



คำปรึกษาพระราชทาน

องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

ฉบับปี 2564

โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทุกกระท่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



ฉบับปี 2564



ກຣມສຸພາພຈີຕ ກຣ=ກວງສາຣາຣນສຸ

จัดทำโดย โครงการ TO BE NUMBER ONE
ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2564

จำนวน 10,896 เล่ม

พิมพ์ที่ ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

ISBN 978-974-296-943-1

TO BE NUMBER ONE



คำนำ

ตลอดระยะเวลากว่า 19 ปีที่ผ่านมา ที่ทุลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทรงมีพระปณิธานมุ่งมั่นพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข ปลอดภัยจากยาเสพติด เติบโตเป็นอนาคตของชาติอย่างเต็มศักยภาพ ทรงทุ่มเทพระวรกายดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ด้วยความเข้าใจ เข้าถึงอารมณ์ จิตใจของเยาวชนวัยรุ่น

ด้วยพระเมตตาต่อเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE จึงทรงเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีปัญหา ข้อยกเว้น เขียนจดหมายเพื่อขอพระราชทานคำปรึกษาและกำลังใจ ซึ่งทรงพระกรุณาตอบปัญหาและข้อยกเว้นทุกประเด็น โดยใช้หลักจิตวิทยาและความเข้าใจเยาวชนวัยรุ่นอย่างแท้จริง ผ่านทางนิตยสาร TO BE NUMBER ONE มาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่เปิดตัวนิตยสาร

ด้วยสำนึกในพระกรุณาธิคุณ และตระหนักในคุณค่าของคำปรึกษาพระราชทาน กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ

TO BE NUMBER ONE จึงรวบรวมคำปรึกษาพระราชทานจากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE จัดทำเป็นรูปเล่ม โดยประกอบด้วย คำปรึกษาพระราชทานเกี่ยวกับการเรียน ครอบครัว ความรัก เพื่อน บุคลิกภาพ การใช้ชีวิต ยาเสพติด การติดเกม การพนัน และขอพระราชทานกำลังใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณให้ปรากฏ รวมทั้งเป็นประโยชน์สำหรับอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา และเพื่อนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ประสบปัญหาในลักษณะใกล้เคียง นำคำปรึกษาพระราชทานนี้ไปปรับใช้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับตนเอง ตลอดจนเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและศักยภาพตามพระประสงค์ต่อไป

ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “คำปรึกษาพระราชทาน ฉบับปี 2564” จากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE เล่มที่ 40-52 (ปี 2560 - 2564) นี้ จะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าทั้งทางด้านจิตใจและประโยชน์สำหรับผู้อ่าน

TO BE NUMBER ONE



สารบัญ

หน้า

ปัญหาการเรียนและการใช้ชีวิตในโรงเรียน

8

ปัญหาครอบครัว

25

ปัญหาความรัก

68

ปัญหาเรื่องเพื่อน

97

ปัญหาการใช้ชีวิตในสังคมและบุคลิกภาพ

123

ปัญหายาเสพติด ติดเกม และการพนัน

154

ขอพระราชทานกำลังใจ

164

ปัญหาการเรียน

และการใช้ชีวิตในโรงเรียน



ชื่อ น.า

โรงเรียนพิชัยรัตนาคาร จังหวัดระนอง

หนูเรียนอยู่โรงเรียนประจำจังหวัดคะ และหนูก็อยู่ห้อง Gifted ของโรงเรียน ก็จะมีอาจารย์หลายท่านชอบมาพูดเหน็บแนม ประชดประชันต่าง ๆ นานา ว่าห้องพวก หนูเอาแต่เรียนอย่างเดียว แต่ทำอย่างอื่นไม่เป็น ไม่มีจิตสาธารณะ แต่ทั้งที่จริง ๆ แล้ว พวกหนูก็เป็นเด็กธรรมดาเหมือนกับเด็กห้องอื่น เวลาว่างพวกหนูก็ไปช่วย แต่ก็ยังโดนว่า ไม่ได้ทำ ทำให้งานเสีย แต่พวกหนูก็ทำเต็มที่แล้วคะทุกกระท่อมคะ หนูอยากให้อาจารย์ หรือเพื่อน ๆ มองว่าห้องพวกหนูก็เป็นเหมือนเด็กห้องอื่น ๆ ไม่ได้พิเศษอะไร ไปมากกว่านั้น และหนูไม่อยากให้คิดว่าห้องพวกหนูเอาแต่เรียนอย่างเดียว หนูควรจะ แก้ปัญหานี้อย่างไรดีคะ แต่พอมีพวกพี่ ๆ ห้อง Gifted ดิดมอม ก็มีคนชมว่าเก่งอย่างนั้น อย่างนี้ แต่พอผ่านไปสักพักก็เป็นเหมือนเดิมคะ ยังมองห้อง Gifted ว่าเอาแต่เรียน อย่างเดียวอยู่ตลอด ซึ่งบางครั้งมันทนนึงบ้อย ๆ แล้วไม่ชอบมาก ๆ เลยคะ อยากจะเดินเข้าไป อธิบายให้อาจารย์ท่านฟัง แต่หนูก็รู้ว่ามันไม่เหมาะสม พวกหนูควรจะทำอย่างไรดี ที่จะไม่รู้สึกกับเรื่องแบบนี้อีกคะ

ถูกละห่อม

หนูนานอยู่ห้อง Gifted การเรียนก็จะยากและต้องใช้เวลาอ่านหนังสือและทำงาน ในด้านวิชาการมากกว่าเด็กในห้องอื่น ๆ เด็กห้อง Gifted ก็ต้องใช้เวลาเรียนมากกว่า เด็กในห้องธรรมดา แต่ถ้าหนูบอกว่าพวกหนูก็พยายามมาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และทำงาน สาธารณะร่วมกับเพื่อนคนอื่น หนูก็ไม่ต้องไปสนใจคำว่า คำวิพากษ์วิจารณ์ของคุณครู บางคน และเพื่อนนักเรียนในห้องอื่นที่ว่าหนูเอาแต่เรียนไม่ทำอะไรหรอก เขาจะพูดอะไร ก็พูดไป เขามีสิทธิ์พูด แต่เราก็ไม่ต้องไปเดือดร้อนอะไร トラบใดที่หนูไม่คิดถึงแต่เรื่องของ ตัวเองเกินไป และไม่สนใจที่จะเสียสละเวลามาช่วยเหลือส่วนรวมบ้าง....เท่านั้นเอง



เด็กหญิงรัญชนก งามสม

อายุ 14 ปี โรงเรียนจุฬาราชวิทยาลัย ลพบุรี
จังหวัดลพบุรี

เพื่อนในห้องคนหนึ่ง เขาเป็นคนที่ไม่ค่อยเต็มเท่าไรคะ เพื่อนคนนี้จะอาละวาดทุกครั้งที่เพื่อนทำอะไรให้ไม่พอใจ เขาเป็นแบบนี้มาจะ 3 ปี แล้วคะ เพื่อนในห้องทุกคนเลยไม่อยากยุ่งด้วย แต่พอไม่ยุ่ง เขาก็จะเข้ามาหาเอง แต่พอเพื่อนไม่เล่นด้วย เขาก็โวยวาย เขาเป็นหนักถึงขั้นกระโดดน้ำ เขวี้ยงเก้าอี้ใส่เพื่อน และที่มากกว่านั้นก็คือ พวกหนูก็ได้เอาเรื่องนี้ไปพูดให้อาจารย์ฟัง แต่อาจารย์ส่วนมากก็จะเข้าข้างเขาทุกครั้ง บอกพวกหนูไม่มีความอดทน แต่ในความเป็นจริงแล้วพวกหนูอดทนกันมาก ๆ เลยคะ มากกว่าตอนอยู่ ม.1 อีก มีอาจารย์ไม่กี่คนเท่านั้นที่เข้าใจพวกหนู และมีอยู่ครั้งหนึ่งแม่เขามาต่อว่าพวกหนู ทั้ง ๆ ที่แม่เขาก็ไม่ได้รู้เรื่องอะไรเลย ตอนแรก ๆ ก็พอทนได้ หลัง ๆ ไม่ได้ทำอะไรก็ยังโดนพูดให้ว่าไม่เข้าใจเพื่อนอีก พวกหนูเลยไม่รู้อะไรดีที่จะพวกหนูควรจะทำอย่างไรดีที่จะพยายามหลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์แบบนี้ และพวกหนูควรจะทำอย่างไรให้อาจารย์เข้าใจและให้ความเป็นธรรมกับพวกหนูบ้างคะ

ทูลกระหม่อม

เพื่อนของหนูที่ว่าเขาไม่เต็มนั้น เขาอาจมีความผิดปกติทางสมองหรือมีความผิดปกติในการเรียนรู้ (Developmental Disorder) เช่น เป็นออทิสติก เป็นต้น ทำให้พฤติกรรมและพัฒนาการในการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ไม่ปกติ และเขาจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อมีปัญหาอะไรมากระทบอารมณ์ จึงมีปฏิกิริยารุนแรง เช่น กระโดดน้ำหรือเขวี้ยงเก้าอี้ใส่เพื่อน อันที่จริงคุณครูควรอธิบายกับพวกหนู ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมชั้นของเพื่อนของหนูคนนี้ ว่าเขามีความผิดปกติอะไร เป็นโรคทางสมองชนิดไหน และบอกวิธีปฏิบัติตัวกับเพื่อนคนนี้ เมื่อทุกคนเข้าใจปัญหาและรู้วิธีช่วยเหลือเขา ความอึดอัดและปัญหาต่าง ๆ ก็จะคลี่คลายลง พวกหนูคงต้องไปขอความช่วยเหลือและขอความรู้

จากอาจารย์บางท่านที่เข้าใจพวกหนู ให้ช่วยอธิบายวิธีปฏิบัติตนกับเพื่อนคนนี้ให้พวกหนู และทางที่ดีก็ต้องอธิบายให้กับอาจารย์ท่านอื่นด้วย



นายนิปุ่น แก้วลังกา ชื่อเล่น ปุณณ์ นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมมีปัญหาเรื่องการเรียนมาขอคำแนะนำครับ ผมเจอเหตุการณ์หนึ่งก็คือ มีคนข้างบ้านและเพื่อน ๆ ที่เรียนวิทย์-คณิต ชอบพูดและตัดสินว่าคนที่เรียนศิลป์ - ภาษาว่าไม่เก่ง ใจ และมักจะถามว่าจบมาแล้วจะเป็นอะไร มีงานทำหรือทำให้ผมรู้สึกท้อครับ อธิบายให้ฟังยังงี้เขาก็ยังพูดให้อยู่ดี และผมก็ไม่เข้าใจว่าเขาเอาอะไรมาวัดมาตัดสินความสำเร็จในชีวิตครับ ซึ่งส่วนตัวผมชื่นชอบในภาษาจีนมาก ผมจึงเรียนศิลป์-จีนครับ ผมจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมครับ เราจะพูดหรืออธิบายให้คนที่ชอบดูถูกการเรียนของคนอื่นแบบนี้ให้เข้าใจได้อย่างไรบ้างครับ

ทูลกระหม่อม

น้องจะไปสนใจอะไรกับคำพูดของคน เขาจะพูดอะไรก็พูดไป เราจะเรียนอะไรก็ไม่เห็นจะไปทำให้เขาเดือดร้อน พวกเขาพูดชมเราเพื่อให้เรารู้สึกไม่ดีและสูญเสียความมั่นใจ ไม่ต้องไปเถียง ไม่ต้องไปอธิบาย เพราะน้องจะเรียนอะไรก็ไม่เกี่ยวกับเขาเฉย ๆ ซะ ไม่จำเป็นต้องพูดอะไร เจ็บคอเปล่า ๆ ถ้าพูดมากไป

อันที่จริง เรียนภาษาจีนมีประโยชน์มาก ถ้าเรารู้ภาษาจีน เราจะทำอะไรได้อีกเยอะ เพราะตอนนี้จีนกำลังจะเป็นอีกประเทศหนึ่งที่กำหนดเศรษฐกิจของโลก



นางสาวพิชญภัศ อริยะะภากุล

อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนปากคาดพิทยาคม จังหวัดบึงกาฬ

หนูไม่รู้ว่าตัวเองจะเรียนอะไร ยังไม่มีเป้าหมายในชีวิตเลยคะ หนูย้ายมาเรียนที่จังหวัดบึงกาฬ เพราะพ่อและแม่ของหนูหย่าร้างกัน และด้วยความที่หนูเป็นหลานสาวคนเดียวของครอบครัว เรื่องการเรียนของหนูจะถูกกดดันมากเป็นพิเศษ พอหนูย้ายมาเรียนที่นี่ มาอยู่กับครอบครัวทางฝั่งแม่ หนูมักจะได้อินคำพูดเดิม ๆ ก่อนผลสอบจะออกเสมอว่าให้ตั้งใจเรียน ตั้งใจสอบ จะได้ไม่อายเขา ไม่เป็นครูเหมือนย่าก็ได้เป็นหมอเหมือนปู่ หนูรู้สึกไม่เป็นตัวของตัวเองเลยคะทุลกระหม่อม รู้สึกเครียด กดดันมากคะ หนูอยากเลือกเรียนในสิ่งที่หนูชอบ ทุกวันนี้ที่หนูเรียนอยู่หนูยังไม่แน่ใจเลยคะว่าหนูจะทำการที่คนอื่นต้องการได้หรือเปล่า หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูอยากมีอิสระในการเลือกเรียน หนูควรจะทำอะไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

แล้วหนูอยากเรียนอะไรละ จะได้มีอิสระในการเลือกเรียน ญาติ ๆ ของหนูคงเป็นห่วงหนูมากเกินไป เลยมาก้าวมาให้คำแนะนำแบบนี้ หนูสนใจอยากเรียนอะไรก็เรียนอย่างนั้น และคิดว่าหนูน่าจะเรียนได้ดีในสายวิชาและแนวทางที่หนูสนใจ

หนูไม่เห็นจะต้องเครียดต้องกดดันเลย มีเวลาก็เล่าให้ครอบครัวฟังว่าหนูมีเป้าหมายในชีวิตอย่างไร และอยากเรียนอะไร



เด็กชายอรรณพ อุตามนตรี

อายุ 12 ปี โรงเรียนวัดภาชี กรุงเทพมหานคร

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมไม่ค่อยมีสมาธิในการเรียนเลยครับ เพราะผมมีเรื่องให้คิดและกังวลอยู่ตลอดเวลา คือแม่ของผมก็ทำงานอยู่ที่โรงเรียนของผมด้วยเหมือนกันครับ แต่ปัญหาคือแม่ของผมมีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับประสาท บางครั้งแม่ก็ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมไม่ได้ เวลาที่ผมเรียนผมก็คอยกังวลตลอดเวลาว่าตอนนี้แม่จะทำอะไรอยู่ ถ้าแม่มีอาการใครจะช่วยแม่ได้หรือเปล่า ผมคิดทุกวันครับ เพราะเคยมีอยู่ครั้งหนึ่งมีคนมาหลอกแม่และมาพาแม่ออกไปนอกโรงเรียน คาบวิชานั้นผมไม่ได้เรียนเลย ผมออกตามหาแม่ไปทุกที่ ตอนนั้นผมรู้สึกกลัวมาก กลัวว่าแม่จะหาทางกลับไม่ได้ กลัวว่าแม่จะเกิดอุบัติเหตุ กลัวว่าถ้าหาแม่ไม่เจอผมจะทำยังไง ผมคิดไปทุกอย่างเลยครับ แต่ครั้งนั้นก็ยังมีความโชคดีเพราะผมตามหาแม่จนเจอ ผมเป็นห่วงแม่มากอยากจะไปนั่งเฝ้าแม่ตลอดเวลาเลยครับ แต่ก็ทำไม่ได้เพราะต้องเรียนหนังสือ ทูลกระหม่อมครับผมควรจะทำยังไงกับเรื่องนี้ดีครับ เพราะผมไม่มีสมาธิในการเรียนเลยครับ

ทูลกระหม่อม

น่าเห็นใจน้องอรรณพ ที่คุณแม่มีอาการทางประสาท ที่บางครั้งก็ควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมไม่ได้ แต่น้องอรรณพ..ลองคิดดู ถ้าคุณแม่ไม่ได้ทำงานในโรงเรียนของน้อง น้องจะมีเป็นห่วงแม่มากกว่านี้หรือ?

น้องอรรณพอย่ากังวลจนเสียการเรียนเลย อย่างน้อยคุณแม่ก็ยังอยู่ในสายตาน้อง และทางโรงเรียนเขาจะมีความเข้าใจและเห็นใจในปัญหาของน้องและคุณแม่ ถึงยอมให้คุณแม่ทำงานอยู่ในโรงเรียนได้

อย่าวิตกจนเรียนหนังสือไม่ได้ละ ขอให้กำลังใจเพราะน้องเป็นเด็กดี รับผิดชอบดูแลคุณแม่ที่ไม่สบาย



นายวัชรกร ไหมพรม

นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนบ้านบึง “อุตสาหกรรมนุเคราะห์” จังหวัดชลบุรี

ผมถูกการศึกษาไทยตีกรอบความสามารถด้วยเกรดเฉลี่ย 2.5 ว่าเป็นคนโง่ครับ ซึ่งผมคิดว่าการที่ผมมีเกรด 2.5 ก็ไม่ได้แปลว่ามันจะมากำหนดอนาคตของผม แต่สังคมรอบข้างและผู้ใหญ่หลาย ๆ ท่าน หรือแม้กระทั่งระบบการศึกษามันบอกกับผมว่าเกรด 2.5 มันจะไปมีอนาคตได้ยังไง เอาอะไรไปสู้กับคนอื่น ถ้าคุณไม่ได้เกรด 4 คุณก็ไม่มีอนาคตหรอก ผมรู้สึกเสียกำลังใจมาก ๆ ครับ ผมก็เห็นมาหลายคนนะครับ ถึงแม้ในคาบเรียนจะเรียนไม่เก่ง แต่การทำงานหรือการใช้ชีวิตประสบความสำเร็จ ผมต้องทำยังไงครับ ถึงจะปรับมุมมองและทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องพวกนี้ให้คนอื่น ๆ เข้าใจบ้างครับ เพราะถ้าโฟกัสแต่เรื่องเกรดเฉลี่ย ผมว่าเด็กทุกคนก็คงเครียดเหมือนผมแน่นอนครับ ผมจึงอยากขอคำแนะนำจากทุกท่านนะครับ

คุณระหม่อม

ระบบการศึกษาคงไม่ได้ว่าน้อง “โง่” เพราะน้องมีเกรดเฉลี่ย 2.5 ระบบการศึกษาไม่ใช่คน คงพูดไม่ได้ ต่ำไม่ได้ หรือว่าน้องเป็นคนไม่มีอนาคต ไม่ใช่ทุกคนจะได้เกรด 4 ไปหมด เกรด 2.5 ก็ไม่ได้แปลว่าคนที่ได้เกรดนั้นจะโง่ เพราะน้องก็พูดถูกว่าบางคนเรียนไม่เก่ง แต่ทำงานเก่งก็มีให้เห็น

คนรอบข้าง (คงเป็นพ่อแม่ ครู หรือใคร?) และผู้ใหญ่บางคนก็คงหวังดี อยากจะกระตุ้นให้น้องวัชรกร มุมานะ ตั้งใจเรียน หมั่นหาความรู้ในช่องทางต่าง ๆ มากขึ้น จึงพูดเช่นนั้น แต่ถ้าน้องตั้งใจเรียนอยู่แล้ว ไม่ได้เกเร อู้เรียนแต่อย่างใด น้องก็จะไปเดือดร้อนอะไร คนเราก็เก่งไม่เหมือนกันอยู่แล้ว คิดว่าน้องวัชรกรอย่ามัวไปเจ้าคิดเจ้าแค้น หมกมุ่น ปรับทัศนคติคนรอบข้างเลย จะยิ่งเครียดไปกันใหญ่



นางสาวณัฐสุดา พลายละมูล

อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนชิโนรสวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร

