



1
**ปัญหาการเรียน
และการใช้ชีวิตในโรงเรียน**

DO NOT BE NUMBER ONE

ปัญหาการเรียนและการใช้ชีวิตในโรงเรียน

นางสาวปติมาภรณ์ พลัปลาทอง อายุ 16 ปี
นักเรียนชั้น ม. 5/9 แผนการเรียนภาษาอังกฤษ-ภาษาญี่ปุ่น
โรงเรียนวัฒโนทัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

หนูได้ยินว่าค่าว่าการเรียนเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องนำไปใช้ คุณแม่ของ หนูก็บอกว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของคนเรา แต่ตอนนี้หนูมีปัญหา เกี่ยวกับการใช้เงิน เพราะหนูใช้เงินแบบไม่รู้จกค่าของเงินเลย และอยากถาม พระองค์ว่า เราจะใช้เงินแบบใดถึงจะมีวิธีออมเงิน หนูอยากให้คุณ ให้คำแนะนำกับหนูและเพื่อนๆค่ะ แล้วหนูจะนำมาปฏิบัติ

ทูลกระหม่อม : คุณแม่ของหนูพูดถูก ตอนนี้การเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สำหรับหนู เพราะการศึกษาจะช่วย พัฒนาพื้นฐาน ช่วยให้กระบวนการ ความคิดของเราเฉียบคม การเรียนการศึกษาจึงเป็นส่วนสำคัญที่จะ กำหนด อนาคตของคนเรา หนูบอกว่าหนูมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้เงิน เพราะหนูใช้เงินแบบไม่รู้จกค่าของเงินเลย หนูก็รู้ปัญหาของหนูอยู่แล้ว ปัญหานี้เรียกว่าใช้เงินไม่เป็น คนเราต้องรู้จักใช้เงินให้เป็น ประมาณว่า หนูคงยังหาเงินเองไม่ได้ แต่ก็คงฟังเพื่ออยากมีอะไรฟุ่มเฟือยโก้หรู เหมือนคนอื่นเขา ก็ต้องประสบกับความลำบาก ต้องสับสนมากกว่าจะ หาเงินมาสนองความต้องการอย่างไรดี เราต้องตั้งสติ คิดถึงอนาคต คิดถึงอะไรที่ดีที่สุดสำหรับเรา ไม่ใช่ความสุขความสนุกชั่วเล่นในเดี๋ยวนี



เมื่อเรามีสติก็คงคิดได้ว่า ต้องพัฒนาความสามารถของเราให้ดี การเรียนหนังสือ และทำกิจกรรมดีๆ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ก็จะดีที่สุด เพราะให้ ทั้งความรู้และความสนุกไปในตัว ขอแนะนำให้หนู และเพื่อนไปลองทำกิจกรรมที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ของ เรา จะได้ทั้งความสนุกและส่งเสริมศักยภาพ และอาจได้เพื่อนใหม่ๆ อีก หลายคน ที่สำคัญฟรีด้วย ไม่ต้องเสียเงิน

นางสาวรวงคณา เทศรัตน์ อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม. 5
โรงเรียนสุขสำราญราษฎร์รังสรรค์ จังหวัดระนอง

ด้วยหนูมีความภูมิใจเป็นอย่างมาก ในตอนนี้หนูคิดว่าจะเรียน มหาวิทยาลัยในคณะนิติศาสตร์ แต่มีคนบอกว่าหนูไม่เหมาะที่จะเรียน ในคณะนั้น หนูเป็นคนค่อนข้างเรียนดี ชอบการพูด ชอบการร่ายรำ และชอบ เรียนสังคม คณิตศาสตร์ อังกฤษมาก และชอบอ่านหนังสือ เกี่ยวกับกฎหมายมาก หนูมีนิสัยการเป็นผู้นำ ชอบพูดต่อหน้าคน และ ในตอนนี้หนูคิดว่าหนูควรเลือกเดินทางไหนดี แต่หนูชอบอาชีพการเป็นผู้พิพากษา มาตั้งแต่ตอนเด็กๆ หนูควรเดินตามความฝัน หรือหยุดและ หาคความฝันใหม่ตามที่คนอื่นบอก และสุดท้ายหนู มีแฟน อยู่ชั้น ม.6 หนูคิดว่าจะให้แฟนรอไปเรียนพร้อมหนู แต่หนูคิดว่าเราจะคบกันได้ ไม่นาน สุดท้ายทำให้เขาเสียใจหนูควรทำอย่างไรดีคะ



ทูลกระหม่อม : ถ้าน้องชอบและอยากเรียนในคณะนิติศาสตร์ และอยากเป็นผู้พิพากษา จากที่น้องเล่า น้องก็มีศักยภาพที่จะทำความฝันของน้องให้เป็นจริงได้ ถ้าน้องมีความตั้งใจและหมั่นเพียร อ่านหนังสือหาความรู้ฝึกฝนตัวเองอยู่เสมอ เรื่องแพนก็น่าจะมาทีหลัง สิ่งสำคัญที่สุดคือการเรียนและเพิ่มศักยภาพให้ตัวเอง เราต้องมุ่งมั่นโฟกัสในการทำงาน น้องก็รู้ดีอยู่แล้ว และดูจะตัดสินใจได้แล้วว่าจะทำอย่างไรกับแพนคนนี้

**นายปฏิวัติ ดาทอง นักเรียนชั้น ม. 6
โรงเรียนวังหินวิทยา จังหวัดแพร่**

ตอนนี้ผมเรียนอยู่ชั้น ม.6 ใกล้จบแล้วครับ จบไปผมอยากจะบวชตลอดชีวิตครับ ศึกษาธรรมะ ให้ลึกซึ้งและก็ปล่อยวางทางโลก พ่อแม่เห็นด้วยครับและก็นับสนุนด้วย แต่เพื่อนก็มักจะพูดให้ผมลังเลอยู่เสมอ ว่าทำไมไม่เรียนต่อปริญญาเหมือนพวกเขา ใช้ชีวิตให้เต็มที่ก่อนแล้วค่อยบวช ตอนนี้ผมยังตัดสินใจไม่ได้ครับทูลกระหม่อมฯ จะสามารถช่วยผมตัดสินใจได้ไหมครับ หรือถ้าเป็นทูลกระหม่อมฯ จะตัดสินใจอย่างไรครับ

ทูลกระหม่อม : อนุโมทนาสาธุ



นายปฏิภาณ ฤาเดช ชื่อเล่น จุ้ย อยู่ชั้น ม.4 อายุ 15 ปี
โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา

ห้องผมได้เรียนวิชาคณิตศาสตร์กับหัวหน้าหมวดที่จับต็อกเตอร์จากฟิลิปปินส์ ครูมีอีโก้สูง ด้วยความเป็นต็อกเตอร์ บางครั้งครูก็พูดไม่ชัดเจน สอนไม่แจ่มแจ้ง เมื่อถามหรือตอบหลายๆ ทีที่ไม่ตรงกับทฤษฎีของครู ก็มักจะโดนตำ คุณครูกดเกรดมากด้วย ทำให้พวกผมหมดสิทธิ์สอบโควต้ามหาวิทยาลัยต่างๆ ได้ พวกผมควรทำอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม : ครูคณิตศาสตร์หัวหน้าหมวดของน้องคงเป็นครูใหม่เพิ่งจับต็อกเตอร์มา เลยมีความมั่นใจ และภูมิใจในตัวเองมากไปหน่อย เลยยึดติดอยู่กับทฤษฎีของครูจนยอมหักไม่ยอมงอ น้องต้องให้อภัยคุณครู ผู้นี้สักหน่อย เพราะครูเพิ่งมาใหม่ คงยังไม่มีประสบการณ์สอนมากนัก (และที่บอกว่าคุณครูมั่นใจ ก็ขอเปลี่ยน ความเห็นอาจไม่ค่อยมั่นใจในวิชาการเท่าไรด้วย) เราคงต้องทำความเข้าใจกับคุณครูดีๆ ตรงไหนที่คุณครูสอนไม่แจ่มแจ้ง เราไม่เข้าใจเราก็ไปถามคุณครู ให้น่าอธิบายให้ฟังอีกที คุณครูอาจดีใจที่ลูกศิษย์เข้าไปหาจนลืมตำเรื่องนี้ พูดคุยกันได้ ต้องใจเย็นๆ นะน้อง เวลาไปคุยกับคุณครูก็อย่าใช้อารมณ์ละกัน

นางสาวกกุล ไพบูลย์ ชื่อเล่น เนม อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5
โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

ทุกวันนี้หนูเรียนอยู่ในห้อง หนูรู้สึกว่่านักเรียนทุกคนในห้องมักจะเรียนเอาคะแนน เอาเกรดมากกว่า เอาความรู้ คือในห้องจะมีเพื่อนที่เรียนเก่งมากๆ เวลาเรียนอาจารย์ก็จะสนใจแต่คนๆ นั้น ทำให้หนูซึ่งเรียน ไม่ค่อยทันก็จะเรียนไม่เข้าใจ พอถามอาจารย์ อาจารย์ก็จะบอกให้ไปถามเพื่อน (คนเก่ง) เวลาถามเขาก็บอกแค่คำตอบไม่ได้อธิบาย เมื่อเวลาทำการบ้านก็ไม่เข้าใจ เลยต้องลอกเพื่อน ทำการบ้านก็เลยไม่ได้ ความรู้มีแต่งานส่ง “ได้คะแนนแต่ไม่ได้ความรู้” ก็เลยอยากจะทำทุกถามความคิดเห็นของทุกคนๆเกี่ยวกับเรื่องนี้ค่ะ และหนูควรจะทำอย่างไรให้อาจารย์มีความเป็นธรรมบ้าง และจะบอกอาจารย์อย่างไรให้อาจารย์เห็นความสำคัญของอนาคตเด็กคะ

ตุลกระท่อม : ฟังๆ คุณที่เรียนเพื่อเอาคะแนน เอาเกรด และเพื่อให้อจจๆ ไป คือหนูไม่ใช่เพื่อนนักเรียนในห้องเรียน เพราะหนูเรียนไม่เข้าใจก็ต้องพึ่งพาคนอื่น จนกระทั่งถึงกับต้องลอกการบ้านเพื่อน ซึ่งหนูก็รู้ว่าเป็นการเรียนที่ “ได้คะแนนแต่ไม่ได้ความรู้”

ความจริงการที่จะเรียนให้ได้ความรู้ ก็ขึ้นอยู่กับตัวเราเองว่าจะขวนขวายพยายามทำความ เข้าใจกับสิ่งที่เราเรียนหรือไม่ ก่อนที่เราจะไปถามข้อสงสัยของเรากับใครก็ตาม ไม่ว่าจะเป็่นอาจารย์ หรือเพื่อน (คนเก่ง) หนูก็ต้องรู้ว่าบทเรียนตรงไหนที่เราไม่เข้าใจ จะได้ถามเขาได้ถูกทางที่ดีน้องควรเตรียมอ่านหนังสือ ทำความเข้าใจในบทเรียนคร่าวๆ ก่อนเข้าเรียน ไม่เข้าใจตรงไหนจะได้ถาม อาจารย์ถูกใจละ

นายปรีชา ปาครุ อายุ 20 ปี นักศึกษาชั้นปีที่ 2
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สาขารัฐประศาสนศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ วิทยาเขตน่าน จังหวัดน่าน

ผมอยากถามว่าในกรณีที่เพื่อนร่วมห้องมีการทุจริตในการสอบ ซึ่งมีแนวทางในการทุจริต เช่น เขียนใส่ กระดาษ เขียนใส่แขน ขา และ นำโทรศัพท์ไปในห้องสอบ เพื่อเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต เพื่อหาคำตอบที่ดีที่สุด ปรากฏว่าในการทุจริตข้อสอบในครั้งนั้น ทำให้เพื่อนที่ทุจริต มีผลการเรียนที่อยู่ในระดับดีกว่าเพื่อนที่สุจริต แล้วนำผลการเรียนมา เหยาะเหยี้ยเพื่อนๆ ในห้องว่าตนเองได้เกรดดีกว่า เนื่องจากผมได้เห็น เหตุการณ์นี้เกิดขึ้น แต่ผมไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ และอาจารย์ ผู้ควบคุมก็ไม่พบเห็น ผมจึงอยากทราบว่าแนวทางการแก้ไขปัญหาระบบ เรื่องนี้ควรทำอย่างไรครับ

ทูลกระหม่อม : การโกงในทุกรูปแบบ เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำอยู่แล้ว เมื่อมีการทุจริตในการสอบ ในที่สุดผู้ทุจริต ก็จะถูกจับได้ และได้รับผลแห่ง การกระทำไปเอง อาจถูกไล่ออกจากมหาวิทยาลัยหรือโรงเรียน น้องไม่ต้อง ทำอะไรหรอก ในเมื่ออาจารย์ผู้ควบคุมไม่เห็น น้องจะไปฟ้องเพื่อน ก็ดูอะไรอยู่ แม้น้องปรีชาจะหมั่นใส่เขาเพียงใดก็ตาม สะกดใจไว้ก่อน ถ้าเขาทำบ่อยๆ ก็จะถูกจับได้เอง เราเองก็อย่าไปทุจริตเองละกัน เพราะเราก็เห็นแล้วว่าเป็นสิ่งไม่ดี



นางสาวอรณัฐชา พิลาแดง นักเรียนชั้น ม. 5

โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร

หนูไม่เข้าใจว่าทำไมอาจารย์แต่ละวิชา แต่ละห้อง แต่ละโรงเรียน ต้องมองว่าเด็กที่นั่งหลังห้องต้องเป็น เด็กดีอ๊อ เกเร ไม่ตั้งใจเรียน ทั้งๆ ที่ ก็ตั้งใจเหมือนคนอื่น หรือบางที่ตั้งใจเรียนกว่าด้วยซ้ำ แต่กลับโดนมอง โดนจ้องว่าเป็นเด็กดีอ๊อ ส่วนตัวหนูเองก็นั่งอยู่หลังห้อง แต่จริงๆ ก็ไม่ได้ อยากรู้ว่าทำไมเด็กที่นั่งหลังห้องทำอะไร แต่ที่นั่งเต็มตลอด ก็ต้องมานั่งหลังห้อง ถึงหนูจะ เรียนไม่เก่งแต่ก็จะพยายามตั้งใจ แต่กลับไม่ได้รับกำลังใจ โดนจ้องว่า เป็นเด็กเกเรตลอด เวลาพูดคุยหรือสอน ทำไมครูทุกคนต้องสนใจแต่เด็ก ที่อยู่หน้าห้อง และทำไมไม่ลองพูดคุยกับเด็กหลังห้องดูบ้าง บางที คำตอบที่ได้มันอาจจะดีกว่าเด็กที่อยู่หน้าห้องก็ได้ ทำไมไม่ลองเปิดใจ ให้โอกาสคนที่อยู่ข้างหลังบ้าง

ทูลกระหม่อม : เมื่อสมัยก่อน เด็กตัวสูงจะนั่งหลังห้อง คนเตี้ยนั่งข้างหน้า แต่ที่ต่างประเทศคนที่ตั้งใจเรียนและสนใจจะเรียนรู้ หรือคนที่อยากเป็นคนดีที่เรียกว่า Goody two shoes จะพากันมานั่งเก้าอี้แถวหน้า อย่างไรก็ตาม คนที่ไปนั่งข้างหลัง ไม่จำเป็นต้องเป็นคนขี้เกียจ เกเร เสมอไป อยากรู้ หนูว่าคนที่เข้าห้องมาที่หลัง ก็จะมีที่นั่งข้างหน้าไม่ได้ เลยต้องไปนั่งข้างหลัง ก็เป็นธรรมชาติของครูที่จะคุยกับคนที่นั่งข้างหน้า ครูจะเห็นได้ง่าย และจะ พูดคุยกับนักเรียนที่นั่งหน้าๆ หรือคุณครูอาจหุติง จึงไม่ได้ยินคนที่นั่งข้าง หลังพูดก็ได้ สิ่งที่คุณควรทำก็คือ ยกมือขอออกความเห็นบ้าง หนูก็จะได้ มีโอกาสพูด มีโอกาสถาม หรือตอบคำถามคุณครู

นางสาวสุพรรณษา บ้านมอญ นักเรียนชั้น ม.4/1 อายุ 16 ปี
โรงเรียนบ้านทุ่งนาวิทยา อำเภอหนองฉาง จังหวัดอุทัยธานี

หนูมีเรื่องอยู่เรื่องหนึ่งซึ่งหนูหนักใจมาก ไม่ว่าหนูจะไปเรียนหนังสือหรืออยู่บ้าน หนูจะต้องมีภาวะ ที่ไม่อาจปฏิเสธได้ เพราะหนูเกรงใจและเขาโตกว่า เรื่องก็คือเมื่อหนูอยู่บ้าน ญาติข้างบ้านก็ต้องมีเรื่องให้หนูช่วยตลอด เช่น ผากเลี้ยงน้อง หนูก็ต้องรับไว้ทุกๆ ที่หนูก็ต้องทำการบ้าน ซึ่งจะต้องใช้สมาธิในการทำ แต่หนูก็ไม่อาจปฏิเสธได้เพราะหนูเกรงใจ ถ้าไม่รับผากก็ทำหน้าไม่พึงพอใจ พอหนูมาโรงเรียนก็เจอภาวะแบบนี้

อีกเหมือนกัน อาจารย์ใช้ให้หนูไปหาอาจารย์อีกคน ส่วนหนูก็มีส่วนทำงานทำและต้องส่งด่วน แต่ก็ต้องไปทำงานของอาจารย์ก่อนไม่อาจจะปฏิเสธได้ เพราะว่าความเกรงใจ และก็เป็นอาจารย์หนูจึงต้องทำ หนูควรทำอะไรดีคะ ควรที่จะรู้จักปฏิเสธเขาบ้าง หรือต้องแบ่งเวลาในการทำงานของหนูให้เสร็จ เพื่อที่จะต้องไปทำงานของคุณครูคะ

ทูลกระหม่อม : คนเราต้องรู้จักปฏิเสธบ้าง แต่มันก็แล้วแต่เหตุการณ์แวดล้อม ถ้าเป็นสถานการณ์ที่เราสามารถ จะแสดงน้ำใจกับคนรอบข้าง โดยเฉพาะผู้ใหญ่ เช่น คุณครู หนูก็ควรให้ความร่วมมือช่วยเหลือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นงานที่ทำเพื่อส่วนรวม เช่น เพื่อโรงเรียนของหนู ดังนั้นหนูจึงควร ที่จะรู้จักแบ่งเวลาในแต่ละวัน โดยให้ความสำคัญกับการเล่าเรียน อ่านหนังสือและทำกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมจิตอาสา เช่น งานของพวกเรา คืองาน TO BE NUMBER ONE แต่ถ้าใครขอร้องอะไรนอกเหนือจากนี้ หนูก็ใช้วิถึการณญาณของตัวเองละกัน ว่าสามารถทำให้เขาได้แค่ไหน



นางสาวเกสรดา บานชื่น ชื่อเล่น แป้ง อายุ 16 ปี
นักเรียนชั้น ม.4/1 โรงเรียนลาซาล บางนา กรุงเทพมหานคร

ห้องของพวกหนูซึ่งอยู่ห้อง 1 โดนคุณครูเปรียบเทียบกับห้องอื่น และห้องรุ่นพี่ ซึ่งไม่ว่าจะกิจกรรมไหนพวกหนูก็เต็มที ตอนแรกๆ ที่คุณครูเปรียบเทียบพวกหนูก็เข้าใจ แต่บางทีก็พุดบ่่อยจนพวกหนูท้อ และน้อยใจ บางครั้งก็ทำให้รู้สึกไม่ชอบห้องที่เอามาเปรียบ พวกหนูควรทำอย่างไรดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : พวกหนูก็ไม่เห็นจะต้องท้อหรือน้อยใจไปเลย เพราะความท้อจะเป็นผลเสียกับตัวเอง ทำให้เราเสียกำลังใจและเสียเวลา พวกเราชาว TO BE NUMBER ONE ไม่ควรมีคำว่า “ท้อ” อยู่ในพจนานุกรมของเรา เพราะฉะนั้นพวกหนูก็ทำกิจกรรมทุกๆ อย่างให้ดีที่สุด เต็มที่กับทุกอย่างที่ทำ เราแข่งกับตัวเอง ไม่ได้แข่ง กับคนอื่น แต่ถ้าคุณครูจะเปรียบเทียบ เราก็ลองมองว่าคนอื่นเขาทำอะไร อย่างไรบ้าง บางทีเขาอาจมีวิธีการทำงานที่ดีๆ ที่เราอาจนำมาขยายผลก็ได้ เราต้องเปิดใจกว้างเหมือนกัน



นางสาว ปณิตา นิ่มนวล ชื่อเล่น แป้ง อายุ 17 ปี
นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัยสตูล
จังหวัดสตูล

ขณะนี้นักเรียน ชั้น ม.6 หลายคน กำลังเคร่งเครียดอยู่กับการศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย บางคน ไม่ทราบว่าตนเองนั้นเหมาะกับการเรียนคณะอะไร บางคนต้องการเรียนในคณะที่ครอบครัวไม่เห็นด้วยหรือบางคน ถูกพ่อแม่บังคับให้เรียนในคณะที่พ่อแม่ผู้ปกครองเห็นสมควร โดยตัวของหนูเองนั้น ครอบครัวสนับสนุนให้หนูเรียนในคณะที่หนูต้องการจะศึกษาต่อ แต่หนูมีเพื่อนของหนูคนหนึ่งเป็นเด็กที่เรียนเก่งมาก เขาได้เกรดเฉลี่ยใน 5 อันดับแรกของสายชั้น ก่อนหน้านี้เขาต้องการศึกษาต่อในคณะแพทยศาสตร์ แต่เมื่อไม่นานมานี้เขาเพิ่งพบว่าตนเองนั้นต้องการเรียนทางด้านบริหารมากกว่า เนื่องจากเขาชอบและทำได้ดี แต่เมื่อเขาปรึกษากับครอบครัว แม่ของเขากลับไม่เห็นด้วย เพราะแม่ของเขาอยากให้ เป็นแพทย์ เพราะคิดว่าลูกของตนเองนั้นเรียนอยู่ในระดับดีมาก ทำไม่ถึงไม่ยอมเรียนแพทย์ แต่กลับอยากเรียนด้านบริหาร ในความคิดของหนู หนูคิดว่าปัจจุบันนี้ผู้ใหญ่มักคิดว่าเด็กที่เรียนเก่งต้องเป็นหมอ ซึ่งบางครั้งอาจไม่ใช่สิ่งที่ผู้เรียนต้องการจริงๆ

สุดท้ายนี้หนูจึงอยากให้บุคลากรหม่อม ช่วยแนะแนวทางการแก้ปัญหาในกรณีของเพื่อนหนูที่ครอบครัวไม่สนับสนุน และไม่เห็นด้วยกับความต้องการศึกษาต่อในคณะที่เพื่อนของหนูต้องการศึกษาและขอขอบพระคุณบุคลากรหม่อมเป็นอย่างสูงที่ช่วยรับฟังปัญหาของหนูค่ะ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงถ้าเราได้เรียนในวิชาที่เราชอบและถนัด เราก็น่าจะเรียนได้ดีกว่าที่จะฝืนเรียนในสิ่งที่เราไม่ชอบ แต่เพื่อนที่เรียนเก่งของน้องคนนี่ ตอนแรกเขาก็อยากศึกษาต่อในคณะแพทยศาสตร์ แสดงว่าเขาก็คงมีความสนใจในด้านนี้เหมือนกัน แต่ต่อมาก็กลับอยากเรียนในด้านบริหาร ซึ่งตรงข้ามกับความต้องการของคุณพ่อคุณแม่ เราต้องถามตัวเองว่าเหตุใดเขาจึงเปลี่ยนใจ เพราะอันที่จริงเขาก็สามารถเรียนแพทย์และต่อมาก็กลับไปเรียน MBA ได้ และทำงานในระดับบริหารต่อไป

นางสาว ณิชฐณิชา มะณีจันทร์ นักเรียนชั้น ม.5/4
โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ

ปัญหาของหนูเป็นสิ่งที่ใครหลายคนกำลังเป็นอยู่ คืออนาคตในเรื่องการเรียน คือหนูไม่มีความฝันที่จริงจังสักที พอจะเป็นอย่างหนึ่ง แม่ก็จะคอยบอกว่าอาชีพนี้มันไม่ดีไม่มั่นคง หนูก็เลยต้องเปลี่ยนอาชีพไปเรื่อยๆ แต่วันหนึ่งหนูเกิดชอบ K-POP ขึ้นมาและอยากที่จะเจอศิลปิน (แต่ก็ไม่มีโอกาสเพราะเงินน้อย) หนูอยากเรียนภาษาหลายภาษา เพื่อจะทำตามฝันที่จะเป็นแอร์โฮสเตส แต่ก็ไม่มีโอกาสที่จะได้เรียนภาษาอย่างจริงจัง เพราะเรียน วิทยุ-คณิต เป็นหลัก และแม่อีกยังไม่ค่อยยอมรับอาชีพแอร์โฮสเตสเช่นเดิม ตอนนี้เป็นหนูไม่มั่นใจในอนาคตและความฝันสักอย่างเลยคะ ทำให้วุ่นวายใจมาก หาคำตอบและความฝันไม่เจอ หนูจะต้องทำอย่างไรดีคะ



ทูลกระหม่อม : อ่านจดหมายของหนูแล้วก็รู้สึกได้เลยว่า หนูยังสับสน วุ่นวายในขบวนการความคิดของหนูเป็นอย่างมาก เพราะดูจะจับต้นชนปลายไม่ถูกเลย ระหว่างที่พูดถึงอนาคต เป้าหมายในชีวิตอาชีพอยู่ดีๆ ก็กระโดดไปเรื่องว่าหนูเกิดชอบ K-pop ขึ้นมา และอยากเจอศิลปินแต่ไม่มีโอกาสเพราะเงินน้อย แล้วก็ยิ่งอยากเป็นแอร์โฮสเตสอีก แต่ก่อนหน้านั้นก็เรียนวิทย์-คณิต เลยไม่มีโอกาสเรียนภาษา แล้วเป็นมาอย่างไร ถึงไปเรียนวิทย์-คณิตล่ะ? หนูไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่ได้วางแผนอะไรในชีวิตเลย อ่านจดหมายของหนูก็รู้สึกเหนื่อยแทน มันไม่ใช่ว่าแม่ของหนูไม่ชอบอาชีพไหนอาชีพนี้ หนูเองต้องรู้ว่าหนูชอบที่จะเรียนอะไร ทำอาชีพอะไร และเลือก เรียนในสิ่งนั้น แต่หนูไม่รู้ คงต้องกลับไปนั่งตั้งสติกันใหม่ และถามตัวเองให้กระจ่างแจ้งว่าหนูชอบทำอะไรบ้าง ตอนนี้ก็ตั้งใจเรียนวิชาของปีนี้ให้ดีเสียก่อน ให้ได้ผลการเรียนที่ดีๆ จะได้เข้าเรียนต่อในสาขาวิชาที่หนูชอบหลังจบ ม. 6

นายรัฐธรรมณู หวังดี ชื่อเล่น นายวี อายุ 16 ปี
จังหวัดสตูล

ผมมีปัญหาเรื่องการเรียนครับ คือว่าผมเป็นคณะกรรมการสภานักเรียนของโรงเรียน ซึ่งมีกิจกรรมเยอะมาก เลยประสบปัญหาคือเรียนไม่ทัน ทำให้ผมกังวลใจมาก เพราะผมตามเพื่อนไม่ทัน พอเริ่มเรียนเรื่องใหม่ยิ่งไม่รู้เรื่องใหญ่เลยครับ การเป็นสภานักเรียนนั้นต้องไปร่วมกิจกรรมอบรมผู้นำบ่อยมาก และที่สำคัญมักจะไปในเวลาราชการ

ซึ่งเป็นผลกระทบต่อการเรียนผมมาก และล่าสุดผมต้องไปอบรมค่าย
ผู้นำต่อต้านยาเสพติดถึง 3 วัน และหลังจากนั้นพอกลับมาเรียนได้ไม่ถึง
อาทิตย์ ผมต้องไปอบรมค่ายผู้นำอีกครั้ง ตอนนั้นผมรู้สึกกลัวมาก เพราะ
ผมอยู่ ชั้นม.5 แล้ว กลัวว่าจะเรียน ม.6 ไม่เข้าใจและเข้ามหาวิทยาลัย
ไม่ได้ และอีกอย่างผมเป็นคนที่หัวสมองช้า เรียนไม่ค่อยทันคนอื่น
ผมจึงขอคำแนะนำจากบุคลากรหม่อมว่าผมควรทำอย่างไรดีครับ
ถึงจะผ่านปัญหานี้ไปได้

บุคลากรหม่อม : ปัญหาของน้องน่าจะเป็นเพราะน้องยังไม่รู้จักแบ่งเวลา
และใช้เวลาที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ สูงสุด การที่น้องได้อยู่ในคณะกรรมการ
สภานักเรียนก็เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ และเป็นประสบการณ์ที่ดีมาก
สำหรับอนาคตการเรียนและการทำงาน แต่น้องก็ไม่ได้เป็นคนเดียว
ในคณะกรรมการนักเรียนของโรงเรียนนะ ถ้าน้องต้องมีการกิจการเรียนอยู่
ก็น่าจะผลัดให้เพื่อนคนอื่นไปประชุม ไปอบรม และทำกิจกรรมต่างๆ บ้าง
ถือว่าเป็นการให้โอกาสเพื่อนให้ได้แสดงภาวะผู้นำบ้าง ไม่ใช่ให้น้องเอาแต่
อยู่คนเดียว และน้องก็เสียการเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าน้องต้องใช้
เวลาทำความเข้าใจกับวิชาเรียนมากกว่าปกติ ถอยออกมาจากกิจกรรม
การอบรมผู้นำบ้าง มาตั้งใจอ่านหนังสือและเรียนให้เข้าใจมากขึ้น ถ้ามี
ปัญหาอะไรก็ถามอาจารย์ได้ และอาจให้เพื่อนๆ ช่วยในเรื่องวิชาการบ้าง
ก็ได้นะ

นางสาวเมตตา ทองจันทร์ อายุ 17
โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก

คือว่าหนูมีปัญหาเรื่องการเรียนค่ะ การบ้านเยอะมาก หนึ่งวิชาสั่งการบ้านสั่งงานเหมือนหนูเรียนแค่วิชาเดียว เรียนก็เยอะนะคะ หนูคิดว่าเวลาเรียนที่จัดมาน่าจะเพียงพอต่อการเรียนการสอน ทำไมต้องสั่งการบ้าน เยอะขนาดนี้ หนูเข้าใจนะคะว่าอยากให้พวกหนูทบทวน แต่บางอย่างก็เกินความจำเป็น อยากให้ครูประจำวิชาเปลี่ยนแนวคิดค่ะ แต่ไม่มีทางพูดหรืออธิบายได้เลย อดหลับอดนอนทำงานส่งเพื่อแลกเกรด แต่ร่างกายทรุดโทรม พักผ่อนไม่เพียงพอ สมอง Error คิดอะไรก็เริ่มช้าสรุปคือได้เกรดดีแต่สมองด้อยคุณภาพ เพราะเอา เวลาพักผ่อนเวลาทบทวนเพื่อให้จดจำ ไปทุ่มเทให้กับงานที่สั่งมามากเกินจำเป็น หนูควรจะปรับตัวอย่างไรดีคะ หนูได้เกรดดีแต่พอต้องไปสอบแข่งขันทำไม่ได้ ทูลกระหม่อมคิดว่าหนูควรจะปรับตัวอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูคงต้องหาทางแบ่งเวลาให้ได้ ระหว่างการทำงานที่ได้ รับมอบหมายสำหรับแต่ละวิชาเรียน และเวลาพักผ่อน คงต้องพยายาม คิดเร็ว ทำเร็ว ไม่เถลไถลเหมือนแต่ก่อน ซึ่งก็น่าจะทำได้ เพราะเมื่อฉัน เรียนอยู่ที่ต่างประเทศ ก็มีงานแยะแยะและยากๆ มากมายก็ยิ่งผ่านมา ได้ด้วยดี ขอแนะนำให้หนูลำดับระดับความสำคัญของงานที่จะทำ แล้วทำงานเหล่านั้นให้สำเร็จ ส่วนงานในส่วนอื่นก็รอไว้ทำในโอกาสต่อไป และอีกอย่างหนึ่ง หนูอาจจะหาคู่หูสำหรับการทำงาน มาช่วยกันคิด มาช่วยกันทำงานก็จะเสร็จเร็วขึ้น และหนูก็จะซึมซับวิชาการเหล่านั้นได้

1
DO BE NUMBER 1

อย่างดี เพราะทำงานกับเพื่อนอาจจะสนุกกว่าทำคนเดียว และทำให้เกิดความกระตือรือร้นในการทำงานมากขึ้น อยากให้หนูคิดบวก ไม่ว่าแต่หมกมุ่นครุ่นคิดนั่งบ่นว่าทำงานไม่ทัน เอาเวลาที่บ่นมาทำงานและพักผ่อนดีกว่า

**นางสาวเจนจิรา ลู้กี้ ชื่อเล่น จูน นักเรียนชั้น ม.6
โรงเรียนเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่**

หนูเป็นคนที่มีผลการเรียนพอใช้ค่ะ เรียกว่าพอๆ โถๆ ไปได้ ช่วงนี้นักเรียน ม.6 ทุกคนต่างมองหาที่นั่งของตัวเองในมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งในภาคใต้ก็ดีหรือแม้กระทั่งมหาวิทยาลัยต่างๆ ในกรุงเทพฯ ก็ดี พูดได้ว่าเป็นช่วงรับตรงของมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ หนูเชื่อว่ามหาวิทยาลัยทุกมหาวิทยาลัย มีมาตรฐานการสอนที่เหมือนกัน สอนให้นักศึกษาคิดเป็น ทำงานเป็น อยู่ในสังคมได้ แต่หนูสงสัยค่ะว่าทำไมค่านิยมของผู้ใหญ่บางคน คุณครูบางท่านจึงยกย่อง เชิดชู ชื่นชม เฉพาะคนที่ได้เข้าเรียนมหาวิทยาลัยต่างๆ เท่านั้น ทั้งๆ ที่คณะที่ได้สาขาที่ได้ เป็นคณะและสาขาเดียวกัน แต่ต่างกันเพียงแค่มหาวิทยาลัยเท่านั้น เด็กอย่างหนูรวมถึงเพื่อนๆ หนูที่โรงเรียน จึงเกิดความรู้สึกน้อยใจเหมือนกัน หนูจึงอยากถามทูลกระท่อมๆ ว่า หนูควรจะจัดการกับความรูสึกนี้อย่างไร กับผู้ใหญ่หรือคุณครูบางท่านที่คิดแบบนี้ เพื่อให้ท่านได้เข้าใจความรู้สึกของหนูและเพื่อนๆ หนูได้บ้างค่ะ

ทูลกระหม่อม : ไม่ว่าหนูจะสอบติด หรือได้รับการตอบรับจาก มหาวิทยาลัยไหน ถ้าหนูตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด และเป็นคนใฝ่รู้ มีทัศนคติกว้าง ยอมรับข้อมูลความรู้ และสนใจในเหตุการณ์ต่างๆ รอบๆ ตัว และพยายามเป็นคนคิดเป็น ทำงานเป็น ผึกฝนตัวเองอยู่เสมอ หนูก็จะประสบความสำเร็จในชีวิต และอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีต่อไป

**นางสาวศิวพร เกติมณี อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 5
โรงเรียนอ่าวลึกประชาสรรค์ จังหวัดกระบี่**

หนูเรียนอยู่สายวิทย์-คณิต ห้อง 2 รองจากห้อง 1 ค่ะ แต่เวลาที่ได้เรียนในวิชาต่างๆ มักมีข้อเปรียบเทียบ เสมอ ตั้งแต่ชั้น ม.4 แล้วค่ะ เพราะการสอบและเกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่ในปีต่างๆ ห้อง 2 มักได้มากกว่าเสมอ ซึ่งมัน ยิ่งเกิดการเปรียบเทียบระหว่างกัน ซึ่งทำให้หนูรู้สึกกดดันและรู้สึกไม่ดี ที่ต้องมาเรียนโดยการแข่งขันกันเอง ซึ่งตอนหนูเลือกเข้าสายวิทย์เพราะชอบ แต่ตอนนี้รู้สึกเครียดและแย่มากเลย หนูจึงอยากถามว่า หนูควรแก้ความ เครียดและความกดดันนี้อย่างไรคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่เห็นต้องไปเครียดเลย พยายามเรียนให้ได้ ได้ความรู้และเกรดให้ดีที่สุดก็น่าจะแอบปีแล้ว เพราะหนูก็ได้เรียนในสายวิชาที่ชอบและน่าจะทำได้ดี โลกนี้เป็นโลกของการแข่งขัน เพราะฉะนั้นถึงหนูไม่อยากจะแข่งกับใคร หนูก็ต้องแข่งกับตัวเองอยู่ดี เพราะเราก็น่าจะมีเป้าหมายในชีวิตที่จะทำทุกๆ อย่างให้ดีที่สุด เพิ่มศักยภาพและความรู้ความสามารถของเราให้มากที่สุด เพื่อเราจะได้ไม่ต้องเสียเปรียบใคร

นายเมธาพงษ์ ปานกรต นักเรียนชั้น ม.6 อายุ 17 ปี

โรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

ผมเล่นกีฬาวอลเลย์บอล เมื่อก่อนผู้ฝึกสอนกีฬาของผมไว้วางใจผมมาก ให้ผมรับผิดชอบงานต่างๆ รับผิดชอบดูแลรุ่นน้อง แต่อยู่มาวันหนึ่งได้เกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ฝึกสอนเข้าใจผิดและไม่ไว้วางใจผมอีกต่อไป ย้อนไปเมื่อตอนผมอยู่ ม.4 ผมมักจะถูกรุ่นพี่คนหนึ่งกลั่นแกล้ง เหมือนเป็นที่รองรับอารมณ์ของเขา เขาทำร้ายร่างกายของผมมากมาย ใช้ไม้แขวนเสื้อตีจนกันลาย ผมต้องอยู่กับพี่เขามา 1 ปีเต็ม จนวันหนึ่งผมจึงตัดสินใจเล่าเรื่องทุกอย่างให้ทางบ้านฟัง ซึ่งในวันนั้นจึงทำให้ได้คิดว่าผมเป็นคนขี้ฟ้องจนถึงทุกวันนี้ จนตอนนี้ก็อยู่ ม. 6 แล้ว เป็นรุ่นพี่ใหญ่ต้องดูแลทุกอย่าง วันหนึ่งรุ่นน้อง ม.5 โดนอาจารย์ตรวจหอพักตีเนื่องจากทำเวรไม่สะอาด ซึ่งในตอนเช้ารุ่นน้องจะช่วยกันทำความสะอาด แต่ให้รุ่นน้อง ม.5 ควบคุม เพราะเหตุนี้จึงทำให้รุ่นน้อง ม.5 ต้องทำโทษน้องๆ ที่อายุน้อยกว่า โดยที่ไม่ได้ปรึกษาเรื่องราวทั้งหมดกับผม ผมมารู้เรื่องเอาตอนที่พี่น้องคนหนึ่งโทรศัพท์บอกแม่ จนแม่ของน้องมาที่โรงเรียน ซึ่งทำให้ผู้ฝึกสอนโกรธผมมาก แล้วพูดขึ้นมาประโยคหนึ่งว่า ผิดหวังในตัวผมมาก ผมเองก็เสียใจ เพราะเขากำลังเข้าใจผิดมาจนถึงทุกวันนี้ ซึ่งผมไม่รู้เรื่องนี้เลย แต่กลับต้องมาโดนเข้าใจผิด ซึ่งทำให้ผมอยู่ยากและกดดันมาก เข้าหน้าผู้ฝึกสอนไม่ติดเลยครับ จึงอยากขอคำปรึกษาทุกคนระหม่อมว่าจะต้องทำอะไรต่อไป ผู้ฝึกสอนถึงจะกลับมาไว้วางใจผมเหมือนเดิมครับ

ทูลกระหม่อม : ครูผู้ฝึกสอนคงถือน้องไม่มีความรับผิดชอบเพียงพอ เพราะเราเป็นหัวหน้าเขา ถึงแม้ว่าน้องจะบอกว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น น้องไม่อยู่ในเหตุการณ์ไม่ทราบเรื่อง จนกระทั่งน้องที่ถูกพี่ ม.5 ทำโทษ ไปฟ้องแม่เขา จนแม่เขาต้องมาที่โรงเรียน และความจริงเรื่องนี้ น้องจะอ้างว่าไม่รู้ไม่เห็นก็ไม่ได้ เพราะตอนที่น้องถูกทำร้าย ถ้ามีหัวหน้านักกีฬา หรือตัวโค้ชมารับผิดชอบ น้องก็คงไม่ต้องทำตัวเป็นคนชี้ฟ้อง จนทุกคน เห็นว่าน้องแหย่ ไม่มีกิน ตอนนี้น้องก็ต้องรับผิดชอบกับเรื่องที่เกิดขึ้น และไปขอโทษโค้ช และพยายามทำหน้าที่ให้ดีขึ้น

นางสาวสุตา งามภูพันธ์ นักเรียนชั้น ม.6 อายุ 17 ปี
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

หนูมีความเครียดเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยมากค่ะ เพราะว่า หนูมีความใฝ่ฝันอยากเป็นหมอพื้น สภาพแวดล้อมต่างๆ ก็กดดัน รู้สึกว่า ต้องทำให้ได้ เพราะญาติพี่น้องก็เก่งกันทุกคน และมีความคาดหวังกับตัว หนูมากค่ะ หนูต้องไปเรียนพิเศษเกือบทุกวันในตอนปิดเทอม ทำให้รู้สึก ว่าขาดความสุขไปบ้าง แถมยังต้องใช้เงินจำนวนมาก ทั้งค่าเรียนพิเศษ ค่าเดินทาง เป็นจำนวนมาก เกรงใจคุณแม่มากค่ะ เพราะคุณแม่หาเงิน คนเดียว อีกทั้งยังต้องใช้เงินค่าใช้จ่ายอีกมากมาย ทำให้รู้สึกว่าต้อง พยายามสอบติดให้ได้ ให้คุ้มกับค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่คุณแม่ต้องเสียไปค่ะ แต่ก็ยังรู้สึกไม่มั่นใจในการสอบ กลัวความผิดหวังมากค่ะ หนูอยากทูล ถามขอแนะนำจากทูลกระหม่อมในการจัดการกับความเครียดนี้ค่ะ ว่าหนูจะต้องทำยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : จะบอกให้ว่า ยิ่งหนูมีความเครียดหนูจะยิ่งมีโอกาสพลาดได้มากขึ้น เพราะฉะนั้น หนูก็ต้องพยายามทำให้สบาย พยายามไม่เครียด ไม่คิดมาก เพราะถ้าคุณแม่ญาติพี่น้อง มีความคาดหวังในตัวหนูมาก ผลักดันให้เรียนพิเศษทุกวัน คุณแม่ก็น่าจะแน่ใจว่าหาเงินมาจ่ายในเรื่องการเรียนการสอนของหนูได้ เพราะฉะนั้น หนูก็ต้องจัดการกับความเครียดของหนูให้ได้ และพยายามเตรียมพร้อมในการสอบครั้งนี้ให้ดีที่สุด แล้วหนูก็จะประสบความสำเร็จ ขอให้น้องโชคดี

นางสาวพัชราภรณ์ แห่เสียงดัง นักเรียนชั้น ม. 5 อายุ 16 ปี
โรงเรียนอรุณวิทยา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

พอดีว่ามีรุ่นพี่กลุ่มหนึ่งเคยมีปัญหากันมาหลายปีแล้ว ก็คิดว่าเรื่องจะจบไปแล้ว พอผ่านไปหนูก็มีปัญหา กับเพื่อน และเพื่อนกับรุ่นพี่เขารู้จักกันเป็นพี่น้องกันคะ หนูก็ได้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน แต่หนูไม่รู้เรื่องที่เกิดขึ้นเกิดจากอะไร อยู่ดีๆ เพื่อนก็เกลียดจนเขาบอกจะตบหนู หนูเลยเล่าเรื่องให้ผู้ปกครองฟัง และผู้ปกครองบอกให้อยู่เฉยๆ เราก็ทำตามแต่เพื่อนเขาก็ไม่หยุด จนสุดท้ายก็เคลียร์กันได้ แต่กลุ่มพี่ของเพื่อนเขามีปฏิกิริยาที่น่ากลัว เช่น วันหนึ่งหนูได้ยืนคุยกับกลุ่มเพื่อน ก็มีพี่เพื่อนที่ไม่ชอบเราเดินเข้ามาฝากกลางกลุ่มเราด้วยท่าทางจะหาเรื่อง แล้วทำหน้าตาเซ็งๆ ใส่พวกหนู และอีกเรื่องคือมีพี่อีกคนที่อยู่กลุ่มเดียวกับพี่เพื่อนที่ทะเลาะกัน เวลากลุ่มหนูกับกลุ่มพี่เดินผ่านกัน พี่คนนี้ก็ชอบมองหน้าแล้วหนูก็เห็นพอดี หนูก็หลบแต่พี่เขาก็ยังมองอยู่ รุ่นพี่มองหนูกับเพื่อนหนูจนเหลียวหลัง แล้วมีคนบอกว่ากลุ่มหนูจะโดนตบ ทั้งๆ ที่พวกหนู



ไม่เคยทำอะไรให้ หนูไม่เข้าใจว่าทำไม หนูไม่เคยทำอะไรให้ใครแต่ทำไมคนอื่นจ้องจะหาเรื่องกลุ่มพวกหนู ตอนนี้มีเรื่องให้คิดมากมาย ทั้งเรื่องเพื่อน เรื่องรุ่นพี่ เรื่องรุ่นพี่ตอนนี้หนูรอให้เขาจบ หนูภาวนาว่าขอให้ไม่เกิดเรื่อง ขึ้นหนูคิดมากค่ะ หนูไม่อยากมีปัญหากับใคร บางครั้งหนูก็ไม่ค่อยอยากไปโรงเรียนเท่าไร เพราะว่าเรื่องนี้ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ทูลกระหม่อม ที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ หนูคิดมากจริงๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม : ผู้ปกครองของหนูก็พูดถูกที่ว่าให้เฉยๆ เสีย และอย่าได้แคร์ อย่าได้เครียดกับความขัดแย้งที่กรุ่นๆ กันมานาน เพราะถ้าหนูไม่ต้องการมีปัญหากับใคร ก็ทำเฉยๆ ไม่รู้ไม่ชี้ ไม่ต้องคิดอะไรมากขนาดที่ว่าไม่อยากไปโรงเรียนเลย จนป่านนี้พวกรุ่นพี่และเพื่อนกลุ่มนั้นก็ยังไม่ได้มาตบพวกหนูเลยใช่ไหม ? เขาคงไม่กล้า เพียงแต่ขูให้หนูไม่สบายใจ เอาไว้ถ้าเขามาตบเราแล้วค่อยว่ากัน

นางสาวกชวดี แสงสิน อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม. 5
โรงเรียนศรีयाภัย จังหวัดชุมพร

ตอนนี้มีการพัฒนาการศึกษาอย่างมากโดยเน้นส่งเสริม สนับสนุน ให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบ ต่างๆ เพื่อให้มีทักษะและมินโยบายปรับเวลาเรียนรู้ ซึ่งหนูคิดว่ายังไม่ค่อยเกิดประโยชน์สักเท่าไร เพราะในบางโรงเรียน ถึงลดเวลาเรียนตามจุดประสงค์ของการพัฒนาทักษะชีวิต แต่ครูหรืออาจารย์ก็จะให้การบ้านเยอะเหมือนเดิม หนูก็เลยอยากทราบ

ว่าจะพอเป็นไปได้ไหมคะ ถ้าการศึกษาที่ผู้ใหญ่หลายๆ คนกำลังอยากปรับปรุง และพัฒนา จะฟังเสียงและรับฟังความคิดเห็นของเยาวชน หนูเองเคยแสดงความคิดเห็นมากมาย ในโรงเรียน เพื่อต้องการพัฒนา แต่สิ่งที่ได้กลับมาคือความเพิกเฉยของผู้ใหญ่หลายๆ คน หนูเลยสงสัยว่า มันจะเป็นการพัฒนา ได้อย่างไร ถ้าไม่รับฟังความคิดเห็นของเยาวชน หนูเลยอยากถามทูลกระท่อมว่า หนูจะมีวิธีแก้ปัญหา เหล่านี้ได้ยังไงคะ เพื่อที่จะให้ผู้ใหญ่รับฟังความคิดเห็นจากเยาวชนเพื่อจะนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่างๆ

ทูลกระท่อม : ในต่างประเทศการเรียนการสอนในห้องเรียน ก็เป็นส่วนหนึ่งของระบบการศึกษา แต่ในปัจจุบัน (และในอนาคต) การพัฒนาทักษะชีวิต การเรียนรู้ โดยประสบการณ์จริงที่เรียกว่า hands on ก็เป็นส่วนสำคัญมาก ที่จะเปิดโลกของเยาวชนให้ได้เรียนรู้ที่จะแยกแยะ และแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ เพราะความรู้ที่เราเรียนในห้องเรียน ก็ไม่ใช่ทั้งหมดที่จะทำให้เราฉลาดมีความรู้รอบตัว รู้ว่าโลกเขาดำเนินไปถึงไหนแล้ว แน่นอนที่ผู้ใหญ่จะต้องรับฟังความเห็นของนักเรียนและเยาวชน เพราะเราก็ต้องประมวลความคิดเห็นจากหลายๆ ด้าน

อย่างไรก็ตาม ความคิดเห็นของหนูในเรื่องกิจกรรมพัฒนาทักษะการเรียนรู้ต่างๆ ที่หนูเห็นว่าไม่จำเป็น อาจเป็นความคิดเห็นที่น้องอาจจะต้องลองเปิดใจ ลองยอมรับการเรียนรู้แบบใหม่ไปสักพัก ไม่ปฏิเสธมันเสียโดยสิ้นเชิง เพราะทั้งเด็กและผู้ใหญ่ก็ต้องเปิดใจฟังความเห็นซึ่งกันและกัน และเปิดใจยอมรับสิ่งใหม่ๆ วิธีการใหม่ๆ ด้วย

นางสาวชนมณีภา อังกาบ นักเรียนชั้น ม.4
โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ จังหวัดภูเก็ต

ก่อนหน้านี้นูเรียนอยู่อีกโรงเรียนหนึ่ง หนูคบกับแฟน แต่หนูกับแฟนคนนี้เป็นคู่ที่ตั้งใจเรียน ไม่ได้เกเร หนูรู้ตัวค่ะว่าทำอะไรอยู่ เวลาคุณครูสั่งงานหรือสั่งให้ทำกิจกรรมกลุ่ม หนูกับแฟนก็จะไปซื้ออุปกรณ์ต่างๆ มาทำรายงานส่งคุณครู เป็นอย่างนี้บ่อยครั้งเวลามีงาน แต่มีอยู่วันหนึ่ง หนูกับแฟนก็โดนเรียกเข้าห้องฝ่ายปกครอง เหตุผลคือคุณครูคิดว่า หนูกับแฟนไปทำอะไรไม่ดีกัน แต่อธิบายอย่างไรก็เหมือนไม่มีใครเชื่อเลย ค่ะ คุณครูก็ไม่ได้ทำโทษอะไร แต่ท่านเรียกเข้าไปตักเตือนเฉยๆ แต่ก็จะมีคุณครูบางท่านไม่ได้ทราบเรื่องอะไรมากนัก แค่เห็นหนูกับแฟนเดินเข้าฝ่ายปกครอง ก็มองหนูกับแฟนไปในทางที่ไม่ดีแล้ว แต่เวลาที่หนูจะไปไหน หรือไป ทำอะไร หนูก็บอกพ่อแม่ตลอด หนูไม่เคยไปทำอะไรที่ไม่ดีเลย ค่ะ หนูก็ไม่เข้าใจคุณครูหรือเพื่อนๆ บางคนต้อง มองหนูกับแฟนในทางไม่ดีด้วย แล้วหนูต้องทำอะไรให้คนอื่นเข้าใจ และไม่มองหนูกับแฟนในทางผิดๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม : ถ้าน้องกับแฟนไม่ได้ทำอะไรที่เสียหายและไม่ดี ก็ไม่เห็นจะต้องเดือดร้อนอะไร คุณครูฝ่ายปกครองเรียกไปตักเตือน แต่ก็ไม่ได้ทำโทษอะไร นี่ก็แสดงว่าครูเองก็คงไม่ได้คิดว่าน้องกับแฟนทำอะไรผิด แต่อาจมีคนเห็นว่าน้องกับแฟนตัวติดกันตลอดเลยเอาไปฟ้องครู ความจริงคุณครูเรียกไปคุยก็ตีเหมือนกัน เพราะน้องจะได้มีโอกาสชี้แจง

ในข้อสงสัยที่มีคนฟ้องร้องไว้ และถ้าน้องกังวลว่าคุณครูท่านอื่นๆ จะยังไม่เข้าใจ คุณครูฝ่ายปกครองก็คงอธิบายให้ฟังเองแหละ แต่ถ้าใครจะคิดอย่างไรก็ไม่เห็นจะต้องแคร์... ซิลซิล !! ไม่ต้องกังวล เพราะความกังวลจะทำให้ให้น้องอาจมีสมาธิลดน้อยลง และการเรียนก็อาจเสียไป และบางทีความวุ่นวายใจเหล่านี้ ก็อาจทำให้ความสัมพันธ์ของน้องกับแฟนแย่ไปด้วยนะ

นางสาวกระเกต บุญทิพย์ อายุ 19 ปี นักเรียนชั้น ปวส. 2 วิทยาลัยนครนายก จังหวัดนครนายก

มีรุ่นน้องหนูเขามาขอคำปรึกษาเรื่องการเรียนต่อค่ะ พอเรียนจบชั้นม. 3 ก็ถึงช่วงการเลือกเรียนต่อระหว่างชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายหรือเลือกเรียนสายอาชีวะ พ่อกับแม่ก็จะถามเขาว่าจะเลือกเรียนอะไร แต่พอ เขาบอกว่าจะเลือกเรียนสายอาชีวะ ผู้ปกครองก็จะบอกว่ามันไม่ดี เพราะเด็กอาชีวะชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทหรือ เสพสิ่งเสพติด ทำให้ไม่อนุญาตให้เรียน เด็กอาชีวะไม่ได้เป็นแบบนี้ทุกคน บางคนไปสร้างชื่อเสียงให้กับวิทยาลัย สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศก็มี และบางแผนก เช่น แผนกช่าง ก็ไปช่วยเหลืองานสังคม ไปช่วยซ่อมให้ฟรีๆ ก็มีเยอะแยะลงไป พอมีเหตุการณ์ไม่ดี มีตีกัน ก็จะมองว่าเป็นเด็กอาชีวะก่อนตลอด ทั้งๆ ที่บางเหตุการณ์ เป็นเด็กโรงเรียนอื่นมามีเรื่องกันแฉๆ สถานศึกษาอาชีวะเด็กอาชีวะก็จะโดนมองเป็นเด็กไม่ดีตลอด หนูอยาก ให้ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่หลายๆ คน มองเด็กอาชีวะหรือสถานศึกษาอาชีวะในแง่ดีบ้าง

หนูควรจะช่วยรุ่นน้อง ที่มาขอคำปรึกษาอย่างไรดีคะ และหนูจะมีวิธีไหนบ้าง ที่จะให้ผู้ปกครองและคนอื่นๆ มองเด็กอาชีวะในทางที่ดี และเห็นความสำคัญของการเรียนอาชีวะ

ทูลกระหม่อม : ปัญหาของรุ่นน้อง ไม่ใช่ปัญหาเรื่องว่าจะเรียนอาชีวะ หรือจะเรียนต่อสายสามัญ ตามที่คุณพ่อ คุณแม่ ของรุ่นน้องอยากให้เราเรียน แต่เนื่องด้วยผู้ปกครองของรุ่นน้องมองว่าเด็กอาชีวะ เกเร ชอบทะเลาะวิวาท แล้วยังเสพยาเสพติดด้วย จึงไม่อนุญาตให้รุ่นน้องเรียนอาชีวะตามที่ต้องการ อันที่จริงอย่างที่น้องว่า เด็กอาชีวะ ไม่ได้เกเร ไม่ใช่เด็กติดยาและชอบยกพวกตีกัน แบบที่สังคมส่วนใหญ่คิดทุกคน ส่วนมากก็เป็นเด็กที่เรียนหนังสือในวิชาที่จะเป็นประโยชน์โดยตรงกับความต้องการของตลาดงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่เราเข้าเป็นสมาชิกประชาคมเศรษฐกิจ AEC แล้ว ความต้องการแรงงานที่มีฝีมือก็เพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นเด็กอาชีวะ ก็จะหางานได้ง่ายขึ้น ซึ่งก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่รุ่นน้องเขาสามารถนำมาอธิบายให้พ่อแม่ของเขาเข้าใจได้ด้วย นอกจากนี้ สถานการณ์ยกพวกตีกัน หรือการทะเลาะวิวาทความรุนแรงต่างๆ ก็ลดลงแล้ว เพราะฉะนั้นเด็กอาชีวะส่วนใหญ่ ก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เหล่านี้ และจริงๆ แล้ว ชื่อเสียงของสถาบันอาชีวะก็ดีขึ้นมาก ซึ่งเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่รุ่นน้องจะสามารถชี้แจงให้คุณพ่อคุณแม่เข้าใจได้



ปัญหาครอบครัว

ปัญหาครอบครัว

นางสาวสิริลักษณ์ คำชนะ

โรงเรียนกวิละวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของวัยรุ่นที่ไม่เข้าใจกับพ่อ แม่ หรือ ผู้ปกครอง คือการที่หนูเป็นวัยรุ่น แล้วมีแฟน แต่หนูไม่ทำให้เสียการเรียน โดยการที่มาโรงเรียนทุกวัน ไม่หนีเรียน ไม่ขาดเรียน ส่งงานตามที่ ครูสั่งครบทุกอย่าง คือเข้าใจว่ารักในวัยเรียนนั้นไม่ดี แต่การมีแฟนก็คงไม่ใช่เรื่องผิด การเรียนไม่ตก แต่พ่อแม่คิดว่าการมีแฟนเป็นเรื่องน่าอาย เพราะแม่ดูเหมือนไม่อยากให้ขายหน้าตัวเอง ที่ลูกมีแฟน แม่กลัวชาวบ้านนินทาดูหมิ่น แต่ทางภาคเหนือมีประเพณีอย่างหนึ่งคือ การที่เราถูกผู้ชายถูกเนื้อต้องตัว และถูกผู้ชายกอดจับ หรือมีอะไรกัน โดยที่พ่อแม่ไม่รู้ คือการผิดผี จะต้องมีการให้ฝ่ายชาย ไส้ผี มัดมือ แต่หนูว่าเรื่องนี้เป็นความรับผิดชอบของฝ่ายชาย แต่หนูอยากพูดกับแม่ให้เข้าใจเรื่องนี้ แต่รู้อยู่ว่าพ่อแม่เป็นผู้ใหญ่หัวโบราณ แม่ไม่ยอมรับฟังเรื่องพวกนี้เลย แม่บอกกับหนูว่าถ้าหนูมีแฟนแม่จะไม่เลี้ยงดู และปล่อยหนูไปตามทาง หนูจะอยู่อย่างไรก็เรื่องของหนู จะไม่ให้เรียนหนังสือแล้ว แต่หนูว่าแม่ทำไม่ถูก หนูอยากให้แม่เข้าใจแบบแม่ของคนอื่นที่แม่เขาเข้าใจลูก คือการที่หนูมีแฟนหนูยังเรียนดี เรียนได้ และหนูก็ไม่ใจง่ายมีอะไรก่อนที่ยังเรียนไม่จบ แต่อยากให้ผู้ใหญ่ทั้งสองฝ่ายรับรู้ว่าคบกัน จะได้คบกันอย่างที่อยู่ในสายตา อยากให้มีสื่อที่บอกให้พ่อแม่รู้และเข้าใจปัญหาของวัยรุ่นด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องคงไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัวจะผิดผี เพราะน้องถึงจะมีแฟนก็ยังเรียนดี และมีจิตสำนึกในเรื่องความรัก เรื่องมีแฟนทั้งคู่หญิงและผู้ชายก็ควรรับผิดชอบ ทั้ง 2 ฝ่ายนั่นแหละ ที่หนูเล่าว่าฝ่ายชายต้องไล่ผีมัดมือ ใครมัดมือใครไม่ทราบ แต่อย่างไรก็ตาม ก็อย่าอยู่ใกล้ผีให้ผีหลอกแล้วกัน หนูก็เรียนให้ดี ตั้งใจ เล่าเรียนอ่านหนังสือ รู้จักแบ่งเวลา และมีสติ มีจิตสำนึกอย่างที่มี คุณแม่ก็คงจะเข้าใจในที่สุด

เด็กหญิงกัญญาณี ฉายประทีป อายุ 14 ปี
นักเรียน ชั้น ม. 3/2 โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง

ปัญหาของหนูคือปัญหาในครอบครัว หนูมีครอบครัวใหญ่ มีหลายๆ ครอบครัวมารวมกันอยู่เป็นครอบครัวเดียว แต่หนูเหมือนเด็กไม่มีครอบครัว เพราะไม่ค่อยได้กินข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน พ่อ แม่ ลูก เพราะต่างคนก็ต่างทำงาน โดยที่หนูคิดไปเองว่าหนูเป็นเด็กมีปัญหา ทั้งๆ มีพ่อและแม่อยู่ด้วยกัน แต่ก็ขาดความอบอุ่น จนมีคำพูดที่พ่อกับแม่พูดว่า “อยากได้อะไรก็ได้นี้ ยังไม่มีความสุขอีกหรือ” แต่พ่อกับแม่ก็ไม่รู้ว่าความสุขที่หนูอยากได้มันไม่ใช่สิ่งของ แต่มันคือความรักจากพ่อแม่หรือการไปไหนด้วยกัน แต่มันคงไม่มีแบบครอบครัวอื่นถึงมีก็น้อยมาก หนูจะใช้คำพูดอย่างไรดี ถึงจะให้พ่อแม่ทำให้หนูมีความสุข

ทูลกระหม่อม : จริงๆ แล้วก็จริงอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ของน้องพูด น้องอย่าหมกมุ่นคิดมากหรือน้อยใจในโชคชะตาเลย น้องมีครอบครัว

ที่พร้อมพร้อมกว่าหลายๆ คน การที่คุณพ่อคุณแม่ต้องทำงานก็เป็นเรื่อง
จำเป็น ท่านต้องหาเงินมาดูแลส่งเสียลูกให้มีการศึกษา มีอนาคตที่ดี จึง
อาจมีเวลาน้อยไปที่จะให้น้อง (ตามความรู้สึกของน้อง) เราทำหน้าที่ของ
เราดีกว่า เรียนหนังสือให้ดี ทำกิจกรรม ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคม
เช่น มาช่วยกันทำงาน TO BE NUMBER ONE ซึ่งจะทำให้น้องยิ่งอบอุ่น
เพราะเราเป็นครอบครัวใหญ่ และน้องก็จะมีเพื่อนเยอะแยะ

เด็กชายธีรยุทธ หทัยลำหณี อายุ 13 ปี นักเรียนชั้น ม.1/3
โรงเรียนสังคมิสลามวิทยา จังหวัดพังงา

ผมทะเลาะกับน้องบ่อยครั้งมาก สาเหตุคือน้องผมเป็นคนที่ดีใจมาก
ไม่ค่อยจะฟังเท่าไร และน้องของผมเป็นคนที่ชอบอิจฉามาก อยากรู้
อะไรต้องได้สมใจหวัง ผมควรหาวิธีและแนวทางการแก้ไขปัญหานี้
อย่างไรครับ ทูลกระหม่อมช่วยผมหาวิธีและแนวทางการแก้ไขปัญหานี้
ของผมด้วยครับ

ทูลกระหม่อม : คนขี้อิจฉา เป็นคนที่น่าสงสาร เพราะเขาจะไม่มีความสุข
ไปตลอดชีวิต ปัญหานี้ น่าจะแก้ได้โดยคนทั้งครอบครัว ทั้งพ่อแม่ของน้อง
และตัวน้องเองก็ต้องพยายามสนใจน้องมากกว่าเดิม แล้วค่อยๆ สอนเขา
ว่าเราไม่เห็นจะต้องเอาตัวเองไปเทียบกับคนอื่น เราเป็นตัวเราและ
พยายามทำให้ดีที่สุด จะได้ไม่ต้องไปอิจฉาใคร



นางสาวยุวดี คำอ้ายกาวิน ชื่อเล่น หมู อายุ 18 ปี
นักศึกษาชั้น ปวช.ปีที่ 3 สถานศึกษาวิทยาลัยการอาชีพ
นวมินทร์ราชินีแม่ฮ่องสอน

หนูมีแฟนคบกันมาได้ 2 ปีแล้ว แต่คบกันแบบไม่เปิดเผยไม่ให้พ่อแม่รู้ เพราะพ่อเป็นคนที่คุณมากและไม่ชอบให้มีแฟนในวัยเรียน พ่อบอกว่าถ้าจะเรียนก็คือเรียน แต่ถ้าจะเอาตัวก็เอาตัวไม่ต้องเรียน แต่แล้ววันหนึ่งพ่อก็รู้ว่าหนูมีแฟน พ่อโกรธมากจนหนูไม่กล้าพูดกับพ่อ พ่อเลยดูรายชื่อในโทรศัพท์ของหนูแล้วก็เจอเบอร์แฟน พ่อเลยโทรไปว่าแฟนหนูว่าให้เลิกคบกัน เพราะว่ามันยังไม่ถึงเวลาที่จะมามีรักมีแฟนในวัยเรียน แต่สำหรับหนูหนูคิดว่าการที่มีแฟน มีความรักมันก็ได้ทำให้ผลการเรียนตกเลย หนูว่ามันจะดีเสียกว่า เพราะความรักทำให้หนูมีพลังมีกำลังใจที่จะทำในสิ่งที่ต้องการได้ หนูควรจะพูดกับพ่ออย่างไรดีคะ ให้พ่อเข้าใจว่าการที่หนูมีแฟน หนูก็ไม่เคยทำให้พ่อผิดหวัง หนูควรจะทำอย่างไรให้พ่อเข้าใจ

ทูลกระหม่อม : พูดอีกก็ถูกอีก ถ้าหนูมีแฟนอย่างมีสติ รู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ มีสติรู้ว่าเราพร้อมจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ทั้งทางใจและกาย ทางกาย คือ รู้จักป้องกันไม่ให้เกิดท้องขึ้นมาและป้องกันไม่ให้ติดโรค ทางใจ คือ เรา รู้จักแบ่งเวลา รู้ว่าในวัยของเราการศึกษาสำคัญที่สุด การมีแฟนไม่ทำให้ผลการเรียนของหนูตกก็ดีแล้ว เราต้องพิสูจน์ให้พ่อหนูเห็นว่า การมีแฟนทำให้หนูมีพลังใจ เรียนดีขึ้น และไม่ได้ทำอะไรที่

เสียหาย ให้เป็นที่เตือนร้อน เรื่องนี้มันต้องใช้เวลากว่าพ่อของหนู จะเข้าใจ หนูต้องอดทนหน่อย และอีกอย่างอยากให้หนูระวังว่า การมี แฟนจะทำให้หนูเสียเพื่อน ตัวติดอยู่กับแฟนจนสังคมแคบลงหรือไม่

**นางสาวอุไรวรรณ อินแก้ว อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 6
โรงเรียนทับปุดวิทยา จังหวัดพังงา**

ครอบครัวของหนูมีด้วยกัน 4 คน พ่อ แม่ พี่สาว และหนู พี่สาวของหนูมีความฝันที่อยากจะเป็นแอร์โฮสเตส พอจบชั้น ม.6 ด้วย ความฝันของพี่หนู เลยสอบเข้าในเรียนในระดับอุดมศึกษา ในสาขาวิชา ธุรกิจ การบิน มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พี่สาวของหนูมีความสุข มาก ทุกครั้งที่มีการสอบพี่สาวของหนูจะทำคะแนนได้ดีเสมอ ปัจจุบันนี้ กำลังศึกษาในอุดมศึกษาปีที่ 3 ในปีนี้จะมีการตรวจสอบสุขภาพ เพื่อเตรียม ความพร้อมที่จะเข้าฝึกงาน แต่ผลก็ออกมาว่ากระดูกสันหลังบางส่วนมี การคดงอ คุณหมอบอกว่าสาเหตุเกิดจากการนั่งหลังโก่ง มาตั้งแต่เด็กๆ ในการทำอาชีพนี้จะต้องมีบุคลิกภาพที่ดี อาจส่งผลให้ไม่สามารถทำงาน ในอาชีพนี้ได้ จึงทำให้ พี่สาวของหนูเครียดเป็นกังวลกับเรื่องนี้มาก เลยโทร มาเล่าให้หนูฟังอยู่บ่อยครั้ง หนูอยากจะถามทูลกระท่อมมา ว่าหนูควรพูด ให้กำลังใจ หรือปลอบโยนพี่สาวหนูอย่างไร เพื่อที่จะให้พี่สาวของหนู หายเครียด และไม่เป็นกังวลกับเรื่องนี้

ทูลกระหม่อม : พี่สาวหนูไม่เห็นจะต้องเครียดต้องกังวลไปล่วงหน้า เหตุการณ์ปัญหามันยังมาไม่ถึงเลย คุณหมอมจะรู้ได้ไงว่าทางสายการบิน เขาจะไม่รับพี่สาวหนู เนื่องจากพี่สาวหลังโกงแค่นั้น พี่สาวหนูอาจไม่หลังโกงมาก ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็ต้องฝึกตัวเองให้ยืนและเดินอย่างผึ่งผายสิ ยังมีเวลาอีกปีหนึ่งกว่าจะเรียนจบ ถ้าเรา มุ่งมั่นเราก็น่าจะทำได้ ถ้ามีว่แต่เครียดมีว่แต่กังวล ก็จะทำให้บุคลิกภาพไม่ดียิ่งขึ้น เพราะหน้าก็จะหงิกจะอ ดูอารมณ์เสีย ยิ่งเป็นปัญหาใหญ่

นางสาววารีย์ สกฤต ธีรณวณิช นักศึกษาชั้น ปวช.2/4
โรงเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีบริหารธุรกิจ กรุงเทพมหานคร

พ่อของหนูเป็นสถาปนิกเฉพาะด้าน พ่อของหนูทำงานหนักแทบทุกวัน เมื่อพ่มีเวลว่างพ่จะสอน ให้หนูเขียนแบบบ้าน หรือแบบห้องต่างๆ ภายในบ้าน และจะสอนให้หนูวาดรูป เลยทำให้หนูอยากเป็นสถาปนิกแบบพ่ แต่หนูเรียนสายอาชีพเลยไม่มีความรู้เท่าคนอื่นๆ ที่เรียนสายสามัญมา เลยไม่สามารถไปสอบเข้ามหาวิทยาลัยรัฐบาลดั่งๆ เหมือนคนที่เรียนสายสามัญได้ หนูเลยคิดที่จะเรียนต่อมหาวิทยาลัยเอกชน แต่มหาวิทยาลัยเอกชนได้มีค่าใช้จ่ายที่สูง โดยเฉพาะคณะสถาปัตยกรรมสาขาดกแต่งภายใน หนูเลยคิดจะทำให้พ่หนักใจในเรื่องค่าใช้จ่ายหรือเปล่า หนูไม่ยอกทำให้พ่หนักใจ หนูควรเลิกล้มความคิดที่จะเรียนสถาปัตยกรรม แล้วหัน ไปเรียนปวส. ที่มีค่าใช้จ่ายไม่แพงจะดีไหมคะ

ทูลกระหม่อม : หนูยังไม่ได้ถามคุณพ่อเลยว่า ท่านจะเต็มใจส่งเสียให้หนูเรียนคณะสถาปัตยกรรม ในมหาวิทยาลัย เอกชนหรือเปล่า คุณพ่ออาจภูมิใจที่หนูอยากเป็นสถาปนิกตามรอยของท่านก็ได้ และอาจไม่คิดว่าการส่งเสียหนูเรียนในสาขาที่หนูชอบ และท่านก็พยายามสั่งสอนหนูให้เขียนแบบอะไรๆ ไว้แล้ว เป็นภารกิจหนักอึ้งหนักใจ แต่อย่างไร หนูลองคุยกับคุณพ่อก่อนว่า คุณพ่อจะส่งเสียหนูไปไหนหรือเปล่า และอีกอย่างหนึ่งหนูต้องสำรวจตัวเองว่าหนูจะเรียนวิชานี้ไหวหรือเปล่านั้นด้วย

**นางสาวญาตาวิ สังข์ศรีอินทร์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 6
โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง**

หนูเป็นลูกคนเดียวของที่บ้านค่ะ สมาชิกในครอบครัว หนูมี พ่อแม่ และหนู ตลอด 17 ปี ที่หนูเกิดมา หนูมีทุกอย่างครบไม่เคยขาดอะไรเลย พ่อกับแม่ของหนูทำธุรกิจส่วนตัว หนูรักพ่อกับแม่มาก แต่ความรู้สึกในใจลึกๆ ของหนู รู้สึกไม่ค่อยสนิทกับพ่อแม่ค่ะ หนูมีปัญหาที่ไม่ค่อยอยากจะทำอะไร บางทีก็รู้สึกไม่ค่อยผูกพัน หนูรู้สึกเป็นตัวเองที่สุดกับพ่อแม่ไม่ได้ หนูไม่กล้าที่จะออกความคิดเห็น หรือคิดต่างจากพ่อแม่ออกไป หนูกลัวว่า พ่อแม่จะคิดว่าหนูดื้อ หัวแข็ง ไม่ฟังพ่อแม่ และหนูกลัวพ่อแม่จะเสียใจ หากหนูขัดหรือหนูอธิบายความต้องการ ขอตัวเองออกไป ในบางเรื่องหนูเข้าใจว่าพ่อแม่หวังดี แต่บางทีเรื่องบางเรื่องหนูก็ทำตามพ่อแม่ไม่ไหว บางทีมีเรื่องอยากจะเล่าให้ฟังมากมาย ทั้งเรื่องความรัก เรื่องเพื่อน แต่ก็คิดว่าไม่เล่าจะดีกว่าค่ะ หนูจะทำ อย่างไรดีคะ ให้หนูอยู่กับพ่อแม่แล้วรู้สึกอบอุ่น และสามารถปรึกษาพ่อแม่ได้ทุกเรื่องจริงๆ

ทูลกระหม่อม : เป็นธรรมดาของวัยรุ่นที่จะรู้สึกไม่สนิทใจกับพ่อแม่ขึ้นมา จะสนิทและไว้วางใจเพื่อนๆ วัยเดียวกันมากกว่า มีปัญหาอะไรก็จะปรึกษาเพื่อน เชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่และคนในวัยผู้ใหญ่ ก็อย่างที่เขาว่านั่นแหละมันเป็นช่องว่างระหว่างวัย ถ้าหนุอยากจะอยู่กับคุณพ่อคุณแม่อย่างอบอุ่น ไว้วางใจ มันก็ขึ้นอยู่กับตัวหนุเอง เพราะพ่อแม่ก็คงจะพร้อมที่จะให้ความรักความอบอุ่นแก่หนุ และให้คำปรึกษาแก่หนุอยู่แล้ว เพียงแต่หนุเข้าไปหาท่านเท่านั้นก็จะ happy ! ซิลล์ ซิลล์ !! ทั้งพ่อแม่และหนุ

นางสาวพิมพ์ลดา แสนรู้ ชื่อเล่น ลูกน้ำ
วิทยาลัยเทคโนโลยีอรรถวิทย์พัฒนศึกษา กรุงเทพมหานคร

ครอบครัวของหนุมีกัน 4 คน หนุเป็นพี่สาวคนโต ซึ่งจะทำอะไร ต้องทำตามพ่อกับแม่ทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกสถานที่เรียน สาขาที่เรียน ก็ต้องทำตามพ่อ เพราะพ่อเป็นคนส่งให้หนุเรียน มันทำให้หนุรู้สึกน้อยใจเมื่อไปเปรียบเทียบกับน้องชายของหนุ ซึ่งพ่อกับแม่ตามใจบอกเพียงแค่ว่าจะเรียนอะไรก็ได้ตามที่ตัวเองชอบ ทั้งที่น้องก็ดูมามากๆ ติดเกมส์จนต้องดร็อปเรียนไว้หนึ่งปี จะต้องเสียค่าเทอมฟรีๆ หลายต่อหนุเข้าใจเพียงแค่ว่าพวกเราจะต้องช่วยกันดูแลน้อง ต้องยอมน้อง เพื่อให้เขาหันมาตั้งใจเรียนและเรียนให้จบ

คำถามคือ หนุต้องยอมตัดสิ่งที่ตัวเองชอบ เพื่อยอมให้น้องทุกเรื่องเลยไหมคะ หรือว่าทำตามที่ตัวเองชอบส่วนหนึ่ง และก็ช่วยพ่อคุณน้องด้วยไหมคะ และถ้าจะพูดกับพ่อเพื่อขอให้ตัวเองได้เรียน ควรจะพูดอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูอย่าน้อยใจพ่อแม่ไปเลย หนูเป็นพี่สาวคนโต และมีความสามารถเรียนได้ดี พ่อกับแม่ก็คง ตั้งความหวังไว้กับหนู ให้เรียนในวิชาที่ท่านเห็นว่าสามารถหางานได้สะดวก และมีช่องทางก้าวหน้าในการงาน ส่วนน้องชายหนูเขามีปัญหา พ่อแม่ก็ต้องใช้จิตวิทยาตะล่อมให้เขาเรียน จึงบอกว่าเรียนอะไรก็ได้ น้องชายจะได้ มีกำลังใจเรียนหนังสือบ้าง ถ้าหนูมัวแต่น้อยใจก็ไม่เป็นผลดีกับทั้งตัวเองและน้องชาย หนูก็จะเสียกำลังใจ ในการเรียน และมัวแต่อิจฉาน้อง ก็เลยไม่ได้ช่วยดูแลน้องด้วย แล้วหนูอยากเรียนวิชาอะไรก็บอกคุณพ่อได้ตรงๆ บางที่ท่านอาจเข้าใจหนูก็ได้ เพราะถ้าเราได้เรียนและได้ทำงานในสิ่งที่ตัวเองชอบ เราก็จะทำได้ดีกว่าในสิ่งที่เราไม่ชอบ

นายวทัณญ์ พงศ์ศรี อายุ 16 ปี

โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่

ทำไมพ่อแม่ต้องค้านหรือดูดาเวลาที่เราซื้อของแบรนด์ดังๆ ที่แพงๆ ซึ่งผมก็อธิบายว่าซื้อของที่ถูกไม่ได้ เพราะคุณภาพมันต่างกัน แต่พ่อแม่ก็ไม่เข้าใจ ผมควรจะอธิบายให้ท่านเข้าใจแบบไหน หรือไม่ควรรู้ชื่อของแพงๆ ที่แบรนด์ดังๆ ครับ

ทูลกระหม่อม : ที่พ่อแม่ค้านหรือดูดาเวลาเราซื้อของแพงๆ ก็เพราะตอนนี้ น้องวทัณญ์ ยังทำงานไม่ได้ และเงินทองที่จะใช้ซื้อข้าวของก็เป็นของพ่อแม่ ตอนนี้น้องอาจยังไม่จำเป็นที่จะใช้ของแบรนด์เนมเท่าไรนะ เมื่อน้องเรียนจบสามารถหาเงินด้วยตัวเองก็ค่อยว่ากัน



นางสาววิจิตรดา มงคลการ นักเรียนชั้น ม.6/5 อายุ 18 ปี
โรงเรียนม่วงสามสิบอัมพวันวิทยา จังหวัดอุบลราชธานี

หนูอยู่กับครอบครัวมีสมาชิกทั้งหมด 4 คนคะ มีพ่อ แม่ พี่ และหนู หนูเพิ่งรู้ว่าแม่ชอบเล่นหวยมาก ชอบเล่นหวยเป็นชีวิตจิตใจเลยคะ แล้วแต่ละครั้งแม่หนูเล่นครั้งละประมาณ 6,000 บาท บางทีก็ครั้งละ 10,000 บาท หนูก็ไม่รู้หรือกว่าแม่ถูกหวยไหม แต่เท่าที่เห็นน่าจะถูกหวยกินมากกว่าคะ หนูไม่ชอบเลยที่แม่ชอบเล่นหวยเยอะๆ ขนาดนี้ แต่หนูก็ไม่ได้ว่าอะไรแม่ เพราะหนูคิดว่าเป็นความสุขของแม่หนู หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่า มีคำแนะนำแบบไหนที่จะช่วยให้แม่หนูซื้อหายน้อยลงเพราะตอนนี้หนูก็ใกล้จะเตรียมเข้ามหาวิทยาลัยเต็มทีแล้ว เงินเก็บก็ไม่มีเลยเพราะเอาไปซื้อหวยหมด แม่หนูติดหวยก็เหมือนติดการพนัน เล่นเท่าไร ก็ถูกกินหมดนั่นแหละ ก็น่าเห็นใจนะคะ ส่วนมากผู้หญิงวัยกลางคนอย่างแม่หนูก็ติดหวยกันเยอะ เล่นที่เป็นพนันเป็นหมื่น เสียเงินเป็นหนี้เขาอีรุงตุงนัง

ทูลกระหม่อม : ถ้ายังไม่ได้พูดคุยทำความเข้าใจกัน หนูก็อาจจะลองพูดตรงๆ กับแม่เวลาแม่อารมณ์ดีๆ ว่า ให้แม่ลดการเล่นหายน้อยๆ หน่อย เพราะเงินเก็บเราก็จะไม่มีแล้ว แล้วหนูจะเอาเงินที่ไหนไปเรียนหนังสือ?

นางสาวธิติมา เอี่ยมโยธา ชื่อเล่น พลอย อายุ 15 ปี
นักเรียนชั้น ม.4/5 โรงเรียนรัตนราษฎร์บำรุง จังหวัดราชบุรี

หนูอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ ครอบครัวของหนูมีสมาชิกทั้งหมด 6 คน หนูนีพี่สาว 3 คน และหนูเป็นคนี่ 4 ครอบครัวหนูมีฐานะปานกลาง หนูเป็นคนอารมณ์ร้อนและเป็นเด็กค่อนข้างเก็บกด เพราะที่บ้านมีอาชีพขายอาหารตามสั่ง หนูจึงช่วยเหลืออยู่เสมอ บางครั้งที่หนูทำงานไม่ค่อยดี ก็โดนพี่สาวว่าอยู่เสมอ บางครั้งหนูยังไม่ได้ทำผิดอะไร พี่สาวก็จะว่าและโทษหนูอยู่เสมอ บางครั้งหนูก็แอบร้องไห้คนเดียว ว่าทำไม หนูทำอะไรๆ ก็ไม่ดีไปหมด หนูก็แอบน้อยใจ หนูก็เป็นคนอารมณ์ร้อน พอมีคนมาถามหนูก็ตวาดเขา จนทำให้เขารู้สึกไม่ดีกับหนู หนูควรจะแก้ไขปัญหามารมณ์ร้อนของหนูอย่างไรดี ช่วยชี้แนวทางในการแก้ปัญหาให้หนูด้วยนะคะ

ทูลกระหม่อม : ครอบครัวของหนูคงจะอารมณ์ร้อนทุกคน เพียงแต่ว่า หนูเป็นลูกคนเล็ก จึงโดนพี่สาวดุว่าตลอดเวลา จากคนที่นิสัยใจร้อนอยู่แล้ว พอโดนชู้ โดนตวาด หนูก็เลยควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ใครมาพูดด้วยไม่ถูกหู ก็เลยวิน เลยตวาดเขา ทำให้หนูมีปัญหากับคนรอบด้าน คนที่ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้ ก็จะก่อปัญหาให้ตัวเองและคนอื่น ทำให้อยู่ในสังคมลำบาก หนูต้องหัดควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ พอรู้สึกจะปรี๊ดขึ้นมา เราก็พยายามสงบใจ นับ 1-10 ถึง 100 ก็ได้ จะพูดอะไรก็ให้คิดเสียก่อน อีกอย่างหนึ่ง หนูควรหัดสวดมนต์ และจะให้ดีก็นั่งสมาธิด้วย จะทำให้อารมณ์เย็นลง

นางสาวนวนรรณ เจียมโอฬารพงษ์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กรุงเทพมหานคร

หนูมีหลายปัญหาที่มันทำให้ชีวิตหนูสับสน จากที่เคยเป็นเด็กเรียบร้อยมาก เพราะเคยอยู่กับคุณแม่ และคุณแม่ได้แต่งงานใหม่เลยย้ายไปอยู่ภาคใต้ หนูต้องอยู่กับพี่เลี้ยงตั้งแต่ ป.5 กลายเป็นทำให้หนูรู้สึกขาดความอบอุ่นและรู้สึกว่าโหยหาความรักตลอดเวลา มันทำให้หนูจากที่เรียนเก่งมาก กลายเป็นติดเพื่อนไม่กลับบ้าน จนทำให้หนูมีสภาพแยๆ คุณพ่อโกรธหนูเลยตัดขาดพ่อลูกกับหนู ทุกวันนี้หนูคิดถึงท่านมากแต่ไม่มีโอกาส ที่ได้กลับมาเจอกัน เพราะพ่อไม่ยอมเจอหนู หนูพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง ตอนนี้หนูตั้งใจเรียนทุกอย่าง พ่อเคยดูถูกหนูกับแม่ว่าอย่างไรหนูก็เรียนไม่จบ หนูเป็นคนใจแตก มันแรงมากสำหรับเด็กที่รับฟัง พ่อเคยถึงขั้นทำร้ายหนู กระทบหนู หนูร้องและเคยคิดฆ่าตัวตายทุกวันเวลาหนูแ่ หนูไม่เข้าใจตัวเองว่าทำไมต้องคิดสั้น เพราะหนูคิดว่าการที่อยู่บนโลกนี้ เวลาหนูรักใคร่ทุกคนต้องพราวจากหนูตลอด หนูแค่ท้อ อยากขอคำแนะนำว่าหนูควรก้าวต่อไปอย่างไรให้ไม่กลัวและมั่นใจว่าพ่อจะกลับมา

ทูลกระหม่อม : หนูต้องเข้มแข็ง เพราะจริงๆ แล้วในโลกนี้ ถ้าเราไม่ช่วยเหลือตัวเอง มัวแต่หวังให้คนอื่นมาช่วย มัวแต่คิดจะพึ่งคนอื่น หนูก็จะก้าวไปข้างหน้ายาก ก็เข้าใจและเห็นใจหนูมากนะ ที่ชีวิตของหนูมีแต่ความพลัดพราก คนที่หนูรักก็ต้องจากหนูไป ไม่ใช่จากตาย แต่เป็นการจากเป็น แต่นั่งจะท้อไม่ได้ เราต้อง ก้าวต่อไป หนูเปลี่ยนแปลงตัวเอง

กลับมาตั้งใจเรียนก็ดีแล้ว เพราะฉะนั้นขอให้หนูพยายามต่อไป เพราะคนเราเมื่อมีโอกาสแล้ว ก็ต้องมุ่งมั่นเล่าเรียนให้สำเร็จ หนูไม่ได้ตัวคนเดียว หนูยังมีเพื่อนๆ ชาว TO BE NUMBER ONE ที่จะคอยให้กำลังใจหนูตลอดไป

นางสาวกัญญารัตน์ สาลี อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.5
โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร

ปัจจุบันบ้านหนูมีพี่น้อง 3 คน อยู่กับพ่อแม่และสุนัข 1 ตัว พี่ของหนูเป็นนักฟุตบอล น้องก็เป็นนักฟุตบอล เช่นเดียวกัน 2 คนนี้เรียนไม่เก่งไม่ตั้งใจเรียน ตกหลายวิชา แต่พ่อและแม่ไม่เคยว่าเลย แถมงานที่บ้านก็ไม่เคยช่วย แต่พ่อและแม่ก็ไม่เคยว่า และโยนทุกอย่างมาให้หนูทำ หนูรู้สึกว่ามันไม่เป็นธรรม หนูก็ชอบเต้น COVER มาก แต่พ่อและแม่ไม่เคยสนับสนุนหรือสนใจอะไรเกี่ยวกับการเต้นของหนู หนูรู้สึกว่าการเต้น COVER มันผิดมากเธอ เมื่อมีแข่งเต้นหนูขอให้พ่อแม่ไปดู ท่านก็ไม่ไปดูเลย ทั้งๆ ที่มันเป็นวันเสาร์-อาทิตย์ แต่ไปดูพี่และน้องเล่นฟุตบอล มันถูกแล้วเธอที่พ่อแม่สนับสนุนลูกผู้ชายมากกว่า

ทูลกระหม่อม : นี่ก็คงเป็นตัวอย่างของช่องว่างระหว่างวัยเหมือนกัน เพราะการเต้น Cover เป็นของใหม่ พ่อแม่หลายๆ คน ก็คงยังไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นอะไรที่เล่นสนุกๆ ไร้สาระและเสียเวลา แต่ฟุตบอลเป็นกีฬา ก็จะเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจมากกว่าถ้าลูกจะเป็นนักกีฬา เป็นนักฟุตบอล



หนูไม่ต้องเสียใจหรือน้อยใจไปหรอก หนูชอบเต้น Cover ก็เต้นต่อไป พยายามฝึกให้เด่นได้ดีที่สุด ใครจะรู้ว่าต่อไป หนูอาจเป็นนักเต้นที่เก่งก็ได้ และใช้การเต้นเป็นอาชีพ Dancer ได้ เราทำอะไรก็ต้องทำให้ดีที่สุดแล้วก็เป็นประโยชน์กับตัวเราเอง แต่อย่าลืมตั้งใจเรียนให้ดีๆ ละ

นายณัฐวุฒิ จันทบุรณ

โรงเรียนชัยบุรีพิทยา อำเภอยะบุรี จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ผมเป็นลูกชายคนเดียวในจำนวนพี่น้อง 3 คน ผมมีพี่สาวสองคนครับ ผมถูกเลี้ยงมาด้วยท่ามกลางหญิงสาว ทั้งพี่สาวของผมทั้งสองคนและแม่ของผมครับ ผมสนิทกับพี่สาวทั้งสองคนมาก จึงทำให้ผมมีนิสัยเหมือนผู้หญิงมาก และผมก็มีเพื่อนผู้หญิงมากครับ แต่ไม่เชื่อว่าผมไม่มีเพื่อนผู้ชายเลยนะครับ ผมก็มีเพื่อนผู้ชายเหมือนกันแต่น้อยกว่าผู้หญิงเท่านั้นเอง ผมก็เลยถูกเพื่อนหรือคนรอบๆ ตัวว่าผมเป็นตุ๊ดบ้าง เป็นกระเทยบ้าง แต่ผมก็ไม่ได้โกรธอะไรเพื่อนและคนรอบๆ ตัวผมเลย เพราะผมไม่ได้เป็นอย่างที่เขากล่าวหาสักหน่อย ผมเป็นผู้ชายครับ ผมอยากจะถามท่านว่าผมจะต้องทำอย่างไรดีที่จะให้เพื่อนๆ และคนรอบๆ ตัวของผม ลืมภาพเก่าๆ นั้นไปได้บ้าง หรือผมต้องทำตัวอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม : ถ้าน้องบอกว่าน้องเป็นผู้ชาย ไม่ได้เป็นตุ๊ดเป็นกระเทย ก็ไม่เห็นจะต้องเดือดร้อนอะไร ไม่เป็นก็ไม่เป็นสิ !

นางสาวฐิติมา ทุนดี อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม. 4

โรงเรียนตานีวิทยา จังหวัดสุรินทร์

ครอบครัวของหนูมีพี่น้องอยู่สองคน หนูเป็นคนสุดท้องและมีพี่ชายหนึ่งคน ครอบครัวของหนูเป็นครอบครัวที่แตกแยก เพราะพ่อกับแม่ของหนูได้หย่าร้างกันไปตั้งแต่หนูเรียนชั้น ป.4 พ่อของหนูไปมีภรรยาใหม่และมีลูกด้วยกันหนึ่งคน หนูกับพี่ชายเลยได้มาอยู่กับแม่ เพราะแม่ของหนูไม่ยอมให้หนูกับพี่ชายไปอยู่กับพ่อ แต่ถ้าหากว่าจะติดต่อกันแม่หนูก็ได้ห้ามอะไร แต่ทุกครั้งที่หนูกับพี่ชายไปหาพ่อ ภรรยาใหม่ของพ่อก็จะทำท่าทางไม่พอใจอย่างเห็นได้ชัด ทั้งๆ ที่หนูก็พยายามคุยกับเขา แต่เขาก็หันหน้าหนี ไม่ยอมคุยกับหนู แต่ทุกครั้งที่พ่อบอกเขาว่าจะมาหาหนู พ่อกับเขาก็จะมีปากเสียงกันตลอด พ่อเลยต้องแอบมาหาบ้างเมื่อมีโอกาส ส่วนหนูก็ไม่กล้าไปหาพ่อหรือคะ นอกจากวันสำคัญๆ เท่านั้น บางครั้งไปไม่พบพ่อ หนูก็ต้องไปถามเพื่อนข้างบ้าน เพราะถ้าไปถามภรรยาใหม่ของพ่อเขาก็ไม่ตอบอยู่ดี เพราะหนูเคยถามเขาจนหนูคิดว่าตัวเองเป็นบ้าเพราะพูดคนเดียว หนูเจอแบบนี้มาบ่อยค่ะ หนูไม่ทราบเหมือนกันว่าเขาทำแบบนี้ทำไม หรือว่าเขากลัวว่าหนู

จะไปเอาพ่อกลับคืนมาหรือเปล่า จะด้วยเหตุผลใดก็ตาม หนูแค่อยากจะขอคำปรึกษาจากทุกคนแหละค่ะ หนูควรจะทำอย่างไรดีที่หนูกับพ่อจะได้ติดต่อกันได้แบบอิสระ และหนูควรจะทำอย่างไร เพื่อให้เขามาเป็นมิตรกับหนู พูดคุยกันเหมือนคนปกติทั่วไป โดยไม่ต้องมาคอยทำหน้าที่ไม่พอใจเหมือนในปัจจุบันนี้ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม : เป็นธรรมดาที่แม่เลี้ยงจะมีอคติกับลูกเลี้ยง เพราะภรรยาใหม่ของพ่อก็ต้องเกรงว่า พวกหนูจะไปแย่งความรักจากสามีของเขา (ซึ่งก็เป็นพ่อของหนูเอง) สิ่งที่หนูทำได้เพื่อให้คุณพ่อสบายใจ และหนูเองก็ไม่อึดอัดใจ คือปฏิบัติต่อแม่เลี้ยงอย่างเป็นมิตร พูดคุยกับเขาตามปกติ ถึงเขาจะไม่พูดกับหนู หนูก็ทักทายเขาอย่างมีมารยาท เพราะเขาก็เป็นผู้ใหญ่ เขาจะทำหน้าที่พ่อแม่ใจก็อย่าได้แคร์ พยายามไปหาพ่อบ่อยๆ เพราะถ้าไม่ไปหา ก็คงไม่มีโอกาสจะพบกันอย่างอิสระตามที่หนูต้องการ

นางสาววันรัตน์ ไกลกลาง โรงเรียนหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์

ช่วงปิดเทอมหนูได้ไปอยู่กับพ่อที่จังหวัดนครราชสีมา หนูไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่งอยู่กับพ่อ หนูไม่ได้สนใจอะไรค่ะ เพราะคิดว่าเขาน่าจะเป็นหลานพ่อ พอมาอีกวันหนึ่งพ่อก็ไม่อยู่ พ่อไปทำงาน ตอนเด็กๆ หนูเป็นคนซนๆ ก็เลยเข้าไปเล่นในห้องของพ่อ หนูไปหลังตู้กระจกยาวๆ หนูเจอตะกร้าเสื้อผ้าผู้หญิง หนูก็คิดว่าเป็นของแม่ ในความเป็นเด็กก็ไม่ได้สนใจอะไร พอใกล้จะเปิดเทอมพ่อก็มาส่งที่บ้านยายที่จังหวัดชัยภูมิ พ่อพ่อก็อยู่ได้ 2-3 วัน แม่ถามหนูว่าเห็นผู้หญิงอื่นหรือเปล่า หนูก็บอกว่าเห็น พ่อกับแม่ก็ทะเลาะกันรุนแรง พ่อถึงกับขว้างท่อนไม้ใส่แม่ ซึ่งหนูยืนอยู่ตรงกลาง แม่หนูโชคดีมากที่หลบท่อนไม้อันนั้นได้ หลังจากนั้นพ่อก็กลับและพ่อกับแม่ก็เลิกกัน แต่ยังไม่ได้เซ็นใบหย่า หลังจากนั้นหนูก็คิดมาตลอดว่าถ้าหนูไม่บอกแม่ พ่อกับแม่ก็ไม่ต้องเลิกกัน และเรื่องทั้งหมดก็ไม่ต้องเกิดขึ้น

หนูรู้ว่าแม่รักพ่อมาก หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อทำกับแม่แบบนี้ และตอนนี้ หนูก็ไม่ได้คุยกับพ่ออีกเลยคะ มีแต่น้องโทรมาหา นานๆ ครั้งจะได้คุยกับพ่อ ภาพที่พ่อขำกว้างท่อนไม้ ใส่แม่ มันติดตามาตลอดระยะเวลา 6 ปี ตั้งแต่ ป. 5 จนถึง ม.5 และตอนนี้หนูควรทำอย่างไรดีคะ? หนูเห็นคนอื่นมีพ่ออยู่ ด้วยหนูก็อยากมีบ้าง ซึ่งหนูคิดว่าโอกาสนั้นอาจจะมีพ่อแท้ๆ กับเขา อยากกราบพ่ออย่างที่คุณอื่นเขาทำกัน ยิ่งพูดมันก็ยิ่งนึกถึงตอนที่พ่อเล่น กับหนูตอนเด็กๆ หัวเราะด้วยกัน กินข้าวด้วยกัน หนูควรทำอย่างไรดีคะ?

ทูลกระหม่อม : เรื่องมันก็ผ่านไปตั้ง 6 ปีแล้ว หนูคงทำอะไรไม่ได้หรอก และถึงแม้ว่าจะเป็นในขณะที่เรื่องเกิดขึ้น หนูก็ทำอะไรไม่ได้อยู่ดี เพราะมันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ระหว่างพ่อและแม่ของหนู เป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งใครจะไปยุ่งด้วยไม่ได้ ความจริงทั้งแม่และหนูก็โชคดี ที่ไม่ต้องเจอ ความรุนแรงอย่างนั้นอีกแล้ว เพราะความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อกับแม่ของ หนูก็ลุ่มๆ ดอนๆ อยู่แล้ว พ่อก็มีคนอื่นอยู่เห็นๆ ไม่ใช่ความผิดของหนูที่ บอกแม่ว่าเห็นผู้หญิงอยู่กับพ่อ หนูยังเด็กอยู่มากตอนนั้น เมื่อแม่ถามหนูก็ ต้องตอบความจริง

อย่างไรก็ดี หนูก็ยังมีพ่อให้กราบ เพียงแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกันเท่านั้น หลายๆ ครอบครัวในสังคมปัจจุบันก็แยกกันอยู่ หย่าร้างกัน หนูต้องยอมรับ ความจริงและอย่าหมกมุ่นกับเรื่องที่แก้ไขไม่ได้เหล่านี้ เอาเวลามาตั้งใจ เรียนเพื่ออนาคตต่อไปของหนูดีกว่า

นางสาวสุภาพร เข็มเอี่ยม อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม.5

โรงเรียนประสาทวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์

หนูจะอย่างไรดีคะ ที่จะสลัดความขี้อายของตัวเองออกได้ คือว่า หนูเป็นคนขี้อายที่จะแสดงความรักต่อพ่อแม่มากๆ เลยคะ ตั้งแต่หนูโต มาหนูยังไม่เคยบอกรักคุณแม่เลยสักครั้งเลยคะ เวลาจะบอกรักท่าน ก็มัวแต่อายที่แสดงออกไปว่ารัก หนูก็เลยเลือกที่จะไม่บอกรักท่านดีกว่า หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรทำอย่างไรดีคะ ที่จะทำให้พ่อแม่ รู้ว่าหนูรักท่านมากๆ

ทูลกระหม่อม : เด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ก็จะอายที่จะแสดงว่ารักและสนิทกับพ่อแม่ แม้ว่าจะไม่กล้าบอกว่ารักคุณแม่ พ่อคุณแม่ หนูก็สามารถแสดงให้ท่านเห็นว่าหนูรักท่าน โดยการตั้งใจเรียนหนังสือให้ได้ผลการเรียนที่ดีที่สุด ไม่ประพฤติดันให้เป็นที่น่าเป็นห่วง มีความรับผิดชอบ และช่วยเหลืองานในบ้านบ้างถ้ามีเวลา เป็นต้น เท่านั้นคุณแม่ พ่อคุณแม่ก็ปลื้มแล้ว

นางสาวศลิษา ศรีสวัสดิ์ อายุ 16 ปี

โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พอกับแม่หนูหย่าร้างกันประมาณ 5 ปี มีลูกด้วยกัน 2 คน มีพี่ชายและตัวหนูเอง ต่อมาต่างคนก็ต่างมีใหม่ ฝ่ายพ่อได้แต่งงาน ส่วนฝ่ายแม่มีใหม่แต่ยังไม่ได้แต่งงานคะ หนูเข้ากันไม่ได้กับทั้งสองฝ่าย คือ หนูมีความรู้สึกว่าทั้งสองฝ่ายไม่ค่อยมีความจริงจังให้หนูคะ หนูกับพี่ชาย



ก็เลยมาเรียนต่างจังหวัดที่พ่อกับแม่อยู่ และอยู่หอพักทั้งสองคนเลยคะ นานๆ ครั้งหนูจะไปหาทั้งพ่อและแม่ หนูอยากไปหาบ่อยๆ แต่หนูไม่ค่อยมีความสุขเมื่อเห็นคนใหม่ของพ่อและแม่ หนูไม่ค่อยได้รับความสนใจและใส่ใจจากพ่อและแม่เลย หนูรู้ว่าพ่อกับแม่รักหนูและพี่ชายมาก แต่หนูไม่รู้ว่าพ่อกับแม่กำลังคิดอะไรอยู่ ที่ไม่ค่อยสนใจและใส่ใจหนู แต่หนูคิดในแง่ดีเสมอ ท่านคงอยากให้เราเข้มแข็งพึ่งพาตัวเองได้ ดังนั้นหนูเลยตัดสินใจจะอยู่หอพัก เพื่อความสบายใจของทั้งสองฝ่าย หนูอยากรู้ว่าหนูตัดสินใจถูกไหมคะ

ทูลกระหม่อม : ความจริงหนูก็รู้ว่าพ่อแม่รักหนูและพี่ชายมาก แต่พ่อแม่ของหนูคงจะมีความจำเป็นที่จะต้องทำงาน เพื่อหาเงินมาส่งเสียให้หนูกับพี่ชายได้เล่าเรียนและมีอนาคตที่ดี นอกจากนี้ แนนละที่พ่อและแม่ของหนูก็ต้องมีภาระที่จะต้องดูแลครอบครัวใหม่ด้วยเป็นของธรรมดา หนูไม่ต้องไปน้อยใจพ่อแม่ และไปมีอคติต่อ ครอบครัวใหม่ของท่านทั้งสอง เพราะจะทำให้น้องไม่สบายใจ มีความทุกข์ไปเปล่าๆ ขอให้หนูตั้งใจเรียนศึกษาหาความรู้ให้ดีที่สุด อย่าทำอะไรมาก่อปัญหาแก่ตัวเองและครอบครัว ถ้าสบายใจก็อยู่ที่หอพักต่อไป เมื่อหนูมีผลการเรียนที่ดี มีชีวิตที่ดีไม่มีปัญหา ก็จะทำให้พ่อแม่หนูปลื้มใจ ภูมิใจในตัวหนู และอาจหันมาสนใจหนูมากขึ้นก็ได้

นายศราวดี บุบผามาลา อายุ 17 ปี นักเรียนชั้นม. 5

โรงเรียนพันดอนวิทยา จังหวัดอุดรธานี

พ่อแม่ผมแยกทางกัน ผมอาศัยอยู่กับยาย ตัวผมเองก็ไม่ใช่ผู้ชาย แต่อย่างเต็มตัว แม่และญาติพี่น้อง เพื่อนๆ และครู ก็เข้าใจและรับได้ ให้โอกาสที่ผมเป็นแบบนี้ แต่ยังมีอีกคนหนึ่งที่ยังรับในตัวผมไม่ได้ นั่นก็คือ ยาย คนที่ผมรักมาก ยายไม่เข้าใจและไม่ยอมรับในตัวผมที่ผมเป็นแบบนี้ เพราะยายเห็นคนแถวบ้านที่เป็นแบบผมหลายคนเป็นโรคเอดส์แล้วเสียชีวิต สาเหตุก็เกิดจากการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ยายเลยกังวลใจและกลัวว่า ผมจะเป็นแบบนี้ ผมก็เลยอธิบายให้ยายฟังมาตลอด แต่ก็เหมือนว่า ไม่มีอะไรดีขึ้นเลย ผมจะอธิบายอย่างไร ให้ยายเข้าใจและยอมรับในตัวผมได้ครับ

ทูลกระหม่อม : น้องต้องเข้าใจว่ายายของน้องเป็นคนแก่ อาจจะทำ ความเข้าใจกับสิ่งที่น้องเป็นยากหน่อย แต่ก็ด้วยความรักและเป็นห่วง น้อง กลัวน้องจะเป็นเอดส์และเสียชีวิตไป คุณยายก็เลยมีความกังวลใจ น้องต้องค่อยๆ อธิบายให้ยายฟังว่า ถ้าเรารู้จักป้องกันตัวเวลามีเพศสัมพันธ์ น้องก็จะไม่ติดเอดส์อย่างเด็ดขาด และการที่น้องไม่ใช่ผู้ชายแท้ ก็เป็นธรรมชาติของน้องซึ่งจะแก้ไขอะไรไม่ได้ ถ้าน้องทำตัวเป็นคนดี ตั้งใจเล่าเรียนและทำตัวให้มีจิตอาสา มีประโยชน์ต่อสังคม ก็ยอมทำให้ คุณยายภาคภูมิใจได้

นางสาวปาริตา ประเสริฐศรี นักศึกษาชั้น ปวช. 1 แผนกวิชาการบัญชี วิทยาลัยเทคนิคสตูล จังหวัดสตูล

หนูมีพี่น้อง 3 คน หนูเป็นพี่คนโต พ่อและแม่ของหนูแยกทางกัน หนูอยู่กับป้า ซึ่งหนูต้องทำงานระหว่างเรียน เพื่อเลี้ยงดูน้องทั้งสองคน งานที่หนูทำก็คือ หนูรับจ้างร้องเพลงในงานต่างๆ ถ้าหากไม่มีงานก็ต้อง ยืมเงินของป้าก่อน เพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายของน้องทั้งสองและตัวของ หนูเอง หนูมีปัญหาทางด้านครอบครัว คือป้าของหนูเป็นคนอารมณ์ร้อน แปรปรวนง่าย และอีกอย่างหนึ่งคือป้าชอบซื้อลอตเตอรี่ เวลาถูกป้าก็จะ อารมณ์ดี แต่เวลาไม่ถูกป้าก็จะหงุดหงิด ชอบมาลงที่น้องๆ และหนู บางทีก็ทุบตีบ้าง แล้วอีกอย่างคือเวลาที่หนูเห็นครอบครัวของคนอื่นอยู่ กันพร้อมหน้าพร้อมตา หนูก็รู้สึกอิจฉา อยากมีอะไรอย่างนั้นบ้าง และ ป้าก็ชอบดูค่าว่าหนูกับน้องๆ ว่าเป็นลูกที่พ่อแม่ไม่รัก บางทีก็แอบน้อยใจ ว่าทำไมชีวิตจึงต้องลำบากอย่างนี้ เวลาที่หนูอยู่บ้านทำงานบ้าน ดูทีวี ป้าก็จะว่าหนูว่าชอบอยู่แต่ในบ้าน ทำไมไม่ออกไปข้างนอกบ้าง แต่พอ หนูออกไปซื้อของข้างนอก ป้าก็จะตะคอกว่าทำไมไม่อยู่ในบ้าน ออกไป ข้างนอกทำไมนักหนา อยากออกไปอยู่ที่อื่น ก็เชิญ หนูสับสนกับอารมณ์ ของป้ามากเลยคะ แต่หนูก็ต้องทน เพราะหนูไม่มีพ่อแม่เหมือนคนอื่น หนูไม่เคยโกรธพ่อกับแม่เลยที่ทิ้งหนูและน้องไป หนูรู้ว่าพ่อกับแม่จะต้อง มีความจำเป็นบางอย่าง หนูอยากถามทูลกระหม่อมว่าหนูจะต้องทำตัว อย่งไรดีคะ เวลาเจอป้าดำ เวลาที่คิดถึงพ่อกับแม่ บางครั้งหนูก็เก็บกด บางครั้งก็อยากร้องไห้ หนูอยากให้ท่านช่วยแนะนำวิธีคิดหรือวิธีปรับตัว ให้หนูด้วยคะ

ทูลกระหม่อม : น้องจะร้องไห้ก็ร้องไปเถอะ อาจจะช่วยให้ความกดดันในจิตใจผ่อนคลายไปบ้าง แต่อย่าตีโพยตีพายโววายมากจนไม่มีสติ ในเมื่อผู้ปกครองของหนูคือคุณป้า ซึ่งมีอารมณ์แปรปรวนขึ้นๆ ลงๆ หงุดหงิดด่าตลอด หนูก็คงไม่อยากเป็นอย่างนั้นไม่ใช่หรือ? ก็เห็นใจหนูนะที่ครอบครัวแตกแยก พ่อแม่ก็ไม่อยู่ แต่หนูก็น่าจะภูมิใจในตัวเองที่สามารถทำงานพิเศษได้ระหว่างเรียนไปด้วย เพื่อช่วยเหลือตัวเองและน้องๆ ได้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นน้องต้องพยายามที่จะไม่เอาอารมณ์ของป้ามากดดันตัวหนู ซิลล์ ซิลล์ !! ไม่เอามาเป็นอารมณ์ให้หนูสับสนและคิดในแง่ดีว่า อย่างน้อยหนูก็มีป้าคอยดูแลหนูบ้าง ช่วยเหลือในด้านการเงินบ้าง ถึงแม้จะอย่างลุ่มๆ ดอนๆ ขอให้หนูตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด และตั้งใจทำงานพิเศษไปด้วย อีกหน่อยเมื่อเรียนจบ หนูก็จะได้มีโอกาสทำงานดีๆ ช่วยเหลือน้องๆ ได้ และพ้นจากอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ ของป้าไปเสียที

นางสาวปวีตตรา รักษาคุณ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 6
โรงเรียนวังสำโรงวังห้ว จังหวัดพิจิตร

ในตอนนี้น้องอาศัยอยู่กับย่า เนื่องจากพ่อกับแม่แยกทางกัน โดยที่หนูนี้น้องชาย 2 คน เงินค่าใช้จ่ายนั้นหนูได้รับทั้งจากพ่อและแม่ ท่านทั้งสองอยู่ต่างจังหวัด ต้องใช้การติดต่อกันทางโทรศัพท์ น้อยครั้งมากที่หนูจะโทรไปหาพ่อกับแม่ หนูยอมรับว่าทุกครั้งทีโทรไปส่วนใหญ่หนูโทรไปเพื่อขอเงินในการใช้จ่าย มีส่วนน้อยมากที่จะโทรไปถามเรื่องอื่นๆ

สำหรับแม่นั้นไม่มีปัญหาใดๆ แต่กับพ่อนั้น เมื่อหนูโทรไปพ่อก็ใส่อารมณ์กลับมาว่า “โทรมาขอเงินอีกสินะ เพิ่งนี้ก็ได้เผลอว่ามีพ่อ” หนูยอมรับว่า หนูอาจจะผิด แต่บางครั้งหนูก็คิดจะโทรไปเพราะคิดถึงท่าน แต่เมื่อหนูจะโทรไปเพราะเหตุผลว่าคิดถึง ท่านก็จะอารมณ์เสียทุกที หนูอยากถามทุกคนหว่า หนูควรจะโทรไปหาพ่ออีกหรือไม่ เพราะทุกครั้งที่พ่อพูดแรงๆ หนูเสียใจทุกครั้ง

ทุกคนหว่า : หนูคิดถึงคุณพ่อก็โทรไปสิ ถ้าท่านใส่อารมณ์มาว่า “โทรมาขอเงินอีกสินะ” หนูก็บอกท่านว่าคราวนี้ไม่ได้โทรมาขอเงิน แต่โทรมาเพราะคิดถึง อยากคุยด้วย พูดไปพูดมาช้าๆ คุณพ่อก็หายโกรธ หายน้อยใจไปเองแหละ

นายนภดล กาญจนพยัคฆ์ นักเรียนชั้น ม. 5
โรงเรียนปากจั่นวิทยา จังหวัดระนอง

ครอบครัวหนูมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด 5 คน หนูมีพี่สาว 1 คน และน้องชาย 1 คน ครอบครัวหนูมีอาชีพทำสวนยางพาราและทำนาข้าว หนูเกิดมาในครอบครัวที่สมบูรณ์ คือ มีพ่อและแม่คอยเลี้ยงดูหนู แต่หนูก็มีพี่กับน้องด้วย ซึ่งทำให้ครอบครัวหนูนั้นอบอุ่นยิ่งขึ้น แต่เมื่อสมาชิกในครอบครัวเพิ่มมากขึ้น ปัญหาที่จะตามมาก็มากขึ้นเช่นกัน คือช่วงแรกๆ ที่หนูมีน้อง หนูก็ดีใจและภูมิใจมาก ที่ตนเองมีน้องเหมือนคนอื่นๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป หนูกลับมีความรู้สึกว่าสมาชิกในครอบครัวของหนู



เริ่มให้ความสำคัญกับน้องมาก จนหนูรู้สึกว่ามีสมาชิกในครอบครัวนั้นรักแต่น้องไม่รักหนู จนมาถึงตอนนี้หนูก็ยังรู้สึกแบบนั้นอยู่ ทั้งพ่อแม่และพี่ต่างให้ความสำคัญ ความสนใจแก่น้องอย่างมาก จนมีบางครั้งที่หนูคิดว่าตัวเองเป็นลูกของพ่อกับแม่จริงหรือ หรือเป็นน้องของพี่สาวจริงหรือ มีอยู่ครั้งหนึ่งหนูกำลังเล่นกับน้องอยู่ แต่บังเอิญหนูหยอกน้องแรงไปหน่อย ทำให้น้องร้องไห้ หนูโดนพ่อกับแม่ดุดำ เมื่อหนูต้องการที่จะอธิบาย พ่อกับแม่ก็หาว่าหนูเถียงและก่อกวน หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่ได้บอกว่าน้องชายของหนูอายุเท่าไรแล้ว แต่ก็ได้เดาเอาว่ายังเล็ก ๆ อยู่ และคงจะเด็กกว่าหนูหลายปีอยู่ เพราะตอนแรกหนูก็ดีใจและภูมิใจที่ได้มีน้องกับเขาเสียที แต่อยู่มาอยู่ไปหนูก็เกิดอิจฉาน้องขึ้นมา เพราะเป็นลูกคนเล็กอยู่นานจนเคยตัว หนูอย่าทำตัวเป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้นขึ้นน้อยใจอยู่เลย เพราะเรื่องที่หนูเล่นกับน้องแรงไปหน่อยจนน้องร้องไห้ ฟังๆ ดูอาจจะเกิดมานานแล้ว หนูก็เก็บมาอย่าคิดอย่าความน้อยใจอยู่นั้นแหละ ซึ่งก็ทำให้หนูไม่มีความสุข หนูโชคดีที่มีครอบครัวที่อบอุ่นและสมบูรณ์ มีความสุขกันดีกว่า

นางสาวสินีนุช สุขวิสุทธิ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 5 โรงเรียน
เทศบาล 1 (บ้านท่าตะเภา) จังหวัดชุมพร

หนูสงสัยว่าทำไมผู้ชายต้องมีเมียน้อยด้วยคะ รวมไปถึงพ่อของหนูด้วย เรื่องมันนานมาแล้ว แต่มันก็ยังฝังใจหนูกับแม่มาตลอด หนูจำได้ว่าแม่ของหนูต้องนอนกินน้ำตาทุกคืนทุกวัน กับความเห็นแก่ตัวและ