ทุลกระหม่อมคะ ทุกวันนี้ผู้ใหญ่บางท่านก็ยังชอบเอาเด็กแต่ละคนมาเปรียบเทียบกับกันอยู่คะ เช่น เรื่องของหนูกับน้องคะ น้องของหนูเป็นเด็กที่เรียนไม่เก่ง น้องได้เกรดเฉลี่ยน้อย คนที่บ้านก็เลยเอามาเปรียบเทียบกับหนู เพราะหนูได้เกรดที่ดีกว่า คนที่บ้านก็จะพูดว่าทำไมไม่ทำให้ได้อย่างพี่เขา ทำไมไม่ตั้งใจเรียน ทำไมไม่ทำอย่างนั้น ทำไมไม่ทำอย่างนี้ ก็สงสัยน้องเหมือนกันคะ แต่น้องก็ได้แค่เจียบ หนูคิดว่าในใจน้องก็คงคิด ก็มีบางครั้งที่ทะเลาะกัน น้องก็หลุดพูดว่าหนูไม่ได้เก่งเหมือนพี่นี่คะ หนูเลยคิดว่าการเอาเด็กแต่ละคนมาเปรียบเทียบกับกันแบบนี้ มันจะทำให้เด็กกดดันตัวเองคะ ไม่ได้มีแค่หนูกับน้องที่โดนเอามาเปรียบเทียบกับกัน เพื่อนสนิทของหนูก็โดนเหมือนกันคะ และเพื่อนของหนูก็บอกว่าท้อมาก แครเรียนก็เหนื่อยแล้วยังถูกคนที่บ้านพูดให้กดดันอีก ทำให้ไม่อยากเรียน ไปเรียนก็ไม่สนุกแล้ว หนูเลยคิดว่าคนที่โดนแบบนี้คงจะรู้สึกไม่ดีเหมือนกันคะ หนูเลยอยากถามทุลกระหม่อมว่าพวกหนูหรือคนที่เจอปัญหาแบบนี้ จะมีวิธีไหนบ้างที่ทำให้คนในครอบครัว หรือคนที่ชอบเอาไปเปรียบเทียบกับ เลิกพูดหรือเลิกทำแบบนี้คะ



กุลกระหม่อม

คนเราทุกคนไม่มีใครเหมือนกันอยู่แล้ว ความเก่งความถนัดของแต่ละคน จุดเด่น จุดด้อยของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น การที่ผู้ใหญ่จะเอาเด็กแต่ละคนมาเปรียบเทียบกับว่าใครดี ใครเก่งกว่าใคร หรือทำไมไม่เก่งเหมือนพี่เหมือนน้อง เป็นต้น ก็เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องนัก เพราะจะก่อให้เกิดปัญหา เกิดปมในใจต่อเด็กที่ถูกเปรียบเทียบ ทำให้น้อยใจ หดกำลังใจ และเด็กอาจกลายเป็นคนขี้อิจฉาไปด้วย แต่ผู้ใหญ่ เขาก็คงจะหวังดี อยากจะให้น้องของหนูมีความมานะ เรียนให้เก่งเหมือนพี่ แต่วิธีที่ท่านใช้เป็นวิธีโบราณ เป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องนัก

ดังนั้น ถ้าน้องของหนูมาพูดว่า “หนูไม่ได้เก่งอย่างพี่นี่คะ” หรือเพื่อนของหนู มาปรับทุกข์เรื่องโดนกดดัน หนูก็สามารถให้กำลังใจพวกเขาว่า เขาทำโน่นทำนี่เก่ง หนูยังสู้ไม่ได้เลย และให้เขา ซิล ซิล!! ไม่สนใจคำพูดของคนอื่น ถ้าเรามัวแต่น้อยใจ มีปมด้อย เอาคำพูดคนอื่นมาเป็นอารมณ์ เราก็จะไม่มีความสุข น้อยใจ ไม่อยากทำอะไร ทำให้เราเสียโอกาสดี ๆ ของชีวิตไปเปล่า ๆ



นางสาว จามจุรี ศรีมาเหล็ก อายุ 16 ปี

หนูเคยเรียนอยู่ห้องพิเศษค่ะ แล้วหนูก็ได้ลงมาอยู่ห้องเรียนปกติ มันเหมือนมีแต่คนรังเกียจและไม่ชอบหนูเลยคะ บางคนก็พูดประชดประชัน การที่หนูได้มาอยู่ในห้องเรียนปกติ หนูก็ต้องเจอสังคมใหม่ ๆ และก็ต้องปรับตัวกับสังคมใหม่ ๆ ด้วยคะ ก็มีคนมาตู่ถูก ถึงขั้นเรียกให้หนูไปปรับตัว หนูก็ยอมปรับตัวเข้าหาค่ะ แต่พวกเขาก็ไม่ยอมรับและไม่ปรับตัวเข้าหาหนูเลยคะ มันทำให้หนูรู้สึกว่หนูไม่มีตัวตนภายในห้องเลยคะ ยิ่งตอนที่หนูสอบได้คะแนนดี ๆ พวกเขาก็ยิ่งพูดให้หนูว่าอวดเก่ง เพื่อนบางคนรู้ว่าหนูได้คะแนนดีก็เข้าหาคะ แต่ดูเหมือนไม่จริงใจเลย บางครั้งหนูก็โดนใส่ร้ายและโดนแกล้งตลอดเลยคะ ทูลกระหม่อมคะหนูควรทำอย่างไรดีคะ หนูไม่ชอบอะไรแบบนี้คะ แต่หนูก็ไม่อยากย้ายโรงเรียนเลย แต่ตอนนี้หนูมีเพื่อนที่เข้าใจหนูแล้วคะ เขาดีกับหนูและคอยบอกว่าอย่าไปสนใจ แค่นี้ตั้งใจเรียนก็พอ แต่หนูก็กลัวว่าเพื่อนของหนูจะโดนคนอื่นพูดให้มันเป็นปัญหาสำหรับวัยพวกหนูมากคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ



กุลกระหม่อม

หนูมาอยู่ในที่ใหม่ อย่างที่หนูว่า มาอยู่ในสังคมใหม่ หนูก็ต้องปรับตัวบ้าง แต่ตอนนี้หนูก็ได้พบเพื่อนที่ดีแล้ว หนูทำใจจะให้สบายนะ อย่ามาคิดมาก กังวลใจไปล่วงหน้าว่าใครจะมายุ่งส่งเสริมให้เพื่อนไม่ชอบหนู อย่ามัวคิดว่าทุกคนในห้องเรียนใหม่ไม่ชอบหนู ไม่จริงใจกับหนูเพราะถ้าหนูคิดแบบนั้น หนูก็จะได้มีความสุขเลย คนที่คิดว่าใคร ๆ ก็ไม่ชอบตัว ไม่ยอมรับตัว ก็จะไม่มีการชอบจริง ๆ

หนูทำใจให้สบาย ชิลชิล แล้วหนูก็จะปรับตัวให้มีความสุขในห้องเรียนใหม่ได้เอง ไม่ต้องรอให้ใครอื่น ปรับตัวเข้าหาหนูหรอกนะ ไม่ต้องคิดมาก ทำตัวสบาย ๆ เพื่อนหนูก็จะสบายใจและหนูก็จะสบายใจด้วย



นางสาว ปาหนัน พลดงนอก

ชั้น ม. 5 โรงเรียนนาสวรรค์พิทยาคม จังหวัดบึงกาฬ

ปัญหาของหนูคือเป็นคนที้น้อยใจ โกรธ งอน ง่ายมาก ๆ เลยค่ะ แล้วก็หนูไม่ชอบให้ใครมาแซวเรื่องที่ไม่ดีของหนูด้วยค่ะ ช่วง ม.ต้น หนูเคยมีเรื่องคือหนูไปคุยกับผู้ชายคนหนึ่งจนเขากับแฟนเลิกกัน ครูฝ่ายปกครองก็เอามาพูด เอามาล้อ มาแซวตลอดเลยค่ะ และทุกครั้งที่เจอก็แซวแต่เรื่องนี้ เช่น หนูสอบแล้วครูเดินเข้ามาก็พูดว่าไงปานนั้น ทำหน้าทำตาเหมือนทำข้อสอบได้เลยนะ ก็ต้องทำได้แหละถ้าเราไม่ไปแย่งผู้ชายที่มีแฟนอยู่แล้วมา คือหนูก็เข้าใจนะค่ะว่าหนูผิด แต่หนูก็หงุดหงิดมาก ๆ เลยค่ะ เวลาโดนแซว หนูจะไม่ได้ตอบ จะเดินหนีไปเลย หนูเป็นพวกที่แบบถ้าหนูไม่ได้ทำแล้ว แล้วเอากลับมาพูดอีก หนูจะทำประชดใส่ และทำให้หนักกว่าเดิมค่ะ และก็มีอีกเรื่องคือเวลาหนูตกใครไปแล้วเขาไม่ตอบกลับ หนูก็จะมีความรู้สึกที่ไม่อยากคุยแล้ว ไม่อยากยุ่งกับคนนั้นแล้ว หนูโกรธ หนูงอนคนอื่นง่ายมากเลยค่ะ หนูรู้ว่ามันเป็นนิสัยที่แย่ ทูลกระหม่อมคะ หนูกำลังพยายามปรับนิสัยตัวเองให้เป็นคนมีเหตุผล และให้ใจเย็น ๆ กับคนรอบข้างให้มาก ๆ หนูจึงอยากขอคำแนะนำและกำลังใจจากทูลกระหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม

ก่อนอื่น ไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมครูของหนูจะมาแซวเรื่องหนูไปแย่งแฟนใคร เขาแล้วสอบได้ มันไม่เห็นเกี่ยวกันเลย ตรรกะไม่ให้...หรือว่าหนูจะคิดมากไปเอง ใครพูดใครล้ออะไรนิดหน่อยก็คิดมาก คิดไปไกล ว่าเขาว่า เขาวิจารณ์ ก็ดีแล้วว่าหนูรู้ตัวว่านิสัยแบบนี้ไม่ดี ทำให้ตัวเองเป็นทุกข์และเป็นที่ขบขันของเพื่อน ๆ ทำให้ทุกคนอยากล้ออยากยั่วแหย่ให้หนูวินตง

แต่ถ้าหนูงอนเกินไปคิดมากเกินไป ชอบประชดประชันคน แล้วเพื่อน (และครู) เกิดเบื่อหน่ายไม่อยากยุ่งกับหนูอีกต่อไป หนูก็กลายเป็นคนไม่มีใครคบนะซี

เพราะฉะนั้น เราต้องทำใจรั่ม ๆ ทำใจให้หนักแน่น ใครเขาแซวเขาพูดอะไรหรือ

ถ้าหนูทักแล้วเขาอาจเฉยใจไม่ได้สิน หนูก็โกรธ เสียความรู้สึก ซะแล้ว ความรู้สึกลบ ๆ แบบนี้เราต้องลด ๆ ลงซะบ้าง คนเขาล้อก็คิดว่าเขารักก็ละกัน



นาย ญัตติธร ช่อมชม

ชั้น ม.4 โรงเรียนสกาพร จังหวัดนครปฐม

ผมมีปัญหาเรื่องการเข้ากับผู้คนส่วนมากครับ โดยเฉพาะเพื่อนเพราะผมมีนิสัยค่อนข้างเจิบ ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร ผมไม่ค่อยมีเพื่อนสนิทครับ ผมไม่รู้ว่าจะคุยหรือจะเข้าหาคนอื่นด้วยวิธีไหน แต่ผมไม่ได้เป็นคนที่หยิ่งหรือเห็นแก่ตัวนะครับ อาจจะเป็นเพราะผมเป็นคนเจิบ ๆ และเข้าหากับคนอื่นไม่เป็นเลยทำให้เพื่อน ๆ ก็ไม่รู้จักคุยอะไรที่โรงเรียนบางทีผมก็รู้สึกเหงา ๆ และเครียดด้วยครับ ผมไม่มีเพื่อนสนิทแล้วมันเหมือนตัวคนเดียว บางครั้งก็ไม่อยากไปโรงเรียน รู้สึกเบื่อ ๆ บางครั้งผมก็พยายามเข้าหาคนอื่นด้วยการชวนคุยแต่มันก็ไม่โอเคครับ อาจจะเป็นเพราะผมพูดเบาด้วยหรือเปล่าไม่รู้ครับตอนที่ผมคุยกับเพื่อน ก็ไม่มีเพื่อนคนไหนตอบ สุดท้ายมันก็กลับมาอยู่ในโหมดเจิบ ๆ คนเดียว มันก็เลยทำให้ผมไม่กล้าคุยกับใครก่อนเลยครับ ทูลกระท่อมครับมันเป็นปัญหากับผมมาก ผมไม่รู้จะเริ่มยังไง ผมจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระท่อมครับ

ทูลกระท่อม

รู้สึกเป็นห่วงน้องอยู่เหมือนกัน เดี่ยวจะกลายเป็นโรคซึมเศร้า เพราะฟังดูเหงาหงอยจังเลย เราคงต้องพยายามฟื้นความรู้สึกที่เคอะเขินเวลาที่จะพูด จะปฏิสัมพันธ์กับใคร ๆ แล้วออกมาในโลกภายนอก มาเข้าสังคมมาร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับเพื่อนกันซะทีที่เป็นห่วงน้องมาก ๆ ก็คือ ความรู้สึกเบื่อไม่อยากไปโรงเรียน จะพูดจะคุยกับใครก็เป็นอุปสรรคไปหมด ความรู้สึกนี้บอกได้เลยมาจากตัวน้องเองคนเดียว แต่ถ้าน้องไม่พูดคุยกับใครไม่สูงส่งกับใคร เพื่อน ๆ ก็ไม่ยอมมาคบหาสมาคมด้วย น้องก็เลยต้องอยู่ในวังวนของความเศร้าต่อไป

สิ่งที่น้องณัฐวัตรต้องทำส่วนก็คือ ฝึกความรู้สึกชอบอยู่กับตัวเองออกมา Make-friends คือพยายามมาปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ มาทำกิจกรรมของโรงเรียนกิจกรรมเพื่อสังคมดี ๆ อย่าง To Be Number One ก็ได้ เมื่อมีกิจกรรมร่วมกันก็จะมีเรื่องพูดคุยกันมากขึ้น มีความรู้สึกร่วมกันมากขึ้น และอีกไม่นานน้องก็จะมีเพื่อนไปเองและก็จะมีความสุขมากขึ้น

เพราะฉะนั้น รีบออกมานะ น้องณัฐวัตร



นางสาวปยริดา มงกุฏ อายุ 20 ปี

หนูมีเรื่องเกี่ยวกับคุณครูมาขอคำปรึกษาค่ะ คุณครูที่ปรึกษาของพวกหนูท่านอายุเกือบจะ 50 ปี หนูและเพื่อน ๆ ในห้องต่างรู้สึกเหมือนกันว่า คุณครูเอาแต่ใจ ไม่ฟังเหตุผลของพวกหนูเลย เรื่องที่เกิดขึ้นคือ คุณครูได้ไลน์มาในกลุ่ม และไม่มีใครเปิดอ่าน คุณครูก็ต่อว่าและตำหนิพวกหนูว่าไม่ใส่ใจ แต่ที่พวกหนูไม่ได้อ่านไลน์เพราะคุณครูฟุ้งไลน์มาไม่กินาทีเอง พวกหนูเลยไม่ได้เปิดอ่านค่ะ บางครั้งพวกหนูก็ไม่ได้เล่นโทรศัพท์เพราะเรียนคาบวิชาอื่นอยู่และบางทีก็มีเวลาพักแค่นิดเดียว เลยไม่ค่อยได้จับโทรศัพท์กันค่ะ คุณครูก็จะต่อว่าพวกหนู และเป็นแบบนี้อยู่บ่อยครั้ง พวกหนูก็ได้อธิบายไปแล้วว่าที่ไม่ได้อ่านเพราะอะไรแต่ครูก็ไม่เข้าใจ พวกหนูควรทำอย่างไรดีค่ะ เพราะถ้ายังเป็นแบบนี้บ่อย ๆ พวกหนูก็ไม่ชอบเหมือนกันค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูบอกว่าคุณครูอายุเกือบจะ 50 ปี หนูจะบอกว่าครูกำลังจะหมดเมนส์ใช้ไหม อารมณ์จึงคุ้มดีคุ้มร้าย เอาแต่ใจ และไม่มีเหตุผล เช่น ในเรื่องเราไม่อ่านไลน์ของคุณครูตามที่หนูได้เล่ามา

นั่นก็อาจเป็นจริงก็ได้ เพราะคนที่กำลัง menopause ก็จะมีอารมณ์ไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว แล้วอารมณ์ก็เลยไม่ดีไปด้วย ถ้าเป็นเช่นนี้ พวกหนูก็ควรเห็นใจ และทำความเข้าใจ ชิล ชิล คุณครูจะว่าอะไรเดี๋ยวมันก็ผ่านไป

แต่ถ้าคุณครูมีนิสัยดังเดิมเป็นคนเอาแต่ใจ ไม่มีเหตุผลอยู่แล้ว หนูก็คงต้องอดทนกว่าเดิม ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ ก็คงปล่อยผ่านไปได้ ถ้าเป็นเรื่องใหญ่จริง ๆ ก็อาจต้องมีตัวช่วย เช่น ผอ. ของโรงเรียนหนู (ถ้าจำเป็นจริงๆ)





ปัญหาครอบครัว



นางสาวณภาพร บุรีดี

นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องราวที่ฝังใจเกี่ยวกับครอบครัวมา ขอคำปรึกษาค่ะ ตอนหนูอายุ 8 ขวบ พ่อชอบตีแม่เป็นประจำ และมีอยู่ครั้งหนึ่ง พ่อเกือบจะฆ่าแม่แล้วด้วยค่ะ แต่หนูขอไว้ หนูมีความทรงจำมากมายหลายเรื่องเกี่ยวกับพ่อที่ทำร้ายแม่ค่ะ และสุดท้าย พ่อกับแม่ก็หย่ากัน จำได้ว่าตอนนั้นหนูนอนร้องไห้ทุกคืน คิดถึงภาพเก่า ๆ ที่พ่อกับแม่เคยทะเลาะตบตีกัน มันยังทำให้หนูร้องไห้หนักมาก หลังจากนั้นแม่ก็ไปเรียนนวดแผนไทย เพื่อที่จะหาเลี้ยงหนู แม่ก็ได้ไปเจอผู้ชายต่างชาติและแม่ก็ตกลงใช้ชีวิตร่วมกับเขา แต่พอกคิดถึงเหตุการณ์ที่พ่อเคยตบตีแม่แล้วก็หย่าร้างกันนั้น มันทำให้หนูรู้สึกหดหู่ใจและไม่อยากเปิดรับใครที่เข้ามาหาแม่ค่ะ มันฝังใจหนูมาตั้งแต่เด็ก หนูก็เลยไม่ไว้ใจใครที่เข้ามาอยู่กับแม่ บางครั้ง หนูก็ทำเฉยๆ ใส่แม่และก็แฟนใหม่แม่ด้วยค่ะ หนูก็อยากให้แม่มีความสุขกับสิ่งที่แม่เลือกนะค่ะ แต่ใจหนูก็อดสงสารแม่ไม่ได้ ก็เลยทำพฤติกรรมแบบนั้นออกไป หนูแค่กลัวคนที่เข้ามาจะทำร้ายแม่แบบนั้นอีก หนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ กับเรื่องราวที่ฝังใจ และจะอธิบายอย่างไรให้แม่เข้าใจกับสิ่งที่หนูคิดค่ะ

ทูลกระหม่อม

เข้าใจในความรู้สึกของน้องณภาพรนะ ความฝังใจร้ายๆ ในตอนเด็กมันก็ยากที่จะลืม แต่ในกรณีของหนู การที่พ่อและแม่ของหนูเลิกกันซะได้ก็เป็นสิ่งที่ดีในสิ่งที่ไม่ดีในชีวิตของหนู อย่างน้อยแม่ของหนูก็ไม่ต้องเป็นกระสอบทรายรองรับอารมณ์ของพ่ออีกต่อไป และข้อสำคัญอย่างทีหนูเล่า ถ้าอยู่ด้วยกันต่อไปแม่ของหนูก็อาจตายไปแล้วก็ได้

เมื่อรอดชีวิตมา หนูก็ควรจะได้ใจกับความสุขความมั่นคง (ขึ้น) ของแม่ แน่ละ! เราก็มั่นใจไม่ได้ว่าผู้ชายคนใหม่ของแม่จะไม่ทำร้ายแม่อีก แต่อย่างไรก็ตาม หนูต้องมีทัศนคติบวก และดีใจกับความสุขของแม่ อย่างน้อยครอบครัวของหนูก็ดูสมบูรณ์ขึ้น

สิ่งที่น้องนภาพรควรทำคือ เลิกมองสามีคนใหม่ (ฝรั่ง) ในแง่ลบ เราต้องให้โอกาส เขาพิสูจน์ตัวเองก่อน แต่ในระหว่างนั้น หนูก็ต้องไวใจเขาอย่างระวัง เพราะเรายัง ไม่รู้จักเขาดีว่าเขาจะ OK หรือไม่ OK หนูก็เลิกทำท่าเกลียดชังแฟนแม่ เลิกทำศนะคติลบ ซึ่งจริง ๆ แล้วก็จะทำให้หนูเครียดเอง เพราะมันแต่หมกมุ่นในเรื่องนี้ จนอาจจะกระทบ การเรียนและความปกติสุขของตัวเองด้วย