ความมั่งง่ายของพ่อและผู้หญิงคนนั้น และที่แม่ของหนูเจ็บที่สุดคือเมียน้อยของพ่อคนนั้น แม่รู้จักและสนิทกันมาก คุยเรื่องทุกข์สุขด้วยกัน มีอะไรก็ปรึกษากัน จนมีอยู่วันหนึ่งแม่หนูจับได้ ไปเห็นเขาทั้งสองคนอยู่ด้วยกัน และได้เกิดเรื่องทะเลาะวิวาทตบตีกันจนขึ้นโรงพักเกิดเรื่องใหญ่ขึ้น แต่หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมเขาก็มีสามี มีลูกแล้ว ทำไมจะต้องมายุ่งกับพ่อหนูอีก ส่วนลูกของผู้หญิงคนนั้นรุ่นเดียวกับกับหนู เมื่อก่อนสนิทกันมาก เคยไปเที่ยว เล่นด้วยกัน ตอนนั้นก็เรียนอยู่ห้องเดียวกัน แต่ก็ไม่คุยกัน เคยมีปัญหากันจนหนูอยากย้ายโรงเรียน เพราะทนอยู่ด้วยกันไม่ได้ แต่ก็ไม่ได้ย้ายเพราะคุณครูที่ปรึกษาเรียกไปคุย แล้วหนูก็บอกกับตัวเองและแม่ว่าหนูจะไม่ไปยุ่งกับเขาอีก ต่างคนต่างอยู่ ซึ่งหนูก็ได้ทราบมาอีกอย่างหนึ่งว่า พ่อของหนูกับผู้หญิงคนนั้น เคยเป็นแฟนเก่ากันมาก่อนตอนสมัยวัยรุ่น หนูควรไปถามพ่ออย่างไรดีคะ เพื่อให้หนูเข้าใจเรื่องนี้มากขึ้น และอีกอย่างหนึ่ง หนูรู้สึกอึดอัดมากกับบรรยากาศในห้องเรียนที่มีเพื่อนในห้อง 41 คน หนูคุยและสนิทกับทุกคน แต่ยกเว้นลูกของผู้หญิงคนนั้นที่หนูไม่พูดไม่คุยด้วย จากเมื่อก่อนสนิทกันมาก แต่ตอนนี้เหมือนคนไม่รู้จักกันเลยคะ เป็นเพราะ เรื่องของผู้ใหญ่ หนูควรทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : ในสมัยโบราณ ผู้ชายจะมีเมียได้หลายๆ คน แสดงว่ามีฐานะร่ำรวย สามารถเลี้ยงลูกเมียให้อยู่สบายได้ เมียใหญ่คือเมียหลวงก็เป็นหัวหน้าเมีย มีนางเล็กๆ ถือกะเป่าหมากเดินตาม ถือว่าเสริมบารมี (เมียหลวง) ค่านิยมนี้ก็เลยติดมาจนถึงปัจจุบัน เพราะในสังคมไทยยังถือว่าผู้ชายทำอะไรก็ไม่เสียหายเท่าผู้หญิง ซึ่งอันที่จริงคนเราอยู่ด้วยกัน

นานๆ ก็เบื่อกันได้ แบบว่าเรากินข้าวผัดทุกๆ วันก็เบื่อ ก็ต้องเปลี่ยนไปกินก๋วยเตี๋ยว กินบะหมี่บ้าง สำหรับหนูถึงแม้จะเห็นใจแม่ที่ร้องไห้น้ำตาเซ็ดหัวเข้าทุกวัน ปัญหานี้ก็เป็นเรื่องของผู้ใหญ่ เป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างพ่อกับแม่ของหนู ซึ่งหนูจะช่วยแก้ปัญหา ก็คงไม่ได้ เพราะฉะนั้น หนูก็ควรอยู่เฉยๆ ไม่ไปต่อว่าคุณพ่อ อาจให้กำลังใจคุณแม่บ้าง ข้อสำคัญอย่าเคียดแค้นพ่อและเมียน้อยของพ่อ จนสุขภาพจิตของหนูเสียและพาลไปโกรธลูกของเมียน้อยพ่อ ซึ่งเดิมที่เป็นเพื่อนที่ดีของหนู ข้อแนะนำสำหรับแม่ของหนูก็คือ ถ้ายังรักผู้ชายคนนี้อยู่ ก็ต้อง ซิลล์ ซิลล์ !! เอาหูไปนา เอาตาไปไร่ ต้องทำใจ แต่ถ้าไม่รัก ทนไม่ไหวแล้ว ก็หาทางเลิกกันไปดีกว่า

นางสาว ชไมพร พลชา อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5
โรงเรียนปลาปากวิทยาคม จังหวัดนครพนม

หนูเป็นลูกกำพร้า พ่อแม่เสียตั้งแต่หนูอยู่ ป.3 ตอนนี้อยู่กับพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงค่ะ มีอยู่วันหนึ่ง แม่ของหนูไม่อยู่บ้าน แม่พานักเรียนไปเข้าค่าย วันนั้นหนูอยู่กับพ่อ 2 คน แล้ววันนั้นตอนดึกๆ พ่อขึ้นมาหาหนูที่แรกหนูก็ไม่คิดอะไร แต่พอขึ้นมาอีกครั้ง หนูก็เลยรู้สึกแปลกๆ ว่าพ่อขึ้นมาทำไมหลายๆ ครั้ง พ่อขึ้นมาครั้งสุดท้าย แล้วพ่อก็มานอนด้วย แต่ยังไม่ทำอะไร มีแค่หอมแก้ม ตอนเช้าแม่กลับมาบ้านหนูเลยบอกแม่ แม่โกรธพ่อกว่าทำไมทำอย่างนี้ แม่ก็ไปคุยกับพ่อ พ่อบอกกับแม่ว่ายังไงก็ได้ขึ้นไปยุ่งกับหนูเลย แม่ก็เลยตำหนุ แม่คิดว่าหนูจะแย่งพ่อไปจากแม่ จนถึงปัจจุบันแม่ก็กังวลเสมอ กลัวหนูใกล้ชิดกับพ่อ หนูอยากรู้

หนูควรจะได้เลี้ยงหรือควรจะทำอย่างไรดีคะ แม่ไม่ไว้ใจหนูเลย แล้วเรื่อง
ที่พ่อบอกมาว่า “พ่อไม่ได้ไปยุ่งกับหนูเลย” หนูไม่ได้โต้แย้งอะไร เพราะหนู
กลัวว่าแม่จะตีหนู จนถึงวันนี้หนูไม่กล้ามองหน้าพ่อเลย หนูควรจะทำ
อย่างไรดีคะ เพราะมันอึดอัดมากๆ เลยคะ

ทูลกระหม่อม : เห็นใจหนูจริงๆ กับเรื่องพ่อเลี้ยงลูกเลี้ยง ที่เมื่อเลี้ยงลูก
โตขึ้นมาพ่อเลี้ยงก็เข้าหา จะมาให้เป็นทั้งเมียและลูกพร้อมๆ กัน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งแม่ก็ยังเป็นแม่เลี้ยงด้วย ไม่ใช่แม่จริงๆ เขาจึงไม่
เห็นใจหนูเท่าที่ควร แต่ก็เป็นเรื่องธรรมดาที่สามีภรรยาเขาก็ต้องเชื่อกัน
เมื่อหนูไปฟ้องคุณแม่ และคุณแม่ไปต่อว่าคุณพ่อ แต่คุณพ่อปฏิเสธว่า
ไม่ได้ขึ้นไปยุ่งกับหนู คุณแม่ก็เลยโกรธหนูหาว่าหนูแย่งสามี คุณแม่กังวล
ก็ดีแล้ว จะได้คอยระวังสามีตัวเองกลัวจะมายุ่งกับหนู คุณแม่ก็คงระวัง
คอยสังเกตการณ์อยู่ ก็เป็นการช่วยหนูในทางอ้อม ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ
ของคุณพ่อ ระหว่างนี้หนูก็คงต้องระวังตัวหนูให้ดีๆ พยายามไม่อยู่
กับคุณพ่อสองต่อสอง อยู่ห่างๆ ไว้ ประตูดห้องนอนก็ล็อคเสีย ถ้าไม่มี
ก็ไปซื้อมาติด หนูอยู่ ม.5 แล้ว อีกปีเศษๆ ก็จบแล้ว ถ้าจะเรียนต่อ
ก็ควรไปอยู่ต่างจังหวัดไกลๆ จะได้ไปอยู่หอ พยายามเรียนดีฯ ยิ่งได้ทุน
ก็จะไม่ต้องพึ่งพ่อเลี้ยงแม่เลี้ยงหนู ให้เป็นปัญหามากเกินไป

ไม่รักกัน (หมายถึงแม่ไม่รักพ่อ) เขาก็จะไม่มีวันอยู่ด้วยกันได้อย่างมีความสุข อย่างที่หนูว่า พ่อกับแม่ทะเลาะกันตลอดเวลา แล้วแม่ก็ออกจากบ้านไปโดยไม่กลับมา อันที่จริงแม่หนูไม่รักพ่อหนู แต่คุณแม่ต้องรักหนูอย่างแน่นอน แต่จะอย่างไรได้ หนูเป็นลูกของคนที่เขาไม่รักและลำบากใจที่จะอยู่ด้วย เมื่อแม่ทนอยู่กับพ่อไม่ได้ ก็เลยต้องทิ้งหนูไปด้วยเวลาเป็นเครื่องรักษาใจ อีกไม่นานคุณพ่อหนูก็น่าจะทำใจได้ เพราะหนูยังทำใจได้เลย ชีวิตต้องดำเนินต่อไป หนูก็ต้องทำอะไร นอกจากเป็นเด็กดี ตั้งใจเรียนหนังสือ ไม่ทำอะไรให้เป็นที่หนักใจคุณพ่อคุณแม่แล้ว

นางสาวสลิลา ธรรมมา นักเรียนชั้น ม.6
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

คุณย่าของหนูแต่ก่อนอาศัยอยู่อีกหมู่บ้านหนึ่งและก็ได้ย้ายมาอยู่ถาวรที่บ้านของหนู ซึ่งบ้านที่หนูอยู่มีคุณอา 2 คน แล้วก็หนูค่ะ พอคุณย่ามาอยู่ด้วย จึงมีความจำเป็นต้องจ้างแม่บ้านมาดูแลคุณย่า และทำความสะอาด บ้านด้วย ปัญหาคือไม่ว่าจะจ้างแม่บ้านคนไหน คุณย่าก็ไม่เคยพอใจสักคน ทำให้เดือนที่ผ่านมามีแม่บ้านประมาณ 5 คน แต่ด้วยทัศนคติของคุณย่าที่ค่อนข้างเปลี่ยนแปลง และค่อนข้างขี้บ่นน้อยใจตามประสาผู้สูงอายุ ทำให้ไม่ว่าจะคุยเรื่องนี้กับท่านอย่างไร ท่านก็ไม่ยอมเปิดใจรับฟังหนูเลยคะ มีอยู่ครั้งหนึ่งหนูเดินเข้าไปในห้องครัว และพบแม่บ้านร้องไห้อยู่ในห้องครัว เพราะโดนคุณย่าตำหนิด้วยเหตุผลที่ว่าแม่บ้านไม่เก็บจานผลไม้ไปล้าง พอตีว่ามันเหลือผลไม้อยู่ในจานนิดหน่อย

แม่บ้านก็ไม่ทราบว่าคุณยา กินเสร็จเรียบร้อยแล้ว คุณยา ก็โมโหแม่บ้าน แล้วก็ตำหนิจนร้องไห้ หนูสงสารแม่บ้านเหมือนกัน แล้วก็คุณยา ก็ใจร้อน ด้วยค่ะ เลยอยาก ให้แม่บ้านออก หนูควรจะทำอะไรดีคะ เพราะหนูก็เข้าใจทั้งคุณยา และแม่บ้าน หนูควรจะทำอย่างไร ให้คุณยา สบายใจ และเข้าใจคนอื่นมากขึ้นค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องเป็นคนประนีประนอมและพยายามเข้าใจคนอื่น ดังนั้น ก็คิดว่าน้องคงมีความอดทนกับคนแก่ นะ เพราะอย่างที่น้องรู้ คนแก่ส่วนมากก็จะใจน้อยและต้องการให้คนรอบข้างสนใจ คุณยาของน้อง ก็คงเป็นคนจู้จี้จุกจิกอยู่แล้ว พอแก่ตัวเข้าก็จะไม่พอใจ โน่น ไม่พอใจนี้ โดยเฉพาะคนที่อยู่รอบๆ ตัว ซึ่งก็จะต้องลำบากใจสักหน่อย เพราะก็เป็น ที่รู้กันอยู่ว่าแม่บ้านผู้ช่วยทำงานบ้านนั้นหายาก เมื่อคุณยาจะไล่ ออกง่ายๆ เมื่อเกิดไม่พอใจขึ้นมา น้องกับคุณอา ทั้ง 2 ก็คงลำบากหน่อย หนูต้องหาโอกาสที่คุณยาอารมณ์ดีๆ (ซึ่งจะมีหรือเปล่านั้นไม่รู้ ?) อธิบาย ให้ท่านฟังว่าคนที่จะมาช่วยทำงานบ้าน มาช่วยดูแลท่านหายาก ถ้าไม่พอใจอะไรบางที่คุณยา ก็อาจต้องเอาหูไปนาเอาตาไปไร่บ้าง น้องก็ ต้องเรียนหนังสือ คุณอา ก็ต้องทำงาน ไม่มีเวลามารับใช้ดูแลคุณยาได้ อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้น คุณยา ก็ต้องลดความเกียจครลาดลงบ้าง ส่วนแม่บ้าน น้องก็น่าไปคุยปลอบโยน นางบ้าง ให้มีเมตตาอดทนกับคน แก่ เพราะคนแก่ก็คือคนแก่ ถ้านางออกไปงานเดี๋ยวนี้ ก็หายาก ทำเป็น ไม่ได้ยื่นคำดำของคุณยาบ้างก็ได้

นางสาวปรายฝน สุกใส นักเรียนชั้น ม.6

โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

หนูเป็นคนชอบอ่านนิยาย ชอบอ่านการ์ตูนมากๆ ค่ะ หนูเป็นคนชอบจินตนาการ หนูก็เลยลองหัดเขียนนิยายมาเรื่อยๆ จนหนูได้เป็นนักเขียน หนูเขียนนิยายลงอินเทอร์เน็ต แล้วหนูก็เคยส่งผลงานให้สำนักพิมพ์ แต่ไม่เคยผ่าน จนไม่นานมานี้มีสำนักพิมพ์ติดต่อมาค่ะ พ่อกับแม่ก็อยากให้เซ็นสัญญากับสำนักพิมพ์ แต่ปัญหา คือหนูไม่ได้บอกพ่อกับแม่ว่า นิยายที่หนูเขียนเป็นนิยายแนวชายรักชาย เหตุผลที่หนูไม่กล้าบอกคือ หนูกลัวพ่อแม่และคนรู้จักจับไม่ได้ และมองว่าหนูเป็นคนแปลก แต่หนูก็ไม่ได้ผิดปกติดะไรนะคะ ยังชอบความรักแบบหญิงชายอยู่ แต่ที่หนูเขียนนิยายแนวชายรักชายก็เพราะว่ามันแหวกแนวดีค่ะ และก็ไม่ใช่ซ้าซวกด้วย และทุกวันนี้ก็มีความรักแบบชายรักชาย หญิงรักหญิง อยู่เต็มไปหมด หนูก็เลยชอบที่จะเขียนนิยายแนวนี้ แต่หนูจะมีวิธีพูดคุยกับพ่อแม่อย่างไรให้เข้าใจดีค่ะ เพราะหนูกังวลใจมากๆ

ทูลกระหม่อม : หนูเก่งนะที่เขียนนวนิยายได้จนได้เป็นนักเขียน อินเทอร์เน็ต เป็นเวทีที่ดีสำหรับนักเขียนใหม่ จนในที่สุดหนูก็มีสำนักพิมพ์ติดต่อมา ความจริงก็ไม่น่าจะเป็นปัญหาอะไรที่หนูจะเขียนเรื่องชายรักชาย เพราะหนูอาจเป็นสาววายที่ชอบเห็นผู้ชายรักกัน ก็ไม่เห็นจะเป็นเรื่องผิดแปลกอะไร นักเขียนต้องเขียนเรื่อง ที่เขียนแล้วเรารู้สึกฟิน!! ถึงจะถ่ายทอดอารมณ์ออกมาได้ดี การที่น้องจะฟินเรื่องนี้ ไม่ได้หมายความว่าน้องจะผิดปกติ หรือเป็นคนที่รักเพศเดียวกัน เพราะฉะนั้นลุยเลย! อยากเขียนเรื่องอะไรก็เขียนไป ถ้าคุณพ่อคุณแม่ว่าก็เอาคำตอบนี้ไปให้ท่านดูได้

นางสาวภาวิ เลียงรักษา ชื่อเล่น ฝน โรงเรียนสถาพรวิทยา จังหวัดนครปฐม

ครอบครัวหนูอาศัยอยู่กับญาติพี่น้องรวมทั้งสิ้น 7 คน เมื่ออยู่รวมกันหลายๆ คนมันก็จะมีการทะเลาะกันบ้างเป็นธรรมดา ปัญหาคือพ่อของหนูและลุงทะเลาะกัน แต่หนูก็ไม่รู้ว่าทะเลาะกันเรื่องอะไร ลุงถึงกับไล่พ่อของหนูออกจากบ้าน และก็ไล่หนูให้ไปอยู่กับพ่อ ตั้งแต่นั้นมาลุงก็ไม่ชอบหน้าหนูเลย ทั้งๆ ที่หนูก็ไม่ได้ทำอะไรผิด แต่หนูก็ไม่ได้ออกจากบ้านไปพร้อมพ่อ เพราะหนูต้องอยู่กับแม่ หนูก็อยู่เจี๊ยบๆ ของหนู มีงานอะไรหนูก็ช่วยเขาทุกอย่าง แต่ก็ไม่สามารถลบอคติจากใจของลุงได้ ทุกวันนี้ไม่ว่าหนูจะทำอะไรลุงก็ไม่พอใจ มีอยู่วันหนึ่งหนูลับมาจากซอมนกกีฬา เห็นอาก็อยากพัก แต่เห็นเขารดน้ำต้นไม้อยู่หนูก็เลยไปช่วยเขาก่อน ก่อนที่จะไปทำการบ้านแล้วค่อยพักผ่อน เวลาหนูไปทำการบ้านหนูต้องไปทำที่โรงเรียนประถมข้างบ้าน เพราะต้องใช้อินเทอร์เน็ต ลุงเขาบอกว่าจะเจาะยางรถจักรยานหนูจะได้ไม่ต้องไปไหน หนูก็ไม่เข้าใจว่าหนูทำอะไรผิดนักหนาถึงทำกับหนูแบบนี้ น้ำก็เลยพูดกับหนูว่าที่ลุงเป็นอย่างนี้เพราะเกลียดพ่อของหนู หนูเป็นลูกพ่อเขาก็เลยเกลียดด้วย เวลาแม่หนูไปรับจ้างเกี่ยวข้าว ลุงก็จะเอาเงินของแม่หนูไปแบ่งให้ญาติทุกคนเท่าๆ กัน ลูกของ ญาติบางคนเขามีเสื้อผ้าใส่สวยๆ แต่หนูไม่มีเสื้อผ้าสวยๆ ใส่เหมือนคนอื่นเขา เสื้อผ้าที่ใส่ทุกวันนี้ เพื่อนบ้านเขาเอามาให้หนู ครอบครัวหนูต้องประหยัด แต่บางครั้งหนูก็รู้สึกน้อยใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่ลุงเกลียดครอบครัวหนู และน้อยใจกับวาสนาของตัวเองที่เจอแต่ปัญหา ทูลกระหม่อมคะหนูขอกำลังใจเพื่อที่หนูจะมีกำลังใจต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ค่ะ ขอคุณคะ

ทูลกระหม่อม : ก่อนอื่นก็ขอบอกให้หนูให้กำลังใจตัวเองให้ผ่านช่วงเวลานี้ไปได้ รอเวลาที่น้องจะเรียนจบ อย่างน้อย ม.6 และแม่กับหนูอาจมีโอกาสขยับขยายไปอยู่อย่าง เป็นอิสระบ้าง เพราะการอยู่ด้วยกันหลายๆ คนอย่างนี้ ก็ต้องมีการทะเลาะเบาะแว้งกันบ้างเป็นธรรมดา ไม่ทราบเหมือนกันว่า ลูกกับพ่อของหนูทะเลาะกัน เรื่องอะไร และพ่อของน้องตอนนี้ไปอยู่ที่ไหน ทำไมไม่รับลูกเมียไปอยู่ด้วย ?

อย่างไรก็ตาม หนูก็ทำดีอยู่แล้ว มีอะไรที่แบ่งเบาภาระของครอบครัวญาติของหนูผู้นี้ หนูก็ทำไปเถิด เพราะอย่างที่สุภาวิชิตโบราณท่านว่า “อยู่บ้านท่านอย่านิ่งดูตาย ปั่นวัวปั่นควายให้ลูกท่านเล่น” ตอนนี้น้องก็ตั้งใจเรียนให้ดีๆ ทำกิจกรรมดีๆ เช่น เล่นกีฬา หรือฝึกร้องเพลง หรือมาร่วมทำงาน TO BE NUMBER ONE ก็ได้ รู้จักแบ่งเวลาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เห็นต้องมานั่งน้อยใจอะไรเลย ขอเป็นกำลังใจให้ด้วยนะ

นางสาวพัชรี พลมนตรี อายุ 18 ปี

โรงเรียนศรีอรุณวิทย์เสถภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

เรื่องมันเกิดขึ้นจากหนูเป็นคนสอนให้พ่อกับแม่เล่น facebook หนูเป็นคนสมัครให้พ่อกับแม่ เพื่อที่อยากให้ท่านได้รู้จักกับสังคม ตามสังคมให้ทัน ได้รู้จักข่าวสารบ้านเมือง และได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป พ่อกับแม่เริ่มมีปากเสียงกัน สาเหตุก็คือการคุยการแซทกับเพื่อนที่อยู่ใน facebook มากเกินไป ต่างฝ่ายต่างก็หาว่ามีกิ๊ก เมื่อเริ่ม



มีปากเสียงหนักขึ้น พ่อกับแม่จึงตัดสินใจหย่าขาดกัน ส่วนหนูกับน้องก็
ต้องไปอยู่กับย่า เวลาผ่านไป 1 ปี พ่อกับแม่ต่างก็มีแฟนใหม่ ซึ่งก็เป็นคน
ที่รู้จักกันทาง facebook พ่อพาแฟนใหม่มาบ้าน แต่ก็คบกันได้ไม่นานก็
เลิก เป็นเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ หลายครั้ง ส่วนแม่ก็มีคนคุยอยู่ แต่หนูมั่นใจว่า
ท่านทั้งสองยังรักกันอยู่ เพราะต่างฝ่ายก็ถามถึงกัน โดยถามผ่านหนู แต่
พ่อกับแม่ก็ใจแข็งไม่ยอมกลับมาคุยกันดี ๆ หนูไม่คิดว่าการที่หนูอยากให้
พ่อแม่รู้จักโลกกว้าง รู้จักสังคมมากขึ้น จะทำให้เกิดปัญหาครอบครัว
แบบนี้ หนูรู้สึกผิดทุกครั้งที่คิดถึงเรื่องที่สมัคร facebook ให้พ่อกับแม่
ถ้าหนูไม่สมัครให้เรื่องก็คงไม่เกิด หนูจะทำอย่างไรดีคะ เพื่อที่พ่อกับแม่
จะได้กลับมาอยู่ด้วยกัน กลับมาคุยกันดี ๆ เหมือนเมื่อก่อน หนูรู้สึกผิด
และเสียใจมาก ๆ หนูขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมด้วยนะคะ หนูอยาก
มีครอบครัวที่อบอุ่นอีกครั้งค่ะ

ทูลกระหม่อม : ความจริงหนูไม่ต้องไปรู้สึกผิดและเสียใจอะไรเลย
เพราะความจริงเป็นสิ่งที่ดีแล้วที่หนูสอนให้พ่อแม่รู้จัก facebook เพราะ
อินเทอร์เน็ตและสังคมออนไลน์ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนในโลก
ปัจจุบัน ใครตามเทคโนโลยีเหล่านี้ไม่ทันก็จะอยู่ยาก ไม่ทันสังคม แต่โลก
อินเทอร์เน็ต โลกสื่อออนไลน์ ก็เหมือนเป็นดาบสองคม โซเชียลที่พ่อและ
แม่ของหนูไม่รู้เท่าทันมัน เลยตกเป็นเหยื่อของสังคมใน facebook เลย
เกิดไปเจออีกในโลกเสมือนจริง ซึ่งก็มีตัวจริงที่ทำให้พ่อแม่น้องหย่ากัน
สำหรับในกรณีพ่อแม่หนู ถ้าคิดในแง่ดี ถึงแม้จะไม่เจอคนคุยใน
facebook ก็อาจจะไม่มีก็อยู่ดี เพราะฉะนั้นน้องพัชรีไม่ต้องรู้สึกผิดหรือ

แต่ก็ไม่ควรคาดหวังให้พ่อแม่กลับมาดีกัน กลับมาอยู่ด้วยกันอีก ถึงแม่ พ่อแม่หนูแยกทางกันไปแล้ว เราก็เชื่อว่าท่านทั้งสองยังรักยังแครงร์หนูอยู่ และพร้อมจะให้ความอบอุ่นกับหนู (แต่แบบคนละที่)

นางสาวอารญา บุญปัญญา ชื่อเล่น อิง อายุ 18 ปี
โรงเรียนเมืองพญาแล จังหวัดชัยภูมิ

มีอยู่ช่วงหนึ่งซัดซันในของหนูกับพี่สาวหายบ่อยมากๆ และก็หาย เป็นช่วงๆ ค่ะ ตอนที่พ่อหนูยังไม่เสียชีวิต พ่อกับแม่ก็จะออกจากบ้านไป รับจ้างกรีดยางที่ไร่นาหมู่บ้าน พ่อกับแม่ก็จะออกจากบ้านประมาณตี 1 และจะกลับเข้าบ้านตอน 7 โมงเช้า หนูกับพี่สาวก็จะอยู่บ้านกันสองคน และมีอยู่วันหนึ่งพี่สาวหนูตื่นมาประมาณ 6 โมงเช้า เห็นลุงเดินย่องเข้ามา หลังบ้านหนู พฤติกรรมของลุงแปลกๆ พี่สาวก็แอบดูเห็นลุงเดินมา หยุดตรงหลังบ้านที่มีราวตากผ้า เหมือนจะมาขโมยซัดซันในของหนู แต่ ก็ไม่ได้ขโมยไป หนูกับพี่สาวก็ไม่รู้จะทำอะไร ไม่กล้าบอกพ่อกับแม่ ด้วย เดียวเขาหาว่าไร้สาระ เลยเงียบๆ ไป หลังจากนั้นผ่านมาได้สักพัก ลุงก็มายืนลับๆ ล่อๆ และลุงก็มาแอบมองหนู จนทำให้หนูกลัว หนูทนไม่ไหวเลยไปปรึกษาแม่ พ่อแม่รู้เรื่องแม่ก็ไม่พอใจเท่าไร แต่แม่ก็ไม่ได้เอา เรื่องอะไร แต่ก็มีปากเสียงกันบ้าง เวลาพ่อกับแม่ไม่อยู่หนูก็รู้สึกกลัว เพราะพฤติกรรมลุงเค้าแปลกๆ ไม่ค่อยน่าไว้วางใจเท่าไร หนูควรจะทำ อย่างไรดีคะ หรือหนูควรจะไปคุยกับลุงตรงๆ หนูควรจะแก้ไขปัญหา เรื่องนี้อย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงคนที่ชอบขโมยกางเกงในผู้หญิง ก็เป็นคนที่มีปัญหาทางจิตอยู่แล้ว แต่ก็อาจไม่ใช่อาชญากรทางเพศที่อันตรายน่ากลัว และรุนแรงมากเท่าไร เพราะเขาจะขโมยกางเกงในผู้หญิงมาสะสมและชื่นชมส่วนตัวอย่างเงี้ยๆ คงยังไม่กล้ามาฆ่าข่มขืนเรา แต่เรื่องนี้ก็วางใจกันไม่ได้ง่ายๆ เพราะฉะนั้นขอแนะนำ ให้น้องกับพี่สาวอยู่ห่างๆ ลุงคนนี้ได้ และก็ระวังคอยถือคประตูป้านให้ดีๆ โดยเฉพาะเวลาพ่อแม่ของพวกหนูไม่อยู่บ้าน และเวลาไปไหนๆ ก็พยายามหลีกเลี่ยงที่จะไปคนเดียว ให้ไปกัน 2 คนพี่น้อง หรือชวนเพื่อนไปด้วยกัน ส่วนที่น้องจะไปคุยกับลุงตรงๆ ก็ไม่แนะนำหรอกนะ ขอให้คุณพ่อหรือคุณแม่ไปพูดดีกว่า ลุงจะได้รู้ว่าเรารู้ทันและระวังตัวอยู่แล้ว แต่ถ้าลุงยังมีพฤติกรรมล่อแหลมแบบนี้อีก น้องก็สามารถไปแจ้งความได้

**นางสาวอัญชลี นนทะยะโส อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5
โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี**

แม่ของหนูเป็นคนชอบให้หนูทำตามที่ทำนางวางแผนไว้ทุกอย่าง และต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ พูดง่ายๆ ก็คือบังคับ ตั้งแต่หนูโตมาหนูยังไม่เคยได้ใช้ความคิดของตัวเองเลยสักครั้ง ไม่ว่าจะทำอะไร จะไปไหน หรือจะซื้อของใช้ แม่ก็ต้องรู้และบังคับให้ทำตามใจแม่ตลอด ไม่มีโอกาสได้เลือกหรือได้ทำตามใจตัวเองเลยสักครั้ง แต่หนูก็ทำตามใจแม่ตลอดค่ะ หนูไม่ได้โกรธแม่ แต่ปัญหาของแม่คือไม่ถามหนูเลยสักคำว่า หนูชอบหรือเกลียดอะไร บางครั้งเวลาไม่พอใจ อึดอัด แต่หนูก็ไม่กล้าพูด

หรือเถียงแม่ และตอนนี้หนูใกล้จะจบชั้นม. 6 แม่ก็วางแผนว่าจะให้หนูเรียนต่อมหาวิทยาลัย คณะพยาบาลศาสตร์หรือคณะครุศาสตร์เท่านั้น และแม่ก็พูดว่าถ้าสอบไม่ติดสองคณะนี้ ก็เลิกเรียนไปเลยถ้าจะโง่งขนาดนี้ หนูก็ยอมรับว่าหนูก็ไม่ได้เป็นคนเรียนเก่งอะไรขนาดนั้น ปัญหาตอนนี้คือ หนูไม่ทราบเลยว่าตัวเองชอบเรียนอะไร เพราะโดนบังคับให้ชอบบังคับให้ทำมาตั้งแต่เด็กๆ หนูเลยกังวลใจและทุกข์ใจเป็นอย่างมาก หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูจะมีวิธีพูดกับแม่อย่างไร ให้ท่านเข้าใจ ถ้าหนูสอบไม่ผ่านทั้งสองคณะนี้ หนูคงไม่ได้เรียนมหาวิทยาลัยแน่ๆ เลยคะ หนูขอคำแนะนำ คำปรึกษาจากทุกคนพร้อมด้วยคะ

ทุกคนพร้อม : ถ้าคิดในแง่ดี หนูก็เป็นเด็กโชคดีที่มีคุณแม่ที่รักและเอาใจใส่หนู ไม่เหมือนเด็กๆ อีกมากมายในประเทศนี้ที่ถูกทะเล่ทอดทิ้ง ให้เติบโตมาอย่างไม่ได้รับความสนใจเอาใจใส่ แต่หนูมีคุณแม่ที่สนใจ เอาใจใส่น้องมากเกินไป หรือจะพูดได้อีกนัยหนึ่งว่า คุณแม่เป็นแม่แบบโบราณ เป็นแบบเผด็จการในบ้านที่ต้องการให้หนูทำตามแผนของท่าน เดินไปในทางที่ท่านสั่งให้ไป

ปัญหาใหญ่ คือ คุณแม่ต้องการให้หนูเข้ามหาวิทยาลัย คณะพยาบาลศาสตร์ หรือคณะครุศาสตร์เท่านั้น ถ้าหนูสอบไม่ติดสองคณะนี้ก็จะไม่ให้เรียนต่อ เพราะคุณแม่คิดว่าถ้าสอบไม่ติด 2 คณะนี้ แปลว่าหนูโง่ เท่าที่ฟังหนูเล่า หนูก็คงไม่อยากจะเรียนเป็นครูหรือเป็นพยาบาล ถึงคิดเอาเองว่าหนูไม่ได้เรียนเก่งอะไรที่จะเข้า 2 คณะนี้ได้ เพราะอันที่จริงคิดว่าหนูน่าจะสอบเข้า 2 คณะนี้ได้นะ ถ้าหนูไม่ได้มี

ความกังวลใจและทุกข์ใจมากจนเครียด ไปหมดแล้ว อยากให้หนูสำรวจใจตัวเองโดยด่วนว่าชอบทำอะไรบ้าง อยากเรียนทางไหน อยากทำงานอะไร เพื่อจะได้ไปนำเสนอและคุยกับแม่ ถ้าคิดไม่ออก หนูลองปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาที่โรงเรียน หรือปรึกษาเพื่อนๆ หนูอีกทางหนึ่งก็ได้

นายรังสิมา ฉายสุริยะ อายุ 15 ปี

โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

ถ้าให้พูดถึงยุคดิจิทัลในวันนี้ เว็บไซต์ยูทูปเป็นสิ่งที่ให้ความบันเทิงมาก และในปัจจุบันอาชีพ ยูทูปเบอร์เป็นอาชีพที่กำลังนิยมในหมู่วัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะลงทุนน้อย รายได้ดี และไม่จำกัดอายุ อาชีพยูทูปเบอร์ หากจะพูดให้เข้าใจง่ายที่สุดก็คือ เป็นผู้สร้างสรรค์คลิปต่างๆ มาลงในช่องของยูทูป เว็บไซต์ยูทูป จะอนุญาตให้เราลงคลิปได้อย่างอิสระ แต่มีข้อแม้ว่าคลิปที่จะนำมาลงนั้นจะต้องเป็นคลิปที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง ไม่ละเมิดลิขสิทธิ์ ไม่อนาจาร และไม่รั่วไหลคคิปของคนอื่นมา และตอนนี้ผมกำลังทำอาชีพนี้ และผมก็มีความสุขมากที่ได้ทำงานนี้ เหมือนกับว่าทำงานที่ตัวเองชอบแล้วจะทำได้ดีกว่างานโดนบังคับให้ทำครับ แต่พอกับแม่ของผมท่านไม่เห็นด้วย เพราะเห็นผมอยู่แต่หน้าคอมเพื่อหาข้อมูลลงยูทูป ท่านกลัวผมจะเสียการเรียน และไม่ยอมให้มาหารายได้ในตอนนี้ ท่านอยากให้ผมเรียนอย่างเดียว และท่านกลัวว่าผมเด็กเกินไปที่จะทำงาน แบบนี้ มันไม่ค่อยเหมาะสม เพราะในยูทูปมันมีทั้งเรื่องที่ดีและเรื่องที่ล่อแหลม ผมอธิบายอย่างไรที่ท่านก็ไม่เห็นด้วยครับ ผม

แบ่งเวลาเรียนกับเวลาทำงานได้ครับ แต่ผมไม่รู้จะทำอะไรให้พ่อกับแม่เข้าใจ ผมควรจะเลิกทำงานนี้ไปเลยดีไหม ผมควรจะอย่างไรดีครับ เพราะผมชอบงานนี้จริงๆ ครับ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงก็เคยคุยกับพวกเราว่า โลกปัจจุบันมันเปลี่ยนไปแล้ว โดยที่เราก็คงมองเห็นได้บ้างว่าธุรกิจหลายๆ อย่างก็อาจไปต่อไม่ได้ดีแล้ว เช่น ธุรกิจสิ่งพิมพ์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น ก็พากันต้องปิดตัวไปส่วนมาก คนที่ดูทีวีน้อยลง ซึ่งทีวีดิจิตอลก็เกิดขึ้นมาแข่งกันมากมาย ในช่วงเวลาที่เทรนด์ธุรกิจนี้กำลังอยู่ในขาลง เพราะฉะนั้นแนวทางการทำงานที่เป็นแบบ Startup ก็คงต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น

การศึกษาก็คงต้องมีการปฏิรูปเปลี่ยนแปลงอีกเยอะ แต่ก็ได้หมายความว่าการศึกษาจะไม่สำคัญ เราคงต้องพัฒนาและฝึกการจัดขบวนการความคิดของเราให้ดีขึ้น สามารถรองรับความเปลี่ยนแปลงของโลกให้ได้ ก็คงจะต้องเป็นหลักสูตรที่ให้อิสระในการสร้างไอเดียของนักเรียน เพื่อฝึกให้เยาวชนของเรากล้าคิดกล้าทำจริงๆ อย่างที่น้องว่าเราอยู่ในยุคดิจิตอลแล้ว จึงมีอาชีพใหม่ๆ เกิดขึ้นหลายๆ อย่าง และเห็นด้วยกับน้องว่าถ้าเราทำงาน ที่ตัวเองชอบ เราก็จะทำได้ดีกว่าสิ่งที่โดนบังคับให้ทำ เพราะฉะนั้น การที่น้องทำงานเป็นยูทูปเบอร์ ก็เจ๋งดี เป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้เรามีความคิดสร้างสรรค์ ทักษะคิดกว้าง และมีโอกาสที่จะเรียนรู้ข้อมูลต่างๆ เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก ทำให้น้องฉลาดขึ้น และความคิดกว้างขึ้น แล้วยังมีรายได้พิเศษในขณะที่ยังเรียนหนังสืออยู่

เพราะฉะนั้น อยากให้น้องตั้งใจเรียนด้วย และสามารถทำงานเป็น ยูทูปเบอร์ด้วย แต่ขอ ให้แบ่งเวลาให้เป็นอย่างนี้น้องว่า และเมื่อน้องมี วุฒิภาวะที่ดี ก็น่าจะแยกได้ว่าเรื่องไหนดีเรื่องไหนควรหลีกเลี่ยง ขอให้ น้องรังสิมาโชคดี ดีใจที่เรามีเยาวชนที่สนใจเทรนด์ใหม่ๆ อย่างจริงจัง

เด็กหญิงนิตยา สวัสดิวรรณ นักเรียนชั้น ม.1

โรงเรียนเทศบาลบ้านเขานิวเวศน์ จังหวัดระนอง

ปัจจุบันหนูมีพี่น้องอีก 3 คน พ่อแยกทางกับแม่ตั้งแต่หนูยังเล็ก และแม่ของหนูก็เสียชีวิตตอนที่หนูอยู่ ชั้นป. 6 หนูก็เลยได้อาศัยอยู่กับ ตายาย ลุง และยังมีญาติที่อาศัยอยู่บ้านตรงข้ามอีก 2 หลัง ปัญหาคือ เวลาที่มีเรื่องอะไรในครอบครัวทุกคนชอบมาลงที่หนู ทั้งที่บางครั้งเรื่องนั้น ไม่เกี่ยวกับหนูก็ตาม และยายจะตำมากกว่าคนอื่นและตำทุกวันด้วยค่ะ แม้บางครั้งหนูไม่ได้ทำผิดยายก็ตำ และยายใช้คำที่รุนแรงมันทำให้หนู รู้สึกเสียใจมากๆ บางครั้งเขาก็พูดประชดประชันว่าไม่น่าเอามาเลี้ยงเลย เขาทำเหมือนหนูไม่ใช่ญาติพี่น้อง และบ้านญาติก็ชอบหาเรื่องหนู พูดใส่ อารมณ์ พูดตะคอก เขาทำเหมือนไม่ใช่ลูกหลานเลยค่ะ บางครั้งหนูก็ เก็บเอาไปคิดและก็แอบร้องไห้คนเดียว หนูก็ยังเด็กบางครั้งเวลาโดนตำ แรงๆ มันก็รู้สึกเจ็บปวด คิดมาก บางครั้งมันก็มีความคิดที่ไม่อยากอยู่ บ้านนี้แล้ว แต่ก็ได้แค่คิด เพราะหนูไม่มีพ่อแม่เหมือนคนอื่นเขา แต่สุดท้ายก็ต้องอดทนไว้เหมือนเดิม เวลาที่โดนตำหนูจะทำตัวร่าเริง

เพื่อไม่ให้ใครรู้ จะปรึกษาใครก็ไม่ได้ เพราะญาติพี่น้องก็คงไม่มีใครอยากพูดหรืออยากรับฟังหนู หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ให้มีความสุขและพ้นจากความทุกข์แบบนี้ หนูจะมีวิธีคิดหรือวิธีปลอบใจตัวเองอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่ได้บอกว่าพี่น้องหนูอีก 3 คน ต้องไปอยู่กับตายาย และญาติๆ ด้วยหรือเปล่า ? และพวกเขาโดนญาติๆ ด่าหรือไม่ ? ถ้าไม่ แล้วทำไมหนูถูกด่าอยู่คนเดียว แล้วมีเรื่องมีปัญหาอะไร พวกเขาก็โทษหนูคนเดียว ทั้งๆ ที่หนูก็คิดว่าบางครั้งหนูไม่ได้เกี่ยวข้องเลย อย่างไรก็ตามเมื่อมีปัญหาอะไรเราก็น่าจะแก้ที่ตัวเราเองก่อน เพราะว่าทำได้ง่ายกว่าที่จะไปแก้ที่นิสัยและพฤติกรรมของคนอื่น โดยเฉพาะยายซึ่งแก่แล้ว จะไปแก้ไปเปลี่ยนคุณยายก็คงลำบาก หนูลองสำรวจตัวเองว่าหนูทำอะไรให้พวกญาติไม่พอใจ หรือรำคาญบ้างหรือไม่ ลองคิดอย่างมีเหตุผล ไม่ต้องเครียดหรือเสียอกเสียใจอะไร เพราะคนเราอยู่ด้วยกันหลายๆ คนก็อาจเกิดปัญหากระทบ กระทั่งกันบ้าง ถ้าพบว่าหนูอาจทำอะไรที่ขวางหูขวางตาญาติผู้ใหญ่ไปบ้าง หนูก็แก้ไขตัวเองเสีย ปัญหากระทบ กระทั่งจะลดลงบ้าง แต่ถ้าหนูคิดว่าหนูไม่ได้ผิดอะไร ไม่ได้เกี่ยวข้องกับปัญหาที่เกิดขึ้นทุกวันๆ หนูก็ ซิลล์ซิลล์ !! ไม่ต้องไปเดือดร้อนกับคำด่า คำปะชดประชันต่างๆ ของยายและญาติอื่นๆ เมื่อหนูไม่เดือดร้อน ไม่ร้องไห้ทำเป็นไม่ได้ยิน คุณยายและญาติๆ ที่ว่าหนูก็คงเหนื่อยไปเอง



ปัญหาความรัก

TO BE NUMBER ONE

ปัญหาความรัก

นางสาวกัญญ์ภัคพิมพ์ ศรีพุทธ อายุ 20 ปี
นักศึกษาชั้นปวส.2 วิทยาลัยเทคนิคระยอง จังหวัดระยอง

หนูมีแฟนอยู่คนหนึ่งคบมาได้ปีกว่า แต่ 3 - 4 เดือนแรกไม่เคยทราบเลยว่าเขามีเมียที่ท้องอยู่ 6 เดือนแล้วอยู่ๆ ผู้หญิงคนนั้นก็โผล่มาจากต่างจังหวัด แล้วมาคลอดที่จังหวัดระยอง ตอนแรกที่อยู่เรื่องก็จะเลิก แต่เมื่อรักเขาไปแล้วก็เลิกไม่ได้ แฟนบอกให้ต่างคนต่างอยู่ และบอกว่าจะมหาตลอด ทางบ้านแฟนก็ไม่ให้เลิก เพราะว่าที่ แฟนกับผู้หญิงคนนั้นคบกันและต้องแต่งงาน เพราะอายุไม่ถึง 18 ปี แต่กับเราเกิดจากความรัก ขณะนี้ผู้ชายตัดสินใจอยู่กับหนู กินนอนอยู่กับหนู ส่งเงินให้ลูกแต่ไม่ได้รักแฟนเก่า แต่ผู้หญิงคนนั้นไม่เลิกยุ่ง ตามรังควาน หนูควรทำอะไรเมื่อผู้ชายเลือกหนู และตัดสินใจเลิกกับคนเก่าแล้ว

ทูลกระหม่อม : คิดว่า “ต่างคนต่างอยู่” ที่แฟนหนูบอก ฟังดูก็เหมือนกับว่าแฟนของหนูอยากจะทำกับผู้หญิงไว้ทั้งสองคน ทั้งตัวหนูเองและเมียของเขาที่มีลูกด้วยกันแล้ว 1 คน นั่นก็แสดงว่าเขายังเสียตายนผู้หญิงคนนี้อยู่ จึงอ้างว่าทางบ้านไม่ให้เลิก หนูต้องถามตัวเองว่ารักเขาแค่ไหน จะสามารถตัดใจเลิกกับเขาได้หรือเปล่า เพราะหนู ก็อายุยังไม่มากนัก แค่ 20 ปีเอง และยังเรียนหนังสืออยู่ ยังมีอนาคตอีกไกล และยังมีโอกาสเจอผู้ชายอื่นอีกเยอะ กลัวว่าต่อไปพอแฟนน้องเบื่อหนู แล้วไปได้ผู้หญิงคนใหม่



จะใช้คำว่า “ต่างคนต่างอยู่อีก” ซึ่งเมื่อถึงตอนนั้นหนูอาจมีทางเลือก น้อยกว่าตอนนี้ หนูตัดสินใจเองละกัน

นางสาวพรชนก ชุนแสนดี อายุ 16 นักเรียนชั้น ม. 4

โรงเรียนโคกยางวิทยา จังหวัดสุรินทร์

เพื่อนหนูเขาคุยกับผู้ชายคนหนึ่ง ซึ่งรู้จักกันทาง facebook แล้ว เพื่อนหนูก็ขอร้องให้หนูช่วยไปคุยกับผู้ชายคนนั้น เพื่อลองใจว่าเขาจะจริงใจหรือเปล่า หนูก็เข้าไปคุยกับผู้ชายคนนั้นทุกวัน ตอนแรกหนูก็ไม่ได้คิดอะไร แต่พอได้คุยไปคุยมาหนูเริ่มรู้สึกอ่อนไหวกับคำพูดและคารมของเขา แล้วหนูก็ตกลงคบกับผู้ชายคนนั้น ทั้งๆ ที่รู้ว่าเพื่อนหนูก็ชอบผู้ชายคนนี้อยู่ หนูอยากถามว่าหนูควรจะบอกเรื่องนี้ให้เพื่อนหนูรู้หรือเก็บไว้ลับๆ คนเดียวหรือ จะเลิกคบเลิกคุยกับผู้ชายคนนี้ไปเลยคะ หรือหนูควรทำอย่างไร เพราะหนูกลัวเสียเพื่อนที่ดีไป

ทูลกระหม่อม : หนูถามว่าจะทำอย่างไรดี เพราะเกิดไปชอบผู้ชายของเพื่อน (ที่พบกันทาง FB) แล้ว เพื่อนให้หนูไปช่วยคุยเพื่อลองใจเขาไปๆ มาๆ เราชอบเขาเสียเอง อันที่จริงก็เคยบอกแล้วว่า แฟนที่เจอกันทาง facebook ไม่ได้เคยเห็นหน้าค่าตากัน นอกจากรูปโปรไฟล์ ซึ่งอาจเป็นรูปปลอมนั้น เราควรคบหาอย่างระวังก่อน ยิ่งเป็นคนที่คุณคุยอยู่แล้วเราไปคุยซ้อนแล้วมาคบกันก็ยังมีปัญหา เท่าที่เห็นก็อยากให้น้องเลิกคุยกับผู้ชายคนนี้ไปดีกว่า เพราะเขาน่าจะใช้ facebook หลอกล่อ



สาวๆ มากุยมาคบทีละหลายๆ คน ไม่มีความจริงจังอะไร คุยเล่นเฉยๆ ก็อาจโออยู่ แต่ถ้าเกิดไปพลั้งเพลอชอบเขาจริงๆ ก็จะไม่ยุ่ง เพราะฉะนั้น เลิกคบเลิกคุยคงจะแฮปปี้กว่านะน้อง

นางสาวเนตรนภา แจ่มศรี ชพค (MEP) 1/2 เลขที่ 13
วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

หนูกับแฟนคบกันมา 4 เดือนแล้วค่ะ ก่อนหน้านี้นี้เขาก็ทำตัวดี แต่เคยมีครั้งหนึ่งเขาขอหอมแก้มหนูแล้วหนูไม่ให้ หลังจากนั้นเวลาหนูเพลอ เขาก็จะชอบแอบฉวยโอกาสอยู่บ่อยๆ บางครั้งเขาก็แอบจับมือ จับแก้ม ลูบหัว ที่หนักที่สุดคือเขาจะจูบหนูค่ะ หนูตกใจมาก หนูก็เลย ต่อยเขาไปครั้งหนึ่ง เขาก็เลยไม่ค่อยทำอะไรอีก แต่ก็นานๆ ครั้ง เขาก็ทำ เหมือนเดิมอีก คือคนอื่นอาจจะมองว่ามันเป็นเรื่องปกติแต่หนูไม่ชอบ แบบนี้ คือหนูอยากจะ เลิกกับเขา หนูควรจะไปบอกเขาไปตรงๆ หรือหายไปเลยดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : ถ้าหนูไม่ชอบการกระทำของแฟน หนูก็บอกเขาตรงๆ ดี กว่าว่าหนูไม่ชอบให้เขามาจับมือถือแขน หนูไม่พร้อมที่จะคบกับเขา อย่างใกล้ชิดอย่างนั้น แต่ถ้าเขาไม่หยุดการกระทำแบบนี้ หนูอยากจะ เลิกกับเขาก็ บอกเขาตรงๆ เลย



นางสาววิลาวัลย์ พิมพ์น้อย อายุ 20 ปี

วิทยาลัยศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

ปัญหาของหนูมีอยู่ว่าหนูมีเรื่องที่ค้างคาใจเกี่ยวกับแฟนเก่า หนูคบกันกับแฟนเก่าได้ 1 ปี ตั้งแต่ที่เริ่มคบกันเรารักกันมาก เราโทรคุยกันทุกวัน แฟนของหนูทำงานที่จังหวัดนครสวรรค์ ส่วนตัวหนูก็ยังเรียนอยู่ เขาเป็น รุ่นพี่หนู 2 ปี ตลอดระยะเวลาที่เราคบกัน เราต้องอดทนกับความที่ต้องอยู่ไกลกัน และที่สำคัญคือ เราจะหึงหนูมาก เราทะเลาะกัน เพราะความไม่เข้าใจกันหลายครั้ง แต่เราก็กังคั่นอยู่เหมือนเดิม จนอยู่มาวันหนึ่ง เขาไปกินเลี้ยงกับเพื่อนที่ทำงาน หลังจากนั้นตอนประมาณ 02.00 น. มีโทรศัพท์มาหาหนู บอกว่าเขาประสบอุบัติเหตุอากาศสาหัส มันทำให้หนูเสียใจมาก อยากไปหาไม่ได้ เพราะตัวหนูเองก็ไม่สบาย และต้องเรียน และกั้กลัวแม่จะไม่ให้ไป หนูรอเวลาหยุดยาวเพื่อที่จะไปหาเขาที่จังหวัดนครสวรรค์ จนถึงวันที่หนูไปหาเขา ครั้งแรกที่เห็นหนูแทบจำ เขาไม่ได้ และหลังจากที่โดนรถชนเขาก็เปลี่ยนไป ตลอดเวลาที่เฝ้าอยู่ที่โรงพยาบาล เขาทำเหมือนว่าไม่ได้รักหนูแล้ว แต่หนูก็ปลอบใจตัวเองว่าเขาป่วย เมื่อเขากลับไปพักอยู่ที่บ้าน หนูก็ไปเยี่ยมเขาเกือบทุก 0 น มากก็ห่างเหิน ในช่วงที่ไปเยี่ยมเขาที่บ้านก็มีคนโทรเข้ามาแต่เขาไม่ยอมรับสาย จึงทำให้หนูสงสัย หนูจึงแอบโทรไปหาเบอร์นั้น ปรากฏว่ามีผู้หญิงรับแล้วบอกกับหนูว่าเขาเป็นแฟนกัน หนูรู้สึกสับสนมาก แต่หนูก็ไม่สามารถถามเขาได้ เพราะเขายังไม่หายดี เพราะผ่าตัดสมองมา หนูจึงไม่อยากทำให้เขาคิดมาก หนูเริ่มห่างหายไปเพราะต้องเรียนและไม่มีเวลาว่าง แต่หนูก็ยังรักเขาเหมือนเดิม แม้ว่าจะมีข่าวว่าเขามีคนอื่น

ก็ตาม หนูโทรถามเขาเขาประจำ จนวันหนึ่งเขากลับไปทำงานโดยไม่ล่ำลาหนูสักคำ เขาหายไปโดยไม่บอกหนูเลย หนูจึงโทรไปหาแล้วถามว่าตกลงเรายังรักกันอยู่หรือเปล่า เขาบอกหนูว่าเขาไม่เหมือนเดิมแล้ว เขาขอให้หนูไปรักคนที่ดีกว่า หนูพยายามโทรหาเขาหลายครั้ง แต่เขาก็ไม่พูดด้วย หนูเลยตัดสินใจไปจากชีวิตเขา โดยไปคบกับคนใหม่ สิ่งที่หนูอยากถามคือ หนูทำถูกไหมที่หนูเดินออกมาจากชีวิตเขาแทนที่จะอยู่เคียงข้างเขาในวันที่เขาไม่มีใคร

ทูลกระหม่อม : หนูทำถูกแล้วละที่หนูตัดสินใจเลิกกับเขา เพราะความสัมพันธ์ของหนูและแฟนก็เปลี่ยนไปแล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะดึงดันคบกันอยู่ หนูกับแฟนเก่ามีความสัมพันธ์ทางไกล เพราะฉะนั้นอย่างที่หนูคงเคยได้ยินว่า รักแท้แพ้ความไกลซิด ก็เป็นตามนั้น แฟนหนูก็คงมีผู้หญิงอื่นมาตลอด ก่อนที่เขาจะประสบอุบัติเหตุเสียอีก อยากรู้ก็ตาม เขาก็ได้บอกกับหนูว่าเขาไม่เหมือนเดิมแล้ว ดังนั้นหนูก็ไม่ผิดที่จะเดินจากเขาไปบ้าง

เด็กหญิงจิตภูมิมา บุญตา ชื่อเล่นก๊อฟ อายุ 13 ปี
นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนวิทยานุกุลนารี จังหวัดเพชรบูรณ์

เรื่องของหนูมีอยู่ว่าหนูชอบรุ่นพี่คนหนึ่งมาปีกว่า พี่เขาเป็นทอม หนูได้บอกชอบพี่เขาไปแล้ว พี่เขาบอกว่ามีคนชอบดีกว่ามีคนเกลียด พี่เขามีแฟนแล้ว แต่หนูก็ยังรักพี่เขาอยู่ และคอยซื้อของไปให้ประจำ



เพื่อนหนู พยายามทำให้หนูลืมพี่เขา แต่ก็ไม่สำเร็จ พี่เขาก็ห่างๆ ไปแล้ว พี่เขาก็กลับมา พี่เขามาคุยกับหนู แล้วแฟนพี่เขาเห็นเลยเลิกกัน แล้วพี่เขาก็ไปคบกับเพื่อนของหนูค่ะ ตอนนั้นหนูเสียใจมาก ร้องไห้จน ผลอหลับไปตอนไหนไม่รู้ แล้วเพื่อนหนุย้ายไปต่างจังหวัด พี่เขาเลยเลิก แต่หนูก็ยังรักพี่เขาอยู่ แล้วพี่เขาก็ไปมีแฟนอีก เพื่อนหนอยอยากให้หนูลืมพี่เขา แต่ก็ทำไม่ได้ หนูเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ร้องไห้บ่อย ปวดหัว หนูไม่รู้จะ ทำอย่างไรเลยคะ หนูทุ่มเทให้ทุกอย่าง หนูควรจะลืมพี่เขาอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : คุณพี่ของหนูช่างหลายใจเหลือเกิน !! เท่าที่ฟังหนูเล่ามา พี่เขาไม่ได้รักหนูเลย พี่เขาผ่านไปผ่านมาคุยกับหนูแป๊บๆ แล้วก็ไปเป็น แฟนคนอื่น ปล่อยให้หนูพังชานอยู่คนเดียว ขอแนะนำให้หนูเลิกรักพี่คนนี้ด่วน เพราะหน้าที่ของหนูตอนนี้คือเรียนหนังสือ ถ้าความรักทำให้หนูเป็นทุกข์ จนเรียนไม่รู้เรื่องก็ไม่ควรจะรัก เพราะหนูก็อายุแค่ 13 ปี ยังเป็นเด็กหญิง อีกตั้ง 2 ปี ก็อย่าเพิ่งมีแฟนเลยเชื่อเถอะ ถึงแม้ฉันเคยบอกว่าความรัก เป็นสิ่งธรรมชาติที่ไม่ได้เสียหายที่จะมี แต่ถ้ามันทำให้หนูวุ่นวายเสียการ เรียนขนาดนี้ ก็หยุดก่อนดีกว่า หากิจกรรมอื่นๆ ทำ เช่น เล่นกีฬา หัดร้อง เพลง ไปดูหนัง กับเพื่อนๆ เวลาว่างจากการเรียน หรือไปทำกิจกรรมใน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE หนูก็น่าจะลืมพี่เขาได้ในที่สุด

นางสาวมัชฌิมา ฉิมพลี อายุ 16 ปี โรงเรียนผดุงนารี จังหวัดมหาสารคาม

ในสังคมปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่ชอบเที่ยว กลับบ้านดึก และเป็นคุณแม่ตอนยังเด็ก พ่อกับแม่หนักงวลมากกว่าหนูจะเที่ยวมั่วผู้ชาย หนูเข้าใจว่าพ่อแม่เป็นห่วง แต่หนูแทบจะไม่ค่อยได้เที่ยวแบบที่ท่านห่วงเลย หนูจะไปไหนทำอะไร หนูก็รายงานท่านตลอดค่ะ และในบางเวลาที่แม่และพ่ออารมณ์ไม่ดี ชอบพูดชอบว่าให้หนูเสียใจ เวลาที่หนูจะไปไหนกับเพื่อน หนูก็พาเพื่อนทุกคนไปให้รู้จักตลอด แต่ท่านยังว่าหนูไปกับผู้ชาย บางครั้งหนูไม่เข้าใจว่าทำไมต้องพูดแบบนี้ ทั้งที่หนูมีอะไรคิดอะไร หนูก็ปรึกษาท่านตลอด หนูเคยพูดกับพ่ออยู่ประโยคหนึ่งว่า “ถ้าหนูไม่รักพ่อแม่ หนูคงจะออกนอกกลุ่มนอกรทาง หนูไม่ไปเรียนหนังสือก็ได้ หนูหนีตามผู้ชายก็ได้ ทำไมพ่อ ถึงต้องพูดให้หนูเสียใจด้วย” หนูไม่เข้าใจว่าทำไมพ่อและแม่ถึงต้องพูดให้หนูเสียใจทั้งที่หนูไม่เคยทำ

ทูลกระหม่อม : พ่อกับแม่ของหนูคงจะเครียดกับสถานะเศรษฐกิจ การงาน และปัญหาอื่นๆ ของ ท่านเองเลยใส่อารมณ์มากไปหน่อย แล้วมาลงกับหนู อันที่จริงพ่อแม่ก็คงเป็นห่วงหนูนั่นแหละ เพราะสมัยปัจจุบันสังคมมักมีปัญหาซับซ้อน วัยรุ่นบางคนก็อาจจะหลงผิดไปได้ ถ้าหนูไม่ได้ทำอะไรเสียหาย ก็อย่าคิดมากหรือน้อยใจไปเลย ซิลล์ ซิลล์ !! เวลาพ่อแม่อารมณ์ไม่ดี ตั้งใจเล่าเรียนเพื่ออนาคตของเราดีกว่า

นายอรรถชัยพิชญ์ศิษฏ์ ธรรมธัญรัตน์ นักเรียนชั้น ม.6 อายุ 18 ปี
โรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย จังหวัดนครราชสีมา

ผมเคยมีแฟนเป็นผู้ชาย คบกันมา 2 ปีโดยไม่เปิดเผย จนเพื่อนสนิทของผมที่คบกันมาตั้งแต่ ป.6 มาชอบแฟนของผม โดยให้ผมเป็นพ่อสื่อให้ แต่เพื่อนผู้หญิงของผมก็นิสัยดีมากๆ เป็นคนเรียบร้อย ผมเลยยอมให้เขาคบกัน ทั้งๆ ที่ผม ก็เจ็บปวดใจมาก แต่ทำให้คนที่ผมรัก ทั้ง 2 คนมีความสุข อยากถามว่าผมทำถูกต้องแล้วใช่ไหมครับ?

ทูลกระหม่อม : น้องใจดีจุงเบย !! นางเอ็ก-นางเอก เสียสละแฟนให้กับเพื่อนรักก็ได้ ทั้งๆ ที่ตัวเองก็เจ็บปวด แต่อันที่จริงเรื่องความรักนี้ก็อยู่ที่คนกลาง ซึ่งก็คือผู้ชายว่าเขาจะชอบใคร ที่น้องถามมาน้องทำถูกหรือไม่ นั่น คิดว่าน้องทำถูกนะ เพราะมีความรู้สึกที่ว่าแฟนน้องเขาชอบผู้หญิงมากกว่า น้องถึงยอมเสียสละอย่างนางเอก

นายภาณุวัฒน์ พูลเกษม ชื่อเล่น เต้ อายุ 20 ปี
นักศึกษาชั้น ปวส.1.2 วิทยาลัยเทคโนโลยีบ้านโป่งบริหารธุรกิจ จ. ราชบุรี

เวลาผมมีความรักหรือมีแฟน ผมจะชอบคาดหวังกับความรักไว้มาก ซึ่งเวลาผมมีความรักหรือมีแฟนผมจะเอาใจใส่หรือใส่ใจกับแฟนคนนั้นมากๆ จนลืมเวลาส่วนตัว หรือเวลาที่อยู่กับเพื่อนน้อยลง จนเวลาผ่านไปนานๆ ผมมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัวเริ่มหายไป และอยากได้เวลาส่วนตัวนั้นกลับมา ซึ่งเวลาที่หายไปนั้นผมได้ทุ่มเทให้กับแฟนตลอด

พอผมเริ่มปรับตัวโดยการแยกแยะเวลาว่าเวลาไหนให้กับแฟน เวลาไหนให้เพื่อน และเวลาไหนให้กับตัวเอง พอเริ่มปรับตัว ปัญหาที่เกิดขึ้น แฟนเริ่มไม่เข้าใจสิ่งที่ผมทำ เมื่อเกิดความไม่เข้าใจ การทะเลาะก็เริ่มมากขึ้น จนบางครั้งรู้สึกเบื่อกับความรัก บางครั้งก็อยากเปิดใจคุยกันจริงๆ แต่ก็กลัวเลิกกัน คำถามคือผมควรที่จะเปิดใจคุยกันมากขึ้นขอเวลาเป็นส่วนตัว หรือควรที่จะหยุดความสัมพันธ์แบบแฟน แล้วเอาเวลาที่เหลือมาอยู่กับเพื่อนและครอบครัวดีครับ แต่เลิกกันก็กลัวเป็นเพื่อนกันไม่ได้ครับ

ทูลกระหม่อม : ไม่ใช่เรื่องผิดปรกติอะไรที่เวลาเรามีแฟน เราก็จะใช้เวลา กับแฟนจนทำให้เวลาที่จะให้กับเพื่อน และเวลาส่วนตัวน้อยลง เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ เมื่อระยะไปรโมะขึ้นหมดไป นื่องก็อาจรู้สึกเบื่อและอยากได้เวลาส่วนตัวที่จะใช้ตามที่ตัวเรากำหนดคืนมา ถ้าความสัมพันธ์ระหว่าง นื่องกับแฟนมีพื้นฐานจากความเข้าใจ มีเหตุผล ก็คงจะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นื่องกับแฟนต้องคุยกันจริงๆ ว่าจะยอมให้พื้นที่ส่วนตัวแก่กันหรือกันไม่ได้หรือไม่ ถ้านื่องมีความจริงใจต่อกันและกัน และไม่เบื่อกันจนเกินไป ก็คงไม่ต้องเลิกกัน แต่ถ้าคนเราเบื่อกันจริงๆ ก็คงต้องแยกกันไป และเมื่อเลิกกันแล้วจะกลับมาเป็นเพื่อนกันก็คงยาก

นางสาวเสาวลักษณ์ ราชเย็น อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม.5
โรงเรียนกำแพงวิทยา จังหวัดสตูล

ตอนนี้หนูมีปัญหาเรื่องความรัก เนื่องจากหนูแอบชอบเพื่อนตัวเอง ซึ่งเรียนอยู่ห้องเดียวกันค่ะ และเพื่อน คนนั้นเขาก็มีแฟนอยู่แล้ว ในตอนแรก หนูก็เก็บอาการไม่บอกเขา เพราะกลัวจะเสียเพื่อน แต่ยิ่งนานเข้าหนูยิ่งอึดอัด จึงบอกความรู้สึกกับเขาไป เมื่อเขาารู้ความรู้สึกของหนู การแสดงออกของเขาก็เปลี่ยนไป เขาเริ่มเข้ามาในชีวิตหนู เริ่มเข้ามาสนิทเข้ามาพูดคุย จนทำให้หนูรู้สึกดี การกระทำของเขาก็คอยเทคแคร์ดูแลหนูทุกอย่าง แต่ใน ตอนนี้เขาก็ยังคงคบกับแฟนเขาอยู่ แต่เขาก็คุยกับหนูไปด้วย เขาจะคอยถามหนูทุกครั้งที่คุยกันว่ารู้สึกเหมือนเดิมไหม ยังชอบเขาไหม ทำให้ หนูยิ่งรู้สึกผิด เพราะเขามีแฟนอยู่แล้ว เหมือนหนูไปยุ่งกับคนมีแฟนแล้ว แต่พอหนูจะถอยห่างจากเขา เขาก็ไม่ยอมปล่อยหนู หาเหตุผลมาพูด ไม่ให้หนูไป หนูจะต้องทำอย่างไรดีคะ ทูลกระท่อม หนูจะออกมาจาก เขาหรือคุยกับเขาต่อไปทั้งที่เขาก็มีแฟนแล้ว ขอคำปรึกษาจากทูลกระท่อมค่ะ

ทูลกระท่อม : เพื่อนของน้องเสาวลักษณ์ คนนี้คงมีอีโก้สูง เขาคงภูมิใจมากที่มีผู้หญิงมารุมหลงรักเขา และเขาก็คิดว่าเขาจะสามารถสร้างฮาเริ่มสะสมแฟนไว้หลายๆ คนได้ ซึ่งจริงๆ แล้วทั้งหนูและแฟนอีกคนก็ไม่น่าจะยอมปล่อยให้เขาทำอย่างนั้น เขาไม่ได้รัก ไม่ได้แคร์ หรือจริงใจกับหนู และผู้หญิงคนไหนเลย เขารักแต่ตัวเอง เป็นคนที่เห็นแก่ตัวมากๆ เพราะฉะนั้น น้องก็ควรถอยห่างหยุดความสัมพันธ์อย่างแฟนกับเขาโดยด่วน เพราะเขาไม่ได้รักหรือแคร์อะไรกับเราเลย อย่าเสียเวลาชอบเขาซึ่งทำให้เราเสียเปรียบเขามากๆ

เด็กหญิงทัตพิชา อรหัสต์ อายุ 13 ปี โรงเรียนปากพะยูนพิทยาคาร จังหวัดพัทลุง

ครอบครัวหนูมีอยู่ด้วยกัน 5 คน หนูมีพี่น้อง 3 คน หนูเป็นลูกคนที่ 1 คุณพ่อ คุณแม่ มีอาชีพตัดยาง หนูมี ปัญหาความรักค่ะ เนื่องจากความรักของหนูไม่สวยงาม รักเขาอยู่ข้างเดียวที่เขาไม่สนใจหนูเลย เมื่อก่อนพี่เขาหยอกล้อหนู แต่ตอนนี้พี่เขาไม่พูดกับหนู แม้แต่จะยิ้มก็ไม่มี แต่พอพี่เขาเล่น Facebook พี่เขามาทักหนูอยู่ตลอด วันหนึ่งหนูขอให้พี่เขาพูดกับหนูที่โรงเรียนเหมือนกับที่พูดคุยกันใน Facebook ได้ไหม พี่เขาบอกว่าได้ แต่พอ ไปโรงเรียน พี่เขาก็ไม่พูดกับหนูสักคำ ขนาดเดินสวนทางกันพี่เขาก็ไม่ทักหนูเลย แม้แต่ยิ้มให้ก็ไม่เห็น หนูเลยคิดว่าหนูน่าจะตัดใจ แต่พอหนูยิ่งตัดใจพี่เขาก็ยิ่งมาคุย จนทำให้หนูมีกำลังใจอีกครั้ง แต่พอหนูเริ่มมีกำลังใจ พี่เขาก็เริ่มออกห่างจากหนู หนูควรทำอย่างไรดีคะ จึงจะตัดใจได้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูอายุยังน้อยมากที่จะซีเรียสกับความรัก หนูไม่ได้เล้ามาว่าพี่เขาอายุเท่าไร ก็คงแก่กว่าหนูเล็กน้อย ความรักถ้าจะมีก็น่าจะเรียกกันว่า Puppy love เป็นความรักแบบเด็กๆ แต่ในสมัยสังคมออนไลน์ ความรักบริสุทธิ์ แบบเด็กๆ ก็น่าจะเปลี่ยนรูปแบบไป เพราะเราสามารถรักใคร่กันได้โดยไม่ต้องเห็นหน้ากัน หนูน่าจะคิดถูกแล้วว่า หนูรักเขาข้างเดียว เพราะฝ่ายผู้ชายเขาคงไม่ได้รักหนูเลย เพียงแต่คุยด้วยเล่นๆ ฆ่าเวลาทาง Facebook เท่านั้น พอเห็นตัวหนูก็คงเห็นว่าหนูยังเด็กเกินไป และแกล้งทำเป็นไม่รู้จักรักหนูเสียอย่างนั้น แต่พอเข้า



Facebook ก็เข้ามาคุย แพลกตีคงอยากมีเพื่อนเยอะๆ ใน Facebook หรือเขาอาจไม่ค่อยมีใครมาคุยด้วยเลยต้องมาคุยกับน้อง

อย่างไรก็ดี เขาไม่ได้แม้แต่แต่อยากมาเป็นเพื่อนหนูอย่างจริงจัง เขาอายุที่จะรู้จักกับหนู ดังนั้นก็ไม่เห็นจะมีประโยชน์อะไรที่เราจะคบกับเขาต่อไป นี่เป็นเหตุผลที่หนูน่าจะตัดใจได้ง่ายมากๆ เลย

นางสาวชญาภาณต์ สิทธิโอด ชื่อเล่น ฝ้าย อายุ 16 ปี
โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ จังหวัดเชียงใหม่

หนูมีแฟนคบกันมาได้ครึ่งปีแล้วค่ะ เมื่อก่อนเขาเป็นเด็กเกเร ชอบมีเรื่องทะเลาะวิวาทและโดดเรียนอยู่ บ่อยๆ ในระหว่างที่เราคบกันเขาก็พยายามปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น และพยายามทำตัวให้เป็นเด็กดีของคนอื่นๆ แต่ในสายตาของคนอื่นรวมถึงคุณครู ต่างก็คิดว่าเขาเป็นเด็กเกเร ติดอบายมุข ไม่มีอนาคต และแล้วคุณครูก็สั่งให้หนูเลิกคบ เลิกยุ่งกับเขา เพราะคิดว่าเขาเป็นคนไม่ดี ไม่คู่ควรกับหนู แต่ในความคิดของหนูแล้วนั้น ถึงเขาจะเป็นคนเกเร ไม่เอาใจใส่ในการเรียน แต่เขาก็เป็นคนดี และที่สำคัญเขาจริงใจกับหนู และคุณครูก็ได้ไปบอกพ่อแม่ เมื่อพอกับแม่ทราบเรื่องจึงสั่งให้หนูเลิกยุ่ง เลิกคบ เพราะมันยังไม่ถึงเวลา ตอนนั้นหนูกดดันมาก เพราะทั้งคุณครู พ่อแม่ รวมทั้งเขาด้วยไม่เข้าใจหนู ทุกคนต่างก็มีความสำคัญกับหนูมาก หนูเข้าใจความหวังดีของคุณครูและพ่อแม่ แต่หนูก็เข้าใจความรู้สึกของเขาด้วย ไม่มีใครเข้าใจความรู้สึกของเขา ทุกคนต่างก็มองว่าเขาเป็นคนไม่ดี ทั้งๆ ที่เขาก็พยายามปรับปรุงตัวอย่างเต็มที่แล้ว

หนูก็เข้าใจว่ามันต้องใช้เวลา แต่ครูและพ่อแม่ไม่มีใครเข้าใจเขาและหนูเลย หนูควรทำอย่างไรดีคะ? หนูควรจะเลิกกับเขาอย่างที่ครูและพ่อแม่ต้องการหรือจะยังคงคบกับเขาต่อไปดี ถ้าคบกับเขาควรจะอธิบายยังไงให้ครูและพ่อแม่เข้าใจยอมรับและให้โอกาสปรับปรุงตัวคะ

ทูลกระหม่อม : หนูต้องเข้าใจว่าทั้งพ่อแม่ของหนู และคุณครูก็เป็นห่วงหนู เพราะพวกเขารักและหวังดีกับหนู แต่เป็นสิ่งที่แปลกที่คุณครูเป็นคนแรกที่ห้ามไม่ให้หนูคบกับแฟนคนนี้ เพราะเขาเป็นคนไม่ดี และไม่คู่ควรกับหนู ฟังดูเป็นการแบ่งชนชั้นอย่างไรพิกล และยังนำความไปบอกกับพ่อแม่หนู ให้ช่วยกันห้ามไม่ให้หนูคบกับผู้ชายคนนี้อีก ไม่ทราบว่าเป็นแฟนของหนูนอกจากจะเกเรไม่เรียนหนังสือ ชอบทะเลาะเบาะแว้ง ก็คงจะติดยาเสพติดด้วยหรือเปล่า ?

อย่างไรก็ตาม ถ้าหนูตัดสินใจที่จะคบกับเขาต่อไป หนูต้องช่วยให้เขาปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น ปรับพฤติกรรม แย่ๆ ของเขา โดยเฉพาะในเรื่องของยาเสพติด ซึ่งหนูอาจต้องพาเขาไปบำบัดให้เลิกเสพยาด้วย แน่ชื่อนในการปรับตัวปรับพฤติกรรมนี้ต้องใช้เวลา และเขาต้องมีความจริงจังในการที่จะปรับพฤติกรรม โดยเฉพาะในการเลิกเล่นยา ซึ่งถ้าแฟนหนูทำได้อาจจะเป็นที่น่าดีใจมาก แต่ทุกอย่างนี้ก็ใช้เวลา ความอดทน และความตั้งใจจริงของหนูและแฟน ในการที่จะพิสูจน์ให้ทั้งพ่อแม่หนูและคุณครูเห็นว่า แฟนหนูมีความจริงจังที่จะเปลี่ยนตัวเองเป็นคนดีที่จริงจังต่อหนูตลอดไป

นางสาวสุพรรณิ เสมอแจ้ง อายุ 17 นักเรียน ชั้น ม.5

โรงเรียนสมุทรสาครวิทยาลัย จังหวัดสมุทรสาคร

ตอน ม.3 หนูแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่ง เขาอยู่ ม. 4 หนูก็แอบมองพี่เขาทุกวัน ตามพี่เขาไปแทบทุกที่ พี่เขาก็เป็นคนหน้าตาดีมีคนชอบเยอะ แต่หนูหน้าตาธรรมดาๆ ไม่มีอะไรเด่น งานโรงเรียนพี่เขาได้แสดง หนูก็แอบไปดูพี่เขา แล้วหนูก็ตัดสินใจทักพี่เขาไปใน Facebook แล้วเราก็รู้จักกัน คุยกันทุกวัน ปรึกษากันทุกเรื่อง เราสนิทกันมาก ความสัมพันธ์เราดีขึ้นเรื่อยๆ จนมาวันหนึ่งพี่เขามาปรึกษาว่าแฟนเก่ากลับมาขอคืนดี หนูก็เลยบอกพี่เขาไปว่าก็ลองคุยดู แล้วเขาก็กลับมาคบกัน แต่หนูก็ไม่เสียใจ เพราะอยากเห็นพี่เขามีความสุข เราก็คุยกับเขาตามปกติเหมือนตอนที่เขาไม่มีใคร จนแฟนพี่เขาทะเลาะ หนูคิดว่าหนูเป็นสาเหตุให้พี่เขาต้องทะเลาะกับแฟนบ่อยๆ แล้วพี่เขาก็เริ่มทำตัวเหินห่าง หนูรู้สึกไม่สบายใจ กลัวเวลาเขามีปัญหาจะไม่มีใครอยู่ข้างเขา แล้วพี่เขาก็หายไปเลย เราไม่ได้คุยกันอีกเลย หนูทำตัวไม่ถูกเวลาเจอหน้าพี่เขากับแฟน หนูไม่รู้หนูทำผิดอะไร หนูควรจะทำตัวอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูช่างเป็นนางเอ๊ก นางเอกหวังดีที่ชอบเขา คุยกับเขาทาง Facebook ให้คำปรึกษาเขา ให้กลับไปคบกับแฟนเก่า และมีความสุขเมื่อเห็นพี่เขาเป็นสุข แล้วยังทุกข์ทำหน้าที่ไม่ถูกเวลาเจอพี่กับแฟนเขา ซึ่งคงกลับมาดีกัน หลังจากนั้น้องเป็นเหตุให้เขาทะเลาะกัน

เฮ้อ ! เหนื่อยจริงๆ และงงๆ กับเรื่องของหนู แต่ขอบอกว่า หนูเล็กยุ่งกับพี่เขากับแฟนเขาเถอะ เพื่อความสุขใจของทุกคน

นางสาวพัฒนิตา กลิ่นชื่น นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 46 จังหวัดชัยนาท

หนูเรียนอยู่ชั้น ม.4 หนูมีเพื่อนผู้ชายที่สนิทกัน 2 คน คนหนึ่งมีแฟน อีกคนหนึ่งยังไม่มีแฟนคะ และคนที่ ยังไม่มีแฟนเขาสนิทกับหนูมาก เขาช่วยเหลือการเรียนหนูมาตลอดจนจบ ม.3 และเมื่อไม่นานมานี้เองหนูเพิ่งรู้ว่าเขาชอบหนูแต่ไม่ยอมบอก จนหนูย้ายโรงเรียน พอย้ายมาที่โรงเรียนนี้หนูก็มีแฟน แฟนหนูเป็นนักดนตรี แต่พฤติกรรมเขาไม่ดีเท่าไรคะไม่ค่อยเข้าเรียน สู้บู้หรี โดดเรียนประจำ ดิดเกมส์ ดมกาว หนูขอให้เขาเลิก เขาก็สัญญาว่าจะเลิก แต่สุดท้ายก็ทำไม่ได้ แต่เพื่อนที่ชอบหนูคนนั้นเขานิสัยดีมาก ตรงข้ามกับแฟนหนูทุกอย่างเลยคะ เพื่อนหนูคนนี้ยังรอคำตอบจากหนูว่าจะคบกับเขาไหม? แต่ปัญหาคือหนูกับเพื่อน คนนั้นเราอยู่คนละโรงเรียน ถ้าคบกันไปหนูกลัวว่าเขาจะไม่เชื่อใจ และอีกอย่างตอนนี้หนูก็มีแฟนอยู่แล้ว หนูคิดว่าควรจะเลิกกับเขาดีไหม ? เพราะเขาไม่ค่อยสนใจหนูเลย เขาทำตัวเหมือนเราไม่ใช่แฟนกันเลย และก็ไม่มีเวลาให้หนูเลย ตอนนี้หนูสับสน ไม่เข้าใจตัวเอง หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ แล้วหนูควรที่จะเลือกใครดี เพราะตอนนี้หนูก็ยังตัดสินใจไม่ได้คะ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงหนูก็ไม่ควรเรียกเขาว่าแฟนนะ เพราะเท่าที่หนูเล่ามา เขาก็ดูจะไม่ได้ ชอบหนู ไม่เคยสนใจหนู และไม่ได้ทำตัวเป็นแฟนที่ดี นอกจากนั้นเขายังมีความประพฤติที่น่าเป็นห่วง โดดเรียน ดิดเกมส์ ดมกาว ผู้หญิงหลายๆ คนก็จะชอบผู้ชายที่มีความประพฤติแบบสุม่เสี่ยงอย่างนี้

หรือที่เรียกว่า Bad Boy แต่ถ้าเขาไม่ชอบหนูก็เลิกพูดกันได้ ส่วนเพื่อนผู้ชายที่ชอบหนูนั้น หนูก็ยัง ไม่จำเป็นที่จะรับเป็นแฟนเพราะหนูยังไม่ชอบเขา คนเราอยู่เป็นโสดดีกว่า ถ้ายังไม่มีคนที่ใช่เข้ามา

นายธีรพันธ์ จันทองเมือง ชื่อเล่นทูล อายุ 20 ปี
ชั้น นักศึกษา ชั้น ปวช.3/4 สาขางานไฟฟ้ากำลัง
วิทยาลัยเทคนิค อุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์

ตอนนี้ผมมีปัญหาเรื่องความรัก คือผมมีแฟนเป็นครู แต่ก็รักกันดีครับ แต่ปัญหาคือผมไม่กล้าพบหน้าพ่อแม่ฝ่ายหญิง เนื่องจากผมยังเรียนอยู่ ผมยังไม่มีฐานะการงานที่มั่นคงเหมือนฝ่ายหญิง ทำให้ผมหนักใจและไม่กล้าที่จะไปพบหน้าพ่อแม่เขา และยังมีอีกปัญหาหนึ่งที่หนักใจไม่แพ้กันคือ ทางด้านครอบครัวของฝ่ายหญิงนั้นนับถือศาสนาคริสต์กันทั้งครอบครัว รวมถึงตัวผู้หญิงด้วย ส่วนทางครอบครัวผมนับถือศาสนาพุทธด้วยเหตุนี้ผมจึงเกรงว่าความรักของเราสองคนอาจจะถูกกีดกันจากพ่อแม่ของฝ่ายหญิงก็เป็นได้ ส่วนทางพ่อแม่ผมไม่มีปัญหาอะไร ผมจะชอบจะรักใคร่พ่อแม่ผมก็โอเค ผมอยากทราบว่าผมควรทำอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม : น้องอย่าเพิ่งไปวิตกกังวลกับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นดีกว่า ไม่ทราบว่าแฟนของน้องชวนให้น้องไปพบกับพ่อแม่ของเธอแล้วหรือ ถ้าเป็นอย่างนั้นเธอก็คงคิดว่าความรักของน้องทั้งสองอบอุ่นและจริงจังพอสมควร เรื่องที่น้องยังเรียนไม่จบ หรือเรื่องที่แฟนน้องและครอบครัว

นับถือศาสนาคริสต์ไม่น่าจะเป็นปัญหา ถ้าน้องมุ่งมั่น ตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด เมื่อจบการศึกษาแล้วก็จะหางานดีๆ ทำได้ ฐานะก็จะมั่นคงขึ้น อย่าเพิ่งตีตนไปก่อนไข้ ทำใจให้สบายๆ และมีความสุขในความรัก

นายธนพล พรหมมา อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5

โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท จังหวัดชัยนาท

หนูชอบผู้ชายคนหนึ่งมาตั้งแต่ตอนอยู่ ม.3 ครับ แล้วหนูก็ขอเบอร์โทรศัพท์เขาแล้วหนูก็คุยกับเขามาสักพัก แต่แล้วก็เลิกคุยไปประมาณ 1 ปีกว่าๆ แล้วพอหนูอยู่ ม.5 ก็กลับมาคุยกับเขาอีกครั้ง แต่ในการกลับมาของเขาในครั้งนี้เป็นครั้งที่หนูมีความสุขมาก และเขาก็ดีขึ้นมาก ในช่วงระยะแรกๆ ประมาณ 2 เดือน เขาคุยกับหนูดี แล้วหนูก็ซื้อของให้เขา แต่อาทิตย์ถัดไปเขาก็แอบไปมีแฟนใหม่ แล้วหนูก็เลิกกับเขาไป 1 อาทิตย์ แล้วเขาก็กลับมาง้อหนู แล้วหนูก็คุยกับเขามาถึงทุกวันนี้เป็นเวลา 7 เดือน แต่ในช่วงระหว่างคุยกันมา เขาก็ทำให้หนูเสียใจอยู่บ่อยครั้ง แต่หนูก็ทนอยู่เพราะรักเขา หนูทิ้งเขาไม่ได้ แต่บางครั้งหนูก็รู้สึกเหนื่อยและท้อ แต่ถ้าเขามาพูดจาดีๆ กับหนูๆ ก็หายเหนื่อย แต่เรื่องที่เขาทำให้หนูเสียใจก็มีเยอะ แต่หนูก็ยังทนได้ บางครั้งหนูก็ยังลองมองย้อนกลับไปว่านี่หรือคือความสุขของหนู นี่หรือคือความรักที่หนูต้องการ หนูควรจะทนอยู่เพราะความรักหรือจะเลิกไป แต่ก็กลัวเสียใจและทำใจไม่ได้ หนูควรจะทำอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม : นี่คือการรักของเด็กๆ (ผู้ชาย) เดี่ยวดีเดียวเล็ก แต่อ่านเรื่องความรักของหนู ก็รู้สึกเหนื่อยไปด้วยกับหนู คำแนะนำสำหรับหนูคือถ้ายังรักเขาอยู่ก็จงทำ ซิลล์ ซิลล์ !! ไม่สนใจว่าเขาจะทำอะไรให้หนูเสียใจบ้าง จนกว่าหนูจะเหนื่อยและท้อ หรือร้องไห้หนักมากจนทนไม่ไหว หนูก็เลิกกับผู้ชายคนนี้ไปเอง

**นางสาวจรรยา โสบุญ นักเรียนชั้น ม.5 อายุ 17 ปี
โรงเรียนชานุมานวิทยาคม จังหวัดอำนาจเจริญ**

หนูแอบชอบผู้ชายอยู่คนหนึ่ง แต่ว่าผู้ชายคนนั้นเป็นคุณครูของหนูเองค่ะ หนูก็ไม่ได้สนิทอะไรกับคุณครู ท่านมาก แต่ก็พอคุยกันได้ ที่หนูแอบชอบคุณครู เพราะว่าท่านจะคอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลืออยู่หลายเรื่องค่ะ แล้วหนูก็ใกล้จะจบแล้ว หนูก็เลยคิดว่าจะบอกกับคุณครูดีไหมว่าหนูแอบชอบ หนูก็ไม่ได้หวังให้คุณครูมาชอบหรือมาคบกันกับหนู แต่ว่าแค่อยากบอกให้คุณครูท่านรู้ไว้ค่ะ บางครั้งหนูก็คิดว่ามันไม่สมควร หนูก็เลยไม่แน่ใจตัวเองว่าจะบอกดีไหม หนูสับสนค่ะ หนูเลยอยากถามทูลกระหม่อมว่าหนูแอบชอบคุณครูตัวเองผิดไหมคะ และหนูควรบอกคุณครูไหมคะว่าหนูแอบชอบท่าน

ทูลกระหม่อม : หนูก็ไม่ผิดหรอกนะที่แอบชอบคุณครู เพราะความรักความชอบมันบังคับกันไม่ได้ แต่คิดว่าหนูก็ไม่ต้องไปบอกคุณครูว่าหนูแอบชอบคุณครูหรอกนะ เพราะคุณครูก็ไม่น่าจะคิดอะไรกับหนูอยู่แล้ว มันก็ไม่สมควรอย่างที่หนูว่า

นางสาว กันสดา พรมรูป นักเรียนชั้น ม. 4

โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ จังหวัดสมุทรสาคร

หนูคบกับพี่คนหนึ่งเขาอยู่ ม.6 เรียนที่เดียวกันค่ะ หนูคบกับพี่เขากี่รักกันดี อาจมีทะเลาะกันบ้างอะไรบ้าง แต่มีอยู่เหตุการณ์หนึ่งทำให้เสียใจมาก ร้องไห้หนักมาก คือแฟนหนูไปทำงานช่วงปิดเทอม เขาได้ไปเจอกับผู้หญิงคนหนึ่งทำงานที่เดียวกัน และหนูไม่รู้เลยว่าแฟนหนูชอบผู้หญิงคนนั้น จนกระทั่งเขาบอกหนูว่าเขามีคนใหม่ ตอนนั้นเสียใจมาก หนูเลยต้องบอกเลิกกับเขาไป แต่หนูก็ยังทักเฟสไปคุยกับเขา ด้วยความที่ลืมเขาไม่ได้ จนนานๆ ไปหนูเริ่มทำใจได้ และก่อนเปิดเทอมเขาก็กลับมาขอคืนดี ซึ่งหนูรู้สึกดีใจมาก แต่อีกมุมหนึ่งก็กลับคิดขึ้นมาว่า ตอนที่เราต้องการเขาเขาไปอยู่ไหน ตอนเราร้องไห้เขาหายไปไหน แต่ด้วยความสงสารที่เห็นเขาง้อนานเป็นเดือน จึงตัดสินใจกลับไปคบ แต่ก็อย่างว่านะคะคนมันทำใจได้แล้ว แล้วเขาเพิ่งกลับมา ความรู้สึกมันไม่เหมือนเดิม ความรู้สึกมันพังไปตั้งแต่ตอนนั้นแล้วค่ะ ก็คบกับพี่เขาครั้งใหม่ได้ประมาณเดือนกว่า ถามว่าอยากเลิกเพราะอะไรก็คือ เบื่อ อึดอัด และที่สำคัญเลยคือไม่อยากอยู่ด้วยเพราะคำว่าสงสาร หนูอยากทราบว่า จะทำอย่างไรดี ที่จะพูดให้เขาเข้าใจว่าเราอยากเลิก เพราะหนูบอกเลิกหลายครั้งแล้วเขาไม่ยอมเลิก พี่เขาเป็นคนอารมณ์ร้อน หนูกลัวว่าถ้าหนูไปคุยกับผู้ชายคนอื่นแล้ว เขาจะคุมอารมณ์ไม่อยู่ และจะบอกกับพี่เขาอย่างไรดี เพื่อให้เขาหัดควบคุมอารมณ์ หนูจะมีวิธีจัดการกับเรื่องนี้ยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม : เข้าใจหนูที่ว่าความรู้สึกของหนูพังแล้ว แตกละเอียด ต่อไม่ติดแล้ว หลังจากเหตุการณ์ ร้องไห้หนักมาก หนูคิดถูกแล้วว่า จะเลิกกับผู้ชายคนนี้ เพราะแม้ว่าเขาจะกลับมาคบหนูอีก ก็ไม่มีอะไรที่จะรับรองได้ว่า เขาจะไม่ไปเจอใครและทิ้งหนูให้ร้องไห้หนักมากอีก หนูก็บอกเขาไปตรงๆ ว่า หนูกับเขาคงจะไม่เวิร์คแล้ว หนูขอเลิกดีกว่า เพราะอยู่ต่อไปก็ไม่มีประโยชน์อะไร โดยเฉพาะสำหรับตัวหนู พุดกับเขาดีๆ แบบไม่ใช่อารมณ์ เขาจะควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ก็เรื่องของเขา เขาอาจจะดีใจเล็กๆ ก็ได้ที่หนูเป็นคนบอกเลิก เพราะวันหนึ่งก็ต้องเลิกกันอยู่ดี จะมาอยู่กันให้เบื่อและเสียเวลาทำไม

นางสาวณิชภัทร จันทรงาม อายุ 18 ปี
โรงเรียนศรีบุญยานนท์ จังหวัดนนทบุรี

เรื่องมีอยู่ว่าเมื่อกีฬาสีปีที่แล้ว เพื่อนหนูที่เป็น Staff ได้ไปคบกับรุ่นน้องในกีฬาสี น้องคนนั้นอยู่ ม.1 แต่ตอนนั้นเพื่อนหนูอยู่ ม.5 ซึ่งมันไม่มีอะไรที่เข้ากันเลย เช่นน้องเค้าเป็นผู้ชายตัวเล็ก ผอม ส่วนเพื่อนหนูสูง อ้วน และแก่กว่า พอคบกันไปซัก 2 อาทิตย์ เพื่อนของน้องผู้ชายล่อน้องว่าคบไปได้ยังไงกับคนแก่กว่า และเพื่อนในห้องหนูก็พากันนินทาเพื่อนคนนี้นักมากจนหนูสงสาร และเพื่อนคนนั้นมาเล่าให้หนูฟังว่าเวลาไปเที่ยวกันก็มักจะมีแต่คนมองแปลกๆ แล้วก็หัวเราะเหมือนเป็นตัวตลก จนวันหนึ่งเขาสองคนก็เลิกกัน หนูถามเขาว่าเลิกกันทำไม เขาตอบว่ามีแต่คนมองเขาแปลกๆ แล้วก็ดูเหมือนเป็นพี่น้องมากกว่าแฟนกัน

เขาบอกเขาเสียใจ แต่ก็ไม่ยอมให้น้องผู้ชายคนนั้นถูกมองไม่ดี ไม่ยอม
ให้น้องโดนนินทา เขาเลยเป็นคนถอยออกมาเอง หนูเห็นใจเขาเนอะ
นี่ก็ผ่านมา 1 ปี เขาบอกพอคิดถึงเรื่องนี้ทีไรก็เสียใจทุกที หนูควรจะ
ปลอบหรือให้คำปรึกษาเพื่อนอย่างไรดีคะ เพื่อที่จะให้เขารู้สึกดีขึ้นบ้างคะ

ทูลกระท่อม : หนูคงไม่ต้องปลอบอะไรเพื่อนมาก เพราะเวลาเป็นยา
รักษาใจ เชื่อว่าตอนนี้เขาก็คงเลิก hurt ที่ต้องเลิกกับแฟนเด็กแล้ว
แต่เจ็บใจอยู่จนทุกวันนี้คือเหตุผลที่ต้องเดินออกมา เพราะความ
ไม่เหมาะสม เพราะใครๆ ก็ซ้ำ หัวเราะเยาะที่น้องผู้ชายมาเดินควง
กับผู้หญิงที่แก่กว่าและอ้วน ก็เป็นภาพที่ใครๆ เห็นก็คงต้องหัวเราะเป็น
ของธรรมดา ถ้าเพื่อนหญิงเจ็บก็คงเป็นเพราะเหตุนี้แหละ คำปรึกษาที่
หนูให้กับเพื่อนได้ก็คือให้ลดความอ้วนเสีย

นางสาวมัทนา รักชาติ อายุ 19 นักศึกษาชั้นปวส.1
แผนกการจัดการโลจิสติกส์ วิทยาลัยเทคนิคนครนายก
จังหวัดนครนายก

หนูมีเรื่องค้างคาใจและทุกข์ใจมาก คือหนูมีแฟน ตอนคบกันแรกๆ
เขาดีมากๆเลยคะ พอคบกันมาได้สักพัก หนูจับได้ว่าแฟนแอบเสพยา
หนูไม่รู้ว่าเขาไปเอามาจากไหนหนูกับเขาทะเลาะกันบ่อยมาก ตอนแรกก็
แอบเสพเพราะไม่ยอมให้หนูเห็น แต่ตอนนี้เสพให้หนูเห็นต่อหน้าต่อตา
แล้วก็เสพทุกวันด้วยคะ เขาถูกตำรวจจับได้ประมาณ 3-4 ครั้ง



ครั้งล่าสุดที่ถูกจับได้ไปอยู่ที่จังหวัดสระแก้ว 4 เดือน พอโดนปล่อยตัวออกมา ก็กลับมาเสพอีก หนูสงสัยว่าเขาได้บำบัดหรือเปล่า และหลังจากออกมาเขาก็เสพบ่อยมากจนประสาทหลอน มาทะเลาะตบตีหนู แล้วก็โดนจับไปอีก ล่าสุดตอนนี้ก็อยู่ที่เรือนจำจังหวัดก็เกือบปีแล้ว หนูก็ได้แต่หวังว่าเขาจะดีขึ้น มีสติมากขึ้น และระหว่างที่หนูรอเขา หนูก็คิดว่าหนูรักเขาจริงๆ หรือเปล่า หนูสมควรจะรอ เขาต่อไปไหมคะ เพราะคนรอบข้างบางคนก็บอกเล็กๆ ไปเถอะ จะรอทำไมคนติดคุกคนติดยา แต่ใจหนูบางทีก็คิดถึงเขา หนูสับสนมากๆ ค่ะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรคะ

ทูลกระหม่อม : แพนหนูมีปัญหาหนักมาก ซึ่งหนูก็ไม่รู้ว่าจะช่วยเขาได้ เพราะตัวเขาเองยังไม่อยากจะช่วยเหลือตัวเองเลย เพราะโดนจับเข้าเรือนจำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ซึ่งก็คิดว่าเขาน่าจะได้รับการบำบัดมาแล้ว แต่เรื่องเช่นนี้ก็ขึ้นอยู่กับความรู้คิด ความเข้มแข็งในจิตใจของผู้เสพ ที่จะสามารถเลิกยาเสพติดได้หรือไม่ สำหรับแพนน้อง เขาคงจะไม่ได้อยากจะเลิก หรือคิดพยายามจะเลิกยาอย่างแน่นอน เพราะดูอาการเขาจะเป็นมากขึ้นทุกทีๆ จนประสาทหลอน และยังตบตีหนูอีก เรื่องที่หนูจะรอเขาออกจากคุกหรือไม่ ก็ควรเป็นการตัดสินใจของหนูเอง ต้องถามตัวเองจริงๆ ว่ายังรักเขามากแค่ไหน ยอมเสียสละตัวเองให้กับเขาและปัญหาของเขาได้อีกนานเท่าไร จริงๆ แล้วถ้าหนูจะเลิกกับเขาตามคำแนะนำของคนรอบข้าง (และความรู้สึกของหนูเอง)ก็น่าจะช่วยหนูให้มีชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสุขขึ้น

นายปณยธิษณ์ วิญญูวิสิทธิ์รักษ์
วิทยาลัยเทคโนโลยีสยามบริหารธุรกิจนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี

ผมมีเรื่องทุกข้อใจเกี่ยวกับเรื่องความรักครับ ผมคบกับแฟนมา 2 ปี ตอนคบกันก็มีทะเลาะกันบ้าง แต่พอมาวันหนึ่ง ผมกับแฟนทะเลาะกันก็ค่อนข้างหนักเหมือนกันครับ ทะเลาะกันที่โรงอาหารของโรงเรียน ผมเลยตัดสินใจบอกเลิก ด้วยความที่โมโหเลยทำให้ผมตัดสินใจแบบนั้นไป แต่ในใจของผมนั้นก็รอเขาบ้างนะครับ เพราะเขาเป็นฝ่ายผิด แต่พอผ่านไปหนึ่งวัน ผมก็ได้รู้ว่าเขาไปมีแฟนใหม่ แต่ก่อนหน้านั้นเขาก็แอบคุยกัน แต่ด้วยความที่ผมโง่ใจ ผมเลยไม่คิดอะไร นับตั้งแต่ที่ผมรู้ว่าเขามีคนใหม่ ผมก็ร้องไห้ เพราะผมตั้งตัวไม่ทัน ไม่คิดว่าจะเร็วขนาดนี้ ผ่านไปหนึ่งเดือน เขาก็เปิดตัวแฟนแล้วก็คบกันแบบหวานมาก แต่สำหรับผมตลอดระยะเวลา 1 เดือน ผมลืมเขาไม่ได้เลยไม่ว่าจะเจอใครใหม่ก็ตาม ผมก็ลืมเขาไม่ได้ ผมเลยตัดสินใจไปขอคืนดี หลังจากนั้นไม่นาน ผมก็คุยกับเขาทุกวันเหมือนตอนที่ยังเป็นแฟนกัน ไปเที่ยวด้วยกัน แต่เขาก็ยังคบกับแฟนคนนั้นอยู่ ผมอยากถามทูลกระท่อมว่า ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ เพราะผมรู้สึกที่ตัวเองไปคบซ้อนกับคนอื่น ผมรู้สึกผิดจริงๆ และผมก็โทษตัวเองที่ไปบอกเลิกเขาก่อน ผมควรทำอย่างไรดี ผมลืมเขาไม่ลง ผมสับสนมาก

ทูลกระท่อม : แฟนน้องเขาคงดีใจ แอบหัวเราะอยู่ในใจที่น้องบอกเลิกเขาเสียที เขาคงคอยมาระยะหนึ่งแล้ว เพราะเขาก็มีแฟนคนใหม่คอยอยู่น้องทำตัวเง่าเอง จุกจิก เอาแต่อารมณ์ เขาคงเบื่อ ดุสีขนาดเศร้าๆ ยิ่งว่าเขาเป็นฝ่ายผิด เราเป็นผู้ชายหรือไม่ ทำไม่อ่อนไหวอย่างนี้ ?

เขาเลยรีบทิ้งน้องไปหาแฟนใหม่ที่แมนๆ ดีกว่าสิ่งที่น้องควรทำ คือพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองให้แมนๆ มากขึ้น ไม่หุ่ยมหลิมอ่อนไหว เราเป็นผู้ชายเป็นสุภาพบุรุษ ถ้ามีวแต่คอยจิกแฟนเราว่าเขาผิดหรือเราผิด ก็คงต้องทะเลาะกับแฟนทุกคน (ถ้ามีอีก) เพราะทุกคนคงเป็นน้องสำหรับผู้หญิงคนเก่าก็ลืมเขาเสียเถอะ พยายามหนักแน่นขึ้นแล้วปรับปรุงตัวเอง ตั้งใจเรียน เล่นกีฬาให้ทั้งร่างกายและจิตใจเป็นแมน เพราะหน้าที่ของน้องตอนนี้ก็คือเรียนให้ดีที่สุด มีอะไรดีๆ ที่เป็นประโยชน์กับเราก็เปิดใจรับไว้ เรียนจบทำงานดีๆ ก็น่าจะมีแฟนดีๆ เข้ามาในชีวิตของน้องเอง

นางสาวกนกกร จันทพุด อายุ 18 ปี

โรงเรียนเรืองวิทย์พิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร

หนูคบกับแฟนได้เกือบ 3 ปีแล้วค่ะ ช่วงแรกที่คบกัน แฟนหนูก็รักและดูแลหนูมาตลอด แต่ช่วงหลังๆ มันมีความรู้สึกแปลกๆ เรื่องมันมีอยู่ว่ามีอยู่ช่วงหนึ่งทางโรงเรียนมีกิจกรรมที่หนูต้องออกไปช่วยเพื่อนทำกิจกรรม จึงทำให้เราไม่ค่อยได้คุยกัน เพราะบางครั้งทำกิจกรรมก็กลับบ้านดึก จึงไม่อยากโทรไปรบกวนเขา ก็เป็นอย่างนี้อยู่หลายวัน พักหลังๆ มาวันนี้แฟนหนูก็มีท่าทางแปลกๆ เช่น ไม่ค่อยสนใจ ไม่ค่อยถาม และอยู่ๆ ก็เงียบไปเลยคะ บางวัน ก็ไม่พูดกับหนู หนูก็ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร มีอยู่วันหนึ่งหนูเอาโทรศัพท์เขามาดู หนูก็เห็น เขาแชทคุยอยู่กับผู้หญิงคนอื่น หนูก็ไม่ว่าแฟนหนูกับผู้หญิงคนนั้นแอบคุยกันนานหรือยัง



หนูก็เลยตัดสินใจเข้าไปถามแฟนหนูว่าแอบคุยกันนานหรือยัง แอบคุยกันตอนไหน ทำไมต้องแอบคุย พอหนูถามเขาไป เขาก็เอาแต่เงียบไม่ตอบคำถามอะไรเลยล่ะ ยิ่งทำให้หนูโมโหมาก หนูก็เลยตัดสินใจบอกเลิกเขาไป พอเวลาผ่านไปใจเริ่มเย็นลงมากขึ้น หนูกับแฟนก็ได้เปิดใจคุยกัน ทำให้หนูกับแฟนกลับมาคบกันอีกครั้ง แต่การกลับมาคบกันครั้งนี้มันไม่เหมือนเดิม เพราะหนูไม่เชื่อใจเขาเหมือนเดิม ระหว่างที่คบกันหนูก็ระแวงเขาตลอดเวลา กลัวว่าเขากับผู้หญิงคนนั้นจะกลับมาคุยกันอีก หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูคิดมากกับเรื่องนี้มากๆ เลยค่ะ บางครั้งหนูยังคิดว่าตัวเองเหมือนคนบ้าเลยล่ะ ที่ต้องระแวงแบบนี้ตลอดเวลา มันไม่มีความสุขเลย แต่ก็ตัดใจเลิกกับเขาไม่ได้สักที

ทูลกระหม่อม : สงสัยความรักของหนูกับแฟนดูเหมือนหมดช่วงโปรโมชันเสียแล้ว คงเป็นเวลาที่แฟนหนูเขาชักจะเบื่อหนูขึ้นมาแล้ว พอหนูไม่อยู่แค่วันก็วันเขาก็ไปคุยกับคนอื่นเสียอย่างนั้น หรือความจริงเขาคงจะเบื่อหนูอยู่แล้วก็ได้ พอหนูไปช่วยงานเพื่อน กลับมาเขาก็ทำเป็นงอนเงียบไปเฉยๆ พอหนูบอกเลิกเขาไป เขาคงจะดีใจ แต่ต่อมาเมื่อหนูไปปรับความเข้าใจกับเขามันก็เข้าไปเสียแล้ว หนูตัดใจจากแฟนหนูคนนี้เสียเถิด เพราะเขาไม่รักเราแล้ว จะไประแวงคิดมากไปก็ไม่ดีประโยชน์ ทำให้หนูเป็นเหมือนคนบ้าอย่างที่หนูพูดนั่นแหละ ขอให้หนูโชคดีมีความสุขในโลกนี้ยังมีผู้ชายดีๆ อีกมากที่หนูจะได้พบได้เจอในอนาคต

เด็กหญิง ธีรยา อ่ำกำเนิด อายุ 14 ปี โรงเรียนบางกระทุ่มพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก

หนูแอบชอบรุ่นพี่อยู่คนหนึ่ง หนูเจอกันเพราะเพื่อนหนูไปเรียนวิชามารยาทแล้วพาหนูไปด้วย หนูเจอพี่เขาครั้งแรกหนูก็ชอบเลยคะ พี่เขาเป็นคนเรียบริ้วสูง ขาว ผอม แต่พี่เขามีแฟนแล้ว และหนูก็เจอพี่เขาอีกที่ตอนงานไหว้ครูที่โรงเรียน การเจอครั้งที่สองก็ยังตื่นเต้นเหมือนเดิม หนูได้ชื่อ facebook ของพี่เขามาจากเพื่อน หนูก็เลยทักแชทไปและพี่เขาก็คุยกับหนู หนูดีใจมากคะ หนูคุยกันแทบจะทุกวันเลย จนแฟนพี่เขามาเห็นที่หนูคุยแชท แฟนพี่เขาก็มาบอกให้หนูเลิกยุ่งและเลิกคุย หนูก็เลยเลิกคุย ผ่านไปได้ไม่นานพี่เขาทัก facebook มาหาหนูว่าถ้าหนูยังอยากคุยเหมือนเดิมให้สมัคร facebook ใหม่ แล้วทักแชทมาและห้ามบอกใคร หนูก็ทำตามทีพี่เขาบอกทุกอย่าง และหนูก็กลับมาคุยกับพี่เขาเหมือนเดิมและคุยทุกวันจนหนูเริ่มรักพี่เขามากขึ้น บางวันก็แอบนัดเจอกันโดยไม่ให้แฟนพี่เขารู้ และพี่เขาจะมีกฎว่าถ้าจะโทรคุยกันให้โทรหลัง 3 ทุ่มเท่านั้น มันก็รู้สึกดีนะคะที่เมื่อก่อนทักแชทคุยกันเฉยๆ แต่ตอนนี้เปลี่ยนมาเป็นโทรหากัน แต่อีกความรู้สึกหนึ่งมันบอกหนูเหมือนเป็นตัวสำรองไว้คุยแก้เหงา และเมื่อไม่นานมานี้มีรุ่นพี่ ม.6 มาจีบหนู หนูก็คุยกับรุ่นพี่ ม.6 นะคะ แต่ก็ไม่ได้คิดอะไร พอพี่เขารู้ว่ารุ่นพี่มาจีบหนู เขาก็ถอน และพูดก็ประชดประชัน หนูรู้สึกดีนะคะเพราะมันเหมือนพี่เขาหวงหนู ตั้งแต่วันที่เริ่มคุยกันจนถึงวันนี้หนูชอบพี่เขา มา 2 ปีแล้วคะ แต่ตอนนี้หนูพยายามที่จะเลิกชอบพี่เขา พยายามตีตัวออกห่าง พยายาม

ไม่คุยแล้ว เพราะเหมือนคุยกันไปหนูก็เป็นได้แค่คนคุยแก้เหงา และหนูก็ไม่อยากคุยแบบหลบๆ ซ่อนๆ อีกต่อไปแล้ว หนูควรมีวิธีพูดหรือวิธีจิตใจ
อย่างไรดีคะ เพราะหนูไม่กล้าที่จะบอกกับพี่เขา หนูกลัวหนูเจ็บ กลัวขาด
พี่เขาไม่ได้

ทูลกระท่อม : หนูอายุ 14 ปี เพิ่งจะเป็นวัยรุ่นหมาดๆ เพราะฉะนั้น
ความรู้สึกรัก เกลียด เศร้าโศกเสียใจ เจ็บก็จะแรงกว่าผู้ใหญ่ แต่เชื่อเถอะ
ความเจ็บปวดที่หนูบอกว่าการเจ็บ กลัวขาดพี่ที่หนูหลงรักมา 2 ปีแล้ว
จะไม่รุนแรง จนโลกของหนูแตกถล่มทลายหรอก เพราะเมื่อตัดสินใจเลิก
ชอบพี่เขาก็ควรทำอย่างเด็ดขาด เพราะหนูคิดถูกแล้ว ว่าพี่เขาเก็บน้องไว้
เป็นตัวสำรองเท่านั้น เพราะเขาคงไม่คิดจะเลิกกับแฟนเขาหรอก
เพราะเขาวางแผนที่จะคุยกับหนูอย่างรัดกุมมาก พยายามไม่ให้แฟนของเขา
รู้เลย เมื่อรู้อย่างนี้แล้วหนูก็ตัดใจจากพี่เขาเถอะ คุยกันเสียเวลาเปล่าๆ
เพราะหนูเองก็ไม่ได้แอบจนอะไร หนูก็ยังมีคนอื่นมาจีบหนู เช่น ที่หนูว่าก็
ยังมีรุ่นพี่ ม.6 มาจีบ แต่พี่เขาก็ยังมาคอยหึงหนูอีก วิธีที่จะพูดกับพี่เขาก็
คือบอกกันตรงๆ ว่าหนูเบื่อที่จะเป็นตัวสำรองเป็นเบอร์ 2 ของพี่เขาแล้ว
เพราะว่าเราเป็นใคร? เราเป็น TO BE NUMBER ONE เป็นที่ 1 เป็นเบอร์
1 ไม่ใช่หรือ ?





ปัญหาเรื่องเพื่อน

ปัญหาเรื่องเพื่อน

เด็กหญิงสุพิชญา ปิยานนท์พงศ์ นักเรียนชั้น ม. 2/1

โรงเรียนภูเก็ทวิทยาลัย

ผมมีเรื่องที่จะเรียนปรึกษาเรื่องนั่นคือ เรื่องของ เพื่อนผมคนหนึ่ง เขามีปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์ และ IQ ที่สูงกว่าปกติ เพื่อนของผม คนนี้เป็นโรคออทิสติก แต่ว่าเขามีอาการดีขึ้นมาระดับหนึ่งคือ ยังพอพูดคุยกับผู้อื่นบ้าง เข้ามักอาละวาดทำลายข้าวของและทรัพย์สินของโรงเรียน รวมถึงทำร้ายร่างกายเพื่อนของผมหลายคนเมื่อควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ ช่วงแรกผมและเพื่อนให้อภัยเขาทุกครั้งที่เขาขอโทษ ให้โอกาสเขาหลายครั้ง ด้วยความสงสารและเข้าใจ แต่ทุกครั้งที่เขาขอโทษจบ เขาก็มักจะทำอย่างนั้นอีกซ้ำซาก โดยไม่คำนึงถึงผู้คนรอบตัว และไม่สนใจว่าบุคคลคนนั้นเป็นใคร และเมื่อเหตุการณ์นั้นสงบและจบลง เขาก็ขอโทษอย่างไม่สำนึกทุกครั้ง จนผมและเพื่อนๆ เริ่มเอือมระอากับการกระทำของเขา ปัจจุบันเขาจึงกลายเป็นเด็กที่มีปัญหามากกว่าเดิม เพราะไม่ได้รับความสนใจ ความอบอุ่นและความรักจากใครเลย แม้ของเขาก็แทบจะไม่เคยตำหนิหรือดูเขาเลย แตกต่างจากพ่อของเขาโดยสิ้นเชิง ผมยังต้องอยู่ในชั้นเรียนห้องเดียวกับเขาเป็นเวลา 1 ปี หากรวมเวลาทั้งหมดที่ผมรู้จักเขาก็เป็นเวลา 3 ปี ผมอยากเรียนให้ทราบว่า ผมอยากให้เพื่อนคนนี้กลับมาเป็นปกติ เพื่อนคนนี้เขาเคยเข้ารับการรักษามาแล้วครั้งหนึ่ง เขาดีขึ้นมาก แต่จู่ๆ เขาก็เลิกรับประทานยา



ทำให้กลับมาเป็นอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ผมและเพื่อนๆ ทุกคนคาดหวังมาตลอดว่า จะมีสักวันที่เพื่อนคนนี้จะปกติ และมีความสุขเหมือนเพื่อนทุกคน แต่ยังไม่เห็นวิธีการที่จะช่วยเหลือได้เลย

ทูลกระหม่อม : เพื่อนของน้องเขาก็ต้องได้รับการบำบัดรักษาอย่างต่อเนื่อง มิฉะนั้นพฤติกรรมของเขาก็จะไม่ดีขึ้น การที่จะช่วยให้บุคคลออทิสติกมีพัฒนาการดีขึ้น ก็อย่างที่บอกต้องมีการบำบัดรักษาโดยไม่หยุดกลางคัน อย่างที่น้องบอก และต้องได้รับความร่วมมือและเข้าใจจากพ่อแม่และเพื่อนๆ รอบตัว แต่เขาก็ยังดี ยังรู้จักขอโทษ แม้จะกลับมาควบคุมตัวเองไม่ได้อีก อย่างที่บอก เขาต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องไม่เช่นนั้นขอโทษหลายๆ ครั้งเข้า ก็คงขอให้ทุกคนเข้าใจเขาไม่ได้อีกต่อไป น้องเป็นเพื่อนที่ดีมีความเป็นห่วงเพื่อน และมีน้ำใจที่จะหาทางช่วยเพื่อนสมกับเป็นพวกเราชาว TO BE NUMBER ONE

นางสาวธัญพร สัจวง นักเรียนชั้น ม. 6/11

โรงเรียนสุวรรณภูมิพิทยไพศาล อำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด

หนูมีคนรู้จักคนหนึ่ง เขาเป็นเด็กผู้ชายที่อยู่แถวบ้านเห็นกันมาตั้งแต่เด็ก แต่พอเค้าโตขึ้นเริ่มเข้าชั้นมัธยม เขาก็เริ่มคบเพื่อนมากขึ้น แล้วเพื่อนของเขาก็พาเขาไปในทางที่ไม่ดี คือเริ่มที่จะดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายเสพติด ติดเกมส์ และปัญหา เหล่านี้ทำให้เขาต้องไปขโมยของชาวบ้านที่อยู่ในละแวกใกล้เคียง เพื่อนำไปขายแล้วนำ เอาเงินที่ได้ไป



ซื้อบุหรี่ ซื้อเหล้า ซื้อสิ่งเสพติด หนูอยากจะเตือนน้องว่าสิ่งที่เค้าทำอยู่ มันไม่ดี แต่หนูไม่รู้ว่าจะเตือนน้องเขาด้วยวิธีไหน ถึงจะเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่ดีทั้งตัวหนูเองและตัวเขาด้วย เนื่องจากว่าทางผู้ปกครองของน้อง กังวลและไม่สบายใจที่ลูกชายประพฤติตัวแบบนี้ จึงอยากจะทราบ วิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดค่ะ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงหนูก็ทราบอยู่แล้วว่าผู้ปกครองของน้องเขา รู้ถึงปัญหาของลูกเขาแล้ว และไม่สบายใจในความประพฤติของน้องเขา หนูเป็นคนดีจึงเป็นห่วงเด็กผู้ชายคนนี้ ซึ่งเป็นแค่คนรู้จักคงจะต้องปล่อยให้ผู้ใหญ่ ซึ่งน่าจะเป็นคุณพ่อคุณแม่ของเขาจัดการดูแลแก้ปัญหาตัวเอง เพราะเราเป็นคนนอก หนูไปพูดอะไรน้องผู้ชายเขาคงไม่เชื่อหรอก ถ้าน้องเขาเริ่มต้องไปขโมยข้าวของชาวบ้าน เพื่อหาเงินมาซื้อสิ่งเสพติด และไปเล่นเกมส์ เขาคงต้องถูกจับสักวันหนึ่ง ซึ่งถ้าผู้ปกครองของเขา จัดการอะไรไม่ได้ ก็น่าจะทำให้คุณครูและทางโรงเรียนคอยดูแลตักเตือน ก่อนจะถึงวันนั้น (วันที่เขาถูกจับ)

นางสาวฟ้า สุวรรณเหม ชื่อเล่น ฟ้า นักเรียนชั้น ม.6/1

อายุ 18 ปี โรงเรียนมัธยมวัดดอนตูม จังหวัดราชบุรี

หนูมีเพื่อนอยู่คนที่คบกันมาตั้งแต่ ม.1 - ม.6 หนูคอยช่วยเหลือ ในการทำงานการเรียนมาตลอดระยะเวลาที่คบกัน และในการสอบ ทุกครั้ง หนูมักจะให้เขาลอกข้อสอบในวิชาที่เขาทำไม่ได้อยู่เสมอ หนูไม่เคยคิดจะเอาเปรียบหรืออิจฉาเขาเลย แต่ในทางกลับกัน เพื่อนคนนี้



กลับทำทุกอย่างที่หนูไม่ทำ และเมื่อถึงวันประกาศ ผลสอบ เขาจะได้คะแนนดีกว่าหนูทุกครั้ง จนบางครั้งทำให้หนูอดคิดน้อยใจไม่ได้ พอวันเข้าความน้อยใจนี้ก็ก่อให้เกิดให้หนูคิดไม่ดีกับเพื่อนคนนี้ แต่หนูก็ได้แต่คิดว่าหนูควรจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้ดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : แล้วหนูทั้งสองเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันอย่างไร? แล้วเพื่อนลอกข้อสอบของหนูอย่างไร เขาถึงทำได้คะแนนดีกว่าหนู? แผลกจึงและอันที่จริงก็เป็นสิ่งผิด เพราะถ้าพวกหนูถูกจับได้ หนูสองคนคงต้องถูกทำโทษ อาจถูกพักการเรียนก็เป็นได้ หนูก็น้อยใจนิดๆ คงเริ่มอิจฉาเพื่อนละสิ แล้วแอบคิดไม่ดีกับเขา โอ้ย! เรื่องซักรุ่น หนูอย่าคิดว่าเราทำดีกับเพื่อนถึงขนาดนี้ แล้วเขาหักหลังหรือ? ก็ไม่ใช่ คิดว่าหนูเลิกพฤติกรรมช่วยเพื่อนจนเกินไปแบบนี้ดีกว่า

นางสาวพรธีรา ทรงงาม ชื่อเล่น ตุ๊กตา อายุ 15 ปี
โรงเรียนสิริรัตนารท กรุงเทพมหานคร

ตั้งแต่หนูขึ้น ม.ปลายมา หนูย้ายมาจากโรงเรียนอื่น และได้ทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ที่หนูไม่ค่อยคุ้นเคย ทุกครั้งที่หนูทำงานกลุ่มกับพวกเขาจะมีปัญหาทะเลาะกันเสมอ พวกเขาไม่สนใจงานที่ทำงานร่วมกันมากเท่าไร ค่อนข้างเห็นแก่ตัว ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น เอาแต่ตัวเองไม่ตรงต่อเวลา หนูเหนื่อย หนูท้อ หนูต้องทำงานร่วมกันถึง 3 ปี หนูไม่ไหวแน่ หนูจะต้องทำตัวทำใจอย่างไรดีคะ? หนูจะต้องทำอย่างไรถึงจะเข้ากับเพื่อนได้?