นางสาวนารินทร์ สระกองพูน นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ น้องสาว ของพ่อเขาแต่งงานแล้วเขาก็มาสร้างบ้านใกล้ ๆ กับบ้านของหนูค่ะ สามีของเขา หนูจะ เรียกว่าอาเขยค่ะ ตอนหนูยังเป็นเด็ก ๆ เขาก็เล่นก็คุยกับหนูปกติ พอหนูเริ่มโตเป็นสาว อาเขยก็ลวนลามหนูค่ะ เขาจะชอบทำตอนที่หนูเปลือย เช่น เขาเอามือมาโดนหน้าอกหนูบ่อยครั้ง มากเลยค่ะ และมีอยู่วันหนึ่งพ่อกับแม่หนูไม่อยู่บ้าน เขาขึ้นไปดูหนูอาบน้ำแล้วก็เอาโทรศัพท์ มาอัดคลิป ตอนนั้นหนูหันไปเจอพอดี หนูก็เลยรีบออกจากห้องน้ำแล้ววิ่งไปหาน้องสาว ที่นั่งอยู่ข้างล่างบ้าน หนูตกใจมาก เลยไม่ได้พูดอะไรให้น้องสาวฟัง พอพ่อกับแม่กลับมาหนู ก็เล่าให้ฟัง แต่ก็ไม่มีใครเชื่อหนูเลย พอผ่านไปหลายวัน อาเขยก็ขึ้นมาอีก หนูก็เลยตะโกน แต่แม่ก็ไม่ได้ยิน ไปเล่าให้แม่ฟัง แม่ก็บอกเขาจะขึ้นไปได้อย่างไร แม่ก็เห็นเขานั่งอยู่ข้างล่างนะ ตอนนั้นหนูโวยวายมากค่ะ แต่ผ่านไปได้สองวัน อาเขยก็ขึ้นมาอีก หนูรีบใส่ผ้าขนหนู และหยิบของไปใส่อาเขย แล้วก็รีบวิ่งลงไปบอกพ่อ หนูร้องไห้ไปด้วยพูดไปด้วย หนูคิดว่า ตอนนั้นพ่อน่าจะเชื่อหนูบ้างค่ะ พ่อเลยรีบเดินไปบ้านอาเขย แล้วพ่อก็กลับมา บอกว่าอาเขย ไม่กล้ามาทำอะไรแล้ว หนูก็ไม่รู้ว่าพ่อไปคุยอะไรกับอาเขยค่ะ แต่หลังจากนั้น อาเขยก็ไม่มา ยุ่งกับหนูอีกเลยค่ะ แต่ก็ยังแอบ ๆ ดูหนูอยู่ หนูก็ยังคงระแวงและกลัวมาจนถึงทุกวันนี้เลยค่ะ หนูรู้สึกไม่สบายใจทุกครั้งเวลาอาบน้ำ จะหนีไปไหนก็ไม่ได้เพราะบ้านติดกันกับเขา ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงดีค่ะ

ถูกระห่ม

แน่ละ! ความเป็นญาติทำให้เราเหมือนน้ำท่วมปาก ถ้าหนูจะไปเล่าเรื่องอาชญากรรม ลวนลามหนู ก็คงไม่มีใครเชื่อหนูหรอก อย่างเช่น แม่ของหนูเอง เป็นต้น เพราะอาชญากรรมทางเพศ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยเหมือนเป็นของธรรมดา เป็นเรื่องที่พิสูจน์และเอาความจริงออกมาตีแผ่ยาก แต่สำหรับยุคนี้ ถ้าเราติดตามข่าวต่างประเทศ ก็จะได้เห็นว่าได้เริ่มมีผู้หญิงออกมาต่อต้าน ออกมาแจ้งการรุกรานทางเพศ การข่มขืนในสังคม ในวงการงานต่าง ๆ ซึ่งแต่ก่อนไม่มีใครกล้าเปิดปากพูด ถึงเราจะอยู่ในประเทศไทย เราก็ไม่ควรยอมให้เรื่องแบบนี้เกิดขึ้นอีกต่อไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายในครอบครัวของเราเอง ถ้าเราไม่พูดอะไร ไม่พยายามให้บุคคลผู้นั้นเลิกกระทำกับเราเช่นนี้ ความรู้สึกไม่โอเคก็จะยังอยู่กับเราตลอดไป

สำหรับในเรื่องของน้องนารินทร์ น้องต้องระวังตัวมาก ๆ ปิดประตู ล็อกประตูลานนอน หรือเวลาอยู่คนเดียว แต่อย่างไรก็ตาม หนูก็ทำถูกที่ได้บอกพ่อแล้ว และพ่อก็ได้ไปพูดกับอาเชยแล้วด้วย ถ้าเขายังแอบดูหนูอีก ก็บอกคุณพ่อให้ไปบอกคุณอาผู้หญิงซะเลย !



นางสาวศศิธร บุญส่ง
อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนศรีบุญยานนท์
จังหวัดนนทบุรี

หนูมีพี่ชายคนหนึ่ง แต่พี่ชายคนนี้เขาเป็นลูกพี่ลูกน้องค่ะ หนูสนิทกับพี่ชายมาก ๆ คุยกันได้ทุกเรื่อง พี่ชายหนูเขาเป็นคนคุยสนุก พี่ชายหนูเขามีแฟน หนูเรียกแฟนพี่ชายว่า พี่สะใภ้ค่ะ เขาคบกันมานานมาก มีปัญหาอะไรก็ช่วยกันตลอด ใครมองคู่นี้ก็บอกว่าเหมาะสมกันดี แต่ปัญหาคือพี่ชายหนูเขาแอบมีอีก และหนูก็รู้ด้วยว่าคนที่พี่ชายแอบคือนั้นเป็นใคร ด้วยความที่หนูสนิทกับพี่สะใภ้มาก หนูอดสงสัยเขาไม่ได้ค่ะ หนูก็ไม่รู้จะทำยังไง พี่สะใภ้เขาเชื่อใจและรักพี่ชายหนูมาก หนูเป็นคนกลางรู้เห็นเหตุการณ์ทั้งหมด หนูรู้สึกอึดอัดมาก ๆ

แต่พี่ชายหนูเขาก็ไม่ได้สำนึกอะไรเลยล่ะ ก็ยังมีความสุขกับสิ่งที่ทำ และทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หนูอยากบอกพี่สะใภ้มาก ๆ แต่คิดอีกทีมันเป็นเรื่องของคนสองคน ถ้าหนูเข้าไปยุ่ง มันอาจจะไม่เหมาะสม แต่หนูก็ไม่ว่าทำถูกหรือเปล่าที่ไม่ยอมบอก ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะต้องสนใจยังไงดีคะ เพราะหนูสนิทและก็รักทั้งสองคนเหมือนกันค่ะ

ทูลกระหม่อม

การที่พี่ชายหนูมีกิ๊ก แม้จะทำให้หนูหนักใจ อึดอัดใจมาก หนูก็ต้องคอยเตือนตัวเองว่า นี่เป็นเรื่องภายในครอบครัวเขา เรื่องผิวเรื่องเมีย เราไปยุ่งไม่ได้หรอก เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา

พูดแค่นี้น้องศศิธรก็รู้แล้วว่าหนูทำถูกที่ไม่ได้บอกพี่สะใภ้ว่าพี่ชายมีกิ๊ก เพราะพี่สะใภ้ ยังไม่รู้เลยว่าสามีตัวเองมีกิ๊ก หนูจะรู้ได้ไง จริงไหม ?

นางสาวณจิรา แซ่แต้

อายุ 18 ปี โรงเรียนเทศบาล 1(บ้านท่าตะเภา)

จังหวัดชุมพร

หนูมีเรื่องเกี่ยวกับครอบครัวอยากจะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ ครอบครัวหนูมีพี่น้อง 4 คน แต่ละคนมีนิสัย บุคลิก หน้าตาที่แตกต่างกันไป แต่ก็จะมีเค้าโครงเหมือนพ่อกับแม่บ้าง แต่จะมีพี่สาวคนโต เขาหน้าตาไม่ค่อยเหมือนใครและนิสัยก็ไม่เหมือนกับพี่น้องคนอื่น ๆ ด้วยค่ะ เขาเป็นคนที่เรียนเก่งมาก ๆ ซึ่งน้อง ๆ แต่ละคนการเรียนก็ปานกลาง หนูก็มีพูดหยอกเล่นกับพี่สาวว่า พี่ใช้พี่สาวพวกหนูหรือเปล่า เรียนเก่งไม่เหมือนพวกหนูเลย ที่หนูพูดออกไปก็แค่แซวกันเล่น ๆ นะคะ ไม่ได้จริงจังอะไร พี่สาวหนูก็หัวเราะ และเขาก็บอกว่าอาจเป็นเพราะพี่ขยันเรียน ไม่ขี้เกียจเหมือนพวกหนูมั้ง ก็พูดเล่นขำขันกันตามประสาพี่น้อง และมีอยู่วันหนึ่ง หนูเข้าไปในห้องแม่เพื่อที่จะไปเอาเอกสาร หนูไปเจอเอกสารการเกิดของพี่สาวคนโต พบว่าพี่สาวเกิดที่ รพ.รามาริบัติ ไม่ได้เกิดที่ รพ.ชุมพร เหมือนพวกหนู

และชื่อผู้ให้กำเนิดก็ไม่ใช่ชื่อแม่ แต่มีชื่อแม่ที่รับพี่สาวเป็นบุตรบุญธรรม หนูรู้สึกเสียใจมากค่ะ อยากรู้เหตุผลทำไมแม่ถึงปิดบัง แต่ก็ทำได้แค่เงียบไว้ เพราะพี่สาวเขาก็ไม่รู้เรื่องนี้ และทุก ๆ คนในครอบครัวก็ปิดเรื่องนี้ไว้เป็นความลับ หนูรู้สึกสงสารพี่สาวมาก ๆ เลยค่ะ หนูกลัวว่าถ้าวันหนึ่งพี่สาวรู้เรื่องขึ้นมา เขาจะรับไม่ได้ และหนูรู้สึกผิดมาก ๆ ที่ไปพูดแซวเล่นกับพี่เขาแบบนั้น ทุกวันนี้หนูมองหน้าพี่สาวที่ไรหนูก็สงสารทุกที ทูลกระหม่อมคะหนูจะทำยังไงกับเรื่องนี้ดี หนูควรจะบอกให้ครอบครัวพูดเรื่องนี้กันแบบเปิดอกดีไหมคะ เพราะถ้าพี่สาวรู้ตอนนี้ และพูดให้เข้าใจ พี่สาวอาจจะยอมรับได้ และไม่มีปมด้อยเกี่ยวกับเรื่องครอบครัว หนูกลัวว่าถ้าพี่สาวรู้เรื่องนี้เองทีหลัง หนูกลัวพี่เขาจะคิดมากและเสียใจมากกว่านี้ค่ะ หนูไม่รู้ว่าที่หนูทำแบบนี้ถูกหรือเปล่า หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

เรื่องที่พี่สาวของหนูเป็นลูกที่คุณแม่และคุณพ่อรับเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรมไม่ใช่เรื่องร้าย เป็นเรื่องดีเพราะแสดงให้เห็นว่าคุณพ่อคุณแม่ของหนูเป็นคนใจดีมีเมตตา และไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรที่เป็นเหตุที่นำมาสู่การเข้ามาในครอบครัวหนูของพี่สาว เธอก็เป็นพี่สาวของหนูอย่างถูกกฎหมาย เป็นคนในครอบครัวเดียวกันนั่นแหละ อย่างไรก็ตาม การที่จะไปบอกพี่สาวว่าเธอถูกขอมมาเลี้ยงอย่างกะทันหัน ก็ไม่ใช่เรื่องที่โอเคเพราะเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องที่ย่อมนไหวพอสสมควร และจะต้องดำเนินการอย่างระมัดระวัง

ถูกของหนูที่ว่าถึงอย่างไรก็ต้องบอกความจริงให้พี่สาวทราบ เพราะถ้าเธอเกิดไปรู้เรื่องเข้าเอง ก็จะทำให้ปัญหากระทบความรู้สึกของเธอยิ่งกว่า ดังนั้น ทางที่ดีหนูควรไปคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ช่วยกันคิดถึงจังหวะเวลาและวิธีที่จะบอกความจริงนี้แก่พี่สาวคนโตของหนู





นางสาวสิรินยา สนใจ อายุ 21 ปี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาเรื่องความกดดันจากครอบครัวค่ะ หนูเป็นลูกคนโต พ่อแม่อยากให้หนูเป็นครู เพราะเป็นอาชีพที่มั่นคง หนูต้องไปเรียนในโรงเรียนที่ไกลจากบ้านตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา จนกระทั่งเข้ามหาวิทยาลัย หนูก็ต้องอยู่หอพักคนเดียวมาตลอด หนูก็ทำตามที่ครอบครัวอยากให้ เป็นคือ สอบเข้าเรียนสายครู แต่ที่หนูกลัวก็คือด้วยความที่ครอบครัวได้ฝากความหวังไว้กับหนู มันจึงส่งผลให้หนูกดดันตัวเองค่ะ หนูกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี หนูพยายามอ่านหนังสือให้มากกว่าเพื่อนสองเท่า และหนูต้องรักษาเกรดเฉลี่ยให้คงที่ทุกปีค่ะ เวลาจะทำอะไรแต่ละครั้งหนูจริงจังทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเรียน การอ่านหนังสือ บางครั้งเพื่อนชวนไปไหนหนูก็ไม่ได้ไปด้วย เพราะหนูต้องอ่านหนังสือ จนทำให้เพื่อน ๆ ไม่เข้าใจหนู และก็พูดว่าหนูใช้ชีวิตจริงจังเกินไป เดียวก็เครียดตายกันพอดี แต่เพื่อน ๆ ไม่มีใครรู้เหตุผลที่หนูต้องจริงจังขนาดนี้ บางครั้งหนูก็เครียดกลัวว่าจะได้คะแนนน้อยกว่าเพื่อน ๆ ที่ใช้ชีวิตปกติ และได้จริงจังแบบหนูค่ะ แต่สิ่งที่หนูพยายามอย่างหนักนี้ ก็เพื่อทำสิ่งที่ครอบครัวคาดหวังให้เป็นจริง แต่บางครั้งมันเครียดและกดดันมากเกินไป ทูลกระหม่อมคะ หนูจะลดความกดดันลงยังไงได้บ้างคะ หรือหนูควรจะพูดกับพ่อแม่ตรง ๆ ให้ท่านเข้าใจ เพื่อที่ท่านจะได้ไม่ต้องคาดหวัง ถ้าหนูสอบบรรจุเป็นครูไม่ได้ แต่หนูก็รู้ว่าหนูคิดถูกหรือเปล่าค่ะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

ถูกระห่อม

ปัญหาของหนูในเรื่องที่พ่อแม่ตั้งความหวังไว้สูงจนหนูเครียดและรู้สึกกดดัน ก็ไม่ใช่มีแต่น้องสิรินยาคนเดียวหรอกที่ประสบปัญหานี้ คนอื่น ๆ ก็มีปัญหานี้เช่นเดียวกัน แต่ระดับความเครียดของแต่ละคนมีความรุนแรงไม่เท่ากัน

น้องสิรินยา ดูจะเครียดและเอาจริงเอจัง และซีเรียสเป็นพิเศษกับความคาดหวังของครอบครัว จนกระทั่งทั้งตัวน้องและเพื่อน ๆ ต่างก็รู้สึกถึงระดับตึงเครียดอันสูงสุดนี้ ผ่อน ๆ บ้างก็ได้ คือหาเวลาทำกิจกรรมอื่นบ้าง เช่น ดูหนัง ดูละคร เล่นกีฬา ทำกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างงาน TO BE NUMBER ONE และพักผ่อนให้เพียงพอ

การที่เราจะประสบความสำเร็จนั้น เราต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เป็นชีวิตเราก็จะง่ายขึ้น และเครียดน้อยลง ไม่ต้องใช้ชีวิต “จริงจัง” ทำให้ทุกคน พากันสงสัยในพฤติกรรมของหนู



นายธรรมรัตน์ ทรายขาว ชื่อเล่น คิง นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่

ผมมีเรื่องทุกซอกทุกมุมอยากจะปรึกษาถูกระห่อมครับ ผมมีปัญหากับเรื่องภายในครอบครัวและคิดว่าคงมีปัญหากับตัวผมในอนาคตด้วยครับ ครอบครัวของผมมีอยู่ 5 คน มีพ่อ แม่ พี่ชาย พี่สาว และผม เรื่องมีอยู่ว่าพ่อกับแม่ผมไม่ชอบพี่สาว พี่สาวเสียใจไม่ตีไปทำร้ายร่างกายญาติฝ่ายแม่ แล้วยังมาใส่ร้ายว่าอีกฝ่ายมาหาเรื่องก่อน เมื่อพ่อกับแม่ว่ากล่าวตักเตือนไป พี่สาวก็เกิดความไม่พอใจ ทำกิริยาอาการที่ไม่ดีกับพ่อแม่ผม จนพ่อแม่ใส่พี่สาวออกจากบ้าน แหมพี่ชายผมก็เชื่อคำภรรยาตัวเอง ทั้งพ่อกับแม่แล้วออกไปอยู่กับภรรยาตัวเองด้วย หลังจากเกิดเหตุการณ์นั้น พ่อแม่โกรธมากแล้วท่านก็พูดกับผมว่า หากต่อไปผมจะหาแฟนหรือคู่ชีวิต คน ๆ นั้นจะต้องเป็นคนที่พ่อกับแม่เลือกให้เท่านั้น หากไปรักชอบพอกันเอง พ่อกับแม่จะไม่สนใจผมอีก ผมเข้าใจครับว่าพ่อแม่คงอยากให้ผมเจอผู้หญิงที่ดีที่ท่านเลือกให้ แต่เรื่องของความรัก ผมคิดว่ามันเป็นเรื่องที่ยังคับกันไม่ได้ไม่ใช่

เธอครับ ใจหนึ่งผมก็อยากทำให้ท่านสบายใจ ไม่ผิดหวัง แต่อีกใจหนึ่งผมก็อยากเลือกคนที่ผมรักและเขาก็รักผมด้วย ผมอยากจะปรึกษาทูลกระหม่อมครับว่าผมจะเลือกอะไรดี ระหว่างคนที่ผมรักอยากร่วมชีวิตด้วย กับคนที่พ่อแม่ผมได้เลือกให้ ผมก็ไม่อยากทำให้พ่อแม่เสียใจ และไม่อยากทำร้ายความรู้สึกของคนที่ผมรักด้วยเช่นกัน

ทูลกระหม่อม

เคยบอกน้อง ๆ หลายคนแล้วว่า เรื่องอะไรที่ยังไม่เกิดอย่าเพิ่งไปวิตกกังวลกับมัน จนเกินเหตุ จะทำให้เราไม่มีความสุข เพราะว่าแฟนน้องในอนาคต อาจเป็นคนที่พ่อแม่น้องชอบ ไม่ได้รักเงิยจก็ได เพราะที่พ่อแม่้องเกลียดพี่สะใ้ ก็เพราะนางนิสัยไม่ดี อย่งไรก็ตาม ถ้าน้องคิงเจอคนที่ใช่ ก็ค่อย ๆ พาเขามาหาพ่อแม่ ทำความรู้จักกันในฐานะเพื่อนของน้อง เมื่อได้รู้จักกัน ความรู้สึกดี ๆ ก็น่าจะเกิดขึ้น ปัญหาที่พ่อแม่กับพี่กับลูกสะใ้คนโตก็ไม่่น่าเกิด ทำใจให้สบาย ชิล ชิล !! น้องจะได้เลือกแฟนของตัวเอง และคงไม่มีปัญหาอะไรแน่นอน

นางสาวพัชริดา จันทรเสนา อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

ปัญหาที่หนูอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อม เป็นเรื่องครอบครัวคะ หนูเป็นพี่คนโตและก็มีน้องชาย พ่อกับแม่หย่าร้างกันตั้งแต่หนูยังเล็ก ๆ หนูอาศัยอยู่กับป้าคะ ส่วนน้องชายก็ไปอยู่กับแม่ ตั้งแต่แม่จากไปแม่ก็ไม่เคยกลับมาเยี่ยมหนูเลยสักครั้ง มีอยู่วันหนึ่งพ่อก็ไปรับน้องมาอยู่กับป้าด้วย และพ่อก็ได้มีแฟนใหม่ แต่อายุรุ่นราวคราวเดียวกับหนู จนตั้งท้อง ครอบครัวหนูก็มีสมาชิกเพิ่ม 1 คน จนน้องอายุใกล้จะ 3 ปี พ่อกับแฟนคนนี้ก็ได่เลิกรากัน จนกระทั่งปัจจุบันพ่อก็หาแม่ใหม่ให้หนูอีก แต่คนนี้มีอายุมากกว่าพ่อ คนนี้เป็นคนจิตใจดี พุดเพราะ แม่ใหม่คนนี้ไม่เคยมีลูก เขารักหนูกับน้องเหมือนลูกแท้ ๆ แต่ปัญหาคือพ่อของหนูท่านไม่ยอมหยุดเจ้าชู้สักที หนูเห็นพ่อแอบคุยโทรศัพท์ คุยไลน์ กับคนอื่น

ทุกวัน และหนูก็มารู้ทีหลังว่าพ่อแอบคุยกับคนที่ทำงานเดียวกับพ่อ หนูเคยคุยกับพ่อแล้วว่าให้คนที่อายุน้อยกว่าคนนั้นเป็นคนสุดท้าย พ่อก็รับปากแล้ว แต่สุดท้ายพ่อก็ยังเจ้าชู้เหมือนเดิม หนูก็ไม่รู้จะทำยังไงดีค่ะ หนูไม่อยากให้ผู้หญิงคนไหนมาเสียใจ ทุกข์ใจ เพราะพ่ออีกแล้ว หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทุกคนว่าหนูควรจะพูดหรือทำยังไงดีค่ะ ที่จะให้พ่อเลิกเจ้าชู้และใช้ชีวิตครอบครัวเหมือนคนอื่น ๆ ลักทีค่ะ

ถูกละเมิด

แม่ของหนู แม่ใหม่คนเด็ก แม่ใหม่คนแก่ และผู้หญิงคนอื่น ๆ ก็ไม่สามารถทำให้พ่อของหนูเลิกเจ้าชู้ จีบผู้หญิงไปเรื่อย ๆ ได้ แล้วหนูจะไปทำอย่างไรละ ที่จะให้พ่อของหนูเลิกเจ้าชู้ ?