ทูลกระหม่อม : สิ่งแรกที่หนูจะทำได้คือสำรวจตัวเองก่อนว่าหนูซีเรียสหรือ เครียดเกินไปหรือเปล่า ถึงเข้ากับเพื่อนใหม่ไม่ได้ เพราะสิ่งที่ง่ายที่สุดคือ เราต้องปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ และเพื่อนกลุ่มใหม่ให้ได้ แทนที่คิดแต่จะเปลี่ยนพวกเขาให้เข้ากับเรา เพราะเริ่มต้นหนูก็เหนื่อยก็ท้อเสียแล้ว คงจริงอย่างที่หนูว่า หนูคง อยู่ร่วมกับเพื่อนๆ ต่อไปอีก 3 ปี ไม่ไหวแน่ หนูต้องปรับตัวด่วน! หนูว่าเพื่อนกลุ่มใหม่ที่โรงเรียนนี้ทุกคนไม่สนใจงาน เห็นแก่ตัว ไม่สนใจความรู้สึกของผู้อื่น เขาเป็นอย่างไรที่หนูว่าทุกคนในโรงเรียนเลยเหรอ? ไม่น่าจะเป็นไปได้ ปัญหาน่าจะอยู่ที่หนูเสียแล้วละ หนูคงจะต้องลดหย่อนมาตรฐานการทำงานในแบบของหนูลงหน่อย เปิดใจให้กว้าง ยอมรับความคิดของคนอื่นบ้าง ถ้าหนู ซิลล์ซิลล์ !! เสียหน่อย คุยกันดีๆ สบายๆ การปะทะและความขัดแย้งก็อาจจะลดลงได้บ้าง และหนูก็คงจะเข้ากับเพื่อนใหม่ได้โดยไม่ต้องทน

นางสาวศิริวดี เตินศิริ อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม.6

โรงเรียนสังคมอิสลามวิทยา จังหวัดพังงา

หนูมีเพื่อนมาชอบในระยะเวลาที่ใกล้เคียงกัน ถึงสองคน ซึ่งสองคนนี้หนูสนิทมาก มักจะเล่นทำ กิจกรรมร่วมกันเสมอ แต่พออยู่มาวันหนึ่งเพื่อนคนแรกมาบอกว่าชอบหนู หนูตกใจมากแต่หนูก็ได้บอกปฏิเสธเขาไป เขาก็ไม่ได้ว่าอะไรหนูและยังพูดดีกับหนูเหมือนเดิม แต่พอเพื่อนคนที่สองมาบอกชอบ หนูก็ตกใจอีก คือหนูไม่รู้จะทำอย่างไรดีค่ะ คือหนูไม่ได้ชอบเขาและอีกอย่างหนูไม่ได้ชอบคนตั๊ย และเพื่อนสองคนนี้ก็เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันด้วย หนูกลัวว่าเพื่อนจะบาดหมางกัน

หนูก็เลยปฏิเสธเขาไป หนูบอกเขาว่าเป็นเพื่อน กันดีแล้ว ตอนนี่สิ่งที่หนูเสียใจก็คือหนูทำดีและทักทายเขาเหมือนเดิมเหมือนตอนที่เรายังเป็นเพื่อนกัน แต่เพื่อน เขาไม่พูดกับหนูเลย หนูเสียใจมากเพราะเป็นเพื่อนกันมาดี ๆ เพราะสาเหตุนี้หรือที่ทำให้ความเป็นเพื่อนของเราต้องมาจบลงจนมองหน้ากันไม่ติด และตอนนี้หนูพยายามจะพูดดีด้วย แม้เขาจะมองข้ามความหวังดีของหนู หนูทำอย่างนี้ถูกต้องแล้วใช่ไหมคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่ชอบเขาก็บอกเขาตรงๆ ก็ดีแล้ว คนแรกเขาก็เข้าใจดี และคงใจกว้างกว่าคนที่สอง ซึ่งพอหนูปฏิเสธไป เขาก็โกรธและเสียหน้า ไม่ทราบว่ามันจะพูดจากับเขาว่าอย่างไร คงไม่ได้บอกว่าไม่ชอบเขา เพราะเขาเตี้ยนะ ตอนนี่หนูยังเรียนอยู่ ถ้ายังไม่เกิดความรักกับใคร ก็คบกันเป็นเพื่อนก็ได้ไม่เห็นเสียหายอะไร

นายภคพล จริยประภาพันธ์ นักเรียนชั้น ม.5/1
โรงเรียนเทศบาล 3 (ชาญวิทยา) จังหวัดเพชรบูรณ์

ผมมีเรื่องอยู่ว่าเพื่อนคนหนึ่งในห้องผม เขาเป็นคนเรียนค่อนข้างเก่งมากและนิสัยดี ร่าเริง เพื่อนคนนี้ เขาชอบเพื่อนคนหนึ่งในห้องเรียนเหมือนกัน เวลาเขาชอบใครเขามักจะทำอะไรให้ เช่น ทำงานให้ชื่อของขวัญ ในวันพิเศษ จนบางทีผมก็มองว่ามันเกินตัวเขาไปหรือเปล่า ? แต่ถามเขาๆ บอกว่ามันทำให้เขามีความสุข ถึงแม้คนที่เขารักจะไม่ได้รักเขา แต่เขาอยากให้คนนั้นมีความสุข ผมคิดว่าเพื่อนคนนี้เขาทำถูกหรือไม่ และควรทำต่อไปหรือเปล่า?

ทูลกระหม่อม : ถ้าเพื่อนน้องไม่ได้ชื่อของที่แพงเวอร์ให้คนที่เขาชอบ ก็ไม่น่ามีปัญหาอะไร เพราะการให้ของกับคนที่ชอบ ก็ทำให้เขามีความสุขอย่างที่เขาบอกน้องนั่นแหละ เขารู้อยู่แกล้งใจว่าคนที่เขารักไม่ได้รักเขา แต่เขาก็พอใจที่จะทำงานให้ และให้ของขวัญในวันพิเศษ เขาก็มีความรักอยู่ในโลกแห่งความจริง แต่อายุของ พวกน้องยังน้อย ความรักของเพื่อนน้องน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ อีกหน่อยเขาก็อาจเบื่อกับที่ต้องคอยเอาใจ คอยทำอะไรๆ ให้ผู้หญิงที่เขาชอบ แล้วก็เลิกไปเองแหละ

**นายนพจร พิมพ์แก้ว ชื่อเล่นปลั๊ก อายุ 16 ปี ปวช.2/1
วิทยาลัยเทคนิคอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์**

คือว่าผมรู้สึกกว่าตัวเองเป็นคนที่มีปมด้อยในหมู่สังคมเพื่อน เนื่องจากว่าเมื่อผมทำอะไรผิด ทุกคนล้วนแต่ไม่ได้บอกว่าเป็นไร หรือแม้แต่ปลอบใจผมเลย และเอาแต่หัวเราะเยาะและนำความผิดที่ผมได้ทำผิดพลาดไปเล่าให้ผู้อื่นฟัง และเขาก็มาหัวเราะเยาะผม ทำให้ผมรู้สึกว่าตัวเองไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ อย่างจริงจัง ทูลกระหม่อมมาจะมีคำแนะนำอย่างไรจะทำให้ผมได้รับการยอมรับจากเพื่อนๆ บ้างไหมครับ

ทูลกระหม่อม : คนเรากล้ามีปมด้อย ขาดความมั่นใจในตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคิดว่าใครๆ เขาก็เกลียดเราไปเสียทั้งหมด ก็จะมีปัญหาไปตลอดชีวิต เพราะฉะนั้นเราควรรีบกำจัดปมด้อยโดยเร็ว ไม่หมกมุ่นคิดว่าใครๆ ก็มาหัวเราะเยาะเราและไม่ยอมรับเรา ลองนึกดูว่าเราทำอะไรให้เขาว่า

และหัวเราะเยาะ ถ้ามันเป็นความจริงเรื่องที่น่างงทำไมถูก เราก็ควรแก้ไข
นิสัยนั้นๆ ของเราเสีย เพราะคนเราต้องยอมรับความจริง แต่ถ้าเราคิดว่า
เราไม่ผิดจริงๆ เราก็อย่าได้แคร์ เพราะเราทำติดอยู่แล้ว

เป้ นักเรียนชั้น ม.5/1 โรงเรียนชาญวิทยา จังหวัดเพชรบูรณ์

เพื่อนในห้องผมมี 32 คน ซึ่งแต่ละคนมีนิสัยแตกต่างกันไป
ผมมีเพื่อนที่สนิทคนหนึ่ง แต่ด้วยนิสัยภายนอกของเขาเลยทำให้เพื่อนๆ
คนอื่นไม่ค่อยให้ความสนใจ เพราะนิสัยของเขาเหมือนเป็นคนไม่แคร์ใคร
ชอบบ่นและตำหนิเพื่อนๆ แต่มาวันหนึ่งผมได้เห็นข้อความของเพื่อนคนนี้
ในข้อความมีเนื้อหาที่แสดงถึงความใส่ใจในปัญหาของเพื่อน ซึ่งทำให้ผม
คิดว่าเพื่อนคนนี้เป็นคนที่ห่วงใยใส่ใจเพื่อนมากๆ แต่ผมไม่รู้จะทำ
อย่างไรให้เพื่อนๆ คนอื่นๆ เข้าใจและรู้สึกเหมือนผม

ทูลกระหม่อม : เพื่อนของน้องคนนี้ เขาอาจไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง ก็เลย
ทำตัวเป็นคนไม่แคร์ใคร คิดว่าทำอย่างนั้นแล้วจะเป็นแมนๆ แต่เมื่อน้อง
เข้าใจเขาแล้ว น้องก็ควรไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟังว่าน้องเห็นข้อความที่เขา
เขียนว่าอย่างไรบ้าง อาจใช้เวลาบ้างที่จะทำให้เพื่อนเข้าใจเพื่อนคนนี้

นางสาววัชรภรณ์ พันศรี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี

หนูมีปัญหาในกลุ่มเพื่อน คือ มีเพื่อนอยู่คนหนึ่งในกลุ่มที่เขาติดแฟนมาก แล้วหนูก็พยายามบอกตลอดว่า การบ้านเยอะ เรียนก็หนัก เข้าเรียนบ้าง เขาก็บอกว่าไม่เป็นไร แล้วบางครั้งที่หนูสอนการบ้านเขาว่า เขาทำไม่ถูก เขาก็ตะคอก กลับว่า ช่างสิ !! ไม่ได้ก็ไม่ทำ แล้วกลายเป็นทะเลาะกัน บางครั้งเขาก็พาแฟนเขามาเลี้ยงข้าว แล้วพอหลังๆ มาเขามักทวงถามว่า “พวกแกคิดจะเลี้ยงฉันไหม” แล้วเขาก็ชอบเลี้ยงชอบซื้อของมาฝากเพื่อน คือเขาชอบเอาเงินมาแลกใจเพื่อน แล้วกลับมาทวงถามบุญคุณ ทั้งๆ ที่เพื่อนก็พยายามหยิบบิ้นสิ่งดีๆ ให้เสมอ ทั้งให้คำปรึกษาเรื่องเรียน เรื่องความรัก จนตอนนี้หนูสับสน และไม่เข้าใจว่าหนูผิดอะไร ทำไมเขาถึงต้องมาตะคอกใส่และทุกวันนี้เราก็ไม่ค่อยได้คุยกันเหมือนเดิม หนูอยากจะถามทูลกระท่อมมาว่า หนูควรตัดเพื่อนเขาต่อไปหรือต้องเลิกคบ เพราะตอนนี้เขาก็เที่ยวบอกใครต่อใครว่าหนูด่าเขาไม่รักเขาแล้วหนูก็กลายเป็นคนผิดโดยไม่รู้ตัว

ทูลกระท่อม : หนูอย่าคิดมากไปเลย เรื่องการติดแฟนและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปของเพื่อนของหนูคนนี้ เมื่อหนูเตือนเขาแล้วและเขาไม่เชื่อแล้วยังมาตะคอกใส่หนูอีก บางทีเพื่อนอาจไม่ยอมให้หนูไปยุ่งกับเรื่องส่วนตัวของเขาก็ได้ เรื่องนี้ไม่มีใครผิดใครถูก เมื่อเขาไม่ชอบให้เราไปวุ่นวายกับเขา เราก็เลิกยุ่งดีกว่า

นางสาวพัฒนรัตน์ จันทเลิง นักเรียนชั้น ม.4/2

โรงเรียนถาวรานุกูล จังหวัดสมุทรสงคราม

หนูมีปัญหาจะถามทูลกระท่อมค่ะ คือ เรื่องการมีเพื่อนต่างเพศคะ ผู้หญิงเมื่ออยู่กับกลุ่มผู้ชายมักถูกมองว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี แต่ถ้าผู้ชายไปอยู่กับกลุ่มผู้หญิง ก็ถูกมองว่าเป็นเพศที่สาม หรือที่เรียกว่ากระเทย ทำไม่ถึง ไม่มองว่าผู้หญิงที่อยู่กับผู้ชายเป็นทอมบ้าง หนูเคยมีประสบการณ์ตรงเลยคะ เมื่อตอน ม.ต้น หนูชอบเล่นกับเพื่อนผู้ชาย โดยส่วนตัวไม่ได้คิดในเชิงชู้สาว แต่ชอบอยู่ด้วยเพราะพวกผู้ชายเล่นกันสนุก เฮฮาดีคะ พวกผู้หญิงชอบพูดเรื่องเสื้อผ้า ดารา นักร้อง หรือนัดกันไปเที่ยว ซึ่งบางเรื่องหนูก็ไม่ชอบ จึงชอบไปคุยกับพวกผู้ชายมากกว่า แต่หนูก็เข้าใจว่าการอยู่หรือไปไหนกับเพื่อนผู้ชายมากๆ ไม่ดี แล้วหนูควรจะวางตัวอย่างไรดีในการคบเพื่อนต่างเพศคะ

ทูลกระท่อม : หนู ไม่ต้องคิดมากไปหรอก เมื่อหนูทำตัวดีอยู่แล้วไม่ได้มีพฤติกรรมอะไรเสียหาย และเราบริสุทธิ์ใจ เราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อนว่าใครนินทาว่าร้ายอะไร หรือมองเราเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเพื่อนผู้หญิงหรือผู้ชาย หนูวางตัวเป็นเพื่อนที่ดีก็พอแล้ว

เด็กหญิงวิภาวี ชายทวีป นักเรียนชั้นป.6/3 อายุ 12 ปี

โรงเรียนเมืองพญา 4 (วัดหนองใหญ่) จังหวัดชลบุรี

หนูมีความทุกข์ใจมาตลอดเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนของหนู หนูไม่เข้าใจว่าทำไมเพื่อนต้องแตกหักกัน จากที่เคยเป็นเพื่อนรักกัน ก็กลับกลายเป็นแตกแยกกันเพียงแค่ว่าเรื่องเล็กๆ เรื่องมันเกิดขึ้นเมื่อ 2-3 อาทิตย์ก่อนเพื่อนของหนูเป็นเวรประจำวัน จึงบอกให้เพื่อนคนอื่นๆ ยกเก้าอี้ขึ้นเพื่อจะได้เก็บกวาดห้อง แต่เพื่อนผู้หญิงอีกกลุ่มหนึ่งไม่ยอมยกเก้าอี้ด้วยความโมโหของเพื่อนที่เป็นเวรประจำวัน จึงเดินไปที่โต๊ะของเพื่อนที่ไม่ยอมยกเก้าอี้ แล้วนำกระเป๋าของเพื่อนผู้หญิงคนนั้น โยนลงไปที่พื้นห้องแล้วยกเก้าอี้ขึ้น หลังจากวันนั้นก็เกิดการทะเลาะแตกแยกกันเกิดขึ้น ทำให้เพื่อนคนอื่นๆ เห็นการทะเลาะกันทุกๆ วัน จนทำให้เป็นบ่อเกิดของความขัดแย้งกันในทุกๆ เรื่อง ไม่ว่าจะได้ทำงานกลุ่มรวมกันก็จะเกิดการทะเลาะกันทุกครั้ง บางครั้งถึงขั้นจะตบตีกัน หนูเป็นเพียงคนกลางก็โดนเกลียดไปด้วย แต่หนูไม่อยากโกรธและทะเลาะกับเพื่อนคนนั้น จึงอยากถามทูลกระหม่อมว่ามีวิธีแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไรบ้างคะ

ทูลกระหม่อม : ตายละ !! ทำไมพวกหนูถึงทะเลาะกันในเรื่องหุยมหิมจนกระทั่งเกิดบานปลาย เป็นเรื่องแตกแยกขัดแย้งถึงขั้นตบตีกัน หนูเป็นคนกลาง คือไม่ได้ไปทะเลาะกับเขาด้วย แต่ก็โดนหางเลขไปเหมือนกัน แต่ถ้าหนูอดอัดใจนัก หนูก็ลองทำตัวเป็นกาวใจให้เพื่อนทั้งสองฝ่ายมาคุยกันตรงๆ เพื่อเคลียร์ปัญหาหัวใจให้จบๆ กันเสียดีกว่า



นางสาวชนิดาภา บัณฑิตย์ ชื่อเล่น น้องอ้อม
โรงเรียนนารีวุฒิ จังหวัดราชบุรี

หนูมีเพื่อนคนหนึ่งชื่อปาย ค่ะ คบกันมาตั้งแต่อนุบาล 1 หนูสนิทกับเขาและรักเขามากเพราะเขาเป็นเพื่อนคนแรกของหนู หนูรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับปาย เพราะเรามีอะไรเราก็คุยกันได้ทุกเรื่อง ปายมีแฟนคบกันได้ 9 เดือน แล้วหนูก็รู้ว่าแฟนของปายได้มีอะไรกับเพื่อนในห้องอีกคนที่ เป็นตุ๊ด เรื่องนี้มีหนูและเพื่อนคนอื่นอีก 2 คนที่รู้ แต่ปายยังไม่รู้ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ จะบอกปายดีไหม เพราะหนูคิดว่าปายกับหนูก็คบกันมานานแล้ว อีกอย่างหนูก็ไม่อยากให้เพื่อนรักของหนูเสียความรู้สึกด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูอย่าไปบอกปายเลย เพราะมันเป็นเรื่องส่วนตัวเขา ไม่ใช่เรื่องราวอะไรของหนูสักหน่อย และอีกอย่างหนึ่ง บอกไปเขาก็คงไม่เชื่อ และอาจหาว่าหนูไปอิจฉาเขา ถ้าปายทราบเรื่องนี้ เขาก็คงเสียใจ ถึงตอนนั้น หนูก็ช่วยปลอบโยนให้กำลังใจเขาแล้วกัน

นางสาวละอองดาว อาหาร อายุ 18 ปี นักเรียน ชั้น ม.6
โรงเรียนโพนทองประชาสรรค์ ตำบลหนองพันทา
อำเภอโซ่พิสัย จังหวัดบึงกาฬ

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับการกระทำของตัวเองคือ หนูไม่รู้ว่าตอนนี้สิ่งที่หนูทำลงไปกับคนใกล้ตัวของหนูในตอนนี้ มันถูกหรือว่ามันผิด มันเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรักของคน 3 คน คือ วันหนึ่งหนูกับเพื่อนก็สังสรรค์กัน

ตามประสาวัยรุ่น แล้วก็มีเพื่อนของเพื่อนมาร่วมสังสรรค์ด้วย แต่เพื่อนพวกนั้นเป็นทอมคะ หนูกับทอม คนนั้นก็ได้คบกัน แต่ก็คุยกันได้ไม่นานก็ห่างกันไป แล้ววันหนึ่งเพื่อนสนิทของหนูก็มาบอกว่าคบกับทอมคนนั้น แต่หนูก็ไม่ได้ทำอะไร เพราะเห็นเป็นเพื่อนกัน แล้วเหตุการณ์ที่หนูสับสนก็เกิดขึ้นคือ ปีใหม่ที่ผ่านมา หนูกับเพื่อนและทอมคนนั้นมาสังสรรค์กันตามปกติ ก็ไม่ได้คิดอะไร แต่ทอมเขาก็ทำให้มีปัญหา คือเขาเข้ามาคุยแต่หนูคุยกับเขาตามปกติ แต่เพื่อนสนิทมาเห็นและไม่พอใจ ทั้งที่เขาก็รู้ว่าไม่ควรทำแบบนี้ เพราะรู้ๆกันอยู่แล้วว่ามันจะเป็นอย่างไรคือ เขาทำให้หนูโมโหจนหนูทนไม่ไหว หนูก็เลยไปนั่งคุยกับทอมคนนั้นเหมือนคนรักกัน ทำให้เพื่อนสนิทไม่พอใจมาก แต่หนูก็ตั้งใจทำมัน ไม่คิดว่าเขาจะเป็นทุกข์ หนูอยากขอคำแนะนำว่าหนูควรทำอย่างไรคะ

ทูลกระหม่อม : นี่เป็นปัญหารักสามเส้าที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น มันเป็นปัญหาขึ้นมาเพียงว่าหนูโมโห เพื่อนที่มาว่าหนู มาหึงหนูที่ไปคุยกับทอมแฟนเก่าหนู แต่เป็นแฟนกับเพื่อนสนิทกับหนู หนูก็เลยประชดเขาโดยแกล้งทำเป็นจู้จี้ รักกันกับทอมคนนั้นอีก การประชดประชันนั้นเป็นอะไรที่ไม่ดีเลย ทำให้ตัวเราเดือดร้อนเอง สิ่งที่น่าจะทำก็คือ เลิกพฤติกรรมประชดเขาเสีย และบอกกับเพื่อนว่าหนูแกล้งเขา เพราะโกรธที่เพื่อนมาว่าหนู และหนูเลิกคิดอะไรๆ กับทอมคนนั้นแล้ว และหนูก็ควรเลิกประชดใครๆ อีก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม

นางสาวกาญจนา ลักษณะ อายุ 19 ปี วิทยาลัยเทคนิคตาก จังหวัดตาก

หนูมีปัญหาในด้านเพื่อน หนูกำลังศึกษาอยู่ชั้น ปวส.1 สาขา
งานการพัฒนาเว็บเพจ ในการศึกษาหนูจะอยู่กับเพื่อนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งเพื่อน
กลุ่มของหนูมีอยู่ 5 คน รวมทั้งตัวหนูด้วย พวกเราไปไหนเราจะไปด้วยกัน
เวลากินอะไรเราจะกินด้วยกัน ทำการบ้าน นั่งเรียนหนังสือ เราก็จะทำ
ด้วยกัน ซึ่งนิสัยของพวกเรามักจะมีอะไรที่คล้ายๆ กัน แต่สำหรับตัวของ
หนูเอง หนูเป็นคนที่ยึดติดง่าย เจ้าอารมณ์ ซึ่งเพื่อนๆ ของหนูก็จะรู้ดี
แต่มีเพื่อนคนหนึ่งเขาไม่พอใจกับนิสัยแบบนี้ของหนู เขามักจะเอาเรื่อง
ของหนูไปพูดให้เพื่อนร่วมห้องฟังอยู่บ่อยๆ แล้วพอไม่นานก็จะมีเพื่อน
มาเล่าให้หนูฟัง หนูเสียใจ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เพราะคนที่เอาเรื่องหนู
ไปพูดเขาเป็นเพื่อนในกลุ่มหนู เขาเป็นคนที่หนูสนิท หนูก็ไม่รู้เหมือนกัน
ว่าหนูจะ ต้องทำอย่างไร หนูไม่รู้จะวางตัวอย่างไร หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : เพื่อนของหนูอาจไม่ได้ตั้งใจจะว่าหนู แต่เขาอาจเป็นคน
ชอบเม้าท์มอย ชอบนินทา พูดไปเรื่อยๆ ตามประสาของเขาก็ได้ ถ้าหนู
ไม่สบายใจ หนูก็สามารถจะขอคุยกับเพื่อนคนนี้ของหนูอย่างตรงๆ
ว่าเขาไม่ควรเอาเรื่องของหนูไปพูด หนูเสียใจนะ พูดกับเขาตรงๆ พูดดีๆ
อย่าใช้อารมณ์ ในเมื่อเราเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุ
ของการเม้าท์มอยครั้งนี้ คนที่ยึดติดง่าย เจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์
ตัวเองไม่อยู่ ก็มักจะมีปัญหากับคนอื่นได้ง่าย และเวลาขัดแย้งกับใครก็
จะเสียเปรียบเขา เพราะฉะนั้น หนูต้องพยายามควบคุมอารมณ์ของหนู
ให้ได้ ไม่อย่างนั้นหนูก็จะเกิดปัญหาอย่างนี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

น้องนุ่น นักเรียนชั้น ม.2

โรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 สำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร

หนูเรียนอยู่ชั้น ม.2 แอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่ง อยู่ชั้น ม.3 หนูรู้จักพี่เขาจากกลุ่มเพื่อนๆ ในห้องเรียนเดียวกัน ตอนแรกเรารู้จักกัน ค่อยๆ เหมือนพี่น้องไม่ได้สนิทอะไรมาก แต่พอนานๆ ไปเพื่อนเริ่มแฉและแกล้งล้อทุกวันว่าหนูชอบพี่เขา หนูชอบพี่เขามาก แต่เพิ่งรู้ว่าพี่เขากำลังคบกับเพื่อนสนิทของหนูอยู่ หนูทำอะไรไม่ได้ ได้แอบคุยกันทุกวัน จนหนูต้องหาวิธีที่จะทำให้พี่เขาชอบหนูมากขึ้น ด้วยการแอดไลน์และแชท facebook อยู่มาวันหนึ่ง เพื่อนสนิทของหนูรู้เรื่องเข้า จึงไปบอกกลุ่มเพื่อนด้วยกัน เมื่อเพื่อนๆ รู้พวกเขาก็ไม่คุยกับหนู ทำท่าทีแปลกและไม่ยอมให้หนูอยู่ในกลุ่มด้วย ตอนนั้นหนูไม่อยากไปโรงเรียนมาก เพราะกลัวไม่มีเพื่อนคบ เพื่อนๆ ทำเหมือนรังเกียจ แต่ก็ได้บอกพี่เขาและเพื่อนๆ ไปว่าเลิกชอบแล้วและไม่ได้คิดอะไร แต่เพื่อนๆ ก็ยังไม่คุยด้วยเหมือนเดิม หนูยังไม่อยากมาโรงเรียน หนูควรทำอย่างไรคะโปรดช่วยแนะนำหาทางออกให้หนูด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : ประเด็นสำคัญของปัญหานี้คือ รุ่นพี่ที่หนูชอบ เขาชอบหนูตอบหรือเปล่า ? หรือเขาคุยกับน้องเล่นๆ อยากเก็บไว้ทั้งสองคน ทั้งน้องและแฟนของเขาที่บังเอิญเป็นเพื่อนสนิทของหนูด้วย พอเพื่อนหนูทราบ ก็นำความไปบอกกลุ่มเพื่อนๆ ทำให้เพื่อนๆ แอนตี้หนู หนูก็เลยไม่อยากไปโรงเรียน เพราะกลัวเพื่อนจะรังเกียจ ถึงกับบอก

เพื่อนว่าเลิกกันแล้ว แต่เพื่อนก็ไม่เชื่อ ไม่ว่าจะพูดความจริงหรือไม่
ว่าเลิกหรือไม่ได้เลิกกับรุ่นพี่ เพื่อนก็คงยังไม่คุยกับหนูอย่างเดิม มันคง
ต้องใช้เวลาหน่อย กว่าความสัมพันธ์ระหว่างหนูกับกลุ่มเพื่อนจะกลับมา
ดีขึ้น เพราะฉะนั้นระหว่างนี้หนูก็ต้องไปโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ
ตั้งใจเรียนให้ดี ใครมี ที่ทำอย่างไรก็อย่าได้แคร์ เพราะหน้าที่ของหนู
ในตอนนี่ก็คือเรียนหนังสือ เปิดโลกทัศน์ของตัวเองให้กว้างไกลที่สุด
เพื่ออนาคตของตัวเอง เรื่องรักๆ ใครๆ เก็บไว้ก่อน ไว้เป็นงานอดิเรก
ยามมีเวลาว่าง

นางสาวกัญญาลักษณ์ บุญประคบ
โรงเรียนศรีบุญเรืองวิทยาคาร จังหวัดหนองบัวลำภู

หนูเป็นคนที่เป็นเพื่อนๆ ในห้องให้ความไว้วางใจหลายๆ เรื่อง เพราะเพื่อน
ในห้องจะเอาปัญหาที่ไม่สบายใจหรือกำลังมีปัญหามาระบายหรือให้
ช่วยแก้ปัญหา แต่บางครั้งหนูก็รู้สึกลำบากใจ ที่ต้องมาเก็บความลับของ
เพื่อนในห้อง บางครั้งเรื่องบางเรื่องหนูก็ไม่สามารถออกความคิดเห็น
หรือเล่าให้ใครฟัง เพื่อช่วยแก้ปัญหาได้ บางครั้งหนูก็อยากระบายให้คน
อื่นฟังบ้าง เพราะหนูรับรู้ปัญหาของเพื่อนๆ บางเรื่องมันอัดอัดคั่ง หนู
ควรจะอย่างไรดีในการเป็นผู้รับฟังที่ดี และหนูก็ไม่ลำบากใจค่ะ

ทูลกระหม่อม : ถ้าบางครั้งหนูคิดว่ารับฟังปัญหาของเพื่อนๆ คนที่มา
ปรึกษา และระบายความทุกข์ให้หนู ฟังไม่ไหวก็เลิกฟังเสีย เพราะถ้าหนู
อัดอัดมากๆ อาจเป็นโรคประสาทได้จริงๆ แล้วจิตแพทย์ และ

นักจิตวิทยาหลายๆ คน ก็อาจมีปัญหาเป็นโรคจิตได้เสียเอง ถ้าไม่มีวิธีคิด และไปเอาเรื่องราวของคนไข้มาเป็นอารมณ์ เราต้องถือว่าเรื่องที่เขา ระบายให้เราฟัง ไม่ใช่เรื่องของเรา ถ้าเราเอามันมาคิดมากก็อาจเป็นบ้า ไปได้

นางสาวขยมล ลิปुทอง นักเรียนชั้น ม. 3

โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัดนครพนม

หนูเคยดูโทรทัศน์แล้วมีข่าวที่ว่าดาราคบกันแต่งงานแล้วมีลูกได้ 2-3 ขวบ ก็เลิกกัน หรือมองไปข้าง บ้านก็มีเด็กอายุประมาณช่วงนี้หรือ โตหน่อยก็จะอยู่กับยายกับตา เหมือนเช่นเดียวกับเพื่อนของหนู เขาอยู่กับพี่สาว แล้วมีวันหนึ่งโรงเรียนให้ฝ่ายระบดดูแลนักเรียน มีแบบสอบถาม มาเกี่ยวกับครอบครัวว่าเป็นอย่างไร เพื่อนเขาก็จะพูดแนวประชดประชันว่า อยู่กับพี่เรียกว่าผู้ปกครองได้หรือเปล่า แล้วหลังจากนั้นเค้าก็หงุดหงิดทั้ง เข้าเลย แต่กับอีกคนเขาร้องให้แล้วถามครูว่าไม่มีตัวเลือกที่ไม่มีพ่อตั้งแต่ เกิดเลยเหรอ เพราะเขา อยู่กับแม่และพ่อเลี้ยง ในห้องเรียนหรือแถว หมู่บ้านหนู น้อยมากที่จะมีครบทั้งพ่อและแม่ หนูอยากถามทูล กระหม่อมว่าหนูจะไปพูดให้กำลังใจเพื่อนอย่างไรเวลาที่เขาเศร้าหรือ ร้องให้ เวลาพูดถึงเรื่องนี้ เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นหนูได้เพียง นั่งข้างๆ เขาจนกว่าจะหยุดร้องให้

ทูลกระหม่อม : ถ้าหนูสามารถจะเป็นกำลังใจให้เพื่อนได้ แม้จะนั่งอยู่ข้างๆ เขาเฉยๆ ก็แปลว่าเราเป็นเพื่อนที่ดีแล้ว และก็น่าจะพอช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นบ้างหลังจากร้องไห้เสร็จ ความจริงหนูก็คุยกับเพื่อนได้ว่า ในปัจจุบัน สังคมของเรามีแรงกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมมาก ทำให้ครอบครัวต้องแตกแยก ไม่ได้มีแค่ครอบครัวของเพื่อนน้องคนเดียว เพื่อนน้องก็ควรคิดถึงอนาคตของตัวเอง ตั้งใจเล่าเรียน เปิดโลกให้ตัวเอง ไม่ใช่จมัวแต่คิดว่าตัวเองมีปัญหา ซึ่งก็จะกลายเป็นปัญหาของสังคมจริงๆ

นางสาวรุ่งอรุณ สี ประภักย์ อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม. 4
โรงเรียนมัธยมขนาดนาวาลูปัทมภ์ สำนักงานเขต สวนหลวง
กรุงเทพมหานคร

มีเพื่อนคนหนึ่ง เพื่อนๆ ในห้องไม่ชอบเธอเลยสักคน เพราะเธอมีนิสัยเอาแต่ใจ ไม่มีเหตุผล เห็นแต่ตัวเอง พุดจาหยาบคาย แต่ก็ไม่ยอมบอกกับเธอไปตรงๆ ว่าไม่ชอบเธอตรงไหน วันๆ เพื่อนในห้องก็เอาแต่เรื่องเธอมานินทาทุกวันที่มีเวลาหรือตอนที่เธอไม่อยู่ แต่เธอก็รู้ว่าเพื่อนในห้องไม่ชอบเธอ แต่เธอก็ไม่ยอมปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นเลย จนวันหนึ่งหนูได้บอกกับเธอว่ารู้หรือเปล่าว่าเพื่อนในห้องไม่มีใครอยากจะเล่นกับเธอแล้ว แต่เธอก็ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งๆ ที่เธอรู้อยู่เต็มอก แถมเธอยังหาว่าหนูแต่งเรื่องขึ้นมาเพราะไม่ยอมให้เธอมีเพื่อน เธอเลยโกรธไม่พอใจหนู พอหนูไปขอโทษเธอ เธอก็ไม่สนใจ หนูควรจะทำอย่างไรดีและขอโทษเธออย่างไรดีคะ เพื่อจะได้ให้เธอและเพื่อนในห้องมาเล่นกันเหมือนเดิมและมีความสุข

ทูลกระหม่อม : เพื่อนๆ ทั้งห้องคงจะเคยคุยกับเพื่อนหนูที่แปลกแยก คนนี้แล้ว และได้รับคำตอบ และปฏิกิริยา อย่างเดียวกับที่หนูรุ่งอรุณได้รับ จึงไม่มีใครอยากจะไปต่อแยกกับเธออีก ได้แต่นั่งนินทาเธอลับหลัง อย่างไรก็ตาม เมื่อหนูหวังดีและไปบอกไปเตือนเพื่อนคนนี้ และถูกตักกลับมา หนูก็ไม่เห็นจำเป็นต้องกลับไปขอโทษและอธิบายอะไรให้เธอฟังอีก ให้เสียเวลาและเสียอารมณ์ แต่ก็ไม่ต้องไปร่วมนินทาเธอหรอก

**นางสาววิภาภรณ์ เส็งเล่า อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม. 5
โรงเรียนควนกาหลงวิทยาคม “นิคมวัฒนา” จังหวัดสตูล**

หนูมีเพื่อนร่วมห้องคนหนึ่ง เป็นผู้ชายใจดี อธิษาศยดี มีน้ำใจ แต่หนูกับเขาไม่ได้สนิทกันเท่าไรค่ะ เขามีความเป็นผู้นำสูง มีความเสียสละ และยึดหลักความสามัคคี ทำงานช่วยกันเสมอ ไม่เคยเอาเปรียบใครเลย แต่ปัจจุบันนี้เขาเปลี่ยนไปจากเดิม หนูรู้สึกว่าคุณค่าของเขาเปลี่ยนไป เขาคิดว่าเขาสามารถทำได้ทุกอย่างด้วยตัวเขาเอง โดยไม่คำนึงถึงคนอื่น เวลาทำงานอะไรก็ตาม เขาจะทำเพียงคนเดียว เขาเป็นคนดื้อค่ะ เวลาที่เพื่อนพูดอะไรก็ไม่ยอมที่จะรับฟัง มองความหวังเอยของเพื่อนเป็นคำด่าทอ ตีเตี๋ยน เพื่อนๆ และหนูรู้ว่างานที่เขาทำซึ่งบางอย่างก็ดี แต่บางครั้งมันเหมือนจะดูมากเกินไปกำลังของเขา จนเพื่อนๆ และคนรอบข้างมีอคติกับเขา แต่หนูและเพื่อนๆ ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกกับเขาว่าอย่างไรดี เพราะด้วยความรักและความหวังเอยจากเพื่อนๆ ทุกคนกลัวเขาจะเสียความรู้สึกและมิตรภาพที่ดีต่อกัน หนูจึงอยากจะขอคำปรึกษาจาก

พระองค์เพื่อเป็นแนวทางแก้ไขให้เขาได้ปรับตัวและเสียความรู้สึกน้อยที่สุด หนูขอสัญญาว่า หนูจะนำคำแนะนำของพระองค์ไปใช้แก้ปัญหาให้กับเพื่อนของหนูเพื่อที่จะได้รอยยิ้มและมิตรภาพของทุกคนคืนกลับมาดังเดิมค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูกับเพื่อนต้องพยายามสืบดูว่า มีอะไรเกิดขึ้นกับเพื่อนคนนี้ที่ทำให้นิสัยและพฤติกรรมของเขาเปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือจากคนที่ใจดี มีมนุษยสัมพันธ์ มีน้ำใจ และมีวุฒิภาวะเป็นผู้นำสูง แต่อยู่ๆ ก็เปลี่ยนไปเป็นคนเก็บตัว ไม่คิดถึงผู้อื่น คือดัน ไม่รับฟังใคร ระแวงเพื่อนๆ ไปหมด ฟังๆ ดูจะมีแนวโน้มว่าเขากำลังมีภาวะทางจิตที่ไม่ปกติ ซึ่งอาจจะมีสาเหตุอะไรที่แก้ได้ หรือเขาอาจเริ่มมีอาการป่วยทางจิต ซึ่งหนูและเพื่อนๆ ที่เป็นห่วงเขา ก็ควรจะไปปรึกษาคุณครูที่ปรึกษา ซึ่งจะต้องนำเรื่องนี้ไปคุยกับคุณพ่อคุณแม่ของเพื่อนน้อง ถ้าเขาเริ่มเป็นโรคจิต (หรือเสพยา?) เขาจะได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง เขาก็น่าจะมีโอกาสหายได้

นายอารยชน คำสังวาล ชื่อเล่น เม่น อายุ 16 ปี
นักเรียนชั้น ม. 4 โรงเรียนบางกระทุ่มพิทยาคม จังหวัดพิษณุโลก

เรื่องมีอยู่ว่าผมได้ทำโครงการกับกลุ่มเพื่อนของผม เมื่อทำเสร็จแล้วผมได้ชวนเพื่อนของผมไปเล่นน้ำ เพื่อนของผมคนนั้นก็ได้อ่านน้ำกับผมโดยที่เพื่อนคนนั้นได้พายเรือไปที่กลางคลองแล้วผมก็ว่ายน้ำตามไป

จังหวะที่ผมกระโจนขึ้นเรือ เรือก็ได้คว่ำแล้วจม เพื่อนคนนั้นของเขา ได้พยายามจะดึงเรือที่จมขึ้นฝั่ง แต่ด้วยความที่เรือมันจมน้ำและหนักมาก ผมก็เลยไปช่วยเพื่อนคนนั้น เราสองคนตะเกียกตะกายว่ายน้ำขึ้นฝั่ง แต่ด้วยเราทั้งว่ายน้ำและดึงเรือที่จมน้ำ แรงของเราจึงเริ่มหมดก่อนถึงฝั่ง ผมว่ายน้ำกลับขึ้นมาขึ้นฝั่งก่อน แล้วทิ้งเพื่อนคนนั้นไว้ตั้งเรือคนเดียว ผมเห็นเพื่อนกำลังจมน้ำ ผมจึงเรียกคนมาช่วย ตอนนั้นผมภาวนาขอให้เพื่อนคนนั้นปลอดภัย เมื่อมีคนช่วยเพื่อนคนนั้นปลอดภัย เราสองคนก็นั่งนิ่งด้วยความเหนื่อย และความกังวล เมื่อเข้าสู่บรรยากาศ ปกติเพื่อนๆ ในกลุ่มโครงการต่างก็ปลอบใจว่าไม่เป็นอะไรแล้ว มันผ่านไปแล้ว ผมก็ยังนั่งเหมือนเดิม ไม่พูดกับใคร หรือแม้กระทั่งเพื่อนคนนั้น ผมยังไม่กล้าที่จะมองเลยด้วยซ้ำ หลังจากวันนั้นหนึ่งวันผ่านไป ผมนอนไม่หลับ ได้แต่คิดถึงเรื่องวันนั้น ต่อมาผมก็ระบายความรู้สึกของผมให้เพื่อนอีกคนหนึ่งฟังว่า ผมมันเห็นแก่ตัว ถ้าผมไม่ทิ้งเพื่อนให้ตั้งเรือคนเดียว เพื่อนก็คงไม่จมน้ำ นับตั้งแต่วันนั้นผมก็ยังไม่ได้ขอโทษเพื่อนคนนั้นเลย เรื่องทั้งหมดที่ผมเล่ามานั้นมันอาจจะดูเหมือนเรื่องที่ตั้งขึ้นมา แต่สำหรับผมแล้ว มันเป็นเรื่องเดียว ที่ทำให้ผมคิดมากและกังวลที่สุดในชีวิตผมก็ว่าได้ ผมมีความรู้สึกผิดต่อเพื่อนมากๆ ครับ ผมควรจะขอโทษ และควรจะพูดอย่างไรดีครับ ที่จะทำให้ผมและเพื่อนสบายใจครับ

ทูลกระหม่อม : น้องก็หยุดกังวลถึงเรื่องนี้ได้แล้ว เพราะเรื่องก็จบลงด้วยดี ไม่มีใครเสียชีวิตจากเหตุการณ์นี้ ถือว่าเป็น Happy Ending ที่น้องรู้สึกผิด และกังวลจนนอนไม่หลับ ไม่กล้ามองหน้าเพื่อนร่วมชะตากรรม ก็ถือว่า

น้องมีจิตสำนึกที่ดี ตอนนั้นน้องทำตามสัญญาद्याณที่จะเอาตัวรอดก่อน ถ้าจะให้ดี น้องก็ไปพูดคุยขอโทษเพื่อนคนนั้นเสีย แล้วน้องจะรู้สึกดีขึ้นมาก (ไม่ว่าเพื่อนเขาจะยังโกรธน้องหรือไม่ก็ตาม)

นางสาวบุญรัตน์ นิตตะบุตร ชื่อเล่น ป๊อบ อายุ 17 ปี
โรงเรียนเพชรพิทยาคม จังหวัดเพชรบูรณ์

หนูมีเพื่อนสนิทอยู่กลุ่มหนึ่งมีประมาณ 6 - 7 คน พวกเราสนิทกันมาก คบกันมาตั้งแต่ ม.4 ผ่านอะไรด้วยกันเยอะ เรามีความสุขด้วยกัน เวลาเราทุกข์เราก็ฝ่าฟันไปด้วยกัน เรามีความสุขกันดีค่ะ แต่แล้ววันหนึ่ง เพื่อนคนหนึ่งในกลุ่มของหนูเขาก็มีพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่น่าพอใจเท่าไร เพื่อนคนนี้เขาชอบพูดถึงคนอื่นในทางที่ไม่ดี หรือภาษาวัยรุ่นเขาเรียกว่า “พูดแยะ” ตอนแรกเขาก็จะพูดว่าเฉพาะคนที่เป็นศัตรูก่อน ต่อมาก็พูดให้เพื่อนของเพื่อน จากนั้นก็เป็นคนอื่น ๆ ทั่วไป แต่คราวนี้เขาพูดกับเพื่อนในกลุ่มค่ะ คำพูดแม้จะเป็นแค่คำเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็สามารถสร้างความร้ายวณได้เหมือนกัน ซึ่งเพื่อนแต่ละคนต่างก็เกิดความไม่พอใจ และก็โกรธ แต่พอมานึกดูแล้ว ความจริงเพื่อนคนนี้เขาก็ไม่ได้คิดร้ายอะไรหรอกค่ะ มันเป็นแค่การคะนองปากเท่านั้น เขาไม่ได้จะด่าว่าเราจริงจ้ง เพื่อนก็ให้อภัยเขาณะคะ แต่ก็ใช้วิธีปลีกตัวออกห่าง เพราะอยากให้เวลาเป็นเครื่องรักยามากกว่าจะหันหน้าเข้าหาพูดกันตรงๆ ทุกอย่างก็ดูเหมือนจะจบลงด้วยดีนะคะ แต่เมื่อเพื่อนคนที่ชอบพูดแยะเขาก็เริ่มรู้สึกว่าทำไมเพื่อนๆ ถึงดูเหินห่างกับเขา เขาเริ่มกังวลใจและไม่เข้าใจ

ตอนหลังก็รู้ว่าทุกอย่างเกิดจากคำพูดของเขา เจ้าตัวก็รู้สึกผิด แต่เขาก็ไม่รู้จะทำอย่างไร เขาคิดมาก เขาคิดว่าเพื่อนทุกคนเกลียดเขา เขาเครียดหนักจนกระทั่งเกือบจะเสียการเรียน เขาไม่มีสมาธิอ่านหนังสือ ไม่อยากทำการบ้าน เขาคิดวนเวียนซ้ำๆ จนทำให้ความเครียดหนักขึ้นกว่าเดิมนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปวดท้อง คลื่นไส้ อាកาหนักขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขั้นมีความคิดว่าจะฆ่าตัวตาย หนูเป็นห่วงเขามากค่ะ หนูก็พยายามปลอบ แต่หนูก็ไม่รู้ว่าจะปลอบเค้าด้วยวิธีไหน หนูจะมีวิธีพูดอย่างไรให้เขาเปลี่ยนแปลงตัวเอง และก็หายจากความเครียดและไม่ทำร้ายตัวเองคะ

ทูลกระหม่อม : คนที่ชอบพูดดูแรงแรงตะแคงรัว หรือ “พูดแรงแง” ตามภาษาวัยรุ่น ในที่สุดก็จะโดนทุกคนเกลียด แม้ว่าบางครั้งเขาจะไม่ได้ตั้งใจสร้างความร้ายแรงแงอย่างถาวรให้กับแต่ละคน แต่บางทีคนประเภทนี้จะมีความสุขและสนุกกับการได้เห็นคนทะเลาะกัน คนที่ชอบ “พูดแรงแง” แบบนี้ก็ไม่ใช่คนน่าคบนัก แต่ในเมื่อน้องกับเพื่อนๆ ในกลุ่ม 6-7 คนนี้ก็คบกันสนิทกันมานานหลายปีแล้ว ก็น่าจะให้อภัยเพื่อน “พูดแรงแง” สักครั้ง ในเมื่อเพื่อน “พูดแรงแง” ก็บอกว่าเขารู้สึกผิดและเสียใจในการกระทำของตน ลองเชื่อเขาสักหนและน้องก็ช่วยได้โดยการนัดเพื่อน “พูดแรงแง” กับเพื่อนในกลุ่มที่เหลือเคลียร์กันตรงๆ ให้เพื่อน “พูดแรงแง” ขอโทษผู้เสียหาย และทำความเข้าใจกันว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้อีก เพื่อน “พูดแรงแง” ก็น่าจะเข้าใจแล้วว่าเขาคงจะเปลี่ยนแปลง ตัวเองโดยเลิกพฤติกรรม “พูดแรงแง” เสียที ไม่อย่างนั้นก็จะไม่มีใครคบเป็นเพื่อนกับเขาเลยในที่สุด

นางสาวอมินตรา สิงห์ชู อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 5

โรงเรียนคลองท่อมราษฎร์รังสรรค์ จังหวัดกระบี่

หนูมีเรื่องค้างคาใจ และอึดอัดใจมากๆ แต่หนูไม่กล้าที่จะพูดกับใคร ไม่กล้าที่จะปรึกษาใคร คือหนูเคยมีแฟนแล้วหนูก็เคยมีอะไรกับแฟนด้วยค่ะ แต่ก็มีเพื่อนผู้ชายในห้องเรียนคนหนึ่ง เขารู้ว่าหนูเคยมีอะไรกับแฟน แล้วเขาก็มาพูดว่าหนูว่าใจง่าย ไม่บริสุทธิ์ ไม่สะอาด แล้วก็หาคำมาว่าหนูสารพัดเลย แต่ที่หนักสุดคือเขาไปพูดต่อหน้าเพื่อนๆ ในห้องซึ่งอยู่กันหลายคนมาก คือหนูอายมากเลย หนูไม่รู้จะทำตัวอย่างไร ไม่กล้าสู้หน้าเพื่อนๆ หนูก็ไม่รู้ว่าเขารู้ได้อย่างไร หนูเองก็ผิดที่มีอะไรกับแฟนในวัยที่กำลังเรียนอยู่ แต่มันก็แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูจะต้องไปอธิบายให้เพื่อนๆ ในห้องฟังไหมคะ เพราะเหมือนเพื่อนบางคนก็นินทาหนูลับหลัง มันทำให้หนูไม่สบายใจ หนูอยากให้พูดกันตรงๆ เลย แต่ก็ทำได้แค่นี้คิด เพราะว่าหนูอายเกินกว่าจะไปสู้หน้าเพื่อนๆ ได้ มันอึดอัด แล้วก็บางครั้งหนูก็ไม่มีสมาธิในการเรียน คิดมากด้วยค่ะ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : ในการที่เรามีอะไรกับแฟน อันที่จริงก็เป็นเรื่องของคนสองคน รู้กันสองคน นอกจากในสองคนนี้ไปเล่าให้คนอื่นฟังหรือไม่ ? แล้วทำไมเพื่อนผู้ชายในห้องเรียนหนูถึงรู้เรื่องของหนู และเอาเรื่องของหนูมาประจาน และว่าหนูต่างๆ นานา ซึ่งไม่เป็นสุภาพบุรุษเลย หรือแฟนของหนูไปเล่าให้เพื่อนเขาฟังว่าเขามีอะไรกับหนูแล้ว เพื่อนเขาจึงเอาหนูไปพูดว่ากับเพื่อนทุกคนในห้อง ซึ่งเป็นการกระทำที่แย่มาก

เพราะไม่ใช่เรื่องของเขา เห็นใจหนูที่อาย แต่เรื่องมันก็ผ่านไป แล้ว
เพื่อนๆ ก็รู้แล้ว ใครจะไปนินทาเม้าท์หนูอย่างไร ก็คงต้องปล่อยเขาไป
สมมุติว่าเราไม่ได้ยินก็แล้วกัน ทำเฉยๆ ซิลล์ ซิลล์ !! ตั้งใจเรียนหนังสือ
อย่าให้เรื่องนี้ทำให้หนูเสียสมาธิ เสียการเรียน หนูไม่ต้องทำอะไรเลย อีก
หน่อยเพื่อนๆ เขาก็ลืมเรื่องของหนู และอีกหน่อยหนูก็เรียนจบและไป
เรียนต่อให้ดีๆ แล้วยัง

เด็กหญิงยิ้มอัปสร ทองแผ่น ชื่อเล่น แก้ม นักเรียนชั้น ม. 3
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการสุวรรณภูมิ
เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร

หนูมีเพื่อนสนิทคนหนึ่งเป็นผู้ชาย หนูเป็นเพื่อนกันมาได้ประมาณ
2 ปีแล้วค่ะ ที่ผ่านมาก็ไม่ได้แสดงออกอะไร พอมาวันหนึ่งมีเพื่อน
เริ่มล้อว่าเขาชอบหนู หนูก็ไม่ได้เชื่อนะคะ ก็เลยไปถามเพื่อนสนิทคนนั้น
ว่าเธอชอบเราจริงหรือ หนูไม่ได้คิดอะไรก็เลยไปถามเล่นๆ ตามประสา
เพื่อนสนิท แต่เค้าตอบกลับ มาว่าชอบหนูจริงๆ หนูตกใจแต่ก็ไม่ได้สนใจ
เพราะหนูไม่ได้ชอบเขา พอผ่านไปนานขึ้น เขาเริ่มแสดงออกมากขึ้น
จนหนูรู้สึกว่ามันเยอะไป เช่น ไปบอกคนอื่นว่ารู้สึกอย่างไรกับหนู
จนเพื่อนๆ ก็ล้อกันเยอะขึ้น แต่หนูก็พยายามไม่ใส่ใจ แต่ก็รู้สึกไม่ดี
ที่เพื่อนมาล้อกันเยอะแบบนี้ พอเพื่อนๆ เริ่มล้อเยอะขึ้นเรื่อยๆ หนูยิ่ง
รู้สึกไม่ชอบใจมากขึ้น แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร จะบอกให้คนที่มาชอบเลิก
ชอบก็ไม่ได้ เพราะหนูไม่อยากเสียเพื่อน และก็ไม่อยากทำให้ใครเสียใจ

หนูจะมีวิธีพูดอย่างไรให้เพื่อนๆ หยุดล้อหนูกับเพื่อนสนิทนั้นสักทีคะ หนูไม่ชอบมากจริงๆ เวลาที่มีเพื่อนมาล้อแบบนี้ หนูรู้สึกอึดอัด ไม่มีความสุขมากๆ เลยค่ะ จะมีวิธีพูดกับเพื่อนสนิทคนนั้นอย่างไรดีว่าหนูไม่ได้ชอบเขา อยากเป็นเพื่อนกับเขามากกว่า หนูกลัวว่าถ้าหนูบอกเขาไปแล้ว เขาจะเสียใจ กลัวเขาไม่คุยกับหนูเหมือนเดิม

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงเพื่อนสนิทของหนูคนนี้ก็ไม่ได้ถือว่าเขาเป็นเพื่อนของหนูแล้ว แต่เขาคิดว่าเขาเป็นแฟนหนู เมื่อหนูไม่ได้ชอบเขาแบบแฟน และรู้สึกอึดอัดที่เขาทำตัวเป็นเจ้าของหนู ทำให้เพื่อนล้อจนหนูอึดอัดไม่สบายใจ และไม่มีความสุข หนูก็ต้องบอกกับเขาตรงๆ ว่าหนูคิดกับเขาเพียงเป็นเพื่อนสนิท ไม่ใช่ก็ไม่ใช่แฟน ถ้าบอกแล้วเขาไม่เข้าใจและไม่คุยกับหนูเหมือนเดิม ก็คงต้องปล่อยเขาไป เพราะถึงอย่างไร หนูก็เสียเขาจากความเป็นเพื่อนแล้ว เพราะเขาอยากเป็นแฟนหนู ในขณะที่หนูไม่สะดวกที่จะเป็นแฟนเขา

นางสาวบุญญารัตน์ สอิ่งทอง อายุ 16 ปี
โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย จังหวัดศรีสะเกษ

หนูได้รับเลือกจากเพื่อนๆ ให้เป็นหัวหน้าห้อง หนูต้องรับผิดชอบหลายอย่าง ทำกิจกรรมหลายอย่าง หนูเป็นคนที่ขยันเรียน เวลาทำอะไรก็ตั้งใจทำสุดๆ อยู่มาวันหนึ่งหนูรู้สึกว่าห้องเรียนเปลี่ยนไป มีเพื่อนกลุ่มหนึ่งในห้องเรียน เขาไม่คุยไม่ทักทายหนูเหมือนทุกวัน บางคนก็ยิ้มให้

บางคนก็ไม่ยิ้มให้ ทุกอย่างไม่เหมือนเดิม หนูเลยสงสัย ว่าทำไมเพื่อนๆ เป็นแบบนี้ รู้สึกเหมือนเพื่อนไม่ชอบหนูแล้ว และหนูก็ได้ยินเพื่อนคนหนึ่งนินทาหนูให้เพื่อนคนอื่นฟังว่าเห็นใสใสแบบนี้แสดมาก วิ่งไล่จับผู้ชาย เพื่อนคนที่ได้ฟังจากคนนั้นเล่า เขาบอกว่าตอนแรกก็ชอบหนู แต่พอได้ยินคำว่าแสด เขาก็บอกไม่ชอบและไม่อยากยุ่งด้วย พอหนูได้ยินคำพูดแบบนี้มันทำให้หนูรู้สึกท้อ รู้สึกเสียใจ ทำไมเพื่อนๆ ถึงพูดให้เราเสียๆ หายๆ แบบนี้ พอเขาพูดออกไปแบบนี้แล้วมันทำให้คนอื่นเกลียดหนูไปด้วย ทั้งที่หนูก็ไม่ได้ทำอะไรผิดเลย แต่เขาก็มาพูดแบบนี้มันทำให้เสียความรู้สึกมากๆ เลยค่ะ และหนูก็ไม่มีสมาธิทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ ที่ได้รับผิดชอบเลย หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ควรจะไปถามเขาตรงๆ หรือว่าอยู่เฉยๆ แล้วทำหน้าที่หัวหน้าห้องต่อไปโดยไม่ต้องสนใจ

ทูลกระหม่อม : หนูเป็นคนเรียนเก่ง จริงจัง และได้รับความไว้วางใจจากคุณครูให้เป็นหัวหน้าห้อง และหนูเป็นคนมีความรับผิดชอบ จึงทำตัวเป็นหัวหน้าอย่างเต็มที่ คงจะค่อนข้างเครียดกับกฎเกณฑ์ต่างๆ พอสมควร จนทำให้เพื่อนๆ เริ่มหมั่นไส้ บางคนก็เริ่มเกลียด เริ่มแต่งเรื่องเริ่มใส่ร้ายมากมาย (ถ้าเรื่องที่เขาพูดมันไม่จริงนะ) จนเพื่อนๆ เชื่อและไม่อยากยุ่งด้วย หนูน่าจะคุยกับเพื่อนสนิทของหนูตรงๆ ว่า หนูไม่ได้เป็นเช่นนั้น อยากให้เขาช่วยไปเคลียร์เรื่องนี้ให้ แต่จะดีที่สุดถ้าหนูหาทางเคลียร์กับเพื่อน ที่เป็นต้นเรื่องการใส่ร้ายว่าเขาไม่พอใจหนูเรื่องอะไร เพราะถ้าหนูทราบ หนูก็จะพยายามแก้ไขตัวเองได้ ถ้าคุยแล้วไม่ได้ผล หนูก็อย่าได้แคร์ คนเราก็กินกันไป เขาอาจไม่ได้เกลียดหนูก็ได้ บางคนด่าว่านินทาเราด้วยเรื่องผู้ชาย เพราะพูดไปแล้วเขาสนุก เราก้ไม่ควรแคร์

ยิ่งเดือดร้อนเขายิ่งสนุกใหญ่ เราเฉยๆ ซิลล์ ซิลล์ !! ปล่อยให้เรื่องผ่านไป เหมือนสายลม อีกหน่อยพวกเขา ก็ลืมเรื่องเหล่านี้ไปเอง ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจเรา อย่าปล่อยให้คนอื่นทำให้เราไม่มีความสุข

นางสาวสิริวรินทร์ บัวเทศ อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม. 4

โรงเรียนอุเทนพัฒนา จังหวัดนครพนม

ในโรงเรียนหนูมีกลุ่มเพื่อนที่สนิทกันมาก มีเรื่องอะไรก็คุยกันได้ทุกเรื่อง ช่วยเหลือกันตลอด และมีอยู่วันหนึ่งหนูเกิดอุบัติเหตุ ทำให้เดินไม่ได้ ต้องพักรักษาตัว 3 อาทิตย์ ในระหว่างที่หนูไม่ได้ไปโรงเรียน หนูก็พยายามตามงานทุกอย่างให้ทันเพื่อน แต่เวลาถามการบ้านกับเพื่อน ก็เหมือนไม่มีใครอยากตอบหนูเลยคะ พอหนูเริ่มหายหนูก็ไปโรงเรียน แต่ก็ยังเดินเร็วไม่ค่อยได้ เวลาเดินไปเรียนหนูก็เดินช้ากว่าเพื่อนๆ เดินไม่ทันกลุ่มเพื่อนสนิท เลยต้องทำให้หนูต้องเดินคนเดียว เวลาพักกินข้าวเที่ยงหนูก็ต้องนั่งรอเพื่อนที่ห้องเรียน เพราะไม่สามารถเดินไปพร้อมเพื่อนได้ มันก็เลยทำให้หนูห่างออกจากเพื่อนไปเรื่อยๆ หนูก็กลับ มาคิดว่าเหมือนหนูเป็นส่วนเกินของเพื่อนๆ หนูรู้สึกมีอะไรบางอย่างกั้นระหว่างหนูกับเพื่อน ตั้งแต่ที่หนูไม่ได้ไปโรงเรียน 3 อาทิตย์ บรรยากาศมันก็แปลกๆ ตั้งแต่ตอนนั้นเลยคะ หนูรู้สึกอึดอัดมากๆ แต่หนูก็ไม่รู้จะทำอย่างไรให้เพื่อนๆ กลับมาสนิทกันเหมือนแต่ก่อน หนูไม่อยากอึดอัดเวลาไปโรงเรียน หนูอยากสนิทกับเพื่อนๆ เหมือนแต่ก่อนคะ

ทูลกระหม่อม : แคน้องบาดเจ็บต้องพักรักษาตัวไม่ได้ไปโรงเรียน 3 อาทิตย์ เพื่อนๆ ก็กลายเป็นคนแปลกหน้าหมางเมินกันไปเสียแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ ถ้าไม่มีเรื่องอะไรเกิดขึ้นก่อนหน้านั้น เพราะถ้าเป็นเพื่อนสนิทกันมากๆ มีเรื่องอะไรก็คุยกันได้ทุกเรื่อง และช่วยเหลือกันตลอดอย่างน้อยว่า อยู่ๆ จะเกิดห่างกันเหมือนมีม่านบางๆ มากั้นอยู่ และทำให้หนูรู้สึกเหมือนเป็นส่วนเกินของกลุ่มเพื่อนๆ ในเวลาอันสั้นแบบนี้หรือ? ถ้าหนูไม่ได้คิดไปเอง มโนไปเอง ก็ต้องมีอะไรเกิดขึ้น หนูลองคิดดูสิว่าหนูไปทำอะไรให้เพื่อนไม่พอใจบ้างก่อนเกิดอุบัติเหตุ หรือมีใครมายุแหย่อะไรเพื่อนระหว่างหนูไม่อยู่? หนูคงต้องถามเพื่อนตรงๆ แล้วล่ะว่า มันมีอะไรเกิดขึ้น และหนูไปทำอะไรให้เพื่อนไม่ชอบหนูขึ้นมา แต่ถ้าเขาไม่ยอมตอบ หนูก็คงต้องทำใจ และหาเพื่อนกลุ่มใหม่ได้แล้ว

นางสาวบรรรัตน์ พันเกิด อายุ 15 ปี

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 46 จังหวัดชัยนาท

ตอนนี้หนูเรียนอยู่ชั้น ม.4 หนูเข้ามาเรียนที่โรงเรียนนี้ได้ประมาณ 2 ปีแล้วค่ะ หนูมีเพื่อนผู้ชายที่สนิทมากๆ อยู่คนหนึ่ง ทุกครั้งที่เราเจอหน้ากันจะบอกกันว่าตั้งใจเรียนนะ กินข้าวเยอะๆ นะ ตอนแรกหนูก็คิดกับเขา แค่เพื่อน พอหนูมาทบทวนใจตัวเองหนูรู้สึกที่หนูชอบเพื่อนสนิทของหนูค่ะ แต่หนูไม่ได้บอกเขา หนูทำตัวปกติเหมือนทุกครั้งที่เราเจอกัน ต่อมาเขาได้คบหาเพื่อนผู้หญิงที่อยู่ห้องเรียนเดียวกับหนู ทุกครั้งที่เขาอยู่ด้วยกันสองคน หนูก็รู้สึกอึดอัด ไม่เป็นตัวของตัวเอง ใจมันสั้นๆ หนูไม่

พอใจทุกครั้งที่เขาอยู่ด้วยกัน หนูทนไม่ได้ก็เลยบอกความรู้สึกของตัวเองให้เขารู้ จนเขาเลิกกับแฟนแล้วมาคบกับหนู พอหนูกับเขาคบกันได้สักพักก็รู้สึกว่ามันไม่โอเคเหมือนกับตอนที่เราเป็นเพื่อนกัน และเขาก็ยังแอบคุยกับแฟนเก่าเขาอยู่ เขาเองก็ไม่ชัดเจน หนูเองก็ไม่ค่อยโอเคกับสถานะแฟน หนูก็เลยอยากจะขอเลิกกับเขา แต่เขาไม่ยอมเลิกกับหนู หนูรู้ดีว่าหนูเห็นแก่ตัวมากเกินไป ตอนเขาคบกับคนอื่นหนูก็อยากได้มาเป็นแฟน พอเป็นแฟนกันแล้วหนูก็อยากกลับไปเป็นเพื่อนกันเหมือนเมื่อก่อน หนูจะมีวิธีพูดกับเขาอย่างไรดีคะ ที่จะทำให้เราเป็นเพื่อนสนิทกันเหมือนเมื่อก่อน

ทูลกระหม่อม : “ความรัก” ระหว่างน้องกับเพื่อนสนิท ถ้าเป็นในยุคก่อน ก็จะเรียกว่าเป็น “Puppy love” คือความรักอย่างเด็กๆ ใสๆ ไม่จริงจังอะไร แต่เด็กสมัยนี้อาจเรียกว่าเป็นรักจริงๆ ก็ได้ อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ระหว่างหนูกับเพื่อนสนิทก็ไม่โอเค เมื่อหนูไปบอกรักเขาก่อน ซึ่งก็เท่ากับหนูไปแย่งแฟนเพื่อน แล้วเมื่อหนูได้เข้ามาแล้ว คบกันไปสักพักหนูก็ว่ามันไม่โอเคอีก อยากกลับไปเป็นเพื่อนกับเพื่อนสนิทเหมือนเดิม และเมื่อหนูขอเลิกกับเขา เขาก็ไม่ยอมเลิกกับหนู ทั้งๆ ที่เขาก็ยังแอบคุยกับแฟนเก่าเขา แสดงว่า “ความรัก” ระหว่างหนูกับเพื่อนไม่โอเคจริงๆ หนูหาเวลาคุยกับเพื่อนสนิทของหนูอย่างตรงๆ และจริงจังนะว่า เขากับน้องเป็นได้แค่เพื่อนสนิท ยังไม่ควรคบกันเป็นแฟน เพราะน้องก็อายุแค่ 15 ปี เขาก็คงอายุพอๆ กัน ถ้าความรักไม่โอเคก็เป็นเพื่อนกัน

ชวนกันเรียนหนังสือดีกว่า การมีเพื่อนสนิทที่หวังดีต่อกัน ชวนกันเรียนหนังสือ ดูแลกัน เป็นเพื่อนกัน ก็น่าจะดีกว่าการเป็นแฟนกันอย่างมีปัญหา ไม่มีความสุข

นางสาวศิรินาถ ทูคำมี อายุ 15 ปี
โรงเรียนประจันตราษฎร์บำรุง จังหวัดปราจีนบุรี

ปัญหาของหนูคือเป็นคนที่ยึดเพื่อนมากๆ ค่ะ แทบว่าจะตัวติดกันตลอดเลยก็ได้ เพื่อนชวนไปไหนหนูก็น่าจะไป เพื่อนชวนทำอะไรหนูก็น่าจะทำด้วย บางครั้งเป็นเรื่องที่ไม่ดีหนูก็น่าจะทำกับเขาด้วย เช่น ทะเลาะวิวาท มั่วสุม สิ่งเสพติด โดดเรียน เที่ยวกลางคืน หนูกลายเป็นเด็กดีจืดจาง ไม่ฟังคำตักเตือนของพ่อแม่ พอมาคิดได้ทีหลังหนูก็น่าจะเสียใจค่ะ และเวลาไปทำเรื่องที่ไม่ดี บางครั้งหนูก็น่าจะคิดว่าสิ่งที่เรากำลังจะไปทำกับเพื่อนอยู่ที่นี่ เราไม่ควรทำนะ เดียวพ่อกับแม่จะเสียใจ เดียวคุณครูจะผิดหวังในตัวเรา แต่ปัญหาคือหนูปฏิเสธเพื่อนไม่ได้เลยล่ะ หนูก็น่าจะหาเหตุผลที่จะปฏิเสธเพื่อนแล้วแต่ก็ไม่ได้ผล เรื่องบางเรื่องหนูก็น่าจะอยากไปทำกับเพื่อนเลย แต่ถ้าไม่ไป เพื่อนก็จะหาว่าเราอ่อนแอ แค่นี้ก็ทำไม่ได้ และเขาก็จะไม่คุยกับหนูเวลาไปโรงเรียน เพื่อนของหนูมีกลุ่มใหญ่ ถ้าหนูปฏิเสธเขา หนูก็น่าจะโดนตราหน้าว่าอ่อนแอ และหนูก็น่าจะเหมือนอยู่ตัวคนเดียวเวลาอยู่ในโรงเรียน หนูเลยอยากขอคำปรึกษาจากทุกคนนะคะ หนูจะมีวิธีรับมือหรือปฏิเสธเพื่อนยังไงดีคะไม่ให้เพื่อนโกรธและยังเป็นเพื่อนกันอยู่เหมือนเดิมค่ะ



ทูลกระหม่อม : ความจริงเป็นธรรมดาและธรรมชาติของวัยรุ่นที่จะติดเพื่อน
อยากจะอยู่กับเพื่อนมากกว่าอยู่กับพ่อแม่ แต่การที่ตัวจะติดกันแบบนี้
แล้วเพื่อนชวนให้ไปทำอะไรที่จะเป็นการทำลายตัวเอง โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งการไปมั่วสุมเสพยาเสพติดนั้น ก็เป็นอะไรที่เกินพิกัดไปหน่อย
น้องต้องไม่ยอมให้ตัวเองถูกกดดันให้ทำอะไรที่น้องไม่อยากทำ และไม่
ควรจะทำด้วย ซึ่งข้อนี้เองก็รู้ดี ถ้าเพื่อนจะตัดน้องเพราะน้องไม่ยอมไป
เสพยาด้วย ก็ปล่อยให้เขาไปเถิด เพราะเพื่อนที่มากดดันเรา บังคับ
คอนโทรลเรา ก็ไม่น่าจะเป็นเพื่อนที่ดี ในโรงเรียนของน้องคงไม่ได้มีแต่
เด็กเที่ยว เด็กเสพยา น้องน่าจะหาเพื่อนกลุ่มใหม่ได้ ที่จะเป็เพื่อนที่ดี
ของน้องชวนกันเล่าเรียน และทำกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคม คนทรนดีใหม่
ต้องไม่เสพยาเสพติดแล้ว

นางสาวสิริวรรณ สาราญ นักเรียนชั้น ม.4

โรงเรียนสตรีภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

หนูเป็นคนที่ไม่ค่อยขำมั่นใจในตัวเองมากๆ เวลาเดินหนูก็จจะเดิน
หลังตรงๆ หน้าเขิดๆ หน้านึ่ง แต่หนูก็ได้หยิ่งอะไรนะคะ บุคลิกหนูแค่
เป็นแบบนี้เฉยๆ ค่ะ เวลาเจอคนรู้จักหนูก็จจะยิ้มให้ปกติ แต่ถ้าไม่รู้จักใคร
หนูก็จหน้านึ่ง เพราะหนูไม่รุ้จะทำหน้ายังงีดีคะ เลยทำให้คนไม่ค่อยชอบหนู
บุคลิกของหนูที่เป็นแบบนี้ทำให้หลายๆ คนที่ไม่รู้จัก เขาหมั่นไส้
อยากจะตบหนู และบางครั้งเพื่อนก็ไม่พูดหรือยิ้มให้หนูเลยคะ ทั้งๆ
ที่หนูก็ไม่ได้ทำอะไรผิด หนูพยายามปรับตัวเข้าหาเพื่อนๆ แล้วนะคะ เช่น

ยิ้มให้ก่อน ทักทายเพื่อนๆ ก่อน แต่เพื่อนก็คิดว่าหนูสร้างภาพ บางครั้ง หนูก็คิดมาก เพราะหนูได้ยินเพื่อนๆ คอยกันว่าไม่อยากจะเล่น ไม่อยากจะ คอยกับหนู เพราะว่าหนูมันเกินไป หนูแค่อยากมีบุคลิกที่สง่า ไม่ได้อยาก มันอะไรแบบนั้นคะ หนูก็ไม่รู้จะทำอย่างไรให้เพื่อนๆ เข้าใจ หนูไม่อยากจะ ให้เพื่อนๆ คิดแบบนี้กับหนู หนูควรจะทำตัวหรือปรับตัวอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : น้องอยากมีบุคลิกเป็นสาวมั่น เดินสวยๆ เซ็ตๆ ทำหน้านิ่ง เหมือนนางแบบที่กำลังเดินอยู่บนแคทวอล์ก แต่ขอยืนยันว่าหนูไม่ได้หึง เวลาเจอคนรู้จักก็จะยิ้มให้ ก็เข้าใจหนูนะ ใครจะเดินไปยิ้มไปกับลมกับ แล้งตลอด หนูไม่ได้เป็นดารา ไม่ได้เป็นนางงามหรือเน็ตไอดอล จะได้เดิน โปรยยิ้มไปตลอดทาง และอาจโบกมือให้คนตามร่ายทางด้วย ปัญหาของ น้องคือ คนอื่นรวมทั้งเพื่อนๆ ของหนูเขาไม่ชอบหนู ไม่ชอบอย่างรุนแรง หมั่นไส้ ถึงกับอยากจะตบหนูเลย แรงมาก! เมื่อหนูพยายามยิ้มให้เพื่อนก่อน และทักทาย เพื่อนหนูก็ยังคงหาว่าหนูสร้างภาพซะอีก ! โอ ! แม่เจ้า หนูคงจะเซ็ด เร็ด หึง ดูเหมือนนางแบบหน้านิ่งเกินไปไหมหนอ ? ถ้าน้องจะลดระดับความเซ็ดลงสักนิด ทำตัวเป็นธรรมชาติบ้างเหมือน คนทั่วๆ ไปที่เขาไม่ได้เดินแบบ เพื่อนๆ อาจลดความหมั่นไส้ และแม้ว่า น้องน้อยลงก็ได้ แต่ถ้าน้องอยากจะสวยสง่าต่อไป ก็อย่าได้แค้นว่าใครจะไม่ชอบ เพราะเราเป็นเราสวย เร็ด เซ็ด หึง เดินแบบไปรอบๆ โรงเรียน ต่อไป



1
ปัญหาบุคลิกภาพ
และการใช้ชีวิตในสังคม

BE NUMBER ONE

ปัญหาบุคลิกภาพและการใช้ชีวิตในสังคม

นางสาวศิริพร แสงแก้ว

โรงเรียนเสิงสาง อำเภอเสิงสาง จังหวัดนครราชสีมา

ปัจจุบันอะไรๆ ก็เปลี่ยนไป ธรรมชาติการใช้ชีวิตให้อยู่รอดได้ในสังคมก็เปลี่ยนไป ทำให้อะไรหลาย อย่างหายไป อะไรหลายอย่างถูกนำเข้ามาแทนที่ เมื่อมีการหายไปและมีการแทนที่ ก็ย่อมเกิดปัญหาตามมามากมาย ซึ่งปัญหาก็ต้องมีทางออกเสมอ แต่ทางออกนั้นจะนำมาซึ่งการยุติหรือเป็นทางออกที่ดี พวกเราทุกคนก็ต้องช่วยกันแก้ไข หนูคิดว่าเหตุบ้านการเมืองในตอนนี้เป็นเหตุการณ์ที่ไม่ค่อยจะสู้ดีนัก ไม่เห็นความสามัคคีของคนในประเทศชาติ พวกผู้ใหญ่ก็เอาแต่ทะเลาะกัน ไม่เห็นจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีให้เด็กๆ นับถือกันเลย แถมยังสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น เยาวชนเขาจะคิดอย่างไร เมื่อพวกผู้ใหญ่ของพวกเขาเป็นคนคิดเห็นแต่ตัวเอง เชื่อใน ความสามารถของตัวเอง ไม่ฟังความคิดเห็นของผู้อื่น เมื่อพวกเราฟังข่าวนี้ที่ไร ทำให้สุขภาพจิตไม่ดีเลย มีแต่เรื่องอะไรก็ไม่รู้ เอาแต่หาเรื่องมาทำให้เกิดการทะเลาะกัน และก็ส่งผลไปถึงการใช้กำลังมากกว่าการใช้สมองอีกต่างหาก ไม่เข้าใจเลยว่าทำไมต้องเกิดเหตุการณ์ อย่างนี้ทำให้ประเทศชาติบ้านเมืองปั่นป่วน และทำให้คนต่างชาติมองประเทศของเราเป็นประเทศ ที่ไม่น่าเชื่อถือ ไม่มีความสงบ เพราะคนในประเทศเห็นแต่ประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ ที่จะตามมา จึงทำได้ทุกอย่างที่จะทำให้ตัวเองได้ผลประโยชน์นั้น เหตุการณ์ไม่สงบนี้ไม่ใช่แค่ส่งผลให้ประเทศ ชาติบ้านเมืองไม่สงบ แต่ยังส่งผลไปเรื่องเศรษฐกิจ

ตอนนี้อะไรก็แพงไปหมด ทั้งน้ำมัน ข้าวของใช้ต่างๆ มากมาย เพราะพวกผู้ใหญ่มีแต่ทะเลาะกัน ไม่สนใจในเรื่องปากท้องของคนในประเทศชาติ ปัญหาที่เกิดขึ้นจึงตามมามากมายโดยไม่มีที่สิ้นสุด

จากข้อความที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จะเห็นได้ว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก อาจขึ้นอยู่กับตัวเราที่จะยอมรับมันหรือไม่ ถ้าหากทำจิตใจให้ยอมรับได้ เราก็จะกลายเป็นคนที่มีความสุข ไม่ยึดติดกับอะไร

ทูลกระหม่อม : ฉันทุดอยู่เสมอว่า พวกเราสมาชิก TO BE NUMBER ONE เป็นคนรุ่นใหม่จะต้องคิดใหม่ ทำใหม่ มี concept ตัวใหม่ และมุ่งมั่นร่วมมือร่วมใจกันทำงานเพื่อโครงการ TO BE NUMBER ONE ของเรา ให้ก้าวไกลไปอย่างไม่หยุดยั้ง และขยายผลไปยังการทำงานเพื่อประโยชน์ต่อประเทศชาติของเรา ถ้าทุกๆ คนเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม อะไรๆ มันก็จะแย่อย่างที่เห็นๆ อยู่ทุกวันนี้ หนูพูดถูก เพราะฉะนั้น พวกเราคนรุ่นใหม่เทรนดีใหม่ จะต้องร่วมใจกันเป็นหนึ่ง พยายามทำสิ่งดีๆ ให้กับประเทศไทยของเรา ด้วยความคิดในแนวใหม่ ในทัศนคติใหม่ๆ ให้คิดถึงส่วนรวมมากกว่าตัวเอง ในแนวของพวกเราชาว TO BE NUMBER ONE ก็ขอเป็นกำลังใจให้พวกเราทุกคน

เด็กชายธนภุต กลับส่ง

โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต

ผมเป็นส่วนหนึ่งของโครงการ TO BE NUMBER ONE ผมมีความรู้สึกว่าการที่ทุลกระหม่อม ตั้งโครงการนี้ขึ้นมา เป็นสิ่งที่ทำให้ประชากรทั้งประเทศหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น ทำให้คนมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ภูมิคุ้มกันสูง ไม่เป็นโรค เมื่อก่อนกระผมเป็นโรคภูมิแพ้ น้ำมูกไหลตลอดเวลา พอนอนก็คัดจมูก นอนไม่ค่อยหลับ และมีร่างกายอ้วนไม่คล่องแคล่ว พอผมขึ้นชั้น ม. 1 ผมหันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น ออกกำลังกายทุกวัน อดอาหารด้วย จนร่างกายของผมแข็งแรง ผอม หุ่นดี มีความคล่องแคล่วมาก ถ้าวันไหน ผมไม่ได้มาออกกำลังกาย ผมร้องไห้เกือบตาย เพราะว่าผมออกกำลังกายจนติด ผมไม่ติดเกมส์ แต่ผมติดกีฬา และเพื่อนของผมเขาติดยา ผมเคยพูดเตือนเขาแล้ว เขาก็บอกว่าเขาจะเลิก แต่เขาเลิกไม่ได้ครับ มีวิธีไหนบ้างครับ ทุลกระหม่อมฯ และผมเป็นนักดนตรีวงโยธวาทิต ผมเคยไปเดินกระบวนเกี่ยวกับ TO BE NUMBER ONE ด้วยครับ

ทุลกระหม่อม : ดีใจจริงๆ ที่น้องไม่อ้วนแล้ว และหุ่นดีเป็นนักกีฬา ถูกแล้วติดการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย ดีกว่าติดเกมส์หรือติดยาเสพติดแน่ๆ

โอ้โฮ! ไม่ได้ออกกำลังกายถึงกับร้องไห้เกือบตายเชียวหรือน้องเขียนเป็นคำเปรียบเปรยใช้หรือไม่เอ่ย ? สำหรับเพื่อนของน้องที่ติดยาน้องก็ต้องค่อยๆ พุดค่อยๆ เตือนให้เขาเลิก เข้ามาบำบัดกับเราในโครงการ ใครติดยาคุมมือขึ้นก็ได้

เด็กหญิงวารลณี ทองสุวรรณ อายุ 14 ปี นักเรียนชั้น ม.3
โรงเรียนระวีราษฎร์บำรุง จังหวัดระนอง

หนูเป็นประธานอนุกรรมการฝ่ายเพื่อนที่ปรึกษา YC ค่ะ ตัวหนูก็เป็น YC และกรรมการ TO BE NUMBER ONE หนูได้เข้ากลุ่มมโนราห์ตั้งแต่หนู ม.1 จนหนูอยู่ ม.3 หนูชอบในการรำมาก ซึ่งมโนราห์เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจมาก มโนราห์เป็นวัฒนธรรมที่สวยงาม เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมานานมาก หนูได้ฝึกรำมโนราห์อยู่ช่วงหนึ่งจนหนูรำได้ และได้มีการแสดงโชว์ตามงานจนทำให้คนดูชื่นชอบมโนราห์มาก การรำมโนราห์ทำให้หนูมีเงินช่วยเหลือพ่อกับแม่บ้าง แต่อยู่มาวันหนึ่งมีชาวบ้านคนหนึ่งพูดว่ารำมโนราห์นี้มีอะไรดี เวลาได้เงินคุณครูก็เอาหมด เด็กไม่ได้สักบาท พอหนูได้ยินชาวบ้านพูดแบบนั้น มันก็ทำให้หนูหมดกำลังใจ จะรำต่อจากที่ชาวบ้านพูด มันทำให้ส่งผลต่อคุณครูที่สอนหนูรำมโนราห์เสียหายหมด หนูคิดว่าการรำมโนราห์ เป็นประเพณีที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยก่อน พระองค์ท่านพอที่จะมีวิธีการอธิบายให้ชาวบ้านฟังหรือพูดให้ เข้าใจอย่างไรบ้างคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่เห็นจะต้องไปเดือดร้อนกับคำพูดของชาวบ้านเลย รำมโนราห์เป็นสิ่งที่หนูชอบและเป็นวัฒนธรรมที่ดี น่าชื่นชม ในถิ่นเกิดของหนู คำพูดของคนๆ เดียวหรือไม่กี่คน ไม่เห็นมีผลอะไรกับพวกหนูเลย และหนูก็รู้ว่าที่เขาใส่ร้ายคุณครูนั้นไม่จริง หนูไม่เห็นจะต้องไปสนใจฟังและไม่ต้องอธิบายให้เขาฟังด้วย คนเราพูดอะไรก็พูดไปได้ เพราะ

ความอิจฉา

นายสุรสร แสงอาทิตย์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5

โรงเรียนบ้านลาดวิทยาครับ จังหวัดเพชรบุรี

ผมมีปัญหาคือจะถูกละเมิดถูกละเมิดถูกละเมิดครับ คือผมรู้สึกที่ผมจะมีนิสัยที่คล้ายเด็กเกินไป ประมาณว่าถึงอายุจะ 17 แล้ว แต่การกระทำหรือนิสัยดูเหมือนเด็ก คือจะชอบงอแง ขี้งอน แล้วก็เล่นอะไรเป็นเด็ก ๆ จนเพื่อนๆ ก็เคยบอกนะครับว่า “แกเหมือนเด็กเกินไป” จนบางทีเพื่อนก็อาจจะรำคาญ (แต่เวลาทำงานอะไรผมก็ทำได้เหมือนเพื่อนนะครับ ผมก็เลยคิดว่าผมคงไม่ใช่เด็กปัญญาอ่อนหรอก เพราะว่าทำงานได้เหมือนเด็กอายุ 17 ปี) แต่ปัญหา ก็คือจะอย่างไรให้ตัวเองดูสมเป็นเด็กอายุ 17 ปี เพราะเหมือนว่าสิ่งนี้นั้นเป็นบุคลิกหรือนิสัยประจำตัว

ถูกละเมิด : น้องคงอยากน่ารักเลยทำตัวเหมือนเด็กๆ งอแง ขี้งอน และเล่นให้น่ารักๆ!! น้องไม่ปัญญาอ่อนหรอก เพราะคนปัญญาอ่อนคงเรียนหนังสือได้ยาก และไม่สามารถเขียนจดหมายมาถามคำถามนี้ได้

นางสาวอรทัย คัมภีร์

โรงเรียนสุริยวิทยา อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับการแสดงออกของตนเอง ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก เช่น ในเวลาที่ครูถามคำถามหรือถามความคิดเห็นก็ไม่กล้าที่จะตอบหรือไม่กล้าที่จะออกความคิดเห็น เพราะกลัวว่าจะตอบผิด กลัวว่าจะถูกเพื่อนๆ หัวเราะ เช่น ในเวลาที่ต้องนำเสนอผลงาน

ต่อหน้าครูและเพื่อนๆ หลายคน ก็จะรู้สึกตื่นเต้นมากทุกครั้ง จนทำให้ไม่กล้าพูด มือสั่น หรือบางทีก็ลืมนึกเอาที่ใช้นาเสนอ เป็นต้น นอกจากนี้ เวลาที่อยู่ในสถานที่ที่ไม่คุ้นเคย หรือสถานที่ที่มีผู้คนที่ไม่คุ้นเคยอยู่มากๆ ก็จะรู้สึกกังวล ทำตัวไม่ถูก เพราะคิดว่าตนเองเป็นคนที่เข้ากับผู้อื่นได้ยากค่ะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปแก้ไข ปรับปรุงตนเองให้มีความ มั่นใจในตนเอง และมีความกล้าแสดงออกมากยิ่งขึ้นค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูต้องบอกตัวเองว่าหนูมีความสามารถ เราเป็นคนเก่ง ไม่แพ้ใคร เมื่อเราจะเสนองานซึ่งคิดว่าทำอย่างตั้งใจแล้ว (ด้วยตัวเอง) เราก็จะรู้จักงานนั้นๆ ของเราเป็นอย่างดี ต้องมั่นใจในเนื้องานที่ทำ เวลาเราจะพูดต่อหน้าคน เราต้องบอกตัวเองว่า เราสนุกที่จะไปพรีเซนต์ตัวเองบนเวที ถ้าเราสนุกเราก็จะมั่นใจและทำได้ดี ถ้าตื่นเต้นมากๆ เราก็ต้องหายใจเข้าออกยาวๆ แบบทำสมาธิ

นางสาวรัชชี สุนิตากานนท์ ชื่อเล่น บัว อายุ 18 ปี นักเรียน ชั้น ม.6
โรงเรียนเทพศิรินทร์เชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

หนูเป็นคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสิว มีทั้งสิวเสี้ยน สิวอักเสบและสิวอุดตัน พอสิวยุบแล้วจะเป็นรอยดำบนใบหน้า จนเพื่อนๆ ชอบล้อกับหนูว่าเป็นอีหน้าสิว อีปลวก ตัวเตี้ย อีดำ สารพัดจนทำให้หนูขาดความมั่นใจ

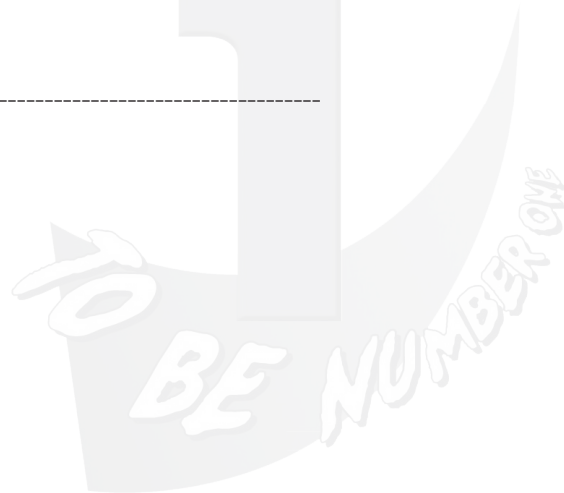
จะทำอะไรก็ไม่สะดวก ไม่เป็นตัวของตัวเอง บางครั้งหนักก็เครียด และคิดมากจนนอนไม่หลับและกินข้าวไม่ลง เข้ากับเพื่อนก็ยาก น้อยใจตัวเอง ไม่กล้าแต่งตัว หรือออกงานต่างๆ เพราะอาย หนูอึดอัดไม่รู้จะไปปรึกษาใคร แต่พอวันนี้หนูคิดว่าจะมีความกล้าพอก็เลยอยากถามทุกคนว่า หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูถึงจะมีความมั่นใจและเป็นตัวของตัวเอง สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้คะ

ทูลกระหม่อม : คนที่ปล่อยให้ตัวเองมีปมด้อย อารมณ์เสีย เครียด คิดมาก ก็จะเข้าสังคม เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ยิ่งทำให้โลกเราแคบ เสียความมั่นใจในตัวเอง จนยิ่งเครียดใหญ่ ยิ่งเครียดระบบขับถ่ายก็ไม่ดี ร่างกายรวนก็ยิ่งทำให้ท้องผูก สิวขึ้นหนักเข้าไปอีก คราวนี้มาแล้วสิหัวข้าง สิวเสี้ยน สิวชนิดต่างๆ มากันเต็มหน้าเต็มตัว เรื่องเป็นสิวกแก้ได้ไปหาหมอ ให้หมอรักษาก็อาจจะดีขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม หนูยังอยู่ในวัยรุ่นน ฮอโมนเปลี่ยนแปลง สิวก็ขึ้นบ้างเป็นธรรมดา หนูต้องรักษาความสะอาดใบหน้าและร่างกายให้ดีๆ และไม่รับประทานของมันๆ เช่น หมูสามชั้น เพราะจะทำให้สิวขึ้นและอ้วน แต่ตัวดำก็คงแก้ยาก ตัวเตี้ยอีก นึกว่าเป็นรูปธรรมนามธรรมละกัน เพื่อนจะล้ออะไรก็อย่าได้แคร์ เราไม่โกรธเขาก็เลิกล้อไปเอง

นายภูมรินทร์ กระชัย นักเรียนชั้น ม.4

ผมมีปัญหাপริศนาครับ คือว่าผมมีความรู้สึกแปลกๆ ครับ ตัวผมเองเป็นผู้ชายที่ชอบผู้หญิง แต่ไม่ เข้าใจเหมือนกัน บางทีผมคุยเล่น กับเพื่อนที่เป็นผู้ชาย ผมจะรู้สึก แต่จะเป็นกับเพื่อนที่เป็นกระเทยตุงตุงๆ เท่านั้น หรือว่าผมจะเป็นพวก“เสื่อใบ” หรือเปล่าครับ ผมกลัวคนอื่นจะ รู้แล้วหาว่าผมเป็นโรคจิต ผมอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมครับ

ทูลกระหม่อม : ได้เคยบอกกับน้องๆ ตั้งหลายหนแล้วว่า การที่เราจะเป็นเกย์ เป็นตุ๊ด ทอม ดี หรือ“เสื่อใบ” ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะมันเป็น ธรรมชาติของเรา ว่าเราจะชอบผู้หญิงหรือผู้ชายหรือเพศอื่นๆ ได้ และ สังคมตอนนี้ก็เปิดกว้าง และยอมรับในความสัมพันธ์เหล่านี้ได้มากกว่า แต่ก่อน คงไม่มีใครมาว่าน้องว่าเป็นพวกโรคจิตหรอก เพราะฉะนั้น น้อง ก็ซิลล์ ซิลล์!! ไม่ต้องวิตกกังวลอะไรมากนัก จะชอบผู้หญิงหรือผู้ชายก็ได้ ทุกอย่างแหละ ขอให้ตั้งใจเรียนและทำตัวให้เป็นประโยชน์กับสังคมก็ แล้วกัน



นางสาวมณฑิชา บัวบาน ชื่อเล่น ตูน อายุ 18 ปี
นักศึกษาชั้น ปวส.1 วิทยาลัยเทคโนโลยีบ้านโป่งบริหารธุรกิจ
จังหวัดราชบุรี

มีหลายคนชอบบอกว่าหนูเป็นคนเงียบ ไม่ค่อยพูดจากับใครตั้งแต่เด็กแล้วค่ะ พอหนูมาลองคิดดูว่าเป็นแบบนี้จริงหรือเปล่า มันก็จริงอย่างที่คนอื่นว่านั่นแหละค่ะ คือหนูเป็นคนไม่ค่อยคุย ถ้าหนูไม่ได้สนิทกับคนนั้นจริงๆ แต่ถ้าสนิทกันก็จะรู้ว่าหนูเป็นคนเฮฮาออกจะกวนด้วยซ้ำ แต่พอไปพูดกับคนอื่นก็มีพูดบ้างแต่ไม่มากนัก เลยทำให้เขามองว่าหนูเป็นคนเงียบ ไม่ค่อยพูด แต่หนูก็เคยที่จะปรับพฤติกรรมนี้หลายครั้ง คือพยายามพูดกับคนอื่นให้มาก และก็ดีขึ้น แต่ก็มีเงียบบ้าง และอย่างล่าสุดเมื่อตอนฝึกงานที่อยู่ชั้นปวช.3 หนูได้ไปฝึกงานนอกสถานที่ และก่อนฝึกงานหนูตั้งใจว่าหนูจะพูดคุยให้มาก จะพยายามสนิทกับพี่เขาเพื่อตอนฝึกงานหนูจะได้ไม่เกร็ง แต่พอไปฝึกงานจริง นอกจากปรึกษาเรื่องงานแล้วก็ไม่ค่อยพูดเหมือนเดิม หนูเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมหนูพยายามพูดคุยกับพี่เขา พยายามปรับตัว แต่สุดท้ายก็เงียบเหมือนเดิม คือใจหนูอยากคุย แต่ก็ไม่รู้จะคุย อะไรจริงๆ หนูก็เลยอยากจะให้ทุกคนช่วยๆ ช่วยให้คำแนะนำว่า หนูควรปรับอย่างไรดี ที่จะทำให้หนูเป็นคนที่กำลังพูดมากขึ้นกว่าเดิมค่ะ

ทูลกระหม่อม : นิสัยคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน น้องเป็นคนเงียบและไม่ค่อยพูด ก็อาจจะยากหน่อยที่จะเปลี่ยน ตัวเองให้เป็นคนพูดจ้อ คุ้ยโน้นคุ้ยนี้กับทุกคน หนูทราบว่าคุณอยากคุย แต่ก็ยังคุยไม่ได้ ยังเงียบก็ไม่เป็นไร พยายามพูดคุยต่อไป พยายามอ่านหนังสือ หาความรู้จากอินเทอร์เน็ต ดู TV ดูหนัง แล้วหนูลองเอาเรื่องเหล่านี้ไปคุยกับเพื่อนๆ อาจทำให้หนูเป็นคนที่น่าสนใจขึ้นบ้าง แต่ถ้ายังทำไม่ได้ หนูก็ต้องทำหน้าตายิ้มแย้มไว้ ไม่ใช่ไม่พูดเป็นมหาอุดและแถมหน้าตาขึงตึงด้วยอย่างนี้ใครๆ เขาก็หนีหมด

**นางสาวอิสริยาภรณ์ ภูเทพคำ นักเรียนชั้น ม.5/11
โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์ จังหวัดกาฬสินธุ์**

ในปัจจุบันนี้ คนไทยมีปัญหาเรื่องหนึ่ง ก็คือความอ้วน และบางคนเลือกทางลัดอยากเห็นผลเร็ว โดยการทานยาลดความอ้วน บางรายถึงกับต้องเข้าโรงพยาบาล ร้ายแรงสุดก็เสียชีวิต พระองค์ท่านมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ยินข่าวนี้นี้ และพระองค์ท่านมีคำแนะนำอย่างไรเกี่ยวกับการควบคุมน้ำหนักและการออกกำลังกายคะ

ทูลกระหม่อม : ก็ได้บอกพวกเราตลอดเวลาแล้วว่า การรับประทานยาลดความอ้วนไม่ใช่ทางออกสำหรับการลดความอ้วน เพราะพอเลิกรับประทานก็จะอ้วนขึ้นกว่าเดิม เรียกว่าภาวะโยโย่ และยาลดความอ้วน

ก็มีอันตรายมากอย่างที่นั่งบอมนั้นแหละ อย่างไรก็ตาม ถ้าเราอยากผอมอย่างถาวรก็ต้องมีความอดทน อดกลั้นความหิว ไม่รับประทานเข้าไปเยอะแยะเหมือนยัดหุ่น อยู่รับประทาน แป้งและของมันๆ มากไป เน้นผักและผลไม้ให้มากๆ ดื่มน้ำสะอาดให้มาก อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว และที่สำคัญที่สุดต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างซีเกียจแล้วก็จะหุ่นเป๊ะไปเอง

**นางสาวธัญญาเรศ ปัญญาหมื่น ชื่อเล่น ทราย อายุ 17 ปี
นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนเทพศิรินทร์ จังหวัดเชียงใหม่**

หนูเป็นคนकुุมวงดนตรีพื้นเมือง เมื่อไรที่มึงงานเข้ามาในวงพวกเด็กๆ ก็มักจะไม่ได้ให้ความร่วมมือ เมื่อเด็กพวกนั้นไม่ได้ให้ความร่วมมือ หนูมักจะโดนด่าว่าไม่มีความรับผิดชอบ แต่มีใครที่ไหนเคยรู้ไหมว่าหนูก็ท้อไม่น้อย ที่เด็กๆ พวกนั้นไม่เคยที่จะฟังหนูเลย หลายครั้งที่มึงเหตุการณ์แบบนี้ขึ้น หลายหนที่หนูต้องแอบมาร้องให้อยู่คนเดียว แต่หนูไม่เคยจะเลิกเป็นผู้คุมวง เพราะหนูรักที่จะทำหน้าที่นี้ แต่นับวันหนูยิ่งท้อขึ้นเรื่อย ๆ คิดไว้หลายครั้งว่าจะถอย แต่ก็ไม่เคยถอยไม่ได้สักที เพราะว่าหนูรักที่จะทำงานนี้ แล้วหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ที่จะทำให้เด็กพวกนั้นเข้าใจในตัวหนูบ้าง และให้พวกเขาารู้สึกรักหน้าที่ของตนเองเหมือนที่หนูรัก

ทูลกระหม่อม : หนูลองสำรวจตัวเองว่า หนูมีภาวะเป็นผู้นำเกินไปหรือเปล่า และเป็นเผด็จการบ้างอำนาจมากเกินไปหรือเปล่า ที่ทำให้พวกเด็กๆ ในวงมักไม่ให้ความร่วมมือและต่อต้านหนู หรือในทางตรงกันข้าม หนูอาจ จะอ่อนแอ หน่อมแน้มเกินไป จนควบคุมเด็กๆ ในวงไม่ได้ การแอบมาร้องไห้คนเดียวมันไม่มีประโยชน์อะไร หนูต้องทำความเข้าใจ กับคนในวงดนตรีพื้นเมืองของหนูอย่างตรงไปตรงมา คุยกันว่าทุกคนมี บทบาทหน้าที่ ในวงดนตรีซึ่งก็เป็นของทุกคน ไม่ใช่ของหนูคนเดียว ทุกคนจึงมีหน้าที่ขับเคลื่อนงานให้เดินไปข้างหน้าอย่างดี เมื่องานไปได้ดี ความสำเร็จก็เป็นของทุกคนไม่ใช่หนูได้อยู่คนเดียว

นางสาวแสงอรุณ ยั่งยืนตระกูลโชค ชื่อเล่น เมื่อก อายุ 18 ปี
นักเรียน ชั้น ม. 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์เชียงใหม่ จ. เชียงใหม่

หนูเป็นเด็กขี้อายแล้วลงมาเรียนในเมือง หนูเป็นคนพูดไม่ค่อยชัด แล้วเวลาที่โรงเรียนมีงานหรือ กิจกรรมนอกโรงเรียน พวกหนูก็ได้ออกไป ทำกิจกรรม พอไปเจอคนเยอะๆ หนูจะรู้สึกว่ายากลืนคำพูดด้วย สายตาถูกเหยียดหยาม หนูเคยคิดว่าคิดไปเอง แต่แล้วมีอยู่ครั้งหนึ่ง หนูก็ได้ยินกับตัวเองว่า “ไอ้พวกขี้อาย อีกละ” มันเป็นคำพูดที่ฟัง ดูถูกมาก มันทำให้หนูไม่กล้าไปผูกมิตรกับคนอื่น เพราะกลัวจะโดนดูถูก หนูควรจะทำอย่างไร เพื่อที่จะอยู่ในสังคมได้อย่างไม่มีปัญหา และอยู่ แบบที่ทำให้ตัวเองไม่รู้สึกรำคาญใจเป็นจุดด้อยของสังคมค่ะ

ทูลกระหม่อม : การที่จะอยู่ในสังคมโดยไม่มีปมด้อย ไม่รู้สึกว่าคุณตัวเองเป็นจุดด้อยของสังคม เราต้องไม่หมด กำลังใจ ท้อแท้ คิดว่าคุณตัวเองด้อยกว่าคนอื่น เพราะถ้าเราเสียเซลฟ์ เสียความมั่นใจ คิดว่าใครๆ ก็พากันมาดูถูกเรา เพราะเราไม่เหมือนคนอื่น เราก็จะต้องด้อยจริงๆ แน่ละ! ก็คงมีคนที่คุณดูถูกเราอยู่บ้าง เพราะสังคมก็ไม่ได้เพอร์เฟกอะไร แต่ถ้าเราไม่แคร์ก้าวข้ามตรงนี้ไปได้ เราก็จะสามารถพัฒนาตัวเองให้อยู่ได้อย่างสง่าผ่าเผยและเป็นประโยชน์ต่อสังคม ถ้าหนูตั้งใจเล่าเรียน ตั้งใจทำงาน ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม หนูก็จะได้ฝึกภาษา ฝึกพูด ปัญหาการพูดไม่ชัดก็จะหมดไป ไม่เป็นปัญหาต่อหนูอีก

นางสาวอุษณีย์ คชลัย อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม. 4
โรงเรียนมัธยมนาคนาวาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

เมื่อก่อนตอนที่หนูกำลังเรียนอยู่ประมาณ ป.3 หนูอาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์กับแม่ค่ะ ช่วงนั้นหนูโดนลวนลามจากคนข้างห้องที่อาศัยอยู่ในอพาร์ทเมนต์แห่งเดียวกัน ซึ่งคนที่เขาลวนลามหนูเป็นสามีของเพื่อนแม่ค่ะ หนูโดนลวนลามบ่อยมากช่วงนั้น สามีของเพื่อนแม่เขาบอกหนูว่า “อย่าบอกแม่ของหนูกับภรรยาบ้านะ” ซึ่งหนูก็ไม่รู้ว่าหนูควรจะทำอย่างไร เพราะตอนนั้นหนูรู้สึกกลัวและไม่คิดว่าจะโดนลวนลามอีก แต่แล้วสามีของเพื่อนแม่ เขาก็ยังทำอีกครั้งเมื่อมีโอกาส และบอกกับหนูประโยคเดิม ตอนนั้นหนูโตมากแล้ว หนูเลยข่มความกลัวเอาไว้แล้ว

พูดกับเขาว่า “ถ้าฉันยังทำแบบนี้กับหนูอีก หนูจะบอกแม่และภรรยาของน้ำ” แต่แล้วเขาก็ยังคงทำแบบเดิมอยู่อีก แต่หนูก็พยายามเลี่ยงออกจากเขาให้มากที่สุด หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูทำถูกแล้วที่พยายามหลีกเลี่ยงออกจากเขาให้ไกลที่สุด และรีบบอกแม่หนูให้ทราบเรื่องนี้โดยเร็ว เพื่อแม่หนูจะได้ช่วยหนูจัดการแก้ปัญหาโดยด่วน

นางสาวจุฑามาศ ชันมณี อายุ 19 ปี นักเรียน ชั้น ม. 6

โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

หนูเป็นคนไม่อ้วนแต่เวลาทานอาหารเข้าไปเยอะๆ มันไปออกส่วนขาอย่างเดียวคะ อยากทราบว่าวิธีลดต้นขาและส่วนสะโพกต้องทำอย่างไร ที่เห็นผลภายในเร็ววันและไม่อันตราย เมื่อไม่นานมานี้หนูเคยตัดสินใจ ไปฉีดเมโสแฟตที่คลินิกเสริมความงามแห่งหนึ่งประมาณ 3 เข็มๆ ละ 1,500 บาท ทั้งหมดรวมเป็นเงิน 4,500 บาท แต่หนูก็ไม่เห็นผลอะไรเกิดขึ้นเลยคะ แต่เมื่อผ่านไปต้นขาตรงที่เคยฉีดกลับมีรอยซ้ำ หนูเลยคิดว่ามันน่าจะไม่ใช่เหมาะที่จะทำต่อ เลยคิดหันมาเล่นกีฬาแทน ทั้งซกมวย เข้าฟิตเนส เล่น T25 แต่ขาหนูยังไม่ลดสักที หนูควรทำอย่างไรดีคะ ที่ขาหนูจะเรียวและสวยเหมือนนางแบบ

ทูลกระหม่อม : รูปร่าง และโครงสร้างของคนเราไม่เหมือนกัน คนที่ขาใหญ่อย่างหนูบางทีก็จะเป็นการยากมากถึงมากที่สุด ที่จะลดความใหญ่ของต้นขาและสะโพกลงได้ สิ่งที่คุณควรทำคือออกกำลังกายรูปร่างของหนูให้คงที่ โดยการไม่รับประทานของอ้วนๆ มันๆ หวานๆ มากเกินไป หนูก็จะไม่อ้วน ซึ่งถ้าอ้วนก็จะทำให้ต้นขาและสะโพกใหญ่บึ้มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ออกกำลังกายโดยเน้นท่าลดขนาดสะโพก ซึ่งก็คงลดไม่ได้มาก นอกจากจะทำให้เฟิร์มขึ้น จะไปฉีดไปดูดไขมันก็คงไม่สวยขึ้นมากเท่าไร เพราะสรีระเราเป็นอย่างนั้น

นางสาวนันทิพร จำบัวขาว นักเรียน ชั้น ม. 6 อายุ 18 ปี
โรงเรียนเมืองพญาแล จังหวัดชัยภูมิ

หนูไม่มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่ว่าจะเดินไปไหนมาไหนคนเดียวก็ไม่กล้า รู้สึกไม่มั่นใจในตัวเอง และอีกอย่างหนูไม่กล้าตัดสินใจอะไรเอง ต้องคอย ถามแม่หรือคนข้างๆ อยู่เสมอ แม้แต่เรื่องเล็กๆ ก็ต้องถามว่าควรจะทำดีไหม อาจเป็นเพราะตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบันนี้หนูก็ยังถามแม่อยู่เสมอ เหมือนเกิดเป็นความเคยชิน กลัวสิ่งที่เราตัดสินใจไปนั้นมันไม่ดี คงอาจจะเป็นเพราะหนูเป็นคนขี้กังวลมากเกินไป จึงไม่มีความมั่นใจในตัวเอง หนูจึงขอคำแนะนำและวิธีปฏิบัติตัวให้มีความมั่นใจมากขึ้นค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูต้องเริ่มสร้างความมั่นใจในตัวเองด่วน เพราะหนูก็โตแล้ว อายุ 18 ปี คงเตรียมพร้อมที่จะไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งก็คงไม่มีแม่คอยอยู่ข้างๆ บอกให้หนูทำโน่นทำนี่เหมือนเดิม เราจะตัดสินอะไร เราต้องใช้เหตุผล เมื่อเราแน่ใจว่าเราทำถูก เราก็ทำไปเลยไม่ต้องมานั่งลังเลให้เสียเวลา ขอให้หนูโชคดี

**นางสาวสุทธิดา แซ่ด่าน นักเรียน ชั้น ม. 5/5
โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2 จังหวัดสุราษฎร์ธานี**

หนูมีปัญหาคือ ตัวหนูเป็นคนพิการทางหู ซึ่งในห้องไม่มีใครรู้ เวลาใครพูดกับหนู หนูมักจะไม่ได้ยินและไม่ตอบ เพื่อนมักคิดว่าหยิ่งและเอาแต่เกลียด หนูอยากบอกทุกคนให้รู้ว่าหนูไม่ได้ยิน แต่เมื่อบอกไปก็ทบ แต่สายตาที่เหยียดหยาม รังเกียจ หนูผิดใช้ไหมคะ ที่หนูเกิดมาไม่ครบ 32 เหมือนคนอื่น หนูพยายามตั้งใจเรียนและไม่สนใจคำพูดคำนิทา แต่ก็ไม่มีใครอยากคบกับหนู หนูจะอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูคงไม่ได้ทูลทวนกสนิทจนไม่ได้ยินอะไรเลย จนต้องใช้ภาษามือสื่อสารกับผู้คน หนูยังสามารถที่จะเรียนร่วมกับเด็กปกติได้ และแถมเพื่อนๆ ในห้องก็ไม่มีใครรู้จักกันว่า หนูเป็นคนพิการทางหู หวังว่าคุณครูและผู้บริหารในโรงเรียนคงทราบว่ามีปัญหาในการได้ยิน เพราะนั่นคงเป็นอุปสรรคในการเรียน ของหนูพอสมควร เพื่อนๆ เขา

ไม่ทราบว่าคุณหนูหนวก (ในระดับหนึ่ง) จึงไม่เข้าใจว่าทำไมหนูไม่พูดกับเขาเวลา เขามาพูดด้วย เพื่อนเข้าใจว่าหนูเก๊ก เลยไม่พอใจ นึกว่าหนูหยิ่ง ถ้าหนูไม่บอกความจริงกับพวกเขา หนูก็คงจะหาเพื่อนที่จะคบหากับหนูได้ไม่ถนัดนัก ไม่ใช่ความผิดหรือที่หนูเกิดมาพิการ แต่ปัญหาก็คือหนูอาจาย ที่จะยอมรับความบกพร่องในการได้ยินของหนู และคิดว่าเป็นปกติและปิดกั้นเพื่อนๆ เอง

เพราะฉะนั้น การแก้ปัญหาสำหรับหนูก็คือบอกความจริงกับเพื่อนๆ ว่าหนูหูตึง หนูไม่ได้ยินที่เขาพูด เพื่อนๆ ส่วนมากก็คงเข้าใจและยินดีจะเป็นเพื่อนกับหนู และช่วยเหลือหนูในเรื่องการเรียนและการมีสังคมในห้องเรียน และในโรงเรียน

เด็กหญิงกนกวรรณ ต่อมยิ้ม นักเรียน ชั้น ม.2/2

โรงเรียนบางมูลนากภูมิวิทยาคม จังหวัดพิจิตร

หนูเป็นแฟนคลับศิลปินเกาหลีค่ะ เพื่อนส่วนใหญ่ชอบคิดว่าหนูเป็นพวกเพื่อเจ้าไร้สาระ ใช้เงินสิ้นเปลืองไปกับพวกดารากเกาหลี เพื่อนบางคนชอบมองด้วยสายตาเหมือนหนูเป็นตัวประหลาด แต่หนูคิดว่าหนูทำหน้าที่ของหนูได้ดีที่สุดแล้ว ไม่ได้คลังจนเสียการเรียน และเมื่อไม่นานมานี้ มีเหตุการณ์อนาจารเกิดขึ้นที่คอนเสิร์ตศิลปินเกาหลี มีแฟนคลับผู้หญิงโดนทำอนาจาร จากเจ้าหน้าที่ควบคุมความปลอดภัยหน้าคอนเสิร์ตทางแฟนคลับได้โพสต์ข้อความลงอินเทอร์เน็ต แต่กลับถูกคอมเมนต์จาก

คนไทยส่วนใหญ่ว่า “สมน้ำหน้า อยากรู้ผู้ชายไปดูคอนเสิร์ตเอง” ซึ่งหนูคิดว่ามันไม่ยุติธรรมค่ะ หนูเลยอยากจะถามว่าท่านคิดว่าพวกหนูผิดหรือเปล่า? ที่ชอบศิลปินเกาหลี แล้วหนูควรปฏิบัติอย่างไรถึงจะเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