หนูเป็นลูก คงไม่สามารถที่จะไปตักเตือน สั่งสอน เปลี่ยนแปลงพ่อของหนูได้ เพราะเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของพ่อหนู ซึ่งไม่มีวันที่จะทำตามที่หนูบอก เพราะคนเจ้าชู้ จะไปเปลี่ยนนิสัยให้ไม่เจ้าชู้ มันเป็นไปได้

หนูอยู่เฉย ๆ ชิล ชิล !! เรียนหนังสือให้ดี ๆ จะมีความสุขกว่า



นางสาวสุพุมล วรรณดิษฐ์ นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี

พ่อกับแม่หนูเล็กกันตั้งแต่หนูยังเล็ก ๆ ค่ะ แม่ก็เลี้ยงหนูมาคนเดียวตลอด แม่บอกว่าหนูอ้วนมาก ร้องให้ทั้งวัน ไม่มีใครเลี้ยงหนูได้นอกจากแม่ จนหนูอายุได้ 6 ปี แม่ของหนูได้แต่งงานใหม่อีกครั้ง ทำให้หนูมีครอบครัวที่สมบูรณ์อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตาอีกครั้ง พ่อเลี้ยงของหนูเขาดีกับหนูและครอบครัวมากค่ะ ไม่เคยดุ ดี หรือว่าอะไรหนูเลย ถึงแม้ว่าหนูจะดื้อหรือเถรแค่ไหน และแม่ของหนูก็ได้มีลูกกับพ่อเลี้ยง น้องอายุห่างกับหนู 7 ปี ถึงแม้ว่าแม่และพ่อเลี้ยงของหนูจะมีลูกด้วยกัน แต่แม่ก็ไม่เคยทำให้หนูรู้สึกว่ามีแม่เลี้ยงหรือรักน้องมากกว่าหนูเลย เราอยู่กันเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์มาตลอด จนเมื่อไม่นานมานี้ แม่และพ่อเลี้ยงของหนูทะเลาะกันและแยกกันอยู่ แม่เลี้ยงหนูและน้องตัวคนเดียว ที่บ้านของหนูทำอาชีพเกษตรกร หนูรู้ว่าแม่ต้องเหนื่อยมากที่ต้องทำงานหนักอยู่คนเดียว เพื่อส่งเสียหนูและน้องเรียนหนังสือ บางวันหนูเห็นแม่นอนร้องไห้เพราะคิดถึงพ่อเลี้ยง หนูก็ไม่รู้ว่าจะทำยังไงดีค่ะ ทูลกระหม่อมคะหนูจะมีวิธีพูดให้กำลังใจแม่ยังงัยดีคะ หนูอยากเห็นแม่ยิ้มและมีความสุขเหมือนที่ผ่าน ๆ มาค่ะ

ทูลกระหม่อม

ปัญหาเรื่องชีวิตคู่ระหว่างสามีภรรยาเป็นเรื่องส่วนตัว หนูคงไม่สามารถไปช่วยให้แม่กับพ่อเลี้ยงดีกันได้ สิ่งที่น้องสุขุมาลทำได้คือ ทำตัวเป็นเด็กดี ไม่ทำให้แม่ต้องกังวลใจ หมั่นอ่านหนังสือ หาความรู้ทางอินเทอร์เน็ต เพื่อเปิดโลกและเปิดใจให้กว้างกับความรู้และเทคโนโลยีใหม่ ๆ เรียนหนังสือให้เก่ง และถ้าหนูเรียนเก่งจนได้รับทุนเล่าเรียน ก็จะช่วยแบ่งเบาภาระของแม่ที่จะต้องส่งหนูเรียนอีกด้วย

นอกจากนี้ หนูก็สามารถช่วยแม่ทำงานบ้าน และดูแลน้องด้วย เพราะหนูก็แก่กว่าน้องตั้ง 7 ปี เมื่อแม่เห็นหนูเป็นเด็กน่ารัก แม่ก็จะมีความสุขและยิ้มได้อีกครั้ง แต่ว่าพ่อเลี้ยงจะกลับมาอยู่กับแม่อีกครั้งหรือไม่ ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

นางสาวศรียา แก้วคำน้อย อายุ 15 ปี โรงเรียนวัดนิมมานรดี กรุงเทพมหานคร

สวัสดีค่ะ หนูชื่อนางสาวศรียา แก้วคำน้อย อายุ 15 ปี เป็นลูกคนเดียวของที่บ้าน มีคำถามอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่า หนูควรทำยังไงที่ให้ครอบครัวเข้าใจหนูว่าหนูไม่ใช่เด็กแล้ว หนูมีความคิดของตัวเองแล้วหนูคิดว่าพวกเขาปิดกั้นหนูมากเกินไป ไม่ให้หนูเล่น Facebook ไม่ให้ออก ไปเที่ยวเจอเพื่อน เจอสังคมภายนอก เขาให้หนูเล่นแต่ Line แต่เวลาเขาว่าง ๆ เขาก็จะชอบมาเปิดดูข้อความที่หนูคุยกับเพื่อน หนูรู้สึกอึดอัดมาก ยิ่งเวลาที่เขาออกไปทำงานกัน แล้วหนูต้องอยู่บ้านคนเดียว หนูรู้สึกเหงามาก แต่ไม่สามารถระบายให้ใครฟังได้ จนบางทีหนูก็รู้สึกหงุดหงิดขึ้นมาง่าย ๆ กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ค่อยได้ หนูอยากให้ทูลกระหม่อมช่วยแนะนำหนูว่าควรทำยังไงให้พวกเขาเข้าใจความรู้สึกของหนูค่ะ และอยากให้ช่วยแนะนำวิธีควบคุมอารมณ์ที่ดีให้หนูหน่อยค่ะ

ทูลกระหม่อม

ครอบครัวของหนูเขาก็ไม่ได้ปิดกั้นหนูไปซะทั้งหมด เขายังยอมให้หนูเล่น Line ซึ่งเขาก็คิดว่าคงจะให้หนูเล่นโซเชียลมีเดียในวงแคบ ๆ ไปก่อน เพราะ Facebook มันเปิดกว้างเกินไป บางครั้งก็ไม่รู้ใครเป็นใคร ใครจะเข้ามาคุย เราก็กังไม่รู้ว่าใครมาจากไหน หัวดีหรือหัวร้าย และแถมเพจต่าง ๆ Facebook ต่าง ๆ บางครั้งก็เป็นของปลอม

เพราะฉะนั้น การที่จะเล่นโซเชียลมีเดีย โดยเฉพาะ Facebook นั้น เราก็กังต้องใช้วิจารณญาณอย่างสูงพอสมควร คุณพ่อ คุณแม่ และผู้ใหญ่ในครอบครัวของหนู เขารักและเป็นห่วงหนู บางทีอาจจะละเมิดสิทธิ์ของหนูไปบ้างโดยการมาอ่าน Line ของหนู แต่เขาทำด้วยความรัก หนูก็ซึล ซึล!! อย่าไปว่าท่านเลย ถ้าหนูเหงา หนูก็หากิจกรรมอื่น ๆ ทำไป ที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ใกล้ๆ บ้านหนูก็ได้ ในกรุงเทพฯ ะ มี 4 แห่ง หนูจะได้เจอเพื่อนใหม่ ๆ มีกิจกรรมสนุก ๆ ทำ ไม่ว่าจะเป็นร้องเพลง เต้น Cover หรือเล่นกีฬา เมื่อหนูได้มีอะไรทำที่หนูชอบ หนูก็จะหายเหงา ต่อไปเมื่อหนูโตขึ้น มีวุฒิภาวะมากขึ้น (ตามความเห็นของคุณพ่อคุณแม่) เขาก็คงอนุญาตให้หนูเล่น Facebook เองแหละ

นายธนกฤต พรหมนิล อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

สวัสดีครับทูลกระหม่อม เรื่องที่ผมอยากปรึกษาทูลกระหม่อมเป็นเรื่องปัญหาในครอบครัวของผมเองครับ เมื่อก่อนผมกับครอบครัวของผมจะสนิทกันมาก ๆ คุยกัน เล่นกัน หยอกล้อกันทุกวัน ตอนเด็ก ๆ ผมแทบจะกอด หอม พ่อกับแม่ และบอกรักท่านทั้งสองทุกวัน แต่ตอนนี้ไม่รู้ว่าเป็นเพราะผมโตขึ้นหรืออย่างไรครับ ผมกับครอบครัวเริ่มคุยกันน้อยลง ปัจจุบันนี้ผมมีความรู้สึกว่าเขาอยู่กับครอบครัวของผมก็น้อยลงมาก ๆ ด้วย ทั้งเลิกเรียนดึก การบ้านเยอะ กลับบ้านไปก็ต้องเข้าห้องนอน เพื่อทำการบ้านและภารกิจส่วนตัวต่างๆ

ออกจากห้องมาอีกทีก็พากันแยกย้ายเข้านอนกันหมดแล้ว ครอบครัวผมมีกันทั้งหมด 4 คนครับ ซึ่งทุกวันที่อยู่บ้าน ผมคุยกับครอบครัวน้อยมากครับ พ่อกับแม่ของผมก็ชอบคิดว่าผมมีโลกส่วนตัวสูง วัน ๆ เอาแต่หมกตัวอยู่ในห้อง แต่จริง ๆ แล้วผมนั่งทำการบ้าน ทุกวันนี้ที่บ้าน ผมรู้สึกเหงามาก ไม่ค่อยพูดคุยเหมือนแต่ก่อน ผมควรทำยังไงดีครับ ผมรู้สึกไม่ดีเลย ที่มันเป็นแบบนี้ ผมอยากให้ทุกอย่างกลับมาเป็นเหมือนเดิม แต่ด้วยอะไรหลาย ๆ อย่างมันยากที่ผมจะรับมือไหว ยิ่งเวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกัน ผมยิ่งเครียดหนักมากครับ ผมเก็บเรื่องนี้มานานแล้ว ไม่กล้าถาม ไม่กล้าปรึกษาใคร เรื่องของผมมันอาจไม่ได้เป็นปัญหาที่หนักมาก แต่คนที่แบกรับปัญหานี้ไว้ มันรู้สึกอึดอัดครับ ผมหวังว่าถ้าผมได้รับแนวคิด แง่คิดดี ๆ จากทูลกระหม่อม ผมจะสามารถทำให้ครอบครัวกลับมาสนิทเหมือนเดิมได้ครับ

ทูลกระหม่อม

น้องธนกฤต ต้องรู้จักสำรวจสถานการณ์ในครอบครัวน้องว่า การที่ความสัมพันธ์ในครอบครัวน้องห่างเหิน ไม่สนิทกันเหมือนเดิม เป็นเพราะความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อคุณแม่แย่งลง ท่านทะเลาะกันบ่อย หรือเป็นเพราะน้องโตขึ้น จึงรู้สึกเงินที่จะไปถอดคุณพ่อคุณแม่อย่างเมื่อก่อน ประกอบกับเมื่อเรียนชั้นสูงขึ้น ก็มีการบ้านมีงานที่จะต้องทำ ต้องรับผิดชอบมากขึ้น เลยไม่มีเวลาที่จะได้คุยเล่นภายในครอบครัวเหมือนตอนยังเป็นเด็ก

ถ้าเป็นด้วยเหตุผลอย่างหลัง น้องก็สามารถแก้ไขได้โดยรู้จักแบ่งเวลาให้ถูกต้องเหมาะสม หาเวลาว่างจากการเรียนและกิจกรรมอื่น ๆ มาพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ กับครอบครัว

ถ้าเป็นเหตุผลแรก น้องก็คงทำอะไรมากไม่ได้ เพราะเป็นเรื่องระหว่างคุณพ่อคุณแม่เอง



นางสาวสุมาลี พันวาสนา อายุ 17 ปี
นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสรรพ์
จังหวัดกาฬสินธุ์

หนูมีเรื่องที่ยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ตอนนี้อนุเป็นกรรมการของโรงเรียน บางครั้งมันมีงานเยอะ และต้องทำงานอยู่โรงเรียนจนมืด เป็นเวลาติดต่อกันหลายวัน แต่งานที่หนักนี้มันก็ทำให้หนูมีความสุข มีประสบการณ์ใหม่ ๆ และได้เรียนรู้การอยู่กับเพื่อน ๆ เพิ่มมากขึ้น และหลายครั้งที่อยู่ทำงานจนตึกเพราะว่างานเยอะจริง ๆ เยอะจนทำไม่ทัน ตอนกลางวันเราก็กินกะแต่มันก็ทำไม่ทัน เลยต้องอยู่ทำงานมืด ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือครอบครัวหนูไม่เข้าใจ และชอบพูดบ่นทอนจิตใจว่าทำไมไม่ตั้งใจให้คนอื่นใช้งานตลอด เสาร์-อาทิตย์ก็ไม่ได้กลับบ้าน งานก็หนัก เรียนก็ไม่ทันคนอื่นเขา ลาออกเถอะ คำพูดเหล่านี้ ติดอยู่ในใจหนูเสมอมา หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า หนูควรจะเปลี่ยนตัวเองยังไงดีค่ะ หรือหนูต้องทำงานให้น้อยลงหรือเปล่าคะ และหนูจะทายังไงให้ครอบครัวเข้าใจหนูมากขึ้นในการทำงานของหนู ซึ่งงานที่หนูได้ทำหนูก็มีความสุขมากค่ะ ไม่ได้เหนื่อยอะไรเลย หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะแก้ปัญหานี้ยังไง จะพูดยังไงให้ครอบครัวเข้าใจ เพราะหนูก็ไม่รู้จะปรึกษาใครแล้ว ขอขอบคุณค่ะ

กุหลกระหม่อม

ใครในครอบครัวของหนูที่ว่าหนูโง่ให้คนอื่นใช้อยู่ได้ นี่ก็ใจร้ายจัง พุดจาบ้นทอนจิตใจคน แต่ก็นั่นแหละ ผู้ใหญ่เขาคงจะหวังดีกับหนู เพราะหนูทุ่มเททำงานให้โรงเรียน ในฐานะกรรมการของโรงเรียนมาก อย่างไรก็ตาม ที่หนูว่ามีงานเยอะ ต้องอยู่ดึก ๆ ไม่มีเวลาเป็นของตัวเอง ต้องทำงานหนักจนไม่มีเวลาเรียน ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อนนั้น ก็เป็นเพราะหนูคงยังบริหารเวลาไม่เป็นว่าตอนไหนจะทำอะไร ในสัดส่วนแค่ไหน งานที่โรงเรียนก็ไม่น่าจะหนักหนาอะไรมาก แต่หนูเลือกที่จะใช้เวลาอยู่ตรงนั้นนานเกินสมควร หรือหนูอาจทำงานซ้ำ หนูต้องรู้จักแบ่งเวลาว่าตอนไหนควรทำอะไร เช่น หนูมีการบ้านหรือโปรเจกต์จากวิชาที่หนูเรียนอยู่ หนูก็ควรทำให้เสร็จทันเวลาส่งงาน แต่ละวันก็ต้องแบ่งเวลาว่าจะอ่านหนังสือทำการบ้านตอนไหน และงานที่หนูทำในฐานะกรรมการ ก็จำกัดเวลาว่าจะใช้กี่ชั่วโมง และรู้จักแบ่งงานให้กรรมการคนอื่นทำด้วย ไม่ใช่ว่าหนูทำงานได้เก่งได้ดีอยู่คนเดียว

ถ้าหนูรู้จักแบ่งเวลา น้องสุมาลีก็คงมีเวลาพักผ่อนบ้าง เสาร์-อาทิตย์ ก็คงมีเวลาอยู่กับครอบครัวให้คุณพ่อคุณแม่ชื่นใจ ท่านจะได้มีความสุขและไม่ปวดทิ่มแทงความรู้สึกของน้องต่อไป



นายนิพนธ์ พลอยประดับ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนโกรกพระ จังหวัดนครสวรรค์

ผมมีปัญหาเรื่องครอบครัว อยากขอคำแนะนำครับ ครอบครัวของผมอยู่ด้วยกันทั้งหมด 6 คน พ่อกับแม่ของผมทำงานกันคนละที่ เลยต้องนอนกันคนละที่ ทำให้พ่อกับแม่ไม่ค่อยไว้ใจกัน พ่อคิดว่าแม่มีชู้ เพราะแม่ไม่ค่อยสนใจพ่อ จึงทำให้พ่อคิดมาก มีอยู่หลายครั้งที่พ่อเคยคิดจะฆ่าตัวตาย บางทีก็คิดจะหนีออกจากบ้าน มีอยู่ครั้งหนึ่งผมเข้าไปหาพ่อที่ห้องเจอกองยาเกลื่อนเต็มเลยครับ ผมตกใจมากผมเลยเอายาไปทิ้ง แล้วผมก็โทรบอกแม่และพี่สาว พ่อแม่กลับมาถึงแม่กับพ่อก็ทะเลาะกันหนักมาก และพ่อก็พยายามจะฆ่าตัวตายตลอดเพราะความคิดมาก บางวันพ่อก็ออกเดินตามถนนไปเรื่อย ๆ พ่อผมวิ่งไปหาพ่อพ่อก็บอกว่าปล่อยพ่อไปเถอะ และบางวันก็กลับบ้านมามีดคำ ถามอะไรก็ไม่ตอบ เป็นแบบนี้บ่อยครั้ง ผมต้องคอยดูพ่อตลอดเวลา กลัวพ่อเป็นโรคซึมเศร้าและคิดสั้น มันทำให้ผมเครียดและไม่อยากเรียนในบางครั้ง ผมก็ไม่รู้จะพูดกับพ่อแม่ยังไงครับ ผมว่ามันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ แต่บางครั้งผมก็อดเป็นห่วงพ่อไม่ได้ ผมควรจะทำยังไงดีครับ ถึงจะทำให้ครอบครัวมีความสุขและเข้าใจกันครับ

กูลกระหม่อม

พ่อของน้องเป็นคนคิดมากจนน่าจะมีปัญหาทางจิตแล้วละ ที่ว่าน้องนิพนธ์กลัวว่าพ่อจะเป็นโรคซึมเศร้าและคิดสั้นนั้นก็ความจริงแล้ว เพราะอาการที่พ่อเป็นและอย่างนี้น้องเล่าว่าพ่อพยายามฆ่าตัวตายตลอดเวลานั้น เป็นอาการของคนเป็นโรคซึมเศร้าเป็นคนที่จิตไม่ปกติแล้ว

ดังนั้น น้องนิพนธ์ควรคุยกับคุณแม่และพี่สาวให้เข้าใจ จะได้ไม่มีการทะเลาะกันใหญ่โต ทำให้อาการของพ่อแย่ลงไปอีก น้องและคุณแม่ควรพาพ่อไปหาจิตแพทย์ได้แล้ว เพราะคนเป็นโรคซึมเศร้าต้องได้รับการบำบัด และต้องได้รับยามาควบคุมอาการต่อไป

นางสาวอาทิตย์ยา กุลรัมย์ อายุ 18 ปี นักเรียนชั้น ม. 6 จังหวัดชัยภูมิ

หนูมีปัญหาอยากปรึกษาค่ะ พ่อของหนูเสียชีวิตไปตั้งแต่หนูอยู่ ป.5 ด้วยโรคมะเร็งปอด เพราะพ่อสูบบุหรี่เยอะและกินเหล้าเป็นประจำ พอพ่อเสียไปครบ 1 ปี แม่ก็ได้มีสามีใหม่ ช่วงที่แม่แต่งงานใหม่ หนูคิดว่าจะมีคนคอยดูแลแม่และช่วยแม่ทำมาหากินและแม่มีความสุขได้ แต่กลับกัน พ่ออยู่ด้วยกันไปนาน ๆ พ่อใหม่เริ่มเล่นการพนัน ใช้เงินเก่ง และที่สำคัญเขาเสพยา เขาเจอตำรวจตรวจปัสสาวะบ่อย ๆ และโดนจับเพราะปัสสาวะมีสีม่วง แต่ก็ได้ประกันตัวออกมาทุกครั้ง และทุกครั้งที่ประกันตัวก็เสียเงินไปมากในแต่ละครั้ง ทำให้แม่ต้องทำงานหนักเพื่อเก็บเงินผ่อนค่ารถ ค่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าศึกษาเล่าเรียนของหนู หนูสงสารแม่ที่ต้องทำทุกอย่างมากกว่าพ่อใหม่ ทั้ง ๆ ที่เขาก็เป็นผู้ชาย เขาควรเป็นผู้นำ ครอบครัวแทนที่จะเป็นแม่ มีอยู่วันหนึ่งแม่มีธุระต้องกลับไปที่ยะยุมิ หนูอยู่บ้านกับน้องชาย 2 คน พ่อใหม่ออกไปทำงานตั้งแต่ตี 3 หนูนอนเป็นเพื่อนน้องอยู่ข้างล่าง ประตูบ้านหนู ล็อกไม่ได้ ประตูหลังบ้านปิดไว้แต่ไม่ได้ล็อก มีคนมาจับแขนหนู หนูจึงลืมหันแล้วตกใจมาก เพราะเขาถือมีดขู่หนูด้วย หนูกลัวมากคิดว่าจะไม่มีชีวิตรอดในคืนนั้นแล้ว แต่อยู่ดี ๆ เขาก็วิ่งออกไปทางหลังบ้านและหนีไป หนูรีบปลุกน้องแล้วโทรเรียกตำรวจ หนูโทรเล่าให้แม่ฟังทุกอย่างที่เกิดขึ้น แม่จึงไม่ยอมให้อยู่ที่นั่นอีก หนูเลยย้ายมาเรียนที่ยะยุมิ เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้หนูกลัวพ่อใหม่มาก เพราะหนูจำกางเกงที่เขาใส่ได้ มันเหมือนกับคนที่แอบเข้าบ้านแล้วคิดทำร้ายหนู แต่หนูไม่ได้บอกใคร หนูไม่รู้ว่าเขายังเสพยาอยู่หรือเปล่า แต่แม่ก็ยังไม่เลิกอยู่กับเขา หนูเลยต้องอยู่อย่างหวาดระแวงว่าวันหนึ่งถ้าเขายังเสพยาอยู่จะทำร้ายแม่ เพราะตอนนี้แม่ทำงานที่สมุทรปราการกับเขา แต่หนูอยู่กับย่าที่ยะยุมิ หนูอยากให้เขากลับตัวค่ะ อยากให้เขาทำอะไรเพื่อแม่บ้าง ไม่ใช่มีแต่แม่ทำให้ นี่คือความในใจที่หนูอยาก จะปรึกษาค่ะ หนูควรทำอย่างไรคะ เพื่อให้เขาอยู่กับแม่อย่างมีความสุขค่ะ

กู่กระหม่อม

หนูยังโชคดีที่หนูรอดพ้นมาในคืนวันนั้น และได้ย้ายกลับมาอยู่ชัฏภูมิกับย่า ห่างไกลจากพ่อเลี้ยงของหนู แม่ของหนูก็คงรู้แหละว่าเป็นพ่อเลี้ยงที่เข้าหาหนูจะมาทำร้ายและอาจข่มขืน จึงให้หนูย้ายออกมาจากสมุทรปราการที่แม่อยู่กับพ่อเลี้ยง

แต่หนูคงจะทำอะไรไม่ได้ที่แม่ยังอยู่กับเขา ไม่เลิกกับเขาซะที เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องส่วนตัวระหว่างแม่กับพ่อเลี้ยง หนูห่างออกมาได้ดีที่สุดแล้ว และหนูก็ต้องระวังตัวพยายามหลีกเลี่ยง และอยู่ห่าง ๆ พ่อเลี้ยงไว้

ถ้าเขาไม่เลิกเสพยา เขาก็จะถูกจับเอง และถ้าเขาค้าด้วย เขาก็จะโดนโทษหนัก ไม่ออกมาทำร้ายหนูกับแม่ได้อีกต่อไป



นางสาวกัญจวรรณ แซ่คู นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนวัดหลักสี่พัฒนาราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร

ครอบครัวของหนูมีด้วยกัน 3 คน คือ หนู น้องสาวและแม่ค่ะ ส่วนพ่อเสียชีวิต ตอนนี้อยู่คนเดียว หนูเรียนอยู่ชั้น ม.6 หนูมีความฝันตั้งแต่เด็กว่า อยากเป็นครู หนูตั้งใจจะเรียนต่อครูเมื่อจบ ม.6 แต่ในอีกทางคือแม่อยากให้ช่วยขายของเพราะแม่ต้องขายคนเดียว อยากให้หนูช่วยแบ่งเบา โดยให้เหตุผลว่าขายของถ้าขายดี ๆ ได้เงินเยอะกว่าเป็นข้าราชการครูอีก และเสียค่าเทอม เทอมละ 20,000 บาท 5 ปีก็เป็นแสนแล้ว หนูจะค่ากิน ค่านอน หนูเอาเงินตรงนั้นเก็บไว้แล้วออกมาช่วยกันทำกิน ถึงเวลานั้นเพื่อนเรียนจบเป็นมนุษย์เงินเดือน แต่เราสามารถซื้อรถ ซื้อบ้านได้เป็นของตัวเองแล้วไม่ดีกว่าหรือ และแม่มักจะพูดถึงคนแถวบ้านให้ฟังเสมอว่า ลูกหลานบ้านนั้นเรียนจบมาก็ออกมาขายของ ออกมาทำสวน เวลาเปิดทีวีดูข่าวสารจะมีการมอบใบปริญญากับนิสิตนักศึกษา มันเป็นความฝันของหนูว่าหนูจะได้ยืนในจุดนั้นบ้าง แต่แม่มักจะบอกว่าจบที่เป็นพัน ๆ คน เห็นรับแทบทุกวัน แล้วจะเอางานที่ไหนทำกันเยอะแยะ มันจึงเป็นความคิดโต้แย้งในใจหนูว่าหนูควรที่จะเลือกเรียนต่อเป็นครูตามความฝันตั้งแต่เด็กเพื่อเกียรติของตัวเอง เพื่อหน้าตาของครอบครัววงศ์ตระกูล หรือจะเลือกครอบครัวแล้วช่วยแม่ทำงานเพื่อแม่จะได้สบายขึ้น มีเงินเก็บมากขึ้น หนูควรเลือกอะไรดีคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

กุลกระหม่อม

อันที่จริง ในตอนนี้ก็มีคนตงงานอยู่มากและคนที่หางานยากที่สุดคือคนที่จบปริญญาตรีในสาขาที่ไม่ใช่ทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ความคิดของคุณแม่หนูก็ถูกต้องในส่วนหนึ่ง เพราะคนที่เรียนจบอะไรมาก็มาทำธุรกิจค้าขายออนไลน์จนประสบความสำเร็จกันเยอะแยะ นี่กว่าเป็นเทรนด์การทำงานของคนรุ่นใหม่เลยละ

แต่ทุกคนก็มีเป้าหมายในชีวิต มีความรักที่จะทำงานในแนวทางที่เราถนัดและชอบ และที่เราจะได้ภาคภูมิใจ ถ้าหนูอยากเป็นครูจริง ๆ หนูก็น่าจะได้เรียนในทางนี้ หนูต้องหาโอกาสพูดคุยปรับความเข้าใจกับคุณแม่ในเรื่องการเรียน การทำงานในอนาคตของหนู เชื่อว่าคุณแม่คงจะเข้าใจ



เด็กหญิงธนัชชา แยมสกุล

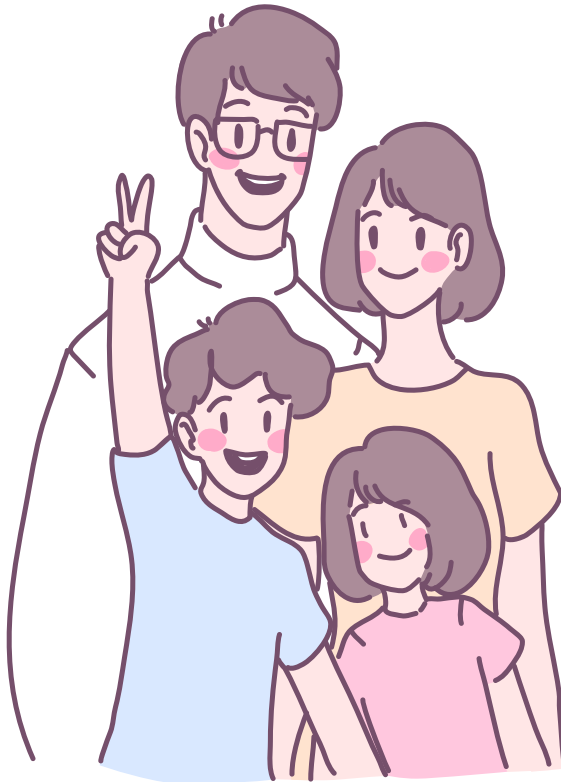
นักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนวัดบุญประดิษฐ์ กรุงเทพมหานคร

หนูอาศัยอยู่กับแม่ พี่ชาย ลุง ป้า และยายค่ะ แม่เลี้ยงหนูกับพี่โดยไม่มีพ่อค่ะ พ่อกับแม่แยกทางกันตั้งแต่อายุ 5 ปี พ่อชอบออกไปกินเหล้ากับเพื่อนจนดึกแทบจะทุกวัน พ่อเป็นคนที่ยขยันทำงานมากและก็ทำงานบ้านแทนแม่ทุกอย่าง แต่ข้อเสียของพ่อคือชอบกินเหล้า หนูยังจำคืนที่พ่อทำร้ายแม่กับยายได้จนถึงทุกวันนี้เลยละ มันเป็นฝันร้ายที่ติดอยู่ในใจมาตลอดค่ะ พ่อกินเหล้าเมาทะเลาะกับแม่และพ่อก็หยิบมีดมาแทงที่หน้าอกแม่ หนูพยายามห้ามพ่อแต่พ่อก็ไม่ฟัง ตอนนั้นพ่อกำลังจะหนีไป และยายกำลังจะเดินไปห้องน้ำ พ่อก็เอามีดแทงเข้าที่แขนยายอีกและก็หนีไป ดีที่แม่กับยายไม่เป็นไรมาก พอเวลาผ่านไปพ่อก็เริ่มติดต่อแม่มากค่ะ แต่แม่ก็ไม่รับสายพ่อ และพ่อก็เริ่มหาทางติดต่อหนูกับพี่ชาย พ่อให้หนูกับพี่ไปหาที่ห้องเช่า แต่หนูกับพี่ไม่ออกไปหา ไม่อยากรับสาย หนูอยากทูลถามทูลทูลกระหม่อมค่ะหนูคิดมากไหมคะที่หนูทำกับพ่อแบบนี้ เพราะใจหนูก็ยังจำเหตุการณ์ที่พ่อทำนั้นฝังใจ หนูก็ถามตัวเองตลอดว่าหนูบาปมากไหมที่ทำกับพ่อแบบนี้ค่ะ ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ

กุลระหม่อม

ก็เห็นใจหนูกับพี่ชายที่ไม่อยากติดต่อกับพ่อ เพราะเหตุการณ์ครั้งที่พ่อเอาผิดมาแทงแม่และยายยังคงฝังใจหนูอยู่ ซึ่งก็เข้าใจความรู้สึกของหนูทั้งสองคน เพราะเป็นอะไรที่น่ากลัวมาก หนูต้องเข้าใจว่าที่พ่อทำเช่นนั้นเพราะพ่อเมา แต่ก็ไม่มีอะไรที่จะรับรองให้หนูเบาใจได้ว่าพ่อจะไม่ทำเช่นนั้นอีก เวลาที่มีอาการมินเมา

ตอนนี้พ่อคงจะรู้สึกตัวแล้วว่าพ่อทำผิด จึงพยายามติดต่อหนูมา อันที่จริงแล้ว พ่อของหนูก็ไม่ได้เป็นคนเลวร้าย เป็นคนขยันขันแข็งทำงานและยังช่วยงานบ้านแม่ทุกอย่าง แสดงว่าพ่อรักแม่หนูมาก เพราะฉะนั้นน้องธัชชาและพี่ชาย น่าจะหาโอกาสคุยกับพ่อตรง ๆ ขอให้พ่อเลิกเหล้า ซึ่งก็รู้ว่ายาก แต่น้องอาจพูดให้พ่อไปรักษาตัวกับแพทย์ เพื่อจะเลิกเหล้าให้ได้ และถ้าพ่อเลิกดื่มเหล้าได้แล้ว แม่ของหนูอาจให้โอกาสพ่ออีกครั้งก็ได้นะ



นางสาวปรางวลัย ปุ้ยอบ โรงเรียนบรบือวิทยาคาร จังหวัดมหาสารคาม

ทูลกระหม่อมคะ หนูเป็นลูกคนโตในบ้านคะ หนูต้องเสียสละทุกอย่างเพื่อน้อง เช่น งานบ้านหนูก็ต้องทำ หรือไม่กี่ของบางอย่างมีคนอื่นให้หนูมา แต่เมื่อน้องอยากได้ หนูก็ต้องให้น้อง ถึงแม้ว่ามันจะเป็นของที่หนูชอบมาก ๆ ก็ตาม และหนูมีความรู้สึกที่ว่าบางทีก็เหมือนไม่มีใครเข้าใจหนูเลยคะ เวลาเมื่อไหร่ที่หนูสบายใจคนในครอบครัวก็ไม่ได้ให้คำปรึกษา หรือคำแนะนำอะไรเลยคะ เหมือนการที่เป็นลูกคนโตต้องมีความรับผิดชอบหรือความเสียสละมาก ๆ เลยคะ แต่บางครั้งหนูก็อยากได้คำชมหรือคำแนะนำบ้าง หนูก็เคยรู้สึกแอบอิจฉาน้องนะคะ แต่ด้วยความที่เป็นลูกคนโตก็ต้องพูดกับตัวเองเสมอว่านั่นน้องเราเอง ความคิดนั้นก็เลยหายไป ทูลกระหม่อมคะ หนูทำถูกแล้วใช่ไหมคะ ถึงจะน้อยใจแต่ก็ต้องหาใจเอง เพราะนั่นก็คือครอบครัวเราเอง หนูจึงอยากขอคำแนะนำและกำลังใจจากทูลกระหม่อมในการเป็นคนคิดมากและน้อยใจง่ายแบบนี้คะ

ทูลกระหม่อม

หนูน่าจะภูมิใจที่หนูเป็นคนที่พ่อแม่ไว้วางใจให้ดูแลน้อง ดูแลบ้าน เพราะส่วนมากในครอบครัวใหญ่ พี่สาวคนโตก็จะมีหน้าที่ดูแลน้อง ๆ และช่วยงานบ้านพ่อแม่ได้ ส่วนเรื่องข้าวของที่เขาให้น้องปรางวลัยเสียสละให้น้อง ก็เป็นเพราะพ่อแม่อาจอยากสอนให้หนูรู้จักคิดถึงคนอื่น เสียสละและทำอะไรเพื่อคนอื่น ทำให้น้องมีจิตอาสา คิดถึงส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

อย่างไรก็ตาม ถ้าของอะไรบางชิ้นที่หนูชอบมาก ๆ หนูก็เก็บเอาไว้ได้ ไม่จำเป็นต้องเสียสละไปซะหมดหรอก ไม่อย่างนั้นเหมือนน้องจะกลายเป็นนางจิ้นเดอเรลล่ามากเกินไป



นายเทพพิทักษ์ เข็มลา นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม

ตั้งแต่ผมขึ้น ม.ปลายมา ผมก็รู้สึกว่าผมรับแรงกดดันจากครอบครัวมากขึ้น มากเสียจนผมไม่กล้าคุยกับครอบครัวเรื่องความรู้สึกของผม เพราะกลัวว่าพวกเขาจะผิดหวังในตัวของผม ผมไม่กล้าแม้กระทั่งจะพูดคำว่าเหนื่อย คำว่าท้อให้แม่ได้ยิน แม่อยากให้ผมเรียนหมอ ผมก็อยากเรียนหมอ ผมไม่คิดว่าแม่บังคับผม แต่ผมเลือกเอง หากแต่ในตอนนี้สิ่งที่ผมเลือกเองมันกำลังทำร้ายผม โดยใช้ครอบครัวและญาติ ๆ ของผมเป็นเครื่องมือ ทุกคนในบ้านคิดว่าผมได้เกรดดี ติดโอลิมปิกวิชาการ มีผลงานต่าง ๆ คิดว่าผมเก่งและมันก็จะง่ายที่จะติดหมอ แต่ผมกลับไม่คิดอย่างนั้นเลยสักนิด ถ้าหากก้าวขาออกจากรั้วโรงเรียน จะเห็นคนที่เป็นคู่แข่งของเรามากแค่ไหน มีคนที่พยายามมากกว่าเราแค่ไหน ลูกพี่ลูกน้องผมต่างก็ทยอยเข้ามหาวิทยาลัยกันจนหมด แต่ละปีทุกคนก็จะคอยดูว่าลูกหลานใครคนไหนจะติดหมอ ผ่านไปหลายคน จนเหลือผมคนเดียว คนที่เป็นน้องสุด คนที่ทุกคนบอกว่าเป็นความหวังที่สุด ผมรู้สึกว่าฝันของผมมันยิ่งใหญ่ ใหญ่เสียจนถ้าสมมติว่าวันหนึ่งผมทำทุกอย่างพังลงไม่เหมือนกับที่พวกเขาพูดฝันไว้ ผมกลัวว่าทุกคนจะผิดหวังเสียใจ และคนที่เสียใจมากที่สุดก็คงจะเป็นผมเอง ความคาดหวัง ความกดดันที่ผมสร้างมันขึ้นมาเพื่อเป็นแรงผลักดันมันก็มากเกินไปอยู่แล้ว ผมยังจะต้องรับจากคนรอบข้างมาเพิ่มอีก ผมควรจัดการกับความรู้สึกของตัวเองอย่างไรดีครับ ผมพยายามปล่อยวาง พยายามไม่เครียด แต่ผมก็ทำไม่ได้ และมันก็ไม่ได้ทำให้ความรู้สึกของผมดีขึ้นเลยครับ

กุหลาบหม่อม

จะบอกให้ว่าความฝันเป็นสิ่งที่เราใช้เป็นแรงบันดาลใจให้เราเดินไปข้างหน้าสู่ความสำเร็จ เป็นกำลังใจไม่ใช่ความกังวล ความทุกข์ ที่จะทำให้เราพัง ถ้าเรายังไม่ได้เริ่มทำอะไรเลย แต่เราคิดว่าเราจะล้ม เราจะพังแล้ว มันก็ยากนะที่เราจะประสบความสำเร็จได้ เพราะตั้งธงไว้แล้วว่าเราจะพัง

เพราะฉะนั้น น้องเทพพิทักษ์ก็อย่างกลัวและคิดไปก่อนว่าน้องจะทำได้ จะเข้าเรียนหมอไม่ได้ จะเรียนจบไม่ได้ จะเป็นหมอไม่ได้ คำว่าไม่ได้ ไม่ได้ ไม่ได้ จะเป็นสิ่งคอยอุดหนุนน้องไม่ได้จริง ๆ เพราะน้องกลัวแต่กังวลถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง น้องควรคิดบวก และพร้อมกันนั้นเราก็ก่อนศึกษา อ่านหนังสือ ทำความเข้าใจกับบทเรียน ความรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน และไม่ต้องกลัวในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