ทูลกระหม่อม : จริงๆ แล้วมันก็ไม่เสียหายอะไรเลยในการที่เราชื่นชอบและเป็นแฟนคลับของศิลปินคนใด เช่น ที่น้องเป็น FC ศิลปินเกาหลีนั้น ถ้าหนูมั่นใจว่าการที่เราชื่นชอบศิลปินที่เราชอบ ไม่ได้ทำให้น้องเสียการเรียน ไม่ได้สิ้นเปลืองและใช้เงินเกินตัวในการซื้อของขวัญให้ดารารที่เราชื่นชอบ และเสียเงินกับคอนเสิร์ตและของที่ระลึกต่างๆ ของศิลปินเหล่านั้น ความชอบของคนเราไม่เหมือนกัน ถ้าเราไม่ได้ทำอะไรให้ทั้งตัวเรา ครอบครัวเรา เพื่อนๆ และสังคมเดี๋ยวนั้น เราจะชอบใครก็เป็นเรื่องของเรานูหนูก็นึกไม่เห็นจะต้องกังวลว่าทำอะไร จึงจะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนเลย

นางสาวชไมพร กลอนดอน อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม. 5

โรงเรียนมาตาศึกษาพิทยาคาร จังหวัดระยอง

หนูอยากปรึกษาเรื่องของพฤติกรรมของตัวเองที่ไม่รู้ว่ามันเกิดขึ้นมาได้ยังไงค่ะ หนูมักมีพฤติกรรมที่แปลกๆ นี้ขึ้นมาอยู่เสมอ เวลาที่มีใครทำอะไรซัดใจ ทำให้ไม่พอใจ หรือทำให้โกรธมากๆ ถ้าหนูอยู่ต่อหน้าพวกเขาเหล่านั้น หนูแทบจะไม่แสดงอาการอะไรออกมาเลย แต่เมื่อหนูอยู่นู

เดียวในท้องนอน หนูก็เริ่มนึกสิ่งที่หนูไม่พอใจ หรือมีใคร ชัดใจขึ้นมา นั้น หนูจะหายใจแรงขึ้นเรื่อยๆ มือกำแน่น บางทีก็ฉีกผ้า จิกผ้า จนแทบขาด หรือกรีดใส่หมอน เหวี่ยง โยนข้าวของ หน้าแดง ฯลฯ เมื่อมีพฤติกรรม เหล่านี้ขึ้นมาได้สัก 2-3 ปี หนูกลับมาคิดๆ คว้าหนูเป็นอะไรกันแน่ มันเกิดอะไรขึ้นและมีคำถามเกิดขึ้นมาอีกหลายคำถาม จนเคยคิดว่าหนู เป็นบ้าหรือเปล่า หรือว่ามีอาการทางจิตกันแน่ หนูเคยหาแบบทดสอบ สุขภาพจิตมาทำหลายครั้งมากผลออกมาคือ “อยู่ในกลุ่มคนที่เครียด หรือมีอาการเครียดมากกว่าปกติ” หนูกลัวมากเลยคะ กลัวว่าจะเป็น เกี่ยวกับอาการทางจิต หนูเองก็ไม่รู้จะปรึกษาใครดี กับครอบครัวก็ไม่กล้า กับเพื่อนก็ไม่กล้า เวลาอยู่กับเพื่อนหนูก็ร่าเริงแจ่มใสดี อารมณ์ดีตลอดเวลา แต่พอมีเรื่องให้ไม่สบายใจหรือมีเรื่องชัดเจนก็จะเก็บไว้ในใจ ไม่เคยพูด อะไรออกไป ได้แต่เก็บมาระบายอารมณ์ที่บ้านและมีพฤติกรรมแบบที่ หนูบอกข้างต้นคะ หนูไม่รู้จะปรึกษาใคร หนูจะอย่างไรหรือหนูต้อง แก้ไขอะไรบ้างคะ และหนูควรทำยังไงให้พฤติกรรมเหล่านั้นหายไป

ทูลกระหม่อม : หนูมีอาการน่าเป็นห่วงนะ เพราะก็เป็นอย่างที่ผลการ ทดสอบสุขภาพจิตนั้นแหละที่ว่าหนูมีอาการเครียดมากกว่าปกติ เป็น คนเก็บกด และต่อไปก็น่าจะมีอาการทางจิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตอนนี้หนูยัง รู้สึกตัว และควบคุมตัวเองให้ดูร่าเริง แจ่มใส อารมณ์ดีเวลาอยู่กับเพื่อนๆ แต่ก็เก็บอารมณ์มาระบายที่บ้าน ต่อไปหนูอาจทำอะไรที่น่ากลัวกว่านี้ อีกหลายเท่า ถ้าหนูไม่รีบแก้ไขพฤติกรรม และอาการทางจิตของหนู หนู ควรรีบไปหาจิตแพทย์ด่วน ! เพราะอาการเหล่านี้ต้องได้รับการรักษา โดยเร็วที่สุด

นางสาวกมลชนก สุวรรณโส อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม. 5

โรงเรียนอุเทนพัฒนา จังหวัดนครพนม

เวลาหนูถ่ายรูปรูขี้มไม่เห็นฟัน เพื่อนต้องถามว่าทำไมเธอยิ้มไม่เห็นฟัน? เพื่อนอีกคนหนึ่งก็เลยตอบว่าเวลาที่ยิ้มเห็นฟันแล้วคางยื่นออกมาเหมือนแมมดในการ์ตูน แต่ถ้ายิ้มไม่เห็นฟันแบบนี้ก็เหมือน สุเทพ สีใสที่พับหน้าได้ แล้วเพื่อนๆ ก็หัวเราะ หนูไม่รู้จะทำยังไงก็เลยหัวเราะให้กับพวกเขาไป แต่ในใจจริงๆ แล้วหนูแทบ จะร้องไห้ออกมาดังๆ ไม่ใช่ครั้งแรกที่พวกเขาพูดกับหนู เขาพูดแบบนี้กับหนูเสมอ แม้กระทั่งตอนนั่งเล่นเฉยๆ พวกเขาก็จะมองหน้าหนูแล้วถามว่า ทำไมหน้าหนูเหมือนพับได้ หนูไม่รู้ว่าจะตอบยังไงก็ได้แต่ยิ้มให้ทุกๆ ครั้ง เกือบทุกวันที่หนูจะเจอคำถามแบบนี้จากเพื่อนๆ ในกลุ่ม หลายครั้งที่หนูกลับบ้านมาแล้วมา ร้องไห้อยู่คนเดียว บางทีกิจกรรมของโรงเรียนหนูก็ไม่ได้ช่วย แต่ไม่ใช่ว่าไม่อยากช่วยนะคะ แต่เพียงหนูไม่มั่นใจในตัวเองเวลาที่ต้องทำกิจกรรม ทำตัวเป็นจุดเด่น หนูไม่อยากให้คนมามองหน้าหนู ไม่อยากให้คนอื่นรู้ว่าหนูเป็น สุเทพ สีใส ที่สามารถพับหน้าได้ เวลาเดินไปไหนมาไหนในโรงเรียน หนูก็จะพยายามเอามือมาปิดปากเอาไว้ บางครั้งก็ทำเป็นไอบ้าง เพื่อไม่ให้ ใครมาจ้องมองหน้า บางครั้งหนูก็ตั้งคำถามกับตัวเองว่าทำไมต้องเกิดมาเป็นแบบนี้ แต่สุดท้ายคำถามของหนูก็จบด้วยการร้องไห้ทุกครั้ง หนูเคยบอกกับพ่อแม่ว่าหนูอยากทำหน้า ท่านบอกว่าจะทำไปทำไม หนูก็เลยบอกเหตุผลและเล่าทุกอย่างให้ท่านฟัง แต่ท่านกลับบอกว่าเด็กๆ ไร้สาระ การที่จะทำหน้าต้องใช้เงินมากมาย พ่อแม่ไม่ได้

มีเงินขนาดนั้น ถึงแม้ว่าหนูจะเข้าใจที่แม่พูดทุกสิ่ง แต่หนูก็ยังอยากทำ
อยู่ดี หนูอึดอัดมาตั้งแต่อยู่ ม.1 จนตอนนี้หนูอยู่ ม.6 หนูไม่อยากให้ใคร
มาถาม หนูควรทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูหน้าตาเป็นอย่างไร ก็นึกไม่ออกนะว่าหน้าที่พบได้นั้น
เป็นอย่างไร? หนูก็ไม่ได้ส่งรูปมาให้ดู เสียด้วย เลยบอกไม่ถูก แต่ถ้าหนู
หน้าเป็นแบบ สุเทพ สีใส ก็คงจะทำศัลยกรรมแก้ไขได้ยาก น้องคงต้อง
ทำใจ คนหน้าตาแบบนี้ส่วนมากก็ได้เป็นดารา อันที่จริงหนูก็เป็นคน
อารมณ์ดีนะ ที่สามารถยิ้มได้เวลาโดนเพื่อนๆ ล้อ ถึงแม้ว่าจะกลับมา
ร้องไห้ที่บ้าน มันเป็นรูปธรรม นามธรรม ถ้าผ่าตัดแก้ไขหน้าไม่ได้จริงๆ
หนูก็ต้องคิดว่า เพื่อนเขารักเขาจึงล้อ แต่ถ้าน้องทำใจซิลล์ ซิล!! ไม่เดือด
ร้อน เขาก็คงเลิกล้อไปเอง อย่างน้อยหนูก็อาจได้เป็นดารา แต่เพื่อนส่วน
มากก็คงอด

นายอิทธิพัทธ์ พงษ์กายี อายุ 20 ปี นักศึกษาปีที่ 2

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนพรัตน์วชิระ กรุงเทพมหานคร

ทูลกระหม่อมมีทัศนคติอย่างไรเกี่ยวกับ คำว่า “วิชาชีพพยาบาล
เป็นวิชาชีพของผู้หญิง” ครับ ประโยคนี้เริ่มก่อตัวอยู่ภายในความคิดของ
ผมตั้งแต่ใกล้จะจบชั้นม. 6 ช่วงสอบเข้ามหาวิทยาลัย ตอนนั้นที่โรงเรียน
ของผมถ้าใครสอบติดที่ไหน อาจารย์ก็จะให้ออกไปบอกเพื่อนๆ

ที่หน้าแถวเคารพธงชาติ ผมก็ออกไปบอกว่าติดที่วิทยาลัยพยาบาล
แห่งนี้ครับ จากที่คาดว่าจะได้รับเสียงปรบมือเหมือนเพื่อนผู้หญิงคนอื่น
ที่ติดเหมือนกัน กลับเป็นเสียงโห่และแซวว่าเรียนได้หรือเป็นผู้ชายนะ
พอเข้ามาเรียนรุ่นที่ผู้ชายที่เรียนพยาบาลเหมือนกัน ก็เคยบอกว่า
ผู้ชายที่มาทำวิชาชีพนี้ไม่ค่อยเจริญก้าวหน้าหรอก เพราะเป็นวิชาชีพ
ผู้หญิง เวลาผมขึ้นวอร์ด เพื่อฝึกภาคปฏิบัติ ดูแลคนป่วย ก็มักจะมีคำ
ถามแนวๆ นี้เข้ามาเสมอว่า เป็นพยาบาลหรือ เป็นผู้ชายเรียนพยาบาล
หรือ ผู้ชายเรียนแล้วจะไปทำอะไร เช่นแปลผู้ป่วยไข้ไหม ด้วยเหตุการณ์
เหล่านี้ทำให้ผมมีปมในใจเกี่ยวกับคำถามนี้ เรียนไปก็ถามตัวเองไป
ไม่แน่ใจในสิ่งที่เรียนอยู่ปฏิบัติอยู่ ทูลกระท่อมมาทรมานที่ศนคคืออย่างไร
เกี่ยวกับประโยคที่ว่าวิชาชีพพยาบาลเป็นวิชาชีพของผู้หญิงครับ

ทูลกระท่อม : น้องควรจะภูมิใจในวิชาชีพของน้อง ที่กำลังเรียนและ
กำลังจะได้ปฏิบัติในหน้าที่นี้ และควรทำให้ดีที่สุด ใครจะพูดอะไรก็อย่า
ได้แคร์ เพราะเราทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ถ้าไม่มีบุรุษพยาบาล ใครจะ
ช่วยคนไข้ผู้ชายได้อย่างเต็มที่เล่า ?



นางสาวณิรนุช รักยิ่ง อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.6

โรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัย จังหวัดเพชรบุรี

หนูได้สั่งซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตเมื่อไม่นานมานี้ ได้ตกลงเรื่องสินค้าและการโอนค่าใช้จ่ายเรียบร้อยแล้ว แล้วคะ แต่พอหนูโอนเงินไปให้คนขายเรียบร้อยแล้วเป็นเงินจำนวนหนึ่ง แต่เมื่อส่งสลิปการโอนเงินไปให้เรียบร้อยแล้ว คนขายกลับหนีและโกงหนูไป หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ? จำนวนเงินที่เสียไปมันก็ได้ไม่มากมายเท่าไรหรอก เพียง 500-600 บาทเท่านั้น เพียงแต่เงินจำนวนนี้เป็นเงินที่พ่อของหนูหามาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต แต่คนขายคนนั้นกลับมากลอกหลวงหนู หนูอยากจะทำเรื่องความ แต่กลัวจะกลายเป็นเรื่องใหญ่ขึ้นมา แต่หนูก็ไม่อยากให้คนอื่นต้องมาเดือดร้อนเหมือนกับที่หนูได้พบ หนูอยากให้คนไทยมีความซื่อสัตย์ต่อกันคะ ขอคำแนะนำด้วยนะคะ

ทูลกระหม่อม : กรณีการถูกโกงจากการซื้อสินค้าทางอินเทอร์เน็ตก็เกิดขึ้นบ่อยๆ เราจึงต้องระมัดระวังตรวจสอบ ร้านค้าที่เราคิดจะสั่งซื้อของจากเขาให้ดี ถ้าเป็นสินค้าที่มีราคาสูง เราก็ต้องยิ่งระมัดระวัง หากร้านที่น่าเชื่อถือได้ ทำธุรกิจทางด้านนี้มานาน เป็นที่รู้จักพอสมควร คราวนี้หนูจะแจ้งความก็ได้ แต่คงไม่คุ้มกับเวลาที่เสียไป

นางสาวพัชริดา โยตะสิงห์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5

โรงเรียนปลาปากวิทยา จังหวัดนครพนม

หนูเป็นคนปากกล้า ดำ ตามกรรมพันธุ์มา ตั้งแต่เด็กๆ หนูมักโดนเพื่อน ๆ คนรอบตัวล้ออยู่เสมอว่าสูบบุหรี่ จนถึงปัจจุบันหนูก็ยังโดนเพื่อนและคนอื่น ๆ ล้อ หนูพยายามอธิบายให้คนเหล่านั้นฟังเสมอว่าหนูไม่ได้สูบบุหรี่ แต่พวกเขาก็ยังล้อ และไปบอกคนอื่นต่อ ทำให้คนอื่นมองหนูเป็นคนไม่ดี หนูควรจะอธิบายให้คนอื่นฟังอย่างไร ต้องบอกคนที่มองหนูเป็นคนไม่ดีอย่างไรคะว่าหนูไม่ได้สูบบุหรี่

ทูลกระหม่อม : หนูไม่เห็นจะต้องบอก ต้องอธิบายกับใครเลยว่าหนูปากตัวเองตามกรรมพันธุ์ ไม่ใช่เพราะสูบบุหรี่ ใครจะล้อจะคิดอย่างไรกับหนูก็ไม่เห็นจะต้องแคร์ ถ้าหนูอธิบายมากๆ คนก็จะยิ่งเชื่อว่าหนูต้องสูบบุหรี่แน่ๆ ที่ปากดำอย่างนี้ (เหมือนการกินปูนร้อนท้อง)

นางสาวธัญชนก หวันแก้วะ นักเรียน ชั้น ม.6

โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง

หนูเป็นคนที่ไม่พูดคุยกับคนไม่สนิท ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน การที่หนูไม่ค่อยพูดเป็นเพราะไม่รู้ว่าจะทักทายและใช้คำพูดอย่างไร บางครั้งเป็นคนที่มีอายุเยอะกว่าหรืออาจเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งในความจริงแล้วหนูเป็นคนหัวเราะง่าย พูดมาก ชอบร้องเพลงให้

เพื่อนๆ ฟัง แต่ในบางครั้งก็เป็นคนพูดตรงๆ ไปบ้าง หนูเลยกังวลในการพูดคุยกับคนที่ไม่สนิท การที่เป็นคนไม่ค่อยพูดเช่นนี้ อาจเป็นเพราะหนูเป็นลูกคนเดียวและในตอนที่เด็กๆ ก็เป็นคนที่ชอบอยู่คนเดียว เล่นคนเดียวบ้างบางครั้ง เพราะพ่อกับแม่ทำงานแต่แม่ของหนูเปิดร้านเสริมสวยเองที่บ้าน ซึ่งบ้านของหนูก็มีคนแวะเวียนมาเยอะ แต่หนูก็ไม่กล้าพูดคุยกับเขา เพราะกลัวว่าคุยกับเขาไปแล้ว เขาอาจจะไม่ชอบในคำพูดของหนู เพราะหนูเคยพูดเคยคุยแต่กับเพื่อนๆ ในห้องเดียวกันเท่านั้น ทำให้การวางตัวในการพูดคุยกับคนที่ว่าหรือรุ่นเดียวกัน ทำให้ไม่กล้าพูดคุย แต่จะยิ้มให้เพียงอย่างเดียว จนบางครั้งคนอื่นอาจจะมองว่าหนูหึงไปบ้าง หนูอยากทราบว่าหนูควรทำเช่นไรกับการวางตัวในการพูดคุยกับคนที่ไม่สนิทคะ

ทูลกระหม่อม : หนูคงเป็นคนขี้อายจึงไม่กล้าที่จะพูดจาทักทายกับคนที่ไม่สนิท ประกอบกับหนูเป็นคนพูดตรงๆ คงจะเป็นคนขวานผ่าซากพูดไม่ถูกหูคนเป็นบางครั้งบางคราว หนูจึงกังวลที่จะพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักสนิทสนม อันที่จริงก็เป็นเรื่องธรรมดาของวัยรุ่น ที่อาจจะไม่ค่อยอยากคุยกับผู้ใหญ่อยู่แล้ว เพราะสะดวกใจที่จะคุยกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่า แต่นี้กับคนวัยเดียวกันที่หนูไม่สนิท หนูก็ไม่สะดวกใจจะคุยด้วยเช่นกัน หนูควรปรับตัวบ้าง เพื่อในอนาคตเมื่อหนูโตขึ้น หนูจะได้ทำงานและเข้าสังคมอย่างมีความสุข เพราะเมื่อโลกของเรากว้างขึ้น เราก็ต้องพบปะพูดคุยกับผู้คนในวงกว้างขึ้น จะมัวแต่ไม่สะดวกใจที่จะพูดกับ

ใครก็คงไม่ได้ เพราะฉะนั้นถ้าหนูเป็นคนพูดไม่ถูกหูคน หนูก็ควรจะปรับปรุง คิดก่อนพูด ไม่ไปเที่ยวหมั่นไล่คนที่พบเจอ พูดจากับเขาดีๆ และเมื่อพบปะคนใหม่ๆ เราก็ต้องมีเรื่องที่จะพูดคุยกับเขา เราก็ต้องใส่ใจ หน้อยกับเหตุการณ์รอบตัว คอยติดตามข่าวสาร และเรื่องราวความรู้รอบตัวต่างๆ ให้อู้เรื่องราวใครเขาทำอะไรกันบ้างในโลกนี้ เราจะได้มีเรื่องที่จะมาคุย มาทักทายกับคนอื่นที่เพิ่งรู้จัก จะทำให้เราเป็นคนที่น่าสนใจ ที่ผู้คนจะคุยด้วย

นางสาวเบญญาภา กุดสระน้อย อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.6

โรงเรียนเมืองพญาแล จังหวัดชัยภูมิ

หนูมีแฟนอยู่คนหนึ่งเป็นผู้หญิงด้วยกัน คบกันมาได้ 1 ปีกับอีก 6 เดือน เรื่องมีอยู่ว่าตอนที่เราคบกัน มีผู้ชายคนหนึ่งทีรู้จักกันทาง Facebook เขาบอกกับหนูว่าเขารู้จักกับแฟนหนูค่ะ แล้วก็บอกว่าเขาไม่ชอบ ไม่พอใจ แฟนหนูมาก หนูก็ไม่รู้ว่าแฟนหนูไปทำอะไรให้กับเขา พอหนูไปถามแฟนหนู แฟนหนูก็บอกไม่เคยไปทำอะไรให้เขาเลยคะ แล้วผู้ชายคนนั้นก็บอกว่า เขาแค้นแฟนหนูมาก ซึ่งพอหนูถามเขาว่าแค้นเรื่องอะไร เขาก็ไม่ยอมบอก เขาบอกแค่ว่าต้องการให้แฟนหนูตาย ต่อมาจากนั้น เขาก็หาทางทำร้ายแฟนหนูทุกทาง ทั้งตามไปถึงบ้าน ดักทำร้ายร่างกาย วางยาในขนม แอบเปลี่ยนยาประจำโรคของแฟนหนู เขาทำแบบนี้ มาเกือบ 7 เดือนแล้วคะ ที่สำคัญเขาเล่นคุณไสยด้วยคะล่าสุดเค้าบอกว่า

เขาจะจัดการแฟนหนูให้ถึงตายในวันเกิดครบ18 ปี ของแฟนหนู หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ เพราะหนูเคยบอกผู้ชายคนนั้นไปแล้วว่า ถ้าเขาไม่ยอมหยุดทำร้ายแฟนหนู หนูจะ แจ้งตำรวจ เขาก็บอกว่าถ้าแจ้งตำรวจ เขาจะทำร้ายแฟนหนูให้มากกว่านี้ หนูเลยไม่กล้าจะทำอะไรคะ หนูต้องทำแบบไหนเขาถึงจะเลิกยุ่งกับแฟนหนู

ทูลกระหม่อม : ผู้ชายใน Facebook คนนี้คงเป็นโรคจิต จึงมาขู่หนูต่งๆ นานา เกี่ยวกับแฟนของหนู แล้วสิ่งที่เขาบอกว่าจะทำ เขาได้ทำไปบ้าง หรือเปล่า หรือแค่พูดใน Facebook เพื่อระบายอารมณ์เท่านั้น ได้เคยบอกน้องๆ ว่าอินเทอร์เน็ตและสื่อออนไลน์ต่างๆ ก็มีทั้งประโยชน์และมีโทษ มีความอันตราย เราต้องใช้มันอย่างรู้เท่าทัน ดังนั้นเพื่อป้องกันตัว หนูเองและแฟนหญิงของหนู หนูก็อย่าไปโต้ตอบกับชายโรคจิตคนนี้ได้ดีกว่า Unfriend เขาเสีย และบล็อกเขาไม่ให้เขามายุ่งกับเราได้ แต่ถ้าโชคร้าย คนบ้ายังเข้ามาได้ก็คงต้องลบ Facebook อันนี้ทิ้ง และตั้ง Facebook ใหม่ และหนูก็อย่าเอาคนโรคจิตผู้นี้มาเป็นอารมณ์อีกต่อไป แต่แฟนทอมของหนูก็คงต้องระวังตัวนิดหนึ่ง อย่าไปไหนคนเดียว อย่าลืมว่าเป็นทอมก็ยังคงเป็นผู้หญิง คงไม่แข็งแรงเท่าผู้ชายได้ อย่างน้อยก็ระวังจนอายุ 18 ปี

นายวิฑูรย์ แซ่โจว นักเรียน ชั้นม. 5
โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ผมอยากให้ท่านแนะนำเกี่ยวกับการได้มาซึ่งสัญชาติไทย ผมเป็นลูกคนจีนที่อพยพมาอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ พ่อแม่ถือใบตั้งถิ่นฐานถาวรในประเทศไทย ซึ่งไม่ใช่สัญชาติไทย แต่เป็นเอกสารที่สามารถอาศัยในประเทศไทยอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ผมเกิดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ แต่ภูมิลำเนาอยู่ที่อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งขณะนี้ถือว่าเป็นบุคคลบนพื้นที่สูง เป็นบุคคลไร้สัญชาติ แต่ได้ยื่นเรื่องขอสัญชาติตามเงื่อนไขที่อำเภอแล้ว ณ ตอนนี้อยู่มาเกือบ 10 ปีแล้ว แต่ยังไม่มีการตอบหรือคำอนุมัติใดๆ จากทางราชการ ซึ่งเรื่องนี้เองที่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับผม และผมกังวลมาก เพราะมันกระทบต่อการเรียน การทำงานในอนาคตของผม ผมจึงอยากให้ท่านแนะนำว่าผมควรต้องทำอะไร ทางราชการถึงจะให้สัญชาติไทยผมโดยเร็วครับ กระผมขอกราบขอบพระคุณพระองค์ท่านเป็นอย่างสูงที่ได้ให้คำแนะนำนี้ไป ปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และจะประพาดิตนให้เป็นคนดีครับ

ทูลกระหม่อม : น้องเกิดที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ น่าจะได้สัญชาติไทยตั้งแต่กำเนิดนะ ลองเอา ใบสูติบัตรไปติดต่อที่กระทรวงมหาดไทยดูอีกทีก็ไม่เสียหายเลย น้องเรียนอยู่โรงเรียนไตรมิตรวิทยาลัย ก็ลองไปเรียนขอให้ท่านเจ้าคุณธงชัย พระพรหมมิ่งคลาจารย์ รองเจ้าอาวาสวัดไตรมิตร ให้ช่วยเหลือจะดีไหม

นางสาวธนิดา บุญพิพัฒนชุกิจ อายุ 16 ปี นักเรียน ชั้น ม, 5 โรงเรียนโพรงมะเดื่อวิทยาคม จังหวัดนครปฐม

เพื่อนคนที่หนูจะขอคำปรึกษาเธอเป็นเพื่อนผู้หญิงที่อยู่ห้องเดียวกับหนูค่ะ เธอเป็นคนที่มึนกลืนตัวแรงมาก แต่เธอไม่รู้ตัว อาจเป็นเพราะความเคยชินของตัวเอง เวลาที่เธอเล่นกีฬาหรือทำอะไรที่แดดร้อนๆ เหงื่อเธอก็จะออกและกลืนตัวเธอก็จะแรงมาก เพื่อนในห้องเกือบทุกคนก็รู้ว่าเป็นกลืนตัวของเธอ แต่ไม่มีใครกล้าบอก หนูเองก็เป็นหนึ่งในห้องที่ไม่กล้าบอกค่ะ เพราะกลัวเธอจะเสียหน้า อาย และเสียใจด้วย หนูควรจะมีวิธีการพูดและวิธีการบอกเธออย่างไรดีคะ ที่ไม่ทำให้เธอเสียหน้า และยังคงมองหน้าเพื่อนในห้องได้อยู่เหมือนเดิม

ทูลกระหม่อม : หนูจะได้บุญมาก ถ้าหนูสามารถบอกกับเพื่อนผู้หญิงที่มึนกลืนตัวแรงมากของพวกหนู ให้จัดการใช้ยาตัดบกลืนตัว และพยายามแก้ปัญหาเต่าเหม็นของเธอได้ เพื่อพวกเพื่อนๆ ทุกคน จะได้ไม่ต้องทนทุกข์ทรมานกับมลพิษทางกลิ่นของเธออีกต่อไป แต่ในการที่จะบอกเพื่อนคนนี้ ถึงปัญหากลิ่นตัวของเธอ หนูก็ต้องทำอย่างละมุนละม่อม พูดกับเธอตรงๆ แต่พูดดีๆ และพูดกัน 2 คน ไม่พูดต่อหน้าคนอื่น อย่าไปโพล่งพูดให้เธอฟังกลางห้องเรียนท่ามกลางเพื่อนทั้งห้องล่ะ ขอให้หนูโชคดี ทำภารกิจนี้สำเร็จนะ

นางสาวอารียา อุบลเทพชัย อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม.4

โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

หนูรู้สึกว่าเป็นตัวปัญหา หนูอยู่ร่วมกับใครไม่ค่อยได้ หนูไม่ชอบสังคมที่ต่อหน้ายิ้มกลับหลังยับ หนูเป็นบุคคลที่อยู่กลางๆ เล่นได้กับทุกคนก็จริง แต่เวลาได้ยินกลุ่มนี้ว่ากลุ่มนั้น กลุ่มนั้นต่างกลุ่มนี้ แต่ต่อหน้าก็มาทำดีพูดดีต่อกัน มันรู้สึกไม่ใช่ แล้วหนูก็รู้สึกว่าไม่มีเพื่อนไม่ชอบหนูด้วยค่ะ ไม่รู้ว่ามีมาจากสาเหตุอะไร อาจเป็นเพราะหนูเป็นแบบนี้ก็ได้ หนูรู้สึกไม่โอเคเลย หนูเข้าใจว่ามันเป็นวิธีการเอาตัวรอดในสังคม แต่อย่างว่าถ้าเขากล้าที่จะนินทาคนที่เขาเรียกว่าเพื่อน เขาก็คงจะนินทาเพื่อนที่แสร้งจกอย่างหนูเหมือนกัน จากเรื่องปกติในชีวิตประจำวันมันกลายเป็นเรื่องสะสม หนูไม่กล้าพูดเต็มปากว่าใครคือเพื่อนสนิทของหนู จากความไม่ชอบมันกลายเป็นความกลัว กลัวว่าใครจะไม่ชอบ กลัวจนทำตัวไม่ถูก กลัวจะถูกนินทา หนูเข้าใจว่าการนินทานั้นเป็นเรื่องธรรมดา แต่ที่หนูกลัวคือกลัวคนที่ต่อหน้าดี เป็นที่ปรึกษาได้แต่สุดท้ายก็เอาไปนินทา หนูถึงชอบทำอะไร ไปไหนมาไหนด้วยตนเอง จนผู้ใหญ่หลายๆ คนที่รู้จักกับหนู มองหนูว่าเป็นเด็กไม่มีสังคม ตอนนั้นหนูกำลังเริ่มคบเพื่อนที่ไม่ใช่แค่คนในกลุ่มเพื่อน แต่เรากำลังจะใช้คำว่าสนิท หนูไม่กลัวการอยู่ร่วมกันกับคนนี้ค่ะ เขาเป็นคนโง่งม แต่ความโง่งม ทำให้เพื่อนหลายๆ คนเอาไปนินทา บางคนนินทาให้หนูได้ยิน แต่หนูเลือกที่จะไม่ตอบโต้อะไร พยายามไม่คิดมาก พยายามไม่เก็บเอามาใส่แล้วแต่เวลาที่เจอเหตุการณ์ แบบนี้หนูก็อดคิดไม่ได้ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ จะปรับความคิดจะปรับตัวเองอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : ไม่อยากให้หนูทำตัวเป็นคนคิดมาก ที่มองไปทางไหนก็คิดว่าคนเขาจะว่า คนโน้นเขาจะนินทา และใครๆ ก็เกลียดเราไปหมด ถ้าหนูเป็นอย่างนั้น ชีวิตหนูก็จะไม่มีความสุขและไม่มีสังคม อย่างที่ผู้ใหญ่บางท่านเป็นห่วงหนูอยู่ตอนนี้ หนูหัดเป็นคน ซิลล์ ซิลล์!! เป็นมิตรกับทุกคนดีกว่า ถ้าเราไม่มีอคติกับเขา เขาอาจจะเป็นคนดี เป็นคนที่ชอบหนู อยากคบหนูอย่างจริงใจก็ได้

**นายกานต์ เดชบุญ อายุ 19 ปี นักเรียน ชั้น ม.5
โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก**

ผมเคยศึกษาอยู่ที่โรงเรียนเตรียมทหาร แต่ผมก็ลาออกมา เพราะผมรู้สึกว่าผมไม่มีความสุขในการที่เรียนโรงเรียนนั้น ผมเลยมาศึกษาต่อที่โรงเรียนนครนายกวิทยาคม ตอนนี้อยู่ อายุ 19 ปี แต่เพื่อนๆ ร่วมชั้นของผมอายุ 16-17 ปี เรื่องการปรับตัวไม่มีปัญหาสำหรับตัวผม แต่สิ่งที่ผมมีปัญหาคือเสียงคนรอบข้างที่บอกว่าผมลาออกจากโรงเรียนเตรียมทหาร เพราะว่าติดผู้หญิงบ้าง บางคนก็บอกว่าผมออกมาเพราะเรียนไม่ผ่านบ้าง บวกกับการที่ผมเป็นคนคิดมากด้วย เลยทำให้ทุกครั้งที่ผมได้ยินเสียงแบบนี้ ผมก็จะเป็นทุกข์ คิดมาก ไม่มีความสุข ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง ทูลกระหม่อมฯจะมีวิธีแนะนำให้ผมก้าวข้ามปัญหาตรงนี้อาชนะปัญหาได้อย่างมีความสุขอย่างไรครับ

ทูลกระหม่อม : คนเราเมื่อตัดสินใจอะไรลงไปแล้ว ก็ไม่ควรจะมานั่งเสียใจให้เสียเวลา ควรจะตั้งใจมุ่งมั่นไปต่อให้ประสบความสำเร็จ ให้ได้ในทางที่เราเลือกเดินแล้ว เมื่อน้องไม่ชอบ ไม่มีความสุขที่จะศึกษาในโรงเรียนเตรียมทหาร แล้วเปลี่ยนมาเรียนต่อที่โรงเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบัน ก็ต้องพยายามเรียนให้ดีที่สุด ให้ได้ผลการเรียนที่ดี เพื่อจะได้ไปต่อได้ในการศึกษาชั้นสูงต่อไป ไม่ทราบว่าน้องไปสะดุดจนเสียเวลาอย่างไร อายุจึงมากกว่าเพื่อนร่วมชั้นตั้ง 2-3 ปี แต่ก็ไม่มีผลอันใดถ้าน้องไม่เดือดร้อน น้องมีปัญหาตรงที่แคร่ปากคนอื่น ที่พากันสงสัยว่าน้องออกจากโรงเรียนเตรียมทหารมาด้วยสาเหตุใด ซึ่งก็พูดกันไปต่าๆ นานา ทำให้น้องเป็นทุกข์มากจนเรียนไม่รู้เรื่อง วิธีเอาชนะปัญหานี้ก็คือทำให้ไม่รู้ไม่ชี้กับเสียงนกกา ในเมื่อน้องออกมาจากโรงเรียนเตรียมทหารแล้ว และมาเรียนที่โรงเรียนนี้แล้ว ก็ไม่ต้องไปสนใจว่าใครจะพูดอย่างไร พยายาม เรียนตรงนี้ให้จบ ไม่ให้มีปัญหา และอยู่กับปัจจุบันอย่างมีความสุขเพื่ออนาคตที่ดี

เด็กชายกรพัทธ์ ลัทธิพิธ อายุ 14 ปี นักเรียน ชั้น ม. 2

โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

ผมสุขภาพไม่ดี มีน้ำหนักตัวเพียง 18 กิโลกรัม สูง 120 เซนติเมตร ผมมีปอดข้างเดียว เพราะผ่าตัด ออกไปตั้งแต่ยังเป็นทารก เสียเงินรักษาตัวไปกว่าแสนบาท ทุกวันนี้ผมก็เป็นโรคหอบ ออกกำลังกายไม่ได้

ป่วยบ่อย ถ้าเป็นมากผมก็ต้องหยุดเรียน ผมพยายามคิดว่าสิ่งที่ผมเป็นอยู่ไม่ใช่ปมด้อย ใครๆ ก็ว่าผมจะอายุไม่ยืน ผมก็เครียดในบางครั้ง ผมชอบร้องเพลงทำให้อารมณ์ดี สิ่งที่เป็นปัญหาของผมคือ ไม่สบาย ทรมาน ผมกลัว และระยะเวลาที่ผมจะมีชีวิตอยู่มีนานเท่าไร ก่อนตาย ผมจะรู้สึกอย่างไร ผมจะมีชีวิตหายป่วยอย่างคนอื่นไหม ผมควรจะบริหารชีวิตผมอย่างไร ที่จะทำให้ผมและครอบครัวไม่ต้องกังวลใจกัน ทุกวันครับ

ทูลกระหม่อม : น้องต้องพยายามทำให้สบาย ไม่เครียด เพราะความเครียดจะทำให้สุขภาพของน้องแย่ลง น้องต้องคิดแง่บวกว่า อย่างน้อยตอนนี้น้องอยู่ ม.2 แล้ว น้องเรียนได้ ไม่ได้เรียนเข้าไปแต่อย่างใด พยายามรักษาสุขภาพให้ดีที่สุด ทั้งสุขภาพใจและสุขภาพกาย เพราะมันสัมพันธ์กัน เมื่อน้องมีสุขภาพที่ดีขึ้น น้องจะสามารถ ออกกำลังกายเบาๆ ได้ ซึ่งจะทำให้ร่างกายของน้องแข็งแรงขึ้น (ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย) ข้อสำคัญ ต้องทำให้สบาย ซิลล์ ซิลล์!! ก็จะทำให้ครอบครัวของน้องคลายกังวล และน้องก็จะเป็นสุขขึ้นไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องจะตายแล้วเป็นอะไร อยากรอให้น้องโชคดี สู้ สู้!

นางสาวลลิตา โชคโกคาสมบัติ โรงเรียนสุวีวิทยา จังหวัดสระบุรี

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับการเรียน เนื่องจากหนูเป็นโรค SLE หรือแพ้ภูมิตนเอง อาการของโรค คือ โดนแดดมากๆ จะมีผื่นขึ้นคล้ายรูปผีเสื้อ หมอห้ามโดนแดดจัดๆ ห้ามกินของหมักดอง และเนื่องจากหนูโดนแดดไม่ค่อยได้ เลยทำกิจกรรมที่ต้องออกแดดไม่ได้ หนูจึงกลัวว่าตอนที่หนูไปสมัครเรียนต่อจะมีปัญหา เพราะร่างกายไม่แข็งแรง หนูรักษาโรคนี้อมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว ก็ดีขึ้นแต่ก็ต้องดูแลตัวเองไปเรื่อยๆ เพราะหมอบอกว่าโรคนี้อาจไม่มีทางหาย แรกๆ หนูกินยาวันละ 12 เม็ด แต่ตอนนี้หนูกินยา 1 เม็ด วันเว้นวัน แต่หนูก็ยังกังวลเรื่องการเรียน เนื่องจากต้องไปหาหมอทุก 4 เดือน หนูกลัวว่าจะเรียนตามเพื่อนไม่ทัน เพราะเรื่องการเรียนและสุขภาพเป็นปัญหาอย่างมาก หนูจึงอยากขอคำแนะนำว่าหนูควรจะทำอย่างไรดี เพื่อที่จะไม่เป็นกังวลค่ะ

ทูลกระหม่อม : โรค SLE หรือโรคภูมิแพ้ตนเอง สามารถจะรักษาได้ควบคุมได้ ซึ่งจะทำให้คนไข้สามารถใช้ชีวิตเป็นปกติ เรียนหนังสือและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าหนูดูแลตัวเองดีๆ รับประทานอาหารสุขภาพ ยิ่งกินคลีนได้ก็ยิ่งดี ออกกำลังกายจะช่วยโรคนี้อีกได้มาก อย่าเครียดและไปหาหมอตตามกำหนด หนูต้องไปหาหมอที่กรุงเทพฯ หรือที่บอกว่าเสียเวลาเรียน กลัวเรียนตามเพื่อนไม่ทัน ถ้าหนูรู้จักบริหารเวลาให้ดี

และแจ้งคุณครูว่าเป็นโรคนี้อะไรและต้องไปพบแพทย์ตามเวลา ขอความช่วยเหลือจากเพื่อนให้จัดงานไว้ให้ เมื่อหนูต้องไปหาหมอ หนูก็ไม่น่าจะมีปัญหาในการเรียน ข้อสำคัญอย่าเครียดอย่างกังวล

นางสาวนิลวรรณ ยืนยง อายุ 18 ปี นักเรียน ชั้น ม. 6
โรงเรียนนวมินทราชูทิศ อีสาน จังหวัดมุกดาหาร

หนูมีครอบครัวที่อบอุ่น มีพี่ชาย 1 คน หนูเป็นลูกคนเล็ก พ่อกับแม่คอยดูแลเอาใจใส่ลูกมาตลอด ปีที่แล้วพี่ชายเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา หนูกำลังจะขึ้นชั้น ม.6 และเป็นช่วงที่พ่อกับแม่มีปัญหาด้านการเงินอย่างหนักมาก จึงตัดสินใจไปทำงานอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งทำให้หนูท้อใจมาก รู้สึกไม่อยากเรียนแต่ด้วยความที่เติบโตขึ้นทุกวันๆ ได้เรียนรู้ปัญหาชีวิตหลายๆ อย่าง หนูก็เริ่มเข้มแข็งบ้าง และมีปัญหาอีกอย่างหนึ่งคือหนูเป็นคนขี้หลงขี้ลืม มักลืมของมีค่าหรือของใช้จำเป็นอยู่บ่อยๆ หนูมีความกังวลใจมาก เป็นคนซีเรียสบ่อย คิดมาก กลัวอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้นกลัวทำไม่ได้ ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง บางครั้งก็รู้สึกเบื่อหน่ายกับการเรียน จนมองการเรียนเป็นเรื่องยุ่งยาก หนูจะมีวิธีแก้ปัญหาได้อย่างไรคะ จึงจะทำให้หนูมีความกล้าที่จะตัดสินใจ กล้าสู้กับอนาคต มองโลกในแง่ดี เชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น กว่านี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : ขอให้กำลังใจให้หนู สู้ สู้! เรียกกำลังใจของหนูให้กลับมา ตั้งใจเล่าเรียนให้ดีที่สุด อย่าขี้เกียจ อย่าท้อ หนูอยู่ ม.6 แล้ว เมื่อจบมัธยม ก็ควรเรียนต่อไปในระดับอุดมศึกษา อีกไม่ก้อึดใจ ก็จบแล้ว ได้ออกมาทำงานหาเงินมาช่วยทางบ้านได้ต่อไป ในชีวิตไม่มีใครไม่มีปัญหา เมื่อพบกับความทุกข์กับปัญหา เราต้องตั้งสติเพื่อจะแก้ปัญหาและเดินต่อไปให้ได้ หนูกำลังสับสนท้อใจก็ เลยเกิดอาการเครียด หลงๆ ลืมๆ กลัวไปหมดกลัวอนาคต จึงไม่สามารถมองไปข้างหน้าได้อย่างที่ว่า ตั้งสติ ตั้งใจเรียน กล้าสู้กับอนาคต โลกของน้องก็น่าจะสดใส มีความสุขและความสำเร็จต่อไป

นางสาวนัดดา อาเก็ม ชื่อเล่น หนูนา อายุ 16 ปี
นักเรียน ชั้น ม.5/3 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

คือหนูชอบนักร้องเกาหลียุ่กลุ่มหนึ่งค่ะ แล้วเขากำลังจะมีคอนเสิร์ตที่ประเทศไทยเร็วๆ นี้ ตลอดเวลาก่อนวันขึ้นบัตรหนูเฝ้ารอมมาตลอดเลยคะ เก็บเงินมานาน แทบนับวันรอให้มาถึง พอถึงวันขายบัตรหนูไปรอดแต่เข้า รอคดบัตร แต่ปรากฏว่าบัตรหมดภายในไม่กี่นาที หนูไม่ได้บัตร รู้สึกว่าที่อดทนที่พยายามมาตลอดไม่มีความหมายเลยคะ จากวันนั้นก็ผ่านมาหนึ่งเดือน หนูก็คิดว่าทำใจได้แล้ว แต่ยิ่งใกล้วันคอนเสิร์ตเหมือนปัญหานี้มันรบกวนจิตใจหนูมากกว่าเดิม หนูควรทำอย่างไรสงบจิตใจอย่างไรดีคะ เพราะหนูกลัววันนั้นหนูต้องนั่งร้องไห้แน่ๆ เลยคะ

ทูลกระหม่อม : ก็เห็นใจหนูอยู่นะ สำหรับความผิดหวังของหนูครั้งนี้ แต่คิดว่าหนูคงต้องทำใจ เพราะคนอื่นเขาก็คงรอคอยนักร้องเกาท์ลึกลุ่ม นี้อยู่เหมือนกัน และก็คงมีคนเยาะเย้ยที่ผิดหวังเหมือนหนู นักร้องเกาท์ลึกลุ่มนี้น่าจะมีโอกาสเข้ามาแสดงในประเทศไทยอีก หนูก็คงโชคดี ในคราวหน้า ได้ไปดูคอนเสิร์ตของพวกเขาสนใจอยาก โชคดีนะ

นางสาวรัตนา สุวรรณโท ชื่อเล่น หน้อย อายุ 17 ปี
นักเรียน ชั้น ม. 6 โรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง

หนูเล่นกีฬาประเภทฟุตบอลค่ะ หนูมีปัญหาที่อยากระบายและขอคำปรึกษาค่ะ คือเรื่องมีอยู่ว่า หนูเป็นนักเรียนชั้น ม.6 แต่พ่วงด้วยตำแหน่งประธานนักเรียนหญิงคนแรกของโรงเรียน ซึ่งได้รับเลือกจากคณะครู อาจารย์ และพี่ๆ น้องๆ ทั้งหลาย ด้วยคะแนนเสียงเป็นเอกฉันท์เมื่อตอนอยู่ชั้น ม.5 เทอม 2 และได้เริ่มงานอย่างจริงจังเมื่อเริ่มปีการศึกษาใหม่ เรื่องของเรื่องที่หนูอยากขอคำแนะนำก็คือ หนูไม่ได้ตั้งใจลงสมัครรับเลือกเป็นประธานนักเรียนเลยสักนิด ถ้าสมาชิกในพรรคไม่ช่วยกันโหวตให้ลง ไม่ช่วยกันเป่าหู ก็คงไม่ได้เป็นแบบนี้ ซึ่งใครจะคิดว่าการลงสมัครครั้งนี้จะได้เป็นจริงๆ ได้รับตำแหน่งผู้ที่มีอำนาจเหนือนักเรียนทุกคน จริงๆ แล้วตำแหน่งก็แลดูยิ่งใหญ่ดีสำหรับครั้งหนึ่งในชีวิตนักเรียน ม.ปลาย แต่ในความเป็นจริงมันไม่ใช่ หนูคิดว่าหนู ไม่มีความเป็นผู้นำมากพอที่จะสั่งให้นักเรียนทุกคนอยู่ใต้อำนาจเรา เพราะนิสัย

ส่วนตัวจริงๆ แล้วเป็นคนเงียบขรึม ไม่ชอบเสียงดัง และที่สำคัญไม่ชอบสั่งใคร ส่วนมากจะทำเองทั้งหมด และตั้งแต่ที่เริ่มงานมาแทบไม่มีเวลาให้ตัวเอง แถมยังโดนอาจารย์ที่คอยดูงานเราตำหนิอีก แล้วยังจะต้องแก้จุดที่ได้ ออกตามนโยบายไว้เมื่อตอนเลือก ตั้งด้วย หนูจึงอยากขอคำแนะนำว่า หนูควรทำอะไรดีที่จะพัฒนาโรงเรียนระเบียบต่างๆ ให้ออกมาดี เพราะหนู เพิ่งเคยทำหน้าที่ผู้นำที่ใหญ่พอสมควร สำหรับคนอย่างหนูที่ไม่ค่อยพูด ไม่ค่อยกล้าส่งน้องๆ เท่าไร หนูอยากรู้ว่าหนูควรทำอะไรให้ตัวเองมีศักยภาพในความเป็นผู้นำมากกว่านี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : คนที่เป็นหัวหน้า เป็นผู้นำของกลุ่มคน จะถือว่าตัวเองมีอำนาจเหนือทุกๆ คนไม่ได้ อย่าถือว้ายิ่งใหญ่แล้วต้องมีอำนาจเหนือเขา ต้องแม่แสนยานุภาพเหนือคนอื่น สิ่งการให้คนอื่นต้องทำตาม ถ้าคิดอย่างนั้น ทำอย่างนั้น ก็พัง !! คนที่เป็นหัวหน้า เป็นผู้นำจะต้องทำงานหนักกว่าผู้อื่น ต้องเสียสละกว่าผู้อื่น ต้องเสียสละทั้งเวลา ทั้งกายและใจ และต้องใจกว้าง ฟังความคิดของคนอื่นไม่ว่าจะเป็นคุณครูหรือลูกน้อง โดยไม่ใช้อารมณ์เป็นที่ตั้ง สำหรับงานต่างๆ ที่ต้องทำ ก็ต้องรู้จักแบ่งงาน ให้แต่ละคนในห้องเรียนทำตามความเหมาะสม และต้อง รู้จักให้กำลังใจ หรือติชมพวกเขาอย่างสร้างสรรค์ด้วย ขอให้หนูโชคดี ลู๊ ! ลู๊ !

นางสาวสุภาพร เจริญศรีวิวัฒนะชัย อายุ 15 ปี
นักเรียน ชั้น ม. 4 โรงเรียนเทพศิรินทร์สมุทรปราการ

หนูเป็นคนชอบร้องเพลง เพื่อนๆ หรือญาติผู้ใหญ่มักจะชอบให้หนูร้องเพลง หนูจึงเริ่มประกวดร้องเพลง ที่โรงเรียนค่ะ จนวันหนึ่งหนูก็เริ่มลองไปประกวดร้องเพลงตามรายการที่มีการจัดประกวด สาเหตุที่หนูไปประกวด เพราะหนูอยากหาประสบการณ์ ผลปรากฏว่าหนูไม่ผ่าน หนูจึงไปฝึกฝนมาให้ดี แก้ไขตามที่กรรมการติชม จนเมื่อปีที่แล้วหนูได้ไปประกวดมาที่รายการหนึ่ง ระหว่างที่หนูรอออกฉันทั้ง ทางทีมงานก็เริ่มเลือกคนที่มีหน้าตาดี หนูจึงไม่เข้าใจว่าทำไมต้องเลือกที่หน้าตาด้วย หนูจึงอยากทราบว่าเขาจะเลือกที่เสียง หรือที่หน้าตา หรืออาจเป็นเพราะ หนูมีหุ่นและหน้าตาไม่ดีหรือเปล่าถึงไม่ผ่านคะ หนูก็คิดมาตลอด ว่าหนูเสียงไม่ดีหรือหน้าตาหนูไม่ดีพอ มันรู้สึกเหมือนไม่ยุติธรรมเลยคะ ถ้าเป็นอย่างนั้นคนที่ หน้าตาไม่ดี หุ่นไม่ดี ก็เสียเปรียบตลอดเลยสิคะ หนูควรทำอย่างไรดีคะ ที่จะจัดการกับความรูสึกแบบนี้

ทูลกระหม่อม : ตามปกติสิ่งแรกที่ทำให้ผู้ที่ได้พบเห็นประทับใจกับเราก็คือ ความสวยความหล่อของเรา เพราะฉะนั้นคนที่หน้าตาดีก็จะเป็นที่สนใจสำหรับคนที่ได้พบเจอกันครั้งแรกอย่าง แน่นนอน แต่ถ้าหนูมีความสามารถที่โดดเด่น ก็จะสามารถคัดเลือกอย่างแน่นนอน เพราะอย่างรายการ The voice เขายังมี Blind Audition เลย เขาไม่ได้มองที่หน้าตาอย่างเดียว เพราะฉะนั้นน้องต้องพยายามฝึกซ้อมให้การร้องเพลง การแสดง ของน้องดีขึ้นเรื่อยๆ จนความสามารถน้องเข้าขั้นเข้าตากรรมการ ส่วนเรื่องหน้าตา เรื่องหุ่น เราสามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

นางสาวอนุสรรา ลีล้ำ อายุ 21 ปี
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จังหวัดเลย

คนแถวบ้านชอบดูถูก และชอบเอาไปเปรียบเทียบกับคนนี้นั่นคน
นั้นบ้าง ล่ำสุดหนูเรียนจบ ม.6 แล้วก็มาเรียนต่อที่มหาวิทยาลัย เขาก็พูด
ว่าจะเรียนจบหรือเปล่า จะได้รับใบปริญญาไหม ไม่ใช่ว่ามีลูกก่อนจะได้
ใบปริญญาเสียก่อน แล้วก็ดูถูกต่างๆ นานาค่ะ คือบางครั้งหนูก็รู้สึกไม่ดี
ท้อบ้าง บางครั้งครอบครัวหนูก็ได้ยินมา ก็มาเล่าให้หนูฟัง หนูไม่เข้าใจ
ว่าทำไมต้องพูดแบบนี้ บางครั้งหนูก็ส่งสารครอบครัวที่ได้ยินมา หนูก็
คิดว่าหนูก็ไม่ได้ไปทำอะไรให้เขา ทำไมเขาต้องพูดแบบนี้ หรือเขากลัว
หนูจะได้ดีกว่าลูกหลานของเขาหรือเปล่าหนูก็ไม่แน่ใจ แทนที่เขาจะ
สนับสนุนให้กำลังใจกลับมาดูถูก มีบางครั้งที่หนูแอบคิดแล้วก็เครียดกับ
คำพูดพวกนั้น หนูจึงอยากขอกำลังใจและคำแนะนำในการดำเนินชีวิต
เมื่อเวลาหนูท้อค่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่เห็นต้องไปเดือดร้อนใส่ใจกับคำพูดของคนเลย
ในเมื่อสิ่งที่เขาพูด มันเป็นเรื่องไม่จริงไม่ใช่หรือ ? หนูอยู่ของหนู เรียนมา
จนจบ จนเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ใครจะพูดอะไร เอาไปเปรียบเทียบกับ
ใครก็ช่างเขา ไม่เห็นต้องไปเครียด กังวล หรือท้อเลย ซิลล์ ซิลล์ !! หนูก็
ตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด ต่อไปหนูก็จะมีอนาคตที่ดี แล้วจะไปสนใจคำพูดไร
สาระของคนอื่นทำไม

นางสาวโสธรา กลิ่นภักดี อายุ 17 ปี นักเรียน ชั้น ม.5

โรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี

ในสมัยตอน ม.ต้น ด้วยความที่หนูเป็นเด็ก หนูก็ไม่มีความคิดที่อยากจะสวยแต่อย่างไร จนกระทั่งเริ่มชั้น ม.4 ด้วยความคิดและอะไรหลายๆ อย่างก็เปลี่ยนไป เริ่มเป็นวัยรุ่นเป็นผู้หญิงมากขึ้น หนูก็เริ่มดูแลสุขภาพตัวเอง เปลี่ยนการแต่งตัวของตัวเอง เช่นการแต่งกายที่ทันสมัยมากขึ้น เสื้อยืด กางเกงยีนส์ขาดๆ โดยการแต่งตัว ที่หนูแต่งนั้น หนูรู้สึกมั่นใจในการแต่งตัวของหนู เสื้อยืดกางเกงยีนส์ขาดๆ ของหนู หนูรู้สึกชอบ หนูรู้สึกว่าเหมือนมันเหมาะกับหนูมากๆ แล้วหนูก็เพิ่มความมั่นใจด้วยการถามแม่ว่าหนูแต่งตัวแบบนี้ดีไหมแม่ก็บอกว่าน่ารักดี หนูก็รู้สึกโอเค แต่พอเมื่อหนูเดินออกจากบ้าน ก็มีคนแถวบ้านพูดกับหนูว่าแต่งตัวอะไรเหมือนคนบ้าเลย ซึ่งทำให้หนูเริ่มไม่มีความมั่นใจในตัวเอง จากที่มั่นใจตัวเองมากๆ ตอนนี้จะแต่งตัวอะไรออกจากบ้านก็ต้องคิด ต้องกังวล หนูควรทำอย่างไรดีคะ หรือหนูจะเปลี่ยนการแต่งตัวให้เป็นไปในทางเรียบร้อยไปเลยดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูจะไปสนใจอะไรกับคำพูดของคนอื่น ในเมื่อหนูมั่นใจว่าแต่งตัวแบบนี้เหมาะกับหนูมากๆ และคุณแม่ก็ยังบอกว่าน่ารักดี คนแถวบ้านของหนูคงจะตกเทรนด์ ไม่เข้าใจในเรื่องของแฟชั่น เพราะเดี๋ยวนี้นั้นเท่ออก ที่จะใส่กางเกงยีนส์ขาดๆ ใครๆ ก็ใส่ ดาราก็ใส่ เพราะฉะนั้น



เล็กกังวลกับคำพูดของคนอื่น ถ้าเรามั่นใจแล้วว่าเราสวย และเราก็ไม่ได้
ไปทำอะไรให้คนอื่นเดือดร้อนเสียหน่อย ก็อย่างว่า ซิลล์ ซิลล์ !! อย่าไป
อารมณ์เสีย

นายภัทรดนัย จีรวัชรารกร นักเรียน ชั้น ม.6
โรงเรียนทุ่งเสลี่ยมชนูปถัมภ์ จังหวัดสุโขทัย

ผมเป็นคนหนึ่งที่ชอบเล่นโซเชียลครับ ช่วงนี้กระแสเน็ตไอดอลใน
โซเชียลโด่งดังมาก เกิดจากบุคคลที่สังคมหรือกลุ่มคนแต่งตั้งขึ้นให้เรียก
ว่าเน็ตไอดอล ผมก็เข้าใจนะครับว่ามันเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะโพสต์
หรืออัปโหลดอะไรลงโซเชียลก็ได้ แต่มันมีเน็ตไอดอลบางคนมาจากเรื่อง
ไม่ดี เช่น การ LIVE สด โชว์เนื้อหนัง การเดินยั่วยวน จนทำให้ผู้ติดตาม
เป็นจำนวนมาก ผมว่าบางครั้งมันไม่เหมาะสม เพราะทำให้เด็ก ๆ บางคน
ทำตัวเลียนแบบ เพราะเพียงแค่อยากมีชื่อเสียงโดยการแสดงออกในทาง
ที่ผิด แต่มันก็มีเน็ตไอดอลบางคนมีชื่อเสียง มาจากเรื่องที่ดี อันนี้ผมไม่
ข้องใจอะไรครับ บางครั้งผมก็กดติดตาม ผมเลยอยากรู้อะไรทุก
หม่อมว่าเราจะมามีวิธีจัดการ หรือวิธีแนะนำอย่างไรดีครับ เพราะผมเห็น
เด็กที่ดูบางครั้งก็อายุ 12-13 ปี ก็มีครับ ผมคิดว่าเรื่องนี้มันอาจจะเป็นต้น
เหตุของเรื่องต่างๆ เช่น เรียนไม่จบ ท้องก่อนวัยอันควร ใจแตก

ทูลกระหม่อม : คิดว่าน้องคงไม่ต้องไปกังวลไปหรอกนะ เพราะกังวลไปเราก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะมันเป็นสิทธิ์ส่วนตัวของคนที่จะโพสต์หรืออัปโหลดอะไรก็ได้ที่ไม่ผิดศีลธรรม ผิดกฎหมาย และไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร ถ้าสิ่งที่คนเขาอัปโหลดมันล่อแหลมเกินไป น้องก็สามารถ report ให้ทางแอดมินของโซเชียลนั้นทราบ เพื่อจัดการ ต่อไปได้ในขณะเดียวกัน น้องก็สามารถพูดคุยถึงคอนเทนต์ (content) ของโซเชียลเหล่านี้กับน้องๆ ที่น้องสนิทสนมได้

นางสาวรักษา ทองสุข

โรงเรียนพิไกรวิทยา จังหวัดกำแพงเพชร

หนูเป็นเด็กที่อ้วนมาก อ้วนทั้งครอบครัวก็ว่าได้ หนูก็ลดน้ำหนักนะคะ แต่บางครั้งหนูก็อัดไม่ได้ ก็กินทุกอย่างที่ขวางหน้าจนทำให้อ้วนมาก และที่สำคัญความอ้วนของหนูมันเป็นอุปสรรคในการเข้าสังคมของหนูค่ะ ซึ่งคนรอบข้างมีแต่คนสวยคนผอม หนูเป็นคนที่ไม่เรียนเก่งพอสมควร แต่ติดที่ว่าร่างกายอ้วน ก่อนหน้านี้หนูได้ย้ายโรงเรียน ซึ่งไม่มีใครทราบเลยว่าหนูเรียนเก่ง พอเข้าโรงเรียนแรกๆ ไม่มีใครคุยหรือเล่นกับหนูเลย เพราะหนูอ้วนด้วยแหละค่ะ ไม่มีใครจับหนูเข้ากลุ่มทำรายงานเลย พอเวลาเกรดออกเทอมแรก หนูได้เกรด 3.82 ซึ่งได้ที่ 2 ของห้อง ก็เริ่มมีเพื่อน เริ่มมีแ่่งหนูเข้ากลุ่มทำรายงาน เริ่มมีคนรู้จักในโรงเรียนมากขึ้น เริ่มมีกิจกรรมในโรงเรียน และหนูก็ได้กลับมาคิดกับตัวเองว่า ถ้าหนูไม่

เรียนเก่งจะมีคนเข้ามาคุย จะมีคนรู้จักหนูใหม่ และอีกอย่าง เวลาว่างหรือกิจกรรมในโรงเรียน คนรอบข้างหนูก็จะมาทำดี มาคุยดีและจับหนูเข้ากลุ่ม แต่เวลาไม่มีงานอะไรทุกคนก็จะเฉยๆ ต่างคนต่างอยู่ค่ะ หนูเลยอยากขอคำปรึกษาว่าหนูจะเข้ากับสังคมรอบข้างอย่างไรดีคะ และหนูจะทำตัวอย่างไรให้คนรอบข้างยอมรับ เพราะทุกวันนี้คนที่เข้ามาหาหนูก็เพื่อที่จะใช้งานหนูแค่นั้นเอง

ทูลกระหม่อม : การที่เราเข้าไปโรงเรียนใหม่ ไปเข้าสังคมใหม่ ก็ต้องใช้เวลาในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้นๆ ต้องใช้เวลาในการที่จะได้รับการยอมรับ และได้เข้ากลุ่มมีเพื่อนฝูง เพื่อนสนิทคงไม่ใช่เพราะหนูอ้วนเลยไม่มีเพื่อน แต่เป็นเพราะหนูคิดว่ามีปมด้อยที่หนูอ้วนมากเลยคิดว่าจะไม่มีใครชอบ ความจริงเราเรียนเก่งก็เป็นจุดเด่นของเราอยู่แล้วหรือว่าหนูจะทำตัวเด่นว่าหนูเรียนเก่ง จึงทำให้ทุกคนอยู่ห่างๆ ไม่สะดวกใจที่จะคบหาน้อง?