นางสาวสิรินดา รัตนวรรณ

โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดชัยนาท จังหวัดชัยนาท

พ่อของหนูติดบุหรี่และกินเบียร์หนักมากค่ะ และแม่เคยเล่าให้ฟังว่า พ่อเคยเป็นโรคมะเร็ง แต่ตอนนั้นพ่อทานยาหม้อแบบโบราณ ก็เลยหายค่ะ ตอนนี้ทุกคนในครอบครัวเป็นห่วงพ่อมากค่ะ กลัวพ่อจะกลับมาเป็นอีก แม่เคยขอพ่อให้เบา ๆ ลงหน่อย พ่อก็บอกว่าเขาทำงาน เขาก็ไม่ค่อยได้ใช้เงิน ขอตีบข้างไม่ได้หรือไง แม่ก็เลยเงียบไม่พูดอะไรต่อ พ่อก็เริ่มตีหมักและสูบบุหรี่หนักมากขึ้นทุกวันค่ะ ด้วยความเป็นห่วงหนูเลยเข้าไปบอกพ่อ พ่อเลยบอกว่ารอให้หนูหาเงินให้เขาใช้ได้ก่อน แล้วเขาจะเลิกทุกอย่างเอง ตอนนี้เขาหาเงินเลี้ยงหนูอยู่ หนูเลยพูดอะไรไม่ได้ค่ะ ทุกคนในครอบครัวไม่อยากเห็นพ่อใส่เครื่องช่วยหายใจ ไม่อยากเห็นพ่อนอนโรงพยาบาล แต่ใครพูดอะไรไปพ่อก็ไม่ฟังค่ะ หนูเลยไม่รู้จะขอร้องพ่อหรือพูดกับพ่อด้วยวิธีไหนแล้ว ให้พ่อเบาลง ถึงแม่เลิกไม่ได้ก็อยากให้เบาลง มันอาจจะเป็น

เรื่องเล็กน้อยสำหรับครอบครัวอื่น แต่หนูไม่อยากให้พ่อเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ อีกแล้ว มันจึงเป็นเรื่องที่ทุกซึ้งใจสำหรับหนูค่ะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่า หนูควรทำยังไงได้บ้างคะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ความจริงก็น่าเป็นห่วงคุณพ่อของหนูจริง ๆ เพราะทั้ง बुหรีและเหล่าเป็นสาเหตุที่จะก่อให้เกิดมะเร็งอยู่แล้ว และถ้าคุณพ่อเคยเป็นมะเร็งอยู่แล้ว การดื่มหนักและสูบบุหรี่เกินพิกัดก็จะทำให้โรคมะเร็งกลับมาได้อีกอย่างแน่นอน แต่ความเครียดก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็ง คุณพ่อหนูอ้างว่า ทำงานหนัก จึงต้องผ่อนคลายด้วยการดื่มหนักและสูบบุหรี่หนักยิ่งกว่า ซึ่งก็ไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นจะช่วยคลายเครียดแก่คุณพ่อแค่ไหน

ถ้าหนูมีโอกาสที่จะพูดคุยกับพ่อเรื่องนี้อีก หนูก็อย่าไปห้ามพ่อไม่ให้ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ เพราะคนที่ติดทั้งสองอย่างนี้จะเลิกก็ยากมาก หนูน่าจะขอร้องให้คุณพ่อเพล่า ๆ ดื่มและสูบบุหรี่ลงบ้าง เพราะเรื่องนี้ไม่ใช่ประเด็นที่ว่าใครหาเงินเลี้ยงดูใคร แต่เราพูดเพราะเราหวังดีกับพ่อเรามากกว่าต่างหาก



นางสาวสุกัลยา มลคล้า ชื่อเล่น ออย นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนสภာพรวิทยา จังหวัดนครปฐม

ปัญหาของหนูเป็นปัญหาครอบครัวค่ะ พ่อกับแม่ของหนูหย่าร้างกันเพราะมีปัญหากัน ซึ่งตอนนั้นหนูก็ไม่เข้าใจพวกท่านเท่าไรค่ะ ส่วนปัจจุบันแม่หนูมีแฟนใหม่และหนูก็ต้องมาอยู่บ้านพ่อใหม่ แต่ก็จะมีปัญหากันอยู่บ่อย ๆ เพราะพ่อใหม่เขาชอบดื่มเหล้า และเขาจะชอบไล่หนูออกจากบ้าน ไล่ให้ไปอยู่ที่อื่นทุกครั้งที่เขาเมาค่ะ ส่วนแม่หนูตอนนี้อยู่ที่อื่น เพราะแม่ต้องไปทำงานคอยส่งเงินให้หนูไปโรงเรียน บางครั้งก็มีแอบคิดอยู่ในใจลึก ๆ ว่า เขาคงไม่อยากให้หนูอยู่จริง ๆ แต่หนูก็รู้จะไปอยู่ที่ไหน เพราะหนูต้องไปโรงเรียนและไม่อยากทำให้แม่เป็นกังวลด้วยค่ะ แต่หนูก็บอกให้แม่ฟังตลอดว่าพ่อใหม่เขาพูดว่ายังไงบ้าง แต่แม่ก็บอกให้หนูอดทนและรองนกว่าจะเรียนจบ หนูก็ต้องทนฟังพ่อเขาบ่นและไล่หนูออกจากบ้านทุกครั้งที่เมา หนูไม่อยากเป็นแบบนี้เลยคะ ทุกกระท่อมคะ หนูจะมีวิธีรับมือหรือวิธีคิดยังไงดีคะ เพื่อที่จะให้หนูยอมรับได้และอดทนได้ในสิ่งที่เกิดขึ้นนี้คะ

ทูลกระท่อม

ก็เห็นใจหนูอยู่นะที่ต้องทนกับสภาพอย่างนี้ และอันที่จริงก็เป็นห่วงหนูที่ต้องอยู่ตามลำพัง (โดยไม่มีคุณแม่) กับพ่อเลี้ยงที่เมาเหล้าอยู่เป็นประจำ ก็ยังดีที่เวลาเขาเมา เขาจะชอบขับไล่หนูให้ไปอยู่ที่อื่น ถ้าเขาชอบหนูและเวลาเมา เขามาปล้ำหนูก็น่ากลัวยิ่งกว่า แต่อย่างไรก็ตาม หนูก็ควรระวังตัวเวลาอยู่บ้านลำพังกับพ่อเลี้ยงขึ้นมา เพราะมันก็ไม่แน่ว่าเขาจะเกิดเลี่ยนขึ้นมาตอนไหน เวลาอยู่บ้านหนูก็ควรอยู่ในห้องและล็อกห้องดี ๆ เวลากลางคืน ถ้าเขาไม่เห็นหนูเวลาอยู่บ้านก็คงไม่มาไล่หนูอยู่ทุกวิทุกวัน

ความจริงถ้าแม่หนูมีงานมันคงอยู่ที่จังหวัดอื่น หนูย้ายไปอยู่กับแม่ไม่ดีกว่าหรือ? มันจะปลอดภัยกว่า ถึงแม้หนูจะต้องเปลี่ยนโรงเรียน



นางสาวอัจฉราพร ประธาน อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านท่าตะเภา จังหวัดชุมพร

หนูมีเรื่องอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า ทำไมคนเราเดี๋ยวนี้ถึงมองคนแต่เปลี่ยนนอก และไม่คอยให้โอกาสคนที่เคยกระทำผิดมาก่อน ยกตัวอย่างกรณีแม่ของหนู แม่ของหนูเคยต้องโทษคดีมียาเสพติดไว้ในครอบครอง แต่ความจริงแล้วแม่ของหนูไม่ได้ทำ เรื่องทั้งหมดมันเกิดมาจากเพื่อนของแม่เขาเป็นคนเล่นยา วันหนึ่งแม่กับเพื่อนของแม่ไปเที่ยวด้วยกัน แล้วไปเจอด่าน เพื่อนของแม่ตอนนั้นมียาเสพติดอยู่ที่ตัว พอเจอด่านเพื่อนของแม่ก็ยัดยาเสพติดไปไว้ที่ตัวแม่แทน หลังจากนั้นแม่ก็ต้องโทษอยู่หลายปี แต่ตอนนี้แม่พ้นโทษแล้ว และออกมาใช้ชีวิตอยู่กับหนู แต่เวลาแม่ไปไหนมาไหนก็จะมีคนมักตูดูก มองด้วยสายตาเหยียดหยามและรังเกียจ บางครั้งหนูก็สงสารแม่ พยายามพูดปลอบใจ แต่แม่ก็ยังมีอาการเศร้าอยู่ ตอนนี้แม่เลยไม่ค่อยออกไปไหน เก็บตัวอยู่แต่ที่บ้าน หนูพอจะมีวิธีหรือแนวทางอย่างไรบ้าง ที่จะบรรเทาหรือแก้ปัญหาเรื่องนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

ก็เห็นใจแม่ของหนูอยู่ ที่ถึงทุกวันนี้ก็ยังโดนตูดูก เพราะเรื่องมันก็ผ่านไปนานแล้ว แม่ของหนูก็ได้พ้นโทษออกมาอยู่ข้างนอกกับหนูแล้ว

ตอนนี้สังคมเปิดกว้างมากแล้ว และให้โอกาสผู้ที่พลาดไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด แต่เพื่อน ๆ ญาติพี่น้องของคุณแม่หนูคงยังเปิดใจไม่ทัน บอกแม่หนูว่าอย่าไปสนใจกับคำติฉินนินทาคำพูดของคนที่ไม่ได้รักเรา คนที่พูดตูดูกเรา อีกหน่อยก็ลืมไปเอง เพราะสังคมยังมีเรื่องอีกเยอะที่จะให้คนพูด คนวิจารณ์กัน หนูนั่นแหละที่จะเป็นกำลังใจอย่างดีให้กับแม่ของหนู



นางสาวจุไรรัตน์ แซ่อ้าย ชื่อเล่น ฝน อายุ 15 ปี

สวัสดีค่ะ หนูเป็นเด็กที่มีปัญหาเรื่องครอบครัวค่ะ พ่อกับแม่หนูไม่ได้รักกันตั้งแต่แรก แต่ที่หนูเกิดมามี้นเกิดจากความผิดพลาดของพ่อกับแม่ ตั้งแต่จำความได้หนูเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกันมาโดยตลอด จนกระทั่งวันหนึ่ง ยอมรับว่าหนูเป็นคนผิดเองค่ะ หนูยุยงให้แม่มีคนใหม่ แล้วแม่ก็มีจริง ๆ ค่ะ ถามว่าช่วงแรก ๆ มันดีมัย ก็ดีค่ะ เห็นแม่กลับมามีความสุขอีกครั้งก็ดีใจไปกับแม่ด้วยค่ะ จนกระทั่งพ่อกับแม่ได้เลิกกันไปจริง ๆ พอเวลาผ่านไปหนูกลับรู้สึกผิดอยู่ในใจมาตลอด นี่ก็ผ่านมาจะ 4 ปีแล้วค่ะ หนูยังรู้สึกผิด ยังโทษตัวเองซ้ำ ๆ ทุกวันว่าทำแบบนั้นไปทำไม ทูลกระหม่อมคะหนูรู้สึกผิดมาก ๆ ค่ะกับสิ่งที่หนูทำลงไป หนูอยากเลิกคิดแต่ก็ทำไม่ได้ หนูไม่มีความสุขเลย หนูไม่รู้จะปรึกษาปัญหานี้กับใครค่ะ เก็บไว้ในใจมานานกับความรู้สึกผิด หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูเลิกรู้สึกผิดอยู่ในใจได้แล้ว เพราะมันจะบั่นทอนจิตใจของหนู เรื่องราวมันผ่านไปแล้วตั้งแต่ 4 ปี หนูทำอะไร แก้อะไรไม่ได้แล้ว และแม่ของหนูก็มีความสุขมีชีวิตที่ดีกับผู้ชายคนใหม่ที่หนูแนะนำให้ ถือว่าเป็น Happy Ending

เพราะพ่อแม่หนูไม่เคยรักกัน อยู่ด้วยกันก็ทะเลาะกันตลอดเวลาไม่ได้มีความสุขอะไร เขาคงเลิกกันเพราะเข้ากันไม่ได้ ไม่ใช่เพราะหนูไปยุแม่ให้มีคนใหม่ เรื่องนี้ไม่ใช่ความผิดของหนูเลยถ้าลองคิดดู

น้องฝนเลิกเป็นทุกข์ได้แล้วว่าเป็นคนทำให้พ่อกับแม่เลิกกัน เพราะมันไม่ใช่ความผิดของหนูอย่างแน่นอน



นางสาวญาณิน คำสิม อายุ 16 ปี ชั้น ม.4 โรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน

หนูเป็นคนติดเพื่อนมากค่ะ และติดเกี่ยวกับเพื่อนด้วย ติดจนบางครั้งนอนค้างบ้านเพื่อนเลยคะ เพราะหนูมีปัญหาอะไร หนูก็คุยกับเพื่อนได้ตลอด มันเลยทำให้หนูติดเพื่อนคะ และเวลาหนูอยู่กับเพื่อนหนูมีความสุข แต่ปัญหาคือครอบครัวไม่เข้าใจ อยากให้หนูอยู่ในกรอบตามที่พ่อกับแม่ตั้งไว้คะ ออกจากบ้านทีก็ด่า และล่าสุดบอกจะแจ้งตำรวจ เขาทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ หนูอึดอัดคะ พอมีปัญหากัน ทางบ้านเพื่อนหนูเขาอึดอัดไปด้วย ทูลกระหม่อมคะหนูจะอธิบายกับพ่อแม่ว่าอย่างไรดีคะ หนูไม่ได้เกเรเลยนะคะ แค่ออกไปอยู่กับเพื่อนแล้วมันสนุกและเป็นตัวของตัวเองเท่านั้น หนูก็เลยอยากไปคุยไปเล่นและไปเที่ยวกับเขาแค่นั้นเองคะ



กุลกระท่อม

ก็เข้าใจคุณพ่อคุณแม่หนูนะที่ไม่พอใจที่อยู่ติดเพื่อน ไปเที่ยวไปค้างบ้านเพื่อนโดยคงไม่ได้บอกกล่าวขออนุญาตพ่อแม่ ที่เขาดุตำหนิเพราะเขาเป็นห่วงหนู ที่เขาเป็นห่วงหนูก็เพราะเขารักหนู

เมื่อหนูหายไปทั้งคืนไปค้างบ้านเพื่อน ทางบ้านของหนูเขาก็ต้องเป็นห่วง เพราะไม่รู้ว่าหนูหายไปไหน ก็เลยชู่ว่าจะแจ้งตำรวจ ถ้าหนูไม่ยอมให้ทุกฝ่ายอึดอัดกันแบบนี้หนูคงต้องลดการไปเที่ยวไปอยู่กับเพื่อนลงบ้าง จะไปไหนก็บอกให้ทางบ้านทราบ เขาจะได้ไม่เป็นห่วง เพราะในยุคนี้อันตรายมากมายอยู่เหมือนกัน โดยเฉพาะสำหรับเด็กผู้หญิง

ไม่ใช่ว่าจะไม่เข้าใจหนูว่าอยู่กับเพื่อน คุยกับเพื่อนมันสนุกกว่าอยู่บ้าน แต่หนูก็จะต้องเข้าใจพ่อแม่หนูบ้าง จะไปไหนทำอะไรก็บอกกับเขา คุยกับเขาตรง ๆ ว่าหนูไม่ได้ไปทำอะไรเสียหาย แคไปคุยกับเพื่อนเท่านั้นและในทางปฏิบัติ หนูก็ต้องทำตัวให้เขาเห็นว่าหนูเป็นคนมีความรับผิดชอบ เรียนหนังสือให้ดี และรับผิดชอบในหน้าที่ของตัวเองด้วย



นางสาวรินลดา คุณอยู่ อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม

หนูมีพี่ชายค่ะ เมื่อก่อนพี่ชายหนูเขาเป็นคนที่น่ารักค่ะ นิสัยดีแต่พอขึ้นมัธยมปลาย เขาก็มีอาการต่อต้านตามประสาวัยรุ่น ทำให้พ่อแม่ลงไม้ลงมือสอนบ้าง เขาหันไปคบเพื่อนและทำตามตัวเกรตามเพื่อน ๆ เพียงเพราะว่าพ่อกับแม่ไม่ตามใจ พี่หนูเขาอยากได้รถจักรยานยนต์ค่ะ แต่พ่อกับแม่ไม่ซื้อให้ พี่ชายหนูเลยทำทุกอย่างเพื่อประท้วงพ่อกับแม่ ความไม่เข้าใจระหว่างพี่ชายและพ่อกับแม่มันกินเวลานานจนมันแตกหักเหมือนกับแก้วแตก ที่ไม่สามารถประกอบขึ้นใหม่ได้ ทุกวันนี้งานการไม่ทำ ทำร้ายพ่อแม่ทั้งทางการกระทำและจิตใจ หนูก็ไม่อยากเห็นคนในครอบครัวเป็นแบบนี้ค่ะ หนูได้ยินพ่อกับแม่พูดกันว่าเราเลี้ยงลูกไม่ดีหรือทำไมเขาถึงเป็นแบบนี้ ยิ่งทำให้หนูสงสารพ่อกับแม่มาก ๆ ค่ะ หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ว่าจะมีหนทางใดบ้างให้พี่ชายกลับตัวกลับใจได้บ้างคะ

ทูลกระหม่อม

การที่วัยรุ่นจะมีอาการต่อต้านก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่แปลก เพราะเป็นธรรมชาติของคนที่มีความเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ ฮอร์โมนก็เปลี่ยน นิสัยก็อาจจะเปลี่ยนไปบ้างในช่วงอายุนั้น แต่ตามที่น้องเล่า พี่ชายของหนูเปลี่ยนไปจากหน้ามือจนเป็นหลังมือเลย ไม่ทราบว่ามีอะไรเกิดขึ้นในครอบครัวของหนู เพราะเดี๋ยวนี้ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ของหนูและพี่ชายก็แตกร้างจนต่อไม่ติดและพี่ชายของหนูก็เลยกลายเป็นคนเกเรไม่ทำงาน ทำการ ทำทุกอย่างร้าย ๆ ให้พ่อแม่เสียใจและผิดหวังเป็นอย่างมาก

พี่ชายของน้องเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้ามีพฤติกรรมแบบนี้วันหลังก็อาจมีโอกาสมัทำอะไรที่เป็นปัญหาใหญ่สำหรับตัวเองและครอบครัว และอาจมีปัญหาด้านกฎหมายก็ได้ แต่ก็ไม่ต้องคิดอะไรในแง่ร้ายขนาดนั้น แต่ใครเล่าจะแก้ปัญหามาของพี่ชายได้ นอกจากตัวเราเองที่จะต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเอง

หนูอาจถามพี่ชายว่ามีปัญหาอะไรหรือ และหนูจะช่วยอะไรพี่ได้บ้าง ความจริงถ้าเป็นที่ต่างประเทศเราก็คงจะแนะนำให้พี่ชายของหนูได้พูดคุยกับจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา เพื่อเราจะได้ระบายความคิดความรู้สึก และจะช่วยให้เขาปรับความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง เพราะเขาจะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความคิดของตัวเองให้ได้ ก่อนที่เราจะมีปัญหากับทางกฎหมาย ทำอะไรที่เขาและทุกคนต้องเสียใจไปกว่านี้



นางสาวธนีสร สร้างโชสง อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพมหานคร

ปัญหาที่หนูเจอคือทางญาติฝั่งแม่เขามีฐานะมั่นคง มีบ้าน มีรถ แต่เขาส่งให้คนมารื้อบ้านตรงที่หนูอยู่ค่ะ บ้านที่หนูอยู่มีหนู พี่สาว และแม่ค่ะ ที่ตรงนั้นเป็นที่ของยาย ยายสร้างบ้านไว้ให้อยู่ด้วยกัน ยายไม่ได้เขียนพินัยกรรมไว้ค่ะ แต่ต้องแบ่งให้ลูก ๆ 4 คน เท่า ๆ กันค่ะ แต่บ้านตรงที่หนูอยู่ยังไม่ได้แบ่ง แต่เขาก็มารื้อออก ทำให้บ้านที่หนูอยู่หายไปครึ่งหลัง บางวันฝนตกน้ำก็สาดเข้าบ้าน หลังคาสังกะสีขยับทุกครั้งทีลมพัดแรง ทุกวันนี้เวลาที่ไปเรียน หนูยังกังวลว่าใครจะมารื้อบ้าน มาทุบบ้านอีกค่ะ ตอนนี้หนูไม่ไวใจใครเลย ค่ะแม้กระทั่งญาติที่เมื่อก่อนคอยช่วยเหลือกัน ความโลภทำให้คนเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือได้ขนาดนี้ หนูเป็นเด็ก หนูก็ไม่ใช่จะช่วยเหลืออะไรค่ะ เพราะมันเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ แต่หนูก็กลัวและกังวลทุกทีที่อยู่บ้านหลังนี้ กลัวว่าไม่รู้จะมีคนมาทุบบ้าน รื้อบ้านอีกเมื่อไหร่ ทูลกระหม่อมคะหนูจะทำได้บ้างค่ะที่จะช่วยแม่ของหนูค่ะ



ทูลกระหม่อม

ตายแล้ว! นี่เป็นปัญหาแย่งมรดกกัน ก็เห็นใจหนูนะต้องมานั่งกังวลว่าแต่ละวัน
จะมีใครมารื้อบ้านมาทุบบ้านอีก

หนูก็คิดถูกแล้วว่าหนูเป็นเด็กคงไม่ใช่เรื่องอะไรของหนูที่จะไปทำอะไรได้ ถ้าหนู
สงสารแม่หนู ถ้าใครมาทุบบ้านอีกก็คงต้องให้แม่หนูไปแจ้งตำรวจเอง



นางสาวศิริลักษณ์ นนทะศรี อายุ 16 ปี ชั้น ม.4 โรงเรียนอนุเทพพัฒนา จังหวัดนครพนม

สวัสดิ์ค่ะทูลกระหม่อม ที่หนูเขียนจดหมายมานี้เป็นเรื่องของยายหนูค่ะ ยายของหนูเวลาใครเดือดร้อน มาขอยืมเงินยายหนูก็ให้ทุกคน และไม่เคียดดอเบี้ย และก็ไม่เคยถามด้วยว่าจะเอาไปทำอะไร บางคนก็มายืมหลายครั้ง ยายหนูก็ให้ยืมทุกครั้ง ยายบอกว่าถือว่าเป็นญาติพี่น้องกัน ช่วย ๆ กันไป แต่ล่าสุดยายหนูมีปัญหาญาติเสียชีวิต จำเป็นต้องการใช้เงินค่ะ ไปหายืม ไปขอร้องใครก็ไม่มีใครสนใจเลยคะ ยายหนูถึงกับนั่งร้องไห้ว่าตอนที่คนอื่นลำบากเรายังช่วยเหลือเลย พอเราลำบากก็ไม่มองกันบ้างเลย หนูส่งสารยายมากค่ะ หนูไม่เคยเห็นยายร้องไห้เสียใจแบบนี้เลย หนูก็เลยไม่เข้าใจว่าทำไมคนเราถึงเป็นกันแบบนี้ ด้วยความที่หนูเป็นเด็กและยังหาเงินเองไม่ได้ หนูก็ยังไม่เข้าใจกับเหตุการณ์แบบนี้ค่ะ ทูลกระหม่อมคะหนูจะช่วยเหลือหรือมีวิธีไหนบ้างคะที่จะช่วยเหลือคุณยายได้บ้างคะ เพราะหนูเพิ่งเคยเห็นยายร้องไห้แบบเสียใจมาก ๆ ครั้งนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

ว่ากันว่า เวลาเราให้ใครยืมเงิน (ไม่ได้พูดถึงการออกเงินให้กู้นะ!) เราต้องทำใจว่าเพื่อนลำบาก เราก็ให้ความช่วยเหลือ ให้เงินเขาไปใช้เท่าที่จำเป็น ต้องทำใจไว้เลยว่าจะไม่ได้อคืน ไม่งั้นเราก็เสียความรู้สึก เสียใจนั่งร้องไห้เหมือนยายของหนูนั่นแหละ

ยายของน้องศิริลักษณ์เป็นคนใจดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และใจอ่อน ใครเขาลำบากก็อดไม่ได้ที่จะช่วยเหลือให้เงินไปเมื่อเขามา “ยืม” แต่แล้วก็ไม่เคยได้อคืน ยายของหนูก็ไม่เคยว่าอะไร

แต่พอตัวเองเดือนร้อน จำเป็นต้องใช้เงินไปยืมใครก็ไม่มีใครให้ทำให้ยายเข้าใจต้องนั่งร้องไห้อย่างนี้

หนูคงทำอะไรไม่ได้ นอกจากปลอมโยนยาย ซี้ให้เห็นว่าการที่เราให้ยืมเงินเพื่อน หรือญาติก็ต้องถือว่าให้เขานั้นแหละ เพราะจะหวังให้เขามีจิตสำนึกเอาเงินมาคืนละก็ยาก แต่ข้อนี้ยายหนูคงรู้แล้วแต่เสียใจเพราะหวังว่าพวกเพื่อนพวกญาติเหล่านั้นที่ยายเคยช่วยเหลือจะนึกถึงยายบ้าง เพราะเมื่อยายลำบากปากหนักไปออกปากขอยืมเงินเขา ๆ ก็ไม่ให้ (เพราะคงกลัวยายไม่คืนเหมือนกัน)

หนูต้องบอกให้ยายซิลซิล ไม่ต้องไปร้องไห้เสียใจให้เสียเวลาความจริงหนูก็อายุ 16 แล้ว ถ้าเป็นฝรั่งเขาก็ไปทำงานพิเศษ part time หลังเลิกเรียนหรือตอนปิดเทอม ก็อาจหาเงินมาช่วยยายได้บ้าง



นางสาววิริยา เฟิงสุวรรณ อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนสงวนหญิง จังหวัดสุพรรณบุรี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ปัญหาของหนูคือ หนูอยากลองมีแฟนค่ะ แต่คุณพ่อไม่อนุญาตเลย คุณพ่อหวงมาก คอยตามเช็คและก็โทรตามตลอดเวลาที่หนูไปเที่ยวกับเพื่อนค่ะ และก่อนหน้านั้นหนูเคยมีคนที่คุณอยู่คนหนึ่งค่ะ แต่เพิ่งเริ่มคุย ๆ กันได้ซักพัก

พอคุณพ่อรู้ คุณพ่อก็เข้ามาคุยกับหนูตรง ๆ ค่ะว่าไม่อยากให้มี บอกว่าผู้ชายก็เหมือนกันหมด ไม่อยากให้ออกหัก ไม่อยากเห็นหนูร้องไห้เสียใจ เลยไม่อยากให้ลูกมีความทุกข์ และไม่อยากให้มีแฟนค่ะ คุณพ่อร้องให้ด้วยค่ะ หนูส่งสารคุณพ่อเลยเลิกคุยไป แต่หนูก็อยากลองมีความรักจริง ๆ ซักครั้งหนึ่งค่ะ หนูไม่รู้จะพูดกับคุณพ่อว่ายังไงดีเพื่อที่จะให้ไม่ต้องเป็นห่วง หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ



กุลกระหม่อม

ก่อนอื่นต้องขอบอกว่าที่คุณพ่อหวงหนูเป็นพิเศษก็เพราะท่านรักหนู เป็นห่วงหนู ตามประสาของพ่อและคนในรุ่นก่อน ท่านก็กลัวหนูจะเสียเปรียบผู้ชาย ถูกผู้ชายหลอก ทั้ง ๆ ที่การมีแฟนของคนเรา โดยเฉพาะวัยรุ่นก็เป็นของธรรมดา และอันที่จริง...ก็เป็นความสุข

หนูไม่จำเป็นต้องลองมีแฟน เพราะของแบบนี้พูดแบบโบราณก็คือ พอถึงเวลาความรักมันก็จะมาเอง คนส่วนมากก็จะมีคู่ของตัวเอง เหมือนกับชื่อเรื่องซีรี่ย์ “เพราะเราคู่กัน” นั่นแหละ

เพราะฉะนั้น น้องวริยดาไม่ต้องชวนขวยหาแฟน ชวนขวยหาความรักเพราะวันหนึ่งหนูจะเจอคู่ของหนู หรือหนูก็อาจจะเจอใครสักคนก่อนหน้านั้นด้วยก็ได้

ถ้าหนูรักอย่างมีสติ รู้ว่าหนูพร้อมหรือไม่พร้อมจะทำอะไร คุณพ่อก็จะห่วงหนูน้อยลง



นางสาวพัชรนันต์ ปุ้ยแพง ชื่อเล่น มายด์ อายุ 17

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาเรื่องครอบครัวที่อยากจะทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ แม่หนูก็ได้เลิกกับพ่อหนูไปตั้งนานแล้วค่ะ หนูก็มีพ่อเลี้ยงและแม่หนูมีลูก 2 คน แม่หนูจะค่อนข้างรักน้องมากกว่าหนู หนูก็เข้าใจค่ะ แต่หนูก็ไม่รู้ว่าหนูไปทำอะไรให้แม่เกลียดหรือไม่ชอบค่ะ เพราะแม่พูดให้หนูน้อยใจ ซ้ำใจ แทบจะทุกวันค่ะ และแม่อีกยังบอกอีกว่า ถ้าย้อนกลับไปได้เขาจะไม่ขอรู้จักพ่อของหนู ทุกวันนี้หนูได้แต่พูดกับตัวเองว่าเกิดมาทำไม คุยกับใจตัวเองมาตลอดค่ะ ทุกวันนี้หนูก็มาอยู่กับยาย ยายหนูก็ไม่ต่างอะไรกับแม่เลยค่ะ อารมณ์ร้อน ไม่พอใจก็ด่าหนูตลอดว่า ลูกที่พ่อแม่ไม่ตั้งใจให้เกิด จะเกิดมาทำไมกัน หนูโดนด่าแบบนี้ประจำทั้งที่บางครั้งหนูก็ไม่ได้ทำอะไรผิด หนูได้ยินคำนี้ที่ไรหนูรู้สึกเกลียดตัวเองมากค่ะ ทูลกระหม่อมคะ หนูควรทำอะไรดีคะที่จะไม่คิดมากหรือมีความรู้สึกเกลียดตัวเองเมื่อได้ยินคำพูดแบบนี้บ่อย ๆ ค่ะ



กุลกระหม่อม

ก่อนอื่น ต้องรีบบอกหนูว่า หนูต้องไม่เกลียดตัวเอง และคิดว่าตัวเองไม่มีค่า พ่อแม่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดมา หนูต้องหยุดความคิดนี้อย่างเด็ดขาดและด่วน! เพราะคนเราถ้าไม่เชื่อในตัวเอง ไม่มั่นใจในตัวเอง ชีวิตก็จะมีปัญหาจะเดินต่อไปได้ไม่ดีเท่าที่ควร และหนูก็จะไม่มีความสุข จะเครียดและซึมขึ้นอยู่ตลอดเวลา

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น และพฤติกรรมต่าง ๆ ของทั้งแม่หนู ยายหนู มันก็เป็นอะไรที่ไม่เกี่ยวกับหนู และไม่ใช้ความผิดของหนูเลย เราไม่สามารถควบคุมการแสดงออกต่าง ๆ ของแม่และยาย เพราะนั่นคือเรื่องส่วนตัวของผู้ใหญ่ทั้งสอง ซึ่งหนูเป็นเด็กไม่สามารถบังคับและเปลี่ยนแปลงตัวตนของเขาได้ และขออภัยว่าความทุกข์ ความโกรธอะไรต่อมิอะไรที่แม่และยายหนูแสดงออก ไม่ใช่ความผิดของหนูเลย

เพราะฉะนั้น ในขณะที่หนูก็คงต้องให้อภัยท่านทั้งสอง เพราะท่านก็เป็นแม่และยายของหนู หนูก็ต้องตั้งสติและโฟกัสความสนใจในการพัฒนาศักยภาพของตัวเอง ใครจะว่าย่างงี้ก็ช่าง ชิล ชิล พยายามทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ตั้งใจเรียนให้ดี เปิดทัศนคติกว้าง หาความรู้ สนใจในความเป็นไปของโลก ของสังคมเพื่อประโยชน์ของตัวเองและครอบครัว และสังคมในวันต่อไป

และขอบอกอีกทีนะอย่าเครียด ชิล ชิล ทำใจให้มีความสุข



นางสาวลภัสสรดา มงคลพันธ์ อายุ 17 ปี ชั้น ปวช.2 วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม แม่ของหนูได้สามีใหม่ เขาคบกันมาตั้งแต่หนูอยู่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 สามีของแม่หนูเขาชอบเข้ามายุ่งเรื่องส่วนตัวของหนู เมื่อ 2 ปีก่อนเขาได้แอบเข้าเฟสบุ๊กของหนูและอ่านแชทส่วนตัวของหนู เวลาที่หนูมีแฟน เขาก็ชอบทำเป็นไม่พอใจ และเมื่อ 1 เดือนก่อนเขาก็ชอบแอบเข้ามาในห้องนอนหนูตอนที่หนูไปอาบน้ำและเขาก็ชอบแอบถ่ายรูปหนูตอนที่หนูตากผ้าอยู่หลังบ้าน หนูบอกแม่กับยาย แต่แม่อีกยังนิ่งเฉย หนูควรทำอะไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

เป็นห่วงหนูจัง แต่ระยะเวลานี้หนูต้องดูแลตัวเองให้ดี ๆ พยายามอยู่ห่างจากสามีของแม่ให้มากที่สุด ไม่ต้องไปต่อล้อต่อเถียงกับเขา เวลานอนก็ล็อกประตูห้องให้แน่นหนา (ถ้าทำได้)

เชื่อว่าอันที่จริงคุณแม่ของหนูก็น่าจะเชื่อในสิ่งที่หนูบอก เกี่ยวกับพฤติกรรมของพ่อเลี้ยงของหนู แต่ก็คงยังไม่กล้ารับความจริง เพราะนั่นก็สามีของเขาที่อยู่กันมาเป็นสิบปีแล้ว ระหว่างที่คุณแม่ยังไม่ยอมเชื่อ หนูก็ต้องระวังตัวอย่างที่ว่า และน่าจะเล่าเรื่องนี้ให้ญาติผู้ใหญ่คนอื่นได้รับรู้ เช่นคุณยาย เป็นต้น ผู้ใหญ่เขาคุยกันก็น่าจะได้วิธีแก้ปัญหาดีกว่าที่หนูจะไปคุยกับคุณแม่ในขณะที่คุณแม่ยังอยู่ในอารมณ์ที่วุ่นแบบนี้



นายชัยพัฒน์ ศรีสุข อายุ 18 ปี ชั้น ม.6 โรงเรียนสภาราชินี 2 จังหวัดตรัง

สวัสดีครับทุกคน ผมมีเรื่องอยากจะขอคำแนะนำจากทุกคนครับ คือครอบครัวผมมีสมาชิกกันอยู่ 5 คน มีพ่อ แม่ น้อง ยา และผม ตอนแรก ๆ ผมกับคนในครอบครัวมีความสุขมาก ๆ ไปไหนไปกันไปเที่ยวด้วยกันค่อนข้างบ่อย มีอยู่วันหนึ่ง พ่อกับแม่ทะเลาะกันหนักมาก ตอนนั้นผมก็ไม่ว่าพ่อกับแม่ทะเลาะกันทำไม? พอวันรุ่งขึ้นผมก็ไม่ติดใจอะไร เพราะแม่ก็ใช้ชีวิตตามปกติ พอตกเย็น แม่กับพ่อก็ทะเลาะกันอีก ผมเลยตัดสินใจถามแม่ว่าเกิดอะไรขึ้นกับแม่ แม่บอกว่าพ่อแอบมีผู้หญิงอื่น พ่อไม่รักแม่แล้ว ผมเลยไปพูดกับพ่อว่ามันเป็นความจริงหรือเปล่า พ่อบอกใช่ พ่อรักผู้หญิงอีกคน ผมก็ไม่ว่าทำไมพ่อถึงรักผู้หญิงคนนี้นะมากนักร ผมเลยถามพ่อว่าพ่อจะไปอยู่กับผู้หญิงคนนั้นมั้ย พ่อบอกว่าไม่ พ่อก็บอกว่าจะไม่เจอผู้หญิงคนนั้นอีก แต่เพื่อนแม่เห็นว่าพ่อเดินกับผู้หญิงคนนั้นอยู่ ตอนนั้นผมกับแม่ไม่เชื่อ แต่เพื่อนแม่มีหลักฐานคือรูปถ่าย เป็นแบบนี้ 2 ถึง 3 ครั้ง ผมไม่ว่าทำไมพ่อถึงรักมากขนาดนี้ ตอนนี้พ่อก็ยังเป็นอยู่ ไปหากันเจอกัน ทุกคนช่วยให้คำแนะนำผมหน่อยได้มั้ยครับ ว่าผมควรทำอย่างไรกับเรื่องนี้

ทุกคนครับ

น้องชัยพัฒน์คงทำอะไรไม่ได้มากไปกว่านี้ เพราะเรื่องนี้มันเป็นเรื่องส่วนตัวของพ่อและแม่หนู เป็นเรื่องระหว่างคนสองคนสามีภรรยา และน้องได้ไปคุยกับคุณพ่อแล้ว คุณพ่อก็ยอมรับว่าเป็นความจริงที่มีผู้หญิงอื่น

ถึงแม้คุณพ่อจะบอกว่าจะเลิกกับผู้หญิงคนนั้น แต่ก็คงจะไม่ได้เลิก ถามว่าทำไมคุณพ่อถึงรักผู้หญิงคนนี้นะมาก เราก็ไม่ทราบและไม่อยากพูดว่าพ่อคงเบื่อเมื่อน้องซึ่งอยู่ด้วย

กันนานจนแข็งก็เลยไปชอบคนใหม่ แต่เราก็ไม่รู้ จริง ๆ แล้วเมื่อคุณแม่ยังรักคุณพ่อและ
ยังอยากอยู่กับคุณพ่อ ขอแนะนำให้เราไม่รู้ไม่ชี้ซะ ทั้งคุณแม่และน้องชัยพัฒน์ และสิ่งที่
น้องทำได้ก็คือเอาใจคุณแม่มากขึ้น เรียนหนังสือให้ดี ๆ เล่นกีฬาทำกิจกรรมดี ๆ ให้
คุณแม่ภูมิใจ คุณแม่จะได้มีความสุขมากขึ้น เมื่อมีความสบายใจที่น้องชัยพัฒน์ทำตัวดี
มีศักยภาพที่ดี ทำให้คุณแม่ไม่ต้องเป็นห่วง เพราะคุณแม่ก็มีเรื่องให้คิด ให้ปวดใจ
มากพอแล้ว



ปัญหาความรัก



นางสาวกคินี ใจมุง นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาเรื่องแฟนค่ะ หนูไม่เคยมีแฟนเป็นผู้ชายเลย ส่วนมากหนูจะคบหอม แต่ตอนนี้หนูก็ไม่ได้คบใครแล้วค่ะ พอผ่านมาได้สักพักก็มีผู้ชายเข้ามาคุยกับหนู หนูก็เลยลองเปิดใจคุยค่ะ หนูคุยกับเขามาสักพักหนึ่งแล้ว หนูรู้สึกดีมาก ๆ ที่เขาคอยอยู่เคียงข้าง คอยเป็นห่วง แต่เขาก็ถามบ่อยมากกว่า เมื่อไรเราจะได้คบกัน แต่หนูก็ไม่ได้ตอบอะไรเขาไป เพราะหนูก็ยังสงสัยตัวเองอยู่ว่าทำไมถึงคบกับเขาไม่ได้ หนูลองถามใจตัวเองแต่ก็ยังตอบตัวเองไม่ได้เหมือนกันค่ะ อีกใจหนึ่งหนูก็ชอบผู้หญิง อีกใจหนึ่ง หนูก็ชอบผู้ชาย และหนูก็เป็นคนที่แคร่คำพูดของคนอื่นมากค่ะ หนูกลัวคนอื่นจะพูดว่า เดี่ยวคบผู้หญิง เดี่ยวคบผู้ชาย แต่ตอนนี้ผู้ชายที่หนูคุยอยู่นั้นเขาก็ไม่ทนคุยกับหนูแล้วค่ะ เขาบอกทนคุยแบบไม่มีสถานะไม่ได้ หนูยอมรับว่าเสียใจมาก ที่ผ่านมาหนูคุยกับเขาแค่คนเดียวมาตลอด รู้สึกดีที่เขาอยู่ข้าง ๆ แต่หนูเป็นคนที่ไม่ค่อยพูดความรู้สึกให้เขาฟัง เขาเลยเลือกที่จะไม่ทนและจากหนูไป จนตอนนี้เขาแทบจะไม่อยากคุยกับหนูเลย เจยชามาก หน้าหนูเขาแทบจะไม่มองเลยคะ ทุกวันนี้หนูได้แต่โทษตัวเองว่าทำไมรู้สึกอะไรถึงไม่พูดออกไป มันฝังใจหนูมากเลยคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ หนูอยากกลับไปแก้ไขมัน หนูอยากกลับไปตอบคำถามที่เขาถามว่าเราคบกันได้ไหม ตอนนี้มันเหมือนจะสายไปแล้ว และมันค้างคาใจหนูมากเลยคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