อย่างไรก็ตาม เราต้องเริ่มจากการสำรวจทบทวนตัวเราก่อนว่าเราทำตัวแปลกจนเพื่อนๆ เข้าถึงน้องลำบากหรือเปล่า ? ถ้าไม่มีอะไรเราเป็นคนใหม่ก็ควรทำตัวเป็นมิตร ยิ้มแย้มแจ่มใส เข้าไปทักทายเพื่อนๆ เองอีกไม่นานน้องก็น่าจะมีเพื่อนและแฮปปี้ขึ้นเองในโรงเรียนใหม่

นางสาวสุพัตรา แสงแก้ว อายุ 18 ปี

โรงเรียนสตรีระนอง จังหวัดระนอง

หนูเป็นคนที่มีนิสัยเสียบๆ เข้ากับคนอื่นได้ค่อนข้างยากค่ะ อาจจะเป็นเพราะสืบเนื่องมาจากพ่อแม่ของหนูที่หย่าร้างตั้งแต่หนูยังเด็ก ตอนนั้นหนูจำได้ว่าตัวหนูเองเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน พุดคุยและเข้ากับคนอื่นได้ง่าย แต่หลังจากที่พ่อแม่หย่าร้างกัน ซึ่งตัวหนูเองอาศัยอยู่กับแม่มาตลอด และคงเป็นเพราะแม่อาจจะเหนื่อยกับการทำงาน จึงทำให้แม่ไม่ร่าเริง ชอบบดๆ และพุดเสียงดังอยู่เสมอ จึงทำให้หนูไม่กล้าพุดหรือกล้าถามปัญหาต่างๆ หนูจึงต้องเก็บมาคิดและแก้ไขปัญหายู่คนเดียว หนูคิดว่าด้วยเหตุผลนี้หรือเปล่าที่ทำให้หนูไม่ค่อยชอบพุดกับคนที่ไม่สนิท และรู้สึกกังวลทุกครั้งเวลาที่จะต้องคุยอะไรกับคนอื่น ไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลยล่ะ หนูก็พยายามแล้ว แต่มันก็รู้สึกอาย รู้สึกกังวลทุกครั้ง หนูจะทำอย่างไรจึงจะสามารถ เข้ากับคนอื่นได้ง่ายและมีความมั่นใจในตัวเองมากกว่านี้ล่ะ

ทูลกระหม่อม : หนูต้องทำความเข้าใจว่าคุณแม่ของหนูคงเหงา และมีความทุกข์และเหนื่อยยากที่ต้องทำงานหนักอยู่คนเดียว คุณพ่อของหนูก็ทิ้งไปแล้ว คุณแม่ก็คงจะทำตัวเป็นคนอารมณ์ดีได้ยาก ก็คงดูว่า โมโหอะอะเสียงดังอยู่บ้าง หนูก็ไม่ควรถือสาหรือเอาความคิดมาก เพราะหนูไม่ได้ทำผิดอะไรก็ไม่ต้องกลัว และไม่กล้าปรึกษาปัญหาต่างๆ กับคุณแม่

ท่านอยากจะดู อยากจะเอะอะก็ปล่อยท่าน เพราะเราเข้าใจท่าน ส่วนสำหรับคนอื่น ถ้าน้องอยากมีเพื่อน อยากจะคุยกับใคร ก็เข้าไปคุยอย่าง เป็นมิตร ไม่เห็นจะต้องกลัวต้องกังวลอะไร บอกตัวเอง ว่าเราก็เป็นคนน่าคบ ไม่ต้องอายหรือไม่มั่นใจอะไรเลย

นางสาวธัญญา ประจัญกล้า นักศึกษา ชั้น ปวช.2

วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ

หนูเป็นคนที่ชอบตั้งคำถามให้ตัวเองอยู่บ่อยๆ หนูก็ไม่รู้ว่าเป็นอะไร หนูเป็นคนที่ชอบคิดอะไรก็ทำ เดียวนั้นเลย เช่น ถ้าตอนเดินอยู่ในใจหนูคิดถึงเสียงดนตรี หนูก็เดินไปร้องไปปะะ หรือตอนอยู่ในห้องเรียน หนูคิดถึงหน้าคนที่หนูแอบชอบ หนูก็ยิ้ม เชิน แล้วก็หัวเราะออกมาคนเดียว จนเพื่อนบางคนว่าหนูบ้า หนูก็เลยนั่งคุยกับเพื่อนๆ แล้วก็เล่าให้ฟัง ตอนแรกๆ เพื่อนก็รับฟัง และรับได้กับสิ่งที่หนูเป็น แต่พอผ่านไปนานๆ เพื่อนก็เริ่มไม่คุยกับหนู แล้วก็หาว่าหนูเหมือนคนบ้า แต่ในความคิดหนูๆ คิดว่าหนูไม่ได้บ้า แค่มีสความสุขมากเกินไปเท่านั้นเอง หนูเคยลองปรับตัวเองแล้ว แต่บางครั้งมันก็ทำไม่ได้ มันห้ามใจตัวเองไม่ได้จริงๆ จากที่หนูเป็นคนสบายๆ สนุกสนาน ในความคิดดูหนึ่งหนูก็แอบเครียด และคิดมากเหมือนกัน ที่เพื่อนๆ ว่าหนูเหมือนคนบ้า หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูไม่บ้า แต่หนูก็ทำตัวแปลกกว่าคนอื่น ก็อย่างว่าแหละ หนูคงจะมีความสุขมาก กว่าคนอื่น ๆ แต่เพื่อนๆ ก็คงเห็นว่าหนูแปลก ที่นี่ก็จะทำอะไรก็ทำ รู้สึกอย่างไรก็แสดงออกมา หนูต้องพยายามควบคุมตัวเองบ้างในบางขณะ เมื่ออยู่ในที่ที่ควรสำรวม เช่น ในห้องเรียน หรือวัด หนูก็ต้องพยายามไม่หัวเราะออกมาโดยไม่มีปี่มิขลุ่ย เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หนูก็ไม่ต้องไปเครียดกับมันมากนัก ซิลล์ ซิลล์!! แต่พยายามควบคุมอารมณ์ความสุข ที่นี่จะทำอะไรก็ทำ บ้างก็ดีนะ

นางสาวณัทฤทัย แต่งเจริญ นักเรียน ชั้น ม.4

โรงเรียนสวณหญิง จังหวัดสุพรรณบุรี

หนูเป็นคนชอบคิดและสงสัยตลอดเวลาค่ะ หนูสงสัยกับการศึกษาของประเทศไทยว่า ทำไมต้องสอนวิชาที่ไม่จำเป็นและวิชาที่ไม่มีความสำคัญ เพราะหนูเห็นต่างประเทศไม่ได้ใช้เวลาเรียนแน่นขนาดนี้ แต่ของประเทศไทยเรียนวันละ 8 ชั่วโมง และก็สั่งงานเยอะมาก แถมตอนเย็นยังมีการบ้านให้อีก มันทำให้เด็กเบื่อและไม่อยากเรียนด้วย ต่างประเทศเขาไม่ให้เด็กเรียน 8 ชั่วโมง แต่เด็กก็เรียนเก่งและสามารถใช้งานจากที่เรียนได้จริง และที่ต่างประเทศเขามีสอนเรื่องเพศสัมพันธ์และวิธีป้องกันโดยการสอนจากคลิป ส่วนประเทศไทย ปิดกั้นไม่ได้สอนแบบเปิดกว้าง เพราะว่ามันอาจจะดูไม่ดี ถ้าเอาคลิปมาเปิดให้เด็กดูแบบนั้น ที่ต่างประเทศเขาเรียนและเขาก็ป้องกันการท้องก่อนวัยอันควรได้ดี

แต่ประเทศไทยยังมีห้องก่อนวัยอันควรเป็นจำนวนมาก หนุกคิดว่า การศึกษาของไทยยังมีข้อบกพร่องอยู่มาก เพราะพื้นฐานทุกอย่างก็เริ่ม มาจากการศึกษา ถ้าการศึกษาดีมีคุณภาพ ประชากรในประเทศก็จะมี คุณภาพและประเทศเราอาจจะพัฒนามากกว่านี้ค่ะ หนุชอบคิดและ สงสัย ถ้าไปถามคุณครูอาจารย์ หรือผู้ใหญ่หลายๆ ท่านว่าทำไมต้องเรียน เยอะขนาดนี้ ทำไมต้องมีการบ้าน ทำไมต้องเรียนวิชา ที่ไม่ได้เอาไปใช้ใน ชีวิตประจำเลย หนุกกลัวเขาวาหนุเป็นเด็กอวดรู้ เด็กอวดเก่ง เด็กรู้มากคะ ก็เลยได้แต่เก็บความสงสัยไว้ไม่กล้าถามใคร และเพื่อที่จะคลายความ สงสัย หนุเลยอยากขอคำปรึกษาค่ะ

ทูลกระหม่อม : ที่หนุสงสัยและคิดอยู่ อันที่จริงก็เป็นความจริง การศึกษาในประเทศไทยต้องได้ รับการปฏิรูประบบเปลี่ยนแปลงอีกมากมาย จึงจะต้องตอบสนองความต้องการของเยาวชนในยุคปัจจุบัน ซึ่งต้องเตรียมตัวให้พร้อมกับความเปลี่ยนแปลงของโลก ซึ่งไม่เหมือนเดิมแล้ว โดยเฉพาะในเรื่องการสอนเพศศึกษา ซึ่งผู้ใหญ่ไทยอาจคิดไปในทางที่ว่า เป็นการชี้โพรงให้กระรอก แต่อันที่จริงฝรั่งเขามีได้สอนอะไรที่โป๊ อนาจาร แต่เป็นการให้ความรู้ในเรื่องสรีระร่างกายของเรา ความรู้สึก ของเรา เพื่อให้รู้ทันกับการเจริญเติบโตของร่างกายเมื่อเข้าวัยรุ่น

สำหรับหลักสูตรวิชาการเรียน ระบบการศึกษาของไทยเราก็มี ปัญหา ซึ่งต้องมีการเปลี่ยนแปลงอีกเยอะ เพื่อให้ความรู้แก่เยาวชนของเรา ให้เกิดขบวนการความคิดที่สามารถจะเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ ที่สามารถนำพา

สังคมให้เดินไปข้างหน้าได้ ทั้งนี้ ก็คงจะต้องขึ้นอยู่กับผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบบ้านเมือง รับผิดชอบการศึกษาของเยาวชน บ้านเรา ที่จะมีทัศนคติกว้างและมีวิสัยทัศน์พอที่จะทำงานใหญ่นี้ได้หรือ

นายลิขิต เหง้ามูล อายุ 16 ปี
โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

ผมเป็นแฟนคลับนักร้องเกาหลีสหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าดิงเกาหลีสครับ และปัญหาที่ดิงเกาหลีสต้องเจอบ่อยๆ คือ โดนแอนด์ โดนโพสตัด่าในเฟซบุ๊กว่าเป็นพวกขายชาติ ทำตัวไร้สาระ ควรเอาเงินที่ซื้อบัตรคอนเสิร์ต ไปซื้อพวงมาลัยไหว้พ่อแม่ดีกว่า และมีอยู่ครั้งหนึ่งที่ฟุตบอลทีมชาติไทยแข่งกับทีมชาติเกาหลี สรุปรทีมชาติเกาหลีทำประตูได้ แต่แฟนบอลไทยบางคนไม่ยอมรับการตัดสินของกรรมการ ก็พูดใส่ดิงเกาหลีสว่าห้ามดูนักร้องเกาหลีส ซีรีย์เกาหลีส ประเทศนี้นิสัยไม่ดี ห้ามไปอุดหนุนของประเทศเขา คือผมอยากจะเถียงจริงๆ ว่ามันไม่เกี่ยวอะไรกันเลย แต่ก็ไม่ได้เถียงครับ เดี่ยวเรื่องมันจะยาวเลยทำได้แค่เงี้ยบๆ ไว้คนอื่นเขาอาจจะคิดว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องเล็ก แต่สำหรับดิงเกาหลีสแล้วมันเป็นเรื่องใหญ่ ความรู้สึกมันเหมือนโดนดูถูกครับ ดิงเกาหลีสอย่างพวกผมไม่ได้ทำตัวไร้สาระอย่างที่เขาวา แยกแยะออกว่าเวลาไหนเรียน เวลาไหนเล่น และไม่เคยทำตัวเป็นปัญหาของสังคมเลย แต่ผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไร



ให้คนอื่นเข้าใจ บางครั้งเวลาเจอคนพูดประชดประชันก็ได้แต่เงิบไว้ แต่บางครั้งมันก็อึดอัดครับ ผมควรจะพูดอย่างไรให้คนอื่นเข้าใจว่ามันเป็นความชอบส่วนบุคคล ไม่ได้ขยาชาติหรือทำตัวให้ เป็นปัญหาสังคมเลย

ทูลกระท่อม : น้องทำถูกแล้วที่ทำเฉยๆ เงิบไว้เวลาโดนถูกว่าที่ชื่นชม ศิลปินเกาหลี เพราะไม่ใช่ น้องคนเดียวที่โดนด่าอย่างนี้ ปัญหานี้มีคนถามเข้ามาบ่อยๆ ก็ได้บอกกับพวกเราชาวติ่งเกาหลีว่าอย่าได้แคร์ ทำเฉยๆ ซิลล์ ซิลล์!! เสีย เพราะน้องก็ไม่ได้ทำอะไรให้ใครเดือดร้อน ไม่ได้เสียการเรียน ไม่เคยทำตัวเป็นปัญหาของสังคม น้องไม่ต้องไปโต้ตอบอะไรกับคนที่มาด่าว่าน้อง แม้ว่าเขาจะพูดรุนแรงไป ก็ไม่ชอบเลยที่คนชอบพูดว่าเราเป็นคนขยาชาติ ไม่รักชาติ หรือที่ว่าเป็นคนไทยหรือเปล่า? บอกถึงความใจแคบของคนที่มาว่าพวกน้อง เพราะฉะนั้นน้องลืตและเพื่อนๆ ติ่งเกาหลี ก็ไม่ต้องสนใจ ไม่ต้องแคร์ ซิลล์ ซิลล์ !! เพราะมันเป็นความชอบส่วนตัว ไม่ได้เสียหายอะไร

นางสาวรุ่งทิมา คุ่มครอง อายุ 19 ปี นักศึกษาชั้น ปวส.2

วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม จ.สมุทรสงคราม

เมื่อก่อนหนูเคยเป็นคนที่มีรูปร่างที่อวบๆ มีน้ำมีนวล แต่ช่วงหลังๆ มานี้ หนูเริ่มรู้สึกที่ตัวเองผอมลงเรื่อยๆ และผอมลงมากด้วยคะ หนูก็ทำทุกวิธีเพื่อที่จะให้ตัวเองอ้วนขึ้น กินเยอะกว่าแต่ก่อน และกิน

อาหารเสริมด้วย แต่มันก็ไม่ได้ช่วยอะไรเลยคะ ความพอมที่มันพอมลงเรื่อยๆ นี้ มันทำให้หนูเครียดมาก หนูกลัวว่า ตัวหนูเองเป็นโรค ก็เลยไปตรวจสุขภาพ แต่ผลออกมาปกติ ไม่ได้มีโรคอะไร หนูเครียดมากๆ เลยคะ หนูควรจะทำอย่างไรดี หนูอยากมีหุ่นอวบๆ มีน้ำมีนวลเหมือนแต่ก่อนคะ

ทูลกระหม่อม : การที่น้องพอมลงๆ จนน้องรู้สึกวิตกกังวล ก็เป็นอะไรที่ผิดปกติแน่ๆ และการที่น้องไปตรวจสุขภาพแล้ว และผลออกมาปกติ หมอก็คงไม่ได้ดูอย่างละเอียดพอ อยากให้หนูไปตรวจอีกที เป็น Second opinion คือ ไปขอความเห็นจากคุณหม่อีกคน เพราะหนูอาจจะมีปัญหาสุขภาพอะไรบางอย่างที่แพทย์คนแรกยังไม่พบ อีกอย่างหนึ่งอยากถามน้องว่าน้องมีเรื่องอะไรที่เครียดมากๆ หรือไม่ นอกจากเรื่องที่หนูน้ำหนักลดอย่างฮวบฮาบ พอมลงไปจนหนูเครียดไปอีก ลองสำรวจตัวเองว่ามีอะไรที่รบกวนใจน้องอยู่ ถ้าทางกายไม่มีปัญหาอะไร ทางใจอาจเป็นสาเหตุ ก็ต้องรักษากันตรงนี้

นางสาวจุฑามาศ เหล่าอินทร์ อายุ 18 ปี

โรงเรียนตลิ่งชันวิทยาคม จังหวัดอุทัยธานี

หนูมีโรคประจำตัวคือโรคธาลัสซีเมีย หนูเครียดมากคะ โรคนี้ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำ เนื่องจากเม็ดเลือดผิดปกติ บางครั้งติดเชื้อง่ายจนทำให้หนูต้องเข้าโรงพยาบาล แต่หนูเป็นคนชอบออกกำลังกาย



ชอบเต้น ชอบร้องเพลงมากๆ ถ้าที่ไหนมีการแข่งขันหนูจะไปตลอด
เมื่อไม่นานมานี้ ค่าย SM ของประเทศเกาหลีมาเปิดอดิชั่นที่
ประเทศไทย หนูเลยมีโอกาสได้ไปอดิชั่น แต่ก็ไม่ผ่าน หนูเสียใจค่ะหนู
ทำมันไม่ได้เต็มที่ เพราะเรื่องปัญหา สุขภาพ และแม่ของหนูไม่สนับสนุน
เพราะแม่กลัวว่าหนูจะเหนื่อย กลัวว่าหนูจะเป็นอะไรไปมากกว่านี้
บางครั้งหนูก็รู้สึกว่ามันอึดอัดมาก เวลาที่ชอบอะไรหลายๆ แล้วทำไม่ได้
หนูรู้สึกท้อมากเลยคะ หนูควรจะทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ป่วย
ง่าย หนูอยากหายจากโรคนี้ หนูจึงอยากขอกำลังใจจากทุกคนหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม : ที่หนูอดิชั่น ร้อง - เต้น กับค่ายเพลงของประเทศเกาหลี
ไม่ผ่าน ก็น่าจะเป็นเพราะสภาพร่างกายหนูยังไม่พร้อมจากการป่วยเป็น
โรคธาลัสซีเมีย หนูจึงไม่มีโอกาสซ้อมร้อง ซ้อมเต้น จึงทำให้การแสดง
ของหนู ไม่เข้าเกณฑ์ คุณแม่ของหนูไม่สนับสนุนให้หนูไปแข่งไปอดิชั่น
การแสดงร้องเต้นก็ถูกแล้ว เพราะหนูควรรักษาตัวให้สุขภาพของหนูดีขึ้น
จะได้มีแรงพัฒนาความสามารถในการแสดงของหนูให้ดีขึ้น และสามารถ
ทำอะไรที่หนูชอบได้ แต่อย่าลืมว่าหนูยังต้องเรียนหนังสือด้วยนะ เพื่อทำ
อนาคตของหนูให้ดี พร้อมทั้งจะสู้กับเขาได้ในโลกที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว
ก็ขอให้หนูไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ และทำตามคำแนะนำของหมอ
พออาการของหนูดีขึ้น หนูก็เริ่มออกกำลังกายได้ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายของ
หนูแข็งแรงขึ้น สามารถต่อสู้กับโรคได้ และอาจ จะหายจากโรคธาลัสซี
เมียได้ ขอให้หนูโชคดี

นายชัยอนันต์ สัจจาวาท นักเรียน ชั้น ม.5

โรงเรียนธรรณี จังหวัดร้อยเอ็ด

ผมเป็นคนที่โลกส่วนตัวสูงครับ ไม่ชอบความ รื่นเรึง ชอบอยู่คนเดียว เช่น วันหยุดเสาร์ อาทิตย์ ก็จะอยู่แต่ในห้องไม่ออกไปไหนเลย บางครั้งก็ออกมากินข้าวเที่ยงแล้วกลับเข้าห้องเหมือนเดิม ผมเป็นแบบนี้อยู่นานมากเลยครับ ช่วงแรกพ่อกับแม่ก็ถามว่าทำไมไม่ออกไปไหนบ้าง แต่หลังๆ มานี้ก็ไม่ถามแล้วครับ คงชินที่เห็นผมอยู่แต่ในห้องบ่อยๆ แต่บางครั้งเวลาอยู่คนเดียวบ่อยๆ ก็รู้สึกเบื่อเหมือนกัน ผมก็ไม่ว่าจะทำอย่างไร จะออกไปเที่ยวเล่นกับเพื่อนมันก็เหมือนไม่ใช่ตัวตนของผม เคยมีความคิดว่าอยากจะชวนเพื่อนไปเที่ยว พอผ่านไปได้ประมาณ 5 นาที ในความคิดผมก็ไม่อยากออกไปแล้ว สุดท้ายก็จบลงด้วยการอยู่คนเดียวในห้องเหมือนเดิม ก็ไม่รู้ว่าทำไมผมถึงเป็นแบบนี้ ผมลองปรึกษาเพื่อน ปรึกษาพ่อกับแม่แล้วครับ แต่มันก็ได้ผลในระยะหนึ่ง สุดท้ายก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม เวลาไปโรงเรียนผมก็ได้ทำกิจกรรมร่วมกับเพื่อนๆ แต่ก็ยังรู้สึกเหงา รู้สึกเบื่อเหมือนเดิมครับ เวลามิเรื่องไม่สบายใจก็อยากจะระบายให้คนอื่นฟังบ้าง แต่ก็กลัวว่าคนอื่นจะรำคาญ และผมก็เก็บมันไว้คนเดียว ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ ผมเหมือนไม่ค่อยมีความสุข รู้สึกเหงา รู้สึกเบื่อไปหมด ผมควรจะใช้ชีวิตอย่างไรให้ตัวเองมีความสุข

ทูลกระหม่อม : น้องเป็นคนในโลกส่วนตัวสูงมากเป็นพิเศษ หรือเริ่มจะเป็นโรคซึมเศร้า เพราะคนที่อยู่ในห้องนานๆ อยู่คนเดียวไม่ออกไปปฏิสัมพันธ์กับทั้งครอบครัว ทั้งเพื่อนฝูง ไม่ออกไปข้างนอก นอกจากไปเรียนหนังสือ ซึ่งที่โรงเรียนน้องก็ไม่อยากจะเข้ากลุ่มทำกิจกรรม หรือเล่นกับเพื่อนเท่าไรนัก ถ้าเป็นอย่างนี้ไปนานๆ น้องอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าไปจริงๆ น้องนั่งอยู่คนเดียว ก็รู้สึกเหงา เบื่อและเศร้าเหมือนกัน แต่จะออกไปเข้าสังคมก็รู้สึกเบื่อไม่สบายใจ ที่น้องเคยปรึกษาเพื่อนและพ่อแม่แล้ว แต่ก็ไม่ได้ผลเท่าไรนัก ถึงตอนนี้ น้องก็คงจะต้องไปปรึกษานักจิตวิทยา หรือครูที่ปรึกษา และอาจจะต้องไปปรึกษาจิตแพทย์ด้วย ไม่ได้ว่าน้องเป็นบ้า แต่ความรู้สึกของน้องสับสนมาก ดูน่าเป็นห่วงว่าจะมีปัญหาที่อาจดำเนินไปถึงจุดที่จะเป็นอาการของ โรคซึมเศร้าได้ ถ้ารับการแก้ไข คลี่คลายความรู้สึกของน้อง ทำให้น้องมีความสุขขึ้น น้องคงจะกลับไปเป็นวัยรุ่นที่ Happy เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ





1
**ปัญหาเสพติด
และการติดเกมส์**

BE NUMBER ONE

ปัญหาสุขภาพและการติดเกม

นางสาวปิยะรัตน์ ตุนาง นักเรียนชั้น ม.5/1

โรงเรียนขามแก่นนคร จังหวัดขอนแก่น

หนูชอบเล่นเกมส์มาก ทั้งที่ใกล้สอบแล้วหนูก็ไม่อ่านหนังสือ จนหนูสงสัยว่าหนูติดเกมส์หรือเปล่า หนูพยายามที่จะไม่เล่นและหันไปเรียนพิเศษแทนการเล่นเกมส์ ก็ช่วยได้บ้างแต่ยังไม่ดี หนูควรจะมีวิธีดีที่จะทำให้เล่นเกมส์น้อยลง และห่างไกลจากเกมส์อินเทอร์เน็ตได้

สุดท้ายนี้ หนูขอให้พระองค์ท่านมีพระวรกายที่แข็งแรง และทรงสวสสว่างาม คู่กับโครงการ TO BE NUMBER ONE ตลอดไป

ทูลกระหม่อม : ก็เรียกได้ว่าหนูก็ติดเกมส์เหมือนกัน หนูก็พยายามแก้ปัญหาในแนวทางที่ถูกต้องแล้ว คือพยายามหันไปทำกิจกรรมอื่น แต่การไปเรียนพิเศษคงไม่เพียงพอ ไม่เป็นการตั้งใจพอที่จะเล่นเกมส์ น้อยลง หนูลองไปทำกิจกรรมที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ดูละสิ ที่โรงเรียนของหนูก็มีอยู่ หนูชอบอะไรอื่นนอกจากเล่นเกมส์ ก็ไปทำกิจกรรมนั้น หนูต้องรู้จักแบ่งเวลา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ อย่าลืมว่าการเรียนสำคัญที่สุด เล่นเกมส์ได้ แต่ต้องเล่นเป็นเวลาไม่ให้เสียการเรียน มันอยู่ที่กำลังใจของเรา ขอให้กำลังใจหนูให้เอาชนะใจตัวเอง อย่าให้เกมส์อินเทอร์เน็ตเป็นนายหนู



นางสาวสุพรรณษา ะโรประการ นักเรียนชั้น ม.6/1

โรงเรียนท้ายหาด จังหวัดสมุทรสงคราม

หนูมีพี่ชายอยู่หนึ่งคน เขาเป็นคนที่ติดยาเสพติด เมื่อเขามีอาการที่อยากเสพยาเสพติด เขามักจะขอเงินและก็ขู่ว่า ถ้าไม่ได้เงินจากยาย เขาก็จะขโมยของในบ้านไปขาย ทั้งที่เขามีภรรยาและลูกแล้ว เขาก็ยังไม่เลิกกับพฤติกรรมแบบนี้ จนตอนนี้ไม่มีใครทนพฤติกรรมของเขาได้เลยค่ะ หนูจะมีวิธีการพูดหรืออธิบายให้พี่ชายของหนูให้เขามีความสำนึก และรู้สึกผิดในสิ่งเขาทำ และจะมีคำพูดอะไรที่ทำให้เขากลับตัวกลับใจ และไม่ทำสิ่งแบบนี้อีกบ้างคะ

ทูลกระหม่อม : หนูคงจะอธิบาย หรือพูดอะไรกับพี่ชายของหนูให้เปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้แล้ว เพราะปัญหานี้ เป็นปัญหาใหญ่ที่คนในวัยหนูแก้ไม่ได้ คงจะต้องให้เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบในเรื่องแบบนี้ อย่างเจ้าหน้าที่ตำรวจมาจัดการ ไม่ทราบว่าคุณแม่ของหนูยังอยู่หรือไม่ ถ้าหนูติดต่อท่านได้ ก็ให้พวกท่านมาพูดคุยกับพี่ชายของหนูดีกว่า

นายณัฐพล โคนสว่าง ชื่อเล่น แม็ค อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม. 4 สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเพชรบุรี

เหตุผลที่ผมเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะการอยากรู้ อยากลอง จากการใช้สารเสพติดของผม ผมรู้สึกว่ายาสารเสพติดที่ใช้ ทำให้หัวใจเต้นเร็วผิดปกติและทำให้ไม่่วงนอน หลังจากการใช้สารเสพติดมานาน ผมได้ถูกจับกุมและดำเนินคดีตามกฎหมาย หลังจากดำเนินคดี ผมก็ได้กลับไปเรียนหนังสือตามปกติ และไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด และตั้งใจเรียนให้มากขึ้น และผมจะเรียนให้จบงานที่ดีๆ ทำ และจะทำให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวผมให้ได้ จากการเลิกใช้สารเสพติด ชีวิตของผมก็ดีขึ้นมาก และมีความสุขอย่างมาก ทั้งนี้ หากเพื่อนที่ผมเคยคบมาชักชวนให้กลับไปใช้สารเสพติดอีก ผมควรทำอย่างไรจึงจะเหมาะสม

ทูลกระหม่อม : ขอแสดงความยินดีกับน้องแม็คด้วย ที่สามารถเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดได้ และได้กลับไปเรียนหนังสือและตั้งใจเรียนมากขึ้น แม้ว่าน้องจะเลิกยาเพราะถูกจับดำเนินคดี โดยไม่ได้เลิกเองก็ตาม แต่เมื่อเลิกได้ก็กลับมาเรียนหนังสือได้ดี และมีความตั้งใจจะเรียนให้จบงานดีๆ ทำ เพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจในตัวน้อง ก็ขอให้กำลังใจให้น้องมีจิตใจเข้มแข็ง มีความตั้งใจเลิกสารเสพติดอย่างเด็ดขาด เพราะในการที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างยั่งยืนนั้น ขึ้นอยู่กับใจของเราเอง เพราะฉะนั้น ถ้ามีเพื่อนที่เคยคบมาชวนไปเสพยาอีก น้องก็ต้องเข้มแข็งปฏิเสธให้ได้และอาจจะต้องห่างๆ เพื่อนเหล่านั้นสักพักหนึ่งก็จะดี

นางสาวอรุณรัตน์ มรรณานินทร์ อายุ 22 ปี นักศึกษาปีที่ 3
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

หนูอยากถามทูลกระหม่อมว่า หากครอบครัวมีปัญหาเรื่องยาเสพติด พ่อติดยา ติดเหล้า เวลาเมาชอบทุบตีแม่ ชอบด่าทอแม่และลูก จนบางครั้งคิดว่าพ่อเสพยาจนเสียสติไปแล้ว หรือบางครั้ง ก็พูดเหมือนเป็นคนละคน ปัญหาที่พบเจอนี้เกิดมาเป็นระยะเวลา 10 กว่าปี แล้วปัจจุบันก็ยังพบเจอปัญหาเดิมๆ อยู่ค่ะ หนูอยากถามว่าหากครอบครัวหนูพบเจอกับปัญหา หนูควรมีวิธีแก้ไขหรือผ่อนหนักเป็นเบาได้อย่างไร หนูเคยพาพ่อไปบำบัดหลายครั้งแล้ว แต่พอกลับไปอยู่บ้านก็ยังคงกลับไปเสพอีก หนูอึดอัดใจ ไม่มีใครช่วยครอบครัวหนูได้เลย

ทูลกระหม่อม : น่าเห็นใจที่ครอบครัวหนูมีปัญหาเรื่องยาเสพติด พ่อติดยาและติดเหล้าที่ หนูพยายาม แก้ปัญหาโดยการพาพ่อไปบำบัด แต่กลับมาบ้านก็กลับไปเสพอีก เป็นปัญหาเรื้อรังจนทุกวันนี้ อย่างที่เคยบอกแล้วว่า การที่จะเลิกเสพยาได้อย่างถาวร ก็อยู่ที่ความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้เสพเอง อันที่จริงน้องทำดีที่สุดแล้ว คิดว่าสิ่งที่จะทำได้ต่อไปก็คือ คอยสอดส่องดูแลและให้กำลังใจคุณพ่อ ไม่ให้กลับไปใช้ยาและกินเหล้าอีก พูดตรงๆ ค่ะ กับพ่อว่าครอบครัวเดือดร้อนมาก ที่พ่อเสพยาติดและเหล้า ซึ่งถ้าพ่อไม่ฟัง ก็อาจถูกจับไปบังคับบำบัดได้

นายอัมรินทร์ มีแสงนิล ชื่อเล่นไอซ์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม. 5
โรงเรียนน่านคริสเตียนศึกษา จังหวัดน่าน

ผมมีปัญหาที่ยังค้างคาใจ แม้เป็นเรื่องเพียงเล็กน้อยเกี่ยวกับปัญหายาเสพติดครับ ผมมีกลุ่มเพื่อนอยู่ 2 กลุ่ม โดยกลุ่มแรกเป็นเพื่อนที่ศึกษาอยู่โรงเรียนเดียวกัน เขาเป็นกลุ่มที่ชอบสูบบุหรี่ ดื่มสุรามากจนบางครั้งนำมาโรงเรียน ในฐานะที่ผมเป็นคณะกรรมการนักเรียน ผมก็อยากจะช่วยเหลือ แต่ก็เพียงได้แค่บอกเตือนให้เขาหยุดการกระทำ และแนะแนวทางในการแก้ไข แต่ก็ไม่ประสบความสำเร็จ และก็ไม่รู้จะปรึกษาใคร แม้กระทั่งคุณครู ผมก็เกรงว่าจะเกิดปัญหาใหญ่ มีอีกกลุ่มหนึ่งเป็นเพื่อนต่างโรงเรียนครับ แต่เขาเคยอยู่โรงเรียนเดียวกับผมมาก่อน เพื่อนกลุ่มนี้ติดทั้งบุหรี่ ดื่มสุรา อีกทั้งยาเสพติด จนผมก็ยากที่จะแก้ไขช่วยเหลือ แต่แม้จะใช้หลักศาสนาแล้วก็ตาม แต่ก็ไม่สำเร็จ ด้วยเหตุนี้ผมจะช่วยเหลือเพื่อนๆ ให้กลับมาเป็นคนดี ห่างจากยาเสพติดได้อย่างไรบ้างครับ

ทูลกระหม่อม : ปัญหาเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยอย่างที่น้องว่า เป็นปัญหาที่ ทุกคนต้องร่วมมือร่วมใจกันแก้ ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่งที่จะทำคนเดียวได้ นี้ก็รวม ไปถึงการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ในหมู่นักเรียนและวัยรุ่น เมื่อน้องบอกเตือนเพื่อนกลุ่มแรกให้เขาหยุด ดื่มสุราและสูบบุหรี่ รวมทั้งการนำมาโรงเรียน แต่เขาไม่ฟัง น้องก็น่าจะนำเรื่องนี้ไปแจ้งให้คุณครูจัดการตักเตือนดีกว่า เพราะเพื่อนน้องก็ทำ ผิดกฎของโรงเรียน

ส่วนเพื่อนกลุ่มที่สอง ถ้าน้องสนิทกับเขาพอสมควร น้องก็ควรจะพูดคุยกับเขาได้รู้ถึงพิษภัยของ ยาเสพติด และชวนพวกเขามาทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น ดนตรี กีฬา เป็นต้น และชวนพวกเขาทำกิจกรรมในศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ก็ได้ ถ้าพวกเขาไม่ฟังก็คงต้องปล่อยให้ เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ เช่น ตำรวจ สาธารณสุขจังหวัด หรือครู อาจารย์

นายวรกร นิคม ชื่อเล่น โจ้ อายุ 14 ปี จังหวัดสงขลา

ครอบครัวของผมอยู่ด้วยกันทั้งหมด 5 คนครับ ผมเป็นลูกคนที่ 2 ทางบ้านประกอบอาชีพรับจ้าง ผมออกจากโรงเรียนมา 3 ปีแล้วครับ เนื่องจากผมไปเสพยาบ้า ทำให้ผมไม่สนใจการเรียน เพื่อนที่ผมคบมีพฤติกรรมเสพยาเสพติด เมื่อผมใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสพยาเสพติด ผมจึงคล้อยตามและเกิดความอยากรู้อยากลองและหลงผิดไปเสพยาบ้า และได้ใช้ยาจำนวนมากขึ้น 2-3 เม็ดต่อวัน จนวันหนึ่งอยากเสพยาบ้ามาก แต่ไม่มีเงิน ทำให้ผมต้องไปขายยาแทน และทำให้ถูกจับดำเนินคดี ผมเห็นเพื่อนเสพยา ผมเลยอยากลองเสพยาบ้าง ผมเสพยาเป็นระยะเวลา 1 เดือน ทำให้ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ทำให้ร่างกายผอม ไม่กินข้าว นอนไม่หลับ ผมขับรถไปเอายาบ้าแล้วเจอด่านเลยถูกจับมียาบ้าในครอบครองจำนวน 50 เม็ด รู้สึกเสียใจมาก พ่อแม่ไม่มีเงินประกันตัว เลยต้องอยู่เป็นเวลา 3 เดือน ผมได้รับการบำบัดโปรแกรม

บَابัตของสถานพินิจฯ และผมได้มารู้จักชมรม TO BE NUMBER ONE เพราะพ่อครู แม่ครู ให้ผมได้เลือกกิจกรรมต่างๆ ที่ผมอยากทำ ทำแล้วมีความสุข ผมได้อยู่กิจกรรมกีฬา และได้เล่นกีฬาฟุตบอล ทำให้ผมร่างกายแข็งแรง สดชื่นขึ้น ทำให้ผมใจเย็น และได้ทบทวนตัวเองมากขึ้น ผมขอบคุณครอบครัว สังคม และเพื่อนๆ ในสถานพินิจฯจังหวัดสงขลา ที่ไม่มีใครซ้ำเติมและต่อว่า มีแต่คอยให้กำลังใจและเห็นคุณค่า จนทำให้ผมละอายใจ สิ่งที่ผมจะทำได้และตอบแทนทุกคนคือเปลี่ยนแปลงตัวเอง ใหม่ไม่กลับไปใช้ยาบ้า ความฝันในอนาคตของผมคือ ออกไปจะตั้งใจเรียนให้จบ จะได้มีงานดีๆ ทำครับ ผมอยากจะขอกำลังใจจากทุกคน หอม่อมครับ

ทูลกระหม่อม : น้องโชคดีที่ถูกจับเสียก่อนที่ยังไม่สาย เพราะเมื่อน้องเริ่มเสพยาบ้า ก็พัฒนาขึ้นมาอย่างรวดเร็ว จนเสพมากขึ้นๆ ตามลำดับ จนน้องมีเงินไม่พอที่จะซื้อยามาเสพ จึงต้องเริ่มค้ายาและถูกจับ และโชคดีที่น้องได้พบเจอสิ่งดีๆ ในสถานพินิจฯ ได้ทำกิจกรรมดีๆ มีพ่อครู แม่ครูที่ให้โอกาส น้องได้เล่นกีฬาฟุตบอล และได้มารู้จักชมรม TO BE NUMBER ONE และเราก็ได้เจอกัน ก็ดีใจที่น้องได้ทบทวนตัวเอง ได้ปรับปรุงตัวเอง และให้โอกาสตัวเองในการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง กลับไปเรียนหนังสือต่อให้จบ และได้ทำงานดีๆ เพราะฉะนั้น เมื่อน้องให้โอกาสตัวเอง สังคมก็ให้โอกาสน้อง เพราะถ้าเราไม่ให้โอกาสตัวเอง ใครจะให้โอกาสเราล่ะ? ขอให้น้องโชคดี

นางสาวปรภาร์ จันทรภาษ นักเรียน ชั้น ม.5

โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร

ถ้าจะพูดถึงเรื่องเกมส์ที่ตั้งอยู่ตอนนี้ ก็มีเกมส์ Overwatch และ Rov เป็นเกมส์ที่ได้รับรางวัลแห่งปี ยิ่งเป็นการตอกย้ำความสำเร็จมากๆ ค่ะ เกมส์ Overwatch เป็นเกมส์แนวยิงและมีตัวละครฮีโร่ภายในเกมส์ มีสกิลต่างๆ ให้ผู้เล่นได้เลือก ส่วนเกมส์ Rov คือเกมส์สนามรบออนไลน์ที่แบ่งเป็น 2 ทีม จุดมุ่งหมายของเกมส์ คือฝ่าไปให้ถึงป้อมหลักของศัตรู และพังลงมันมาให้ได้ และเมื่อไม่นานมานี้ทีมชาติไทย ได้ไปแข่งขันเกมส์ที่ต่างประเทศและก็ได้แชมป์กลับมา ทำชื่อเสียงให้กับประเทศ แต่ก็ไม่ใครสนใจเลยคะ ชาวไทยไม่ค่อยมีผู้ใหญ่ ไม่มีใครสนใจและไม่ค่อยมีคนสนับสนุนมากเท่าไร แต่พอไปบอกว่าเป็นการแข่งขันเกี่ยวกับเกมส์ ก็จะมีคนบอกว่าเป็นเรื่องไร้สาระ เอาเวลาไปเรียนดีกว่า แต่ในความรู้สึกของหนูแล้วเกมส์มีอะไรที่ดีมากกว่านั้น เช่น ความจำดีขึ้น สร้างมนุษยสัมพันธ์ กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ แก้ปัญหาได้ดีขึ้น แต่ทางกลับกันถ้าใครไม่รู้จักควบคุมตัวเองมันก็มีโทษตามมา ก็เลยทำให้คนที่ไม่รู้จักเกี่ยวกับเกมส์มากพอก็จะบอกว่ามันไม่ดี มันไม่มีประโยชน์ หนูอยากขอคำแนะนำว่าเราจะมามีวิธีการอย่างไร ให้ผู้ใหญ่ในสังคมหันมามองว่าเกมส์ก็มีประโยชน์และไม่ให้อคติกับเกมส์มากเกินไปคะ



ทูลกระหม่อม : ตอนนี้ก็มีความก้าวหน้าในเรื่องการแข่งขันเกมส์แบบ
เกมส์ ROV และเกมส์ Overwatch ที่ได้รับการยอมรับจากการกีฬา
แห่งประเทศไทยให้เป็นกีฬาแบบ E-Sport แล้ว และมีข่าวว่า E-Sport
จะได้รับการบรรจุอยู่ใน Asian Games ในคราวต่อไป (ไม่ใช่คราวหน้า)
สำหรับนักกีฬา E-Sport เขาก็ต้องมีการฝึกฝนอย่างหนัก อย่างจริงจัง
ทั้งในทักษะการเล่นเกมส์ และทั้งการฟิตร่างกายให้แข็งแรง เช่น จะต้อง
ไปวิ่งไปออกกำลังกาย เช่น ยกน้ำหนัก เล่นเวท เป็นต้น ส่วนพวกเราที่
ชอบเล่นเกมส์ ก็ต้องรู้จักแบ่งเวลา รู้จักจัดเวลาเล่นเกมส์ให้เหมาะสม
โดยที่ต้องตระหนักว่า เรามีหน้าที่ที่จะเรียนหนังสือ และพัฒนาศักยภาพ
ตัวเองในด้านต่างๆ ด้วย



ขอพระราชทานกำลังใจ

TO BE NUMBER 1

ขอพระราชทานกำลังใจ

นางสาวศศิมล งามทิพย์ นักเรียนชั้น ม.6/1
โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่

หนูรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ฝ่าพระบาท เสด็จมาเปิดศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ของโครงการ TO BE NUMBER ONE หนูรู้สึกชื่นชมในบทบาทของโครงการเป็นอย่างยิ่ง เพราะกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นล้วนแต่เป็นการสนับสนุนให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ห่างไกลจากยาเสพติด คอยให้คำแนะนำ และการช่วยเหลือแก่ผู้ที่มีปัญหาทำให้เขาค้นพบทางออกที่ถูกต้องเหมาะสม นับว่าเป็นโชคดีของชาวไทยที่มีโครงการดีๆ เช่นนี้ และเป็นพระมหากรุณาธิคุณอย่างยิ่งที่ฝ่าพระบาท ทรงเป็นองค์ประธานของโครงการ ปีนี้หนูอยู่ในช่วงของการเตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว หนูจะตั้งใจเรียน หมั่นทบทวน ตำรับตำรา เพื่อเดินไปถึงความฝันที่ตั้งใจไว้ซึ่งก็คือ “แพทย์ทหาร” จะได้รับใช้กองทัพและประเทศชาติต่อไป อีกทั้งหนูจะเป็น คนซื่อสัตย์สุจริต มีอุปนิสัยใจคอดี ให้สมดังพระราชปณิธานแห่งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว องค์พระผู้พระราชทานนามโรงเรียนยุพราชวิทยาลัยแห่งนี้

ทูลกระหม่อม : น้องเป็นอีกคนหนึ่ง ที่ทำ Pop-up Card น่ารักส่งมาให้ น้องกำลังจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยแล้ว ก็ขอให้น้องสอบเข้า “แพทย์ทหาร” ได้ตั้งใจหวังนะ ขอแสดงความชื่นชม ที่น้อง มีความตั้งใจดี ที่จะเป็นคนเก่งคนดี เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติของเรา



เด็กหญิงดวงใจ นิสัย โรงเรียนบ้านหาดจิก จังหวัดระนอง

หนูศึกษาอยู่ที่ชั้น ม.3 ในครอบครัวมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน คือ คุณแม่ คุณพ่อ น้อง และหนู หนูช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เล่นกีฬา ช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ ทั้งที่บ้านและโรงเรียน ทั้งนี้ หนูไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทั้งสิ้น โรงเรียนของหนูก็ทำกิจกรรมต่างๆ ในโรงเรียน เช่น ปลูกผัก เลี้ยงปลา และโครงการ ม.น.ช. คือให้นักเรียน ทหารรายได้ระหว่างเรียน ทุกปีโรงเรียนจะมีงานวันเด็ก โดยเปิดโอกาสให้ ประเทศพม่า มาร่วมกิจกรรมด้วยทุกๆ ปี ยังไม่พอโรงเรียนของหนูได้มี ชมรม TO BE NUMBER ONE อีกด้วย หนูคิดว่า ถ้าเรียนจบหนูอยาก เป็นทุกอย่างเลย และเป็นอะไรก็ได้ที่จบมาแล้วมาช่วยชุมชน โรงเรียน และสังคมได้ ให้มากที่สุดที่จะทำได้ และหนูก็มีกลอนที่แต่งขึ้นมา 1 บท โดยหนูตั้งใจแต่งขึ้นมา “ทรงก่อตั้ง TO BE NUMBER ONE ให้จดจำคำ สอนของพระองค์ ทรงต่อต้านยา เสพติดให้หลุดพ้น เพราะพระองค์คือ ดวงใจปวงชนเอย” โดยทั้งนี้ หนูอยากเปิดร้านผ้าให้แม่ แต่ติดอยู่ที่ว่า ไม่มีเงินและเป็นหนี้ ครอบครัวของหนูดีใจมาก ที่เขียนจดหมายฉบับนี้ พระองค์

ทูลกระหม่อม : เท่าที่อ่านมาหนูก็ทำดีอยู่แล้ว และมีความตั้งใจที่จะ ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ก็ขอให้กำลังใจ

เด็กหญิงศันสนีย์ เปรมกลาง ชื่อเล่น น้ำ อายุ 12 ปี
นักเรียนชั้น ป.6/1 โรงเรียนเคหะประชาสามัคคี
จังหวัดนครราชสีมา

หนูอยู่กับแม่และหนูสัญญากับแม่ว่าจะเรียนให้จบ และจะไม่ติด
ยาเสพติดไม่เสพยาใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อให้แม่ภูมิใจ ครอบครัวหนูมีความ
สุขมากค่ะ หนูคิดอยู่เสมอว่าถ้าใครติดยาเสพติด หนูก็จะบอกให้เขาดู
รายการโครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นโครงการเกี่ยวกับการต่อ
ด้านยาเสพติด และมีศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE พอหนูทราบ
ข่าวว่าพระองค์จะมาโรงเรียนราชสีมาวิทยาลัย หนูดีใจมากที่จะได้
พบพระองค์ค่ะ

สุดท้ายนี้ ขอให้ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนา
พรรณวดี ทรงมีพระพลานามัย ที่แข็งแรง เป็นขวัญใจเยาวชนตลอดไป

ทูลกระหม่อม : ป่านนี้เราก็คงได้เจอกันแล้วนะ ดีใจที่หนูเป็นสมาชิก TO
BE NUMBER ONE ที่ดี และได้สัญญากับแม่ว่าจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยา
เสพติด ไม่ต้องติดยา ก็ดูรายการ TO BE NUMBER ONE ของเราได้นะ
อยากให้ดูกันเยอะๆ เราจะได้เจอกันคุยกันทุกๆ อาทิตย์ ขอเป็นกำลังใจ
ให้น้องและสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทุกๆ คน



เด็กหญิงภาริตา อมรเรืองพิศา นักเรียนชั้น ป.6
โรงเรียนเคหะประชาสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2551 หนูจะได้ไปพร้อมกับ TO BE NUMBER ONE หนูทั้งตั้งใจและตื่นเต้นที่สุดในโลก เพราะจะเป็นครั้งแรกในชีวิต ที่หนูจะได้ไปพบเห็นท่าน ซึ่งนี่อาจจะเป็นครั้งเดียวในชีวิตที่หนูได้เจอ ท่านจริงๆ หนูชอบร้องเพลงของท่านมากเลยคะ หนูอยากอวยพรให้ท่านสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืน และขอให้มีโครงการ TO BE NUMBER ONE อีกหลายๆ ครั้ง ทรงพระเจริญ

ทูลกระหม่อม : ขอบใจนะจ๊ะหนูภาริตา สำหรับคำอวยพร เราน่าจะพบกันอีกหลายครั้งนะ เพราะงานในโครงการ TO BE NUMBER ONE ของเรา ต้องช่วยกันทำอย่างไม่หยุดยั้งและต่อเนื่องอยู่แล้ว

เด็กหญิงจิรวล ดาววัน ชื่อเล่น จิน่า

โรงเรียนเมืองกลาง ตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต

หนูมีพี่น้อง 3 คน ตั้งแต่หนูจำความได้หนูอยู่กับแม่มาตลอด หนูไม่เคยเห็นหน้าพ่อเลย พ่อหนูเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุรถชนตั้งแต่หนูยังเล็ก หนูมีพี่ชาย 2 คน ทั้งสองเรียนไม่จบ ม.6 จบแค่ ม.3 เท่านั้น เพราะแม่ไม่มีเงินส่งให้พี่หนูเรียนต่อ พี่หนูทั้งสองคนต้องออกมาช่วยแม่ทำงาน แม่หนูไม่ได้เรียนตั้งแต่เด็ก ทำให้แม่เขียนไม่ได้อ่านไม่ออก พ่อหนูมีที่ดินแปลงเดียวแต่ต้องเสียไป เพราะอาเอาที่ดินของครอบครัวหนูไปจำนอง



กัษณาการ ทำให้แม่ไม่มีที่อยู่ พี่หนูต้องแยกไปอยู่กับย่า ส่วนแม่กับหนูต้องหาบ้านเช่าอยู่ แต่ต้อง ย้ายไปอยู่อาศัยกับน้ำเพราะจ่ายค่าเช่าไม่ไหว หนูก็เรียนสูงขึ้น ลำพังแม่หนูทำงานรับจ้างเดือนละ 5,000 บาท คงไม่พอ หนูอยากมีบ้านเป็นของตัวเอง ความฝันของหนูๆอยากเป็นหมอด้านวิจัยโรค เพราะชอบด้านนี้ แต่ด้วยความลำบากหนูไม่รู้ว่าจะไปจนถึงฝันหรือเปล่า หนูจะพยายามเพื่อให้ครอบครัวหนูสบายให้ได้ ไม่ต้องลำบากเหมือนที่ผ่านมา หนูดีใจมากที่ได้ข่าวว่าทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี จะมาเยี่ยมโรงเรียน

ทูลกระหม่อม : เข้าใจและเห็นใจในความยากลำบากของครอบครัวหนูนะ ยังมีคนที่ลำบากเช่นนี้ อีกเยอะในประเทศไทย เราจึงต้องช่วยกันคิดช่วยกันทำงาน เพื่อช่วยพวกเราอีกหลายคนให้มีโอกาสมากขึ้น

ขอให้กำลังใจหนูให้มีความมุ่งมั่นในการเรียน ถ้าหนูเรียนดี โอกาสที่จะได้ทุนก็มีสูง หนูน่าจะทำความฝันที่จะเป็นหมอได้สำเร็จ และบ้านก็จะตามมา ตั้งใจเรียนดีๆ นะหนู



คำปรึกษาพระราชทาน
องค์ประธานโครงการ
TO B
E NUMBER ONE



โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

คำนำ

ทุลกระหม่อมหมิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทรงมีพระปณิธานมุ่งมั่นพัฒนาเยาวชนไทย ให้เป็นคนเก่งคนดี มีความสุข ปลอดภัย จากยาเสพติด เต็มโตเป็นอนาคตของชาติ อย่างเต็มศักยภาพ ทรงทุ่มเทพระวรกายดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ด้วยความเข้าใจ เข้าถึง อารมณ์จิตใจ ของเยาวชนวัยรุ่น นับแต่ปี 2545 เป็นต้นมา

ด้วยพระเมตตาต่อเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ทรงเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีปัญหา ข้อยกเว้น เขียนจดหมาย เพื่อขอพระราชทานคำปรึกษาและกำลังใจ ซึ่งทรงพระกรุณาตอบปัญหา และข้อยกเว้นทุกประเด็น โดยใช้หลักจิตวิทยาและความเข้าใจเยาวชนวัยรุ่นอย่างแท้จริง ผ่านทางนิตยสาร TO BE NUMBER ONE มาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เปิดตัวนิตยสาร

ด้วยความสำนึกในพระกรุณาธิคุณ และตระหนักในคุณค่าของคำปรึกษาพระราชทาน กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงรวบรวมคำปรึกษาพระราชทาน จากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE จัดทำเป็นรูปเล่ม โดยประกอบด้วย คำปรึกษาพระราชทานเกี่ยวกับปัญหาต่างๆ เช่น การเรียน ครอบครัว ความรัก เพื่อน บุคลิกภาพ

การใช้ชีวิต ยาเสพติดและการติดเกม และการขอพระราชทาน
กำลังใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณให้ปรากฏ
และเป็นประโยชน์ ในการทำหน้าที่ผู้ให้คำปรึกษาของอาสา
สมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE รวมทั้งเพื่อน
สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ประสบปัญหาในลักษณะใกล้เคียงกัน นำคำปรึกษาพระราชทานนี้ ไปปรับใช้เป็นแนวทางการ
แก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับตนเอง ตลอดจนเสริม
สร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและ
ศักยภาพตามพระประสงค์ต่อไป

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่ง หนังสือ “คำปรึกษา
พระราชทานจากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE” นี้ จะเป็น
หนังสือที่มีคุณค่าทั้งทางด้านจิตใจ และประโยชน์สำหรับผู้รับ

สารบัญ

คำปรึกษาพระราชทาน	หน้า
ปัญหาการเรียนและการใช้ชีวิตในโรงเรียน	
ปัญหาครอบครัว	
ปัญหาความรัก	
ปัญหาเรื่องเพื่อน	
ปัญหาบุคลิกภาพ และการใช้ชีวิตในสังคม	
ปัญหายาเสพติดและการติดเกมส์	
ขอพระราชทานกำลังใจ	
รวม	