น้องกคินี คนเรามีแต่จะเดินไปข้างหน้าเท่านั้น จะถอยหลังเข้าคลองก็ไม่ควร ไม่ขอแนะนำให้ทำ เพราะจะเสียเวลาเปล่า ๆ สำหรับกับแฟนผู้ชายที่เพิ่งเลิกคุยกันเพราะ หนูไม่ตัดสินใจคบกับเขาซะที เขาเลยทนเป็นคนไม่มีสถานะไม่ได้ ก็ปล่อยเขาไปเถอะ ปล่อยให้เขาออกจากความคิดของหนู เพราะจริง ๆ แล้วหนูก็ไม่ได้ชอบเขาจริงๆ ระหว่างนี้

หนูก็ลองพิจารณาใจหนูดี ๆ ว่าหนูชอบผู้หญิงหรือผู้ชาย แต่ความรักหนูจะอยู่ในแนวไหน ก็ OK อยู่ดี เพราะอย่างที่เคยบอกไว้แล้วว่า ถ้าเราเป็นเพศอะไร ผู้หญิง ผู้ชาย เกย์ ตุ๊ด ทอมหรือดี... ก็ OK ทั้งนั้น ถ้าเราเป็นคนดี เป็นคนจริงใจ และอยู่ในสังคมอย่างเป็นประโยชน์

ในระหว่างที่หนูไม่แน่ใจว่าหนูเป็นอะไร ก็ตั้งใจเรียนหนังสือหาความรู้ทั้งในห้องเรียน และข้างนอก อย่างใน Internet เป็นต้น เพราะการที่เรามีทัศนคติกว้างไกล มีความรู้ ว่า โลกนี้เขาไปกันถึงไหนแล้ว โดยเฉพาะทางด้านเทคโนโลยี เราก็จะสามารถแข่งขันกับเขาได้ เพราะสังคมและเทคโนโลยีนั้น เดี๋ยวนี้เปลี่ยนไปอย่างหน้ามือเป็นหลังมือ...โดยสิ้นเชิง



นางสาววันทนา กิ่งก้าน นักศึกษาชั้น ปวส.1 การบัญชี วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์

หนูได้เจอกับผู้ชายคนหนึ่ง เจอกันตอนไปงานประเพณีแห่ผ้าชังกะ มีการเล่นน้ำสาดน้ำกันอย่างสนุกสนาน ผู้ชายคนนั้นก็เข้ามาตีสนิท เข้ามาเล่นด้วย เข้ามาคุยเรื่องต่าง ๆ ให้ฟัง เขาเป็นคนคุยสนุกค่ะ เขาขอเบอร์หนู หนูก็เลยให้เบอร์เขาไป พอกลับถึงบ้าน เขาก็โทรมาคุยค่ะ คุยกันนานมากจนแทบหมดไป เขาโทรหาหนูทุกวันเป็นเวลานาน หนูก็ใจอ่อนยอมคบกับเขา พอคบกันได้สักพักหนึ่งก็มีแต่ทะเลาะกัน ก็เกือบเลิกกันค่ะ แต่ก็ปรับความเข้าใจกันได้ แต่เหมือนมันไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร ต้องคอยระแวงอะไรหลาย ๆ อย่าง ระแวงว่าเขาจะนอกใจ แต่สุดท้ายสิ่งที่หนูระแวงมาตลอดก็เกิดขึ้น เขากลับไปคุยกับแฟนเก่าค่ะ มีนัดเจอและไปเที่ยวด้วยกัน และเขาก็ซื้อนาฬิกาให้กันด้วย พอหนูจับได้ก็ทะเลาะกันหนักมากค่ะ เขาบอกขอโทษและจะไม่ทำอีกแล้ว หนูก็ให้อภัยเขา จนถึงตอนนี้ก็คบกันได้เกือบจะ 2 ปีแล้วค่ะ แต่นิสัยเขาก็กังเหมือนเดิม และตอนนี้ที่เป็นหนักก็คือเขาจะออกไปกินเหล้าทุกคืนเลยละ และก็ไม่มีเวลาให้หนูเลย หนูอดทนมานาน และก็เสียใจมาตลอด หนูก็เลยตัดสินใจบอกเลิกเขา หนูยอมรับว่ายังรักเขาอยู่ แต่หนูจำเป็น

ต้องบอกเลิก เพื่อหนูจะได้ไม่ทุกข์ใจ เขาก็ตามง้อเพื่อที่จะขอคืนดีค่ะ แต่หนูก็ไม่ค่อยสนใจ และก็หลังจากนั้นหนูก็ไม่ได้คุยและไม่ได้ติดต่อกันเลยเป็นเวลา 1 ปี แต่ล่าสุดไม่รู้ว่ามียะไรตลใจให้หนูกับเขามาเจอกันและก็ได้คุยกันอีกครั้งค่ะ แต่หนูไม่รู้ว่าการกลับมาคุยกันครั้งนี้จะเป็นการให้ความหวังเขาหรือเปล่าค่ะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ หนูควรจะหยุดคุยไปเลยดีไหม หนูกลัวหนูใจอ่อนอีกครั้ง หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทุกคนนะคะ

กุลกระหม่อม

จริง ๆ แล้ว อยากจะพูดกันสั้น ๆ ตรง ๆ เลยว่า เมื่อเลิกกันแล้วสำเร็จ และ หนูก็อยู่ได้ไม่เห็นเป็นไรตั้ง 1 ปี ระหว่างช่วงเวลานั้น น้องวันทนาก็คงได้ทำอะไรดี ๆ ได้ ตั้งใจเรียนหนังสือ พัฒนาความสามารถในด้านที่เราสนใจ และสนุกสนานกับเพื่อน ๆ ซึ่งตอนคบอยู่กับแฟน หนูก็อาจไม่มีเวลาทำอะไรต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะมัวแต่ระแวง กลัวแฟนจะไปหาผู้หญิงคนอื่น ซึ่งก็น่าจะเสียสุขภาพจิตพอสมควร

เพราะฉะนั้น ที่จะพูดสั้น ๆ ก็มัวแต่อารมณ์บ่จืด ก็ขอแนะนำตรงนี้เลยว่าเลิกกันซะก็ดีแล้ว อย่ากลับไปคบกับเขาอีกเลย หยุดคุยซะเสียเดี๋ยวนี้เลย หนูยังมีอนาคต มีชีวิตที่ดีรออยู่ และมีโอกาสที่จะพบผู้ชายดี ๆ เร็ว ๆ อีกมากมาย ที่จะไม่ทำให้หนูมีแต่ความทุกข์ เพราะเขาจะไปชอบผู้หญิงทั่วเมือง หรือออกไปกินเหล้าทุกคืนทุกวันอย่างแฟนคนที่หนูเล่าให้ฟัง



นายภาณุวัฒน์ วงษ์กวน นักศึกษาชั้น ปวส. 1 วิทยาลัยเทคนิคนครนายก จังหวัดนครนายก

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมได้พบกับผู้ชายคนหนึ่ง เรามีโอกาสเจอกันโดยบังเอิญ เขาเป็นคนที่คุยสนุกมาก เอาใจใส่และเข้าใจผมทุกอย่างเลยครับ แต่ประเด็นคือ เขามีภรรยาและลูกแล้วครับ แรก ๆ ที่ผมคบกับเขาผมก็ไม่ได้สนใจตรงจุดที่เขาามีครอบครัว เพราะผมคิดว่าผมไม่ได้รักเขาหรอก แค่คุยกันเฉยๆ แต่เมื่อเวลาผ่านไป จากที่คิดว่าไม่ได้รักเขา ก็เปลี่ยนเป็นห่วงและรักเขามากขึ้นครับ เมื่อรักเขาแล้วผมก็เริ่มเห็นแก่ตัว อยากให้เขามีเวลาให้มากขึ้น อยากเป็นทีหนึ่งในหลาย ๆ อย่างในชีวิตเขา แต่เขาก็ไม่เคยจะมองผมเป็นทีหนึ่งเลยสักครั้ง และเขาเริ่มระวังตัวมากขึ้น เพราะกลัวว่าจะมีคนรู้เรื่องของเราสองคน แต่เวลาคุยโทรศัพท์เขาก็ยังคุยกับผมดี ยังเป็นห่วงผมเหมือนเดิม ผมเจ็บมาก และเสียใจมากครับ ในเมื่อเรารักกันแล้วไม่ได้ทำอะไรหลายๆ อย่างด้วยกันเหมือนคู่รักคู่อื่น ผมอยากจะหยุดความสัมพันธ์แบบนี้ลง แต่ในใจยังรักเขามาก แค่คิดว่าไม่มีเขาน้ำตามันก็ไหลแล้วครับ บางวันเห็นเขาอยู่กับครอบครัว ผมแทบจะบ้าตายเลยครับ ทูลกระหม่อมครับ ผมควรจะทำยังไงกับความรักของผมครั้งนี้ดีครับ

ทูลกระหม่อม

เขามีเมียแล้ว และมีลูกแล้วด้วย และข้อสำคัญคือเขาไม่ได้รักน้องภาณุวัฒน์ ถ้าจะพูดกันตรง ๆ ก็คือ น้องเป็นเมียน้อยเขา เพราะฉะนั้นก็ต้องแอบ ๆ ซ่อน ๆ แบบนี้แหละ เพราะเขาไม่อยากจะให้ใครรู้ว่าเขามีความสัมพันธ์กับน้อง

พูดตรง ๆ นะ เพื่อจะได้ให้น้องทำใจได้ง่ายขึ้นว่า เขาอายุที่มีน้อง น้องจะโกรธก็ไม่ว่า ความจริงเราก็ไม่ได้คิดว่าการเป็นเพศที่สาม จะเป็นสิ่งแปลกหรือไม่ดี เพราะมันเป็นธรรมชาติ แต่ผู้ชายคนนี้เขามีครอบครัวแล้ว และน้องก็ควรเลิกยุ่งกับเขาได้แล้ว ..น้องจะได้หยุดทุกข์ใจ “น้ำตาจิไหล” ใจละ..

นางสาวกนกพร ลาเสือ อายุ 17 ปี โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย จังหวัดศรีสะเกษ

หนูมีปัญหาเรื่องความรักค่ะ หนูเคยคบกับแฟนคนแรกประมาณ 3 ปี แต่ต้องเลิกกัน เพราะเขาคุยกับคนอื่นตอนที่ยังคบกับหนู หนูเสียใจมาก แต่ก็ต้องยอมตัดใจเดินออกจากชีวิตเขา หนูต้องเข้มแข็งมากค่ะ กว่าจะผ่านจุดนั้นมาได้ จนเวลาผ่านไป 2 ปี หนูก็ได้เปิดใจลองคุยกับรุ่นพี่คนหนึ่งค่ะ เขาเรียนมหาวิทยาลัย ชั้นปี 1 ตอนนั้นพี่เขาก็เพิ่งเลิกกับแฟน เราก็เลยได้คุยกัน เพราะเราทั้งสองคนก็เคยผ่านการเลิกกับแฟนมา เลยพูดคุยกันได้ทุกเรื่อง จนสนิทกันมากขึ้น และพี่เขาก็ชอบคบกับหนู แต่หนูก็ยังไม่มั่นใจ เลยปฏิเสธพี่เขาไป และเวลาหนูอยู่กับพี่เขา หนูมีความรู้สึกเหมือนหนูเป็นตัวแทนแฟนเก่าของพี่เขาเท่านั้นค่ะ เพราะเวลาไปไหนด้วยกัน พี่เขาก็ชอบพูดว่าตรงนั้นก็เคยมา ตรงนี้ก็เคยมากับแฟนเก่า พอหนูได้ยินมันก็รู้สึกไม่ชอบค่ะ มาขอคบกับหนูแต่ก็ยังไม่ชัดเจน ยังจะพูดถึงอดีตอีก และที่มากไปกว่านั้นเขายังไปไหนมาไหนกับแฟนเก่าเขาตลอด หนูก็เลยถามว่าเลิกกันแล้วทำไมยังทำตัวเหมือนแฟนกันอีก พี่เขาก็บอกกับหนูว่าก็เป็นเพื่อนกัน ทำไมจะไปไหนด้วยกันไม่ได้ หนูรู้สึกไม่ชอบกับสิ่งที่พี่เขาทำมาก ๆ ค่ะ เหมือนเขาไม่ค่อยแคร์ความรู้สึกหนูเลย จนมาถึงจุดที่หนูคิดว่าควรหยุดความสัมพันธ์ทุกอย่างกับพี่เขาสักที และหนูก็ลองหายไปจากพี่เขาพักหนึ่งแต่พอหนูหายพี่เขาก็เริ่มหายเหมือนกัน หนูเสียใจที่ลองใจพี่เขาแบบนั้น แต่ในใจหนูอยากกลับไปคุยกับพี่เขา นะคะ แต่พอคิดเรื่องแฟนเก่าของเขา ใจหนูก็รับไม่ได้ หนูกลัวว่าถ้ารักมาก ๆ แล้วมันจะเจ็บเหมือนความรักครั้งแรกของหนู ทูลกระท่อมค่ะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ ในใจหนูตอนนี้สับสนมาก ไม่รู้ว่าจะคิดผิดหรือคิดถูกที่ทำแบบนี้ หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระท่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูไม่เห็นจะต้องสับสนอะไรเลย เพราะหนูก็รู้ชัด ๆ ว่าพี่คนที่สองเขาไม่ได้ชอบหนูจริง ๆ แต่คุยกับหนูเล่น ๆ เอาหนูเป็นตัวสำรองเวลาเขาโกรธกับแฟนเก่า อ้อ! ไม่ใช่แฟนเก่าสิ เพราะเขายังไม่ได้เลิกกัน ยังคงไปไหนมาไหน คุยกัน นึกถึงกันอยู่ตลอด

หนูลองใจเขา ลองหายไปจากชีวิตเขาพักหนึ่ง พี่เขาก็หายเหมือนกัน เมื่อเขาไม่ได้สนใจหนูเลย หนูยังคิดจะกลับไปคุยกับเขาอีกแหละหรือ ออเจ้า!

ถึงหนูพยายามกลับไปคุยกับพี่เขา พี่เขาก็อาจจะไม่อยากจะคุยกับหนูแล้วก็ได้ เขาก็ยังมีคนของเขา และอาจเพิ่มเบอร์ 2 เบอร์ 3 มาอีก อย่างนี้จะกลับไปให้ปวดร้าว

นางสาวสุชาดา ก้าวทุกซ์ อายุ 18 ปี โรงเรียนวัดหลักสี่พิพัฒนราษฎร์อุปถัมภ์ จังหวัดสมุทรสาคร

สวัสดีค่ะ ทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาเรื่องความรักอยากจะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ เมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว หนูได้คบกับผู้ชายคนหนึ่ง เขาอายุห่างจากหนูแค่ 1 ปี หนูเคยเลิกกับเขามาหลายรอบแล้วค่ะ ด้วยเหตุผลหลายๆ อย่าง แต่สุดท้ายหนูกับเขาก็กลับมาคบกันเหมือนเดิม แต่หนูรู้สึกว่าหนูไม่ได้รักเขาแล้ว แต่มันเป็นแค่ความผูกพันเท่านั้นเอง แต่ล่าสุดหนูกับเขาก็เลิกกันค่ะ และมีอยู่วันหนึ่งหนูได้ไปเข้าค่ายร่วมกับเพื่อน ๆ ต่างโรงเรียน ทำให้หนูได้รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่ง เขานิสัยดีมาก เอาใจใส่ทุกอย่าง ต่างจากคนอื่น ๆ ที่หนูเคยคบมา และหนูกับเขาก็ตกลงที่จะคบกัน พอหนูคบกันได้ประมาณ 4 เดือน แฟนเก่าของหนูก็มาขอคืนดี เขาบอกว่าจะไม่ยอมเลิกกับหนู และจะไม่ยอมให้หนูคบกับใครด้วยค่ะ เขาบอกยังไงก็จะรอหนูกลับมาคบกับเขาเหมือนเดิม และเขาก็ยังทำทุกอย่างเหมือนตอนเป็นแฟนกัน เช่น เดินมาถามว่าวันนี้เป็นยังไงบ้าง กินข้าวหรือยัง คิดถึงนะ ซึ่งมันทำให้หนูอึดอัดมาก เพราะหนูไม่ได้รักเขาแล้ว แต่เขายังมาทำแบบนี้ หนูไม่ชอบมากๆ เลยค่ะ แต่ก็ไม่อยากด่า ไม่อยากพูดแรง ๆ ใส่ เพราะ

อย่างน้อยหนูกับเขาก็เคยรักกัน ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ที่จะให้เขา ตัดใจจากหนูและก็ยังเป็นเพื่อนกันได้เหมือนเดิมค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูทำถูกแล้วที่ได้ด่าแฟนเก่าของหนูเข้า เพราะตามที่หนูเล่า ผู้ชายคนนี้ คงไม่ปรกตินัก ถ้าไปทำให้เขาโกรธ เขาก็อาจทำอะไรก็ได้ หนูต้องหาโอกาสพูดตรง ๆ กับเขาว่าหนูไม่ใช่แฟนเขาแล้ว ถ้าเขาไม่ยอมรับและยังคงติดต่อไป หนูอาจต้องพึ่งผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่พี่น้องเขา หรือคุณครูคนใดคนหนึ่ง ให้บอกเขาให้เลิกยุ่งกับหนู

แต่ที่หนูคิดอยากคบเป็นเพื่อนกับเขาต่อไป ก็ไม่ใช่แนวคิดที่ถูกต้องนะ เพราะมันคงเป็นไปได้ไม่ได้ นี่อาจเป็นเหตุที่หนูสลัดเขาออกจากชีวิตไม่ได้ซะที เพราะตัวหนูเอง ก็ยังผูกพันกับเขาอยู่

อย่างไรก็ตาม ทางที่ดีที่สุดก็คือเลิกยุ่งกับผู้ชายคนนี้ซะดีกว่า

นางสาวพลอยภักส ปฐมพัฒนธนากุล อายุ 16 ปี โรงเรียนมัธยมฐานบินกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูรู้ตัวเองว่าหนูเป็นทอมตอนอายุ 9 ขวบ และมีอยู่ครั้งหนึ่ง โรงเรียนจัดทัศนศึกษาที่จังหวัดอยุธยา และตอนเดินทางไป หนูได้นั่งใกล้กับคุณครูผู้หญิงท่านหนึ่ง ตอนนั้นคุณครูหันมามอง หนูรู้สึกแปลก ๆ ใจสั่น และรู้สึกเลยว่าใช่ หนูมีความสุขมาก ๆ ที่ได้อยู่ใกล้ ๆ ตลอดการเดินทาง จากวันนั้นหนูไปแอบมองครูบ่อย ๆ หนูอยากเห็นหน้าครูทุกวัน อยากอยู่ใกล้ หนูรู้เลยว่าตกหลุมรักครูค่ะ หนูหาโอกาสไปหาครูที่ห้องพักครู ไปอาสาช่วยงาน ซ้อมข้าว ซ้อมน้ำ ถ้วยของ โดยที่คุณครูไม่รู้ว่าหนูคิดอะไร หนูเป็นเด็กที่ไม่เรียบร้อย เคยหนีเรียน ไม่ทำการบ้านส่ง คุณครูก็สอนให้หนูปรับปรุงตัวเอง หนูก็พยายามทั้งด้านการเรียน ทั้งด้านบุคลิกภาพ ความเอาใจใส่ของครู ทำให้หนูเผลอ

คิดว่าครูคงมีความรู้สึกพิเศษกับหนู วันหนึ่งหนูจึงตัดสินใจบอกรักครู แต่กลับเป็นวันที่ หนูผิดหวัง ครูโกรธและบอกว่าไม่ได้คิดอะไรกับหนู หลังจากนั้นหนูแทบไม่ได้เจอหน้าครูเลย หนูทรมานใจมาก อยากกลับไปแอบรักครูและมีโอกาสได้ใกล้ชิดเหมือนเดิมค่ะ หนูเครียดมาก หนูเคยทำร้ายร่างกายตัวเองโดยการกรีดข้อมือ มันเสียใจ หนูหาทางออก ไม่ได้ค่ะ เลยต้องทำวิธีนี้ หนูไม่มีกำลังใจในการเรียนเลย เวลาอยู่คนเดียวก็จะร้องไห้ตลอด โลกของหนูมันมืดไปหมด ไม่รู้ว่าจะปรึกษาใครค่ะ ทูลกระหม่อมค่ะ หนูควรจะไปไหน ยังไงดีคะ ถึงจะไม่อึดอัดแบบนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูไม่ผิดและไม่ผิดปรกติที่เป็นทอม เพราะมันเป็นธรรมชาติของหนู แต่หนูต้อง เข้าใจความรู้สึกของคนอื่นที่ไม่ได้ชอบเพศเดียวกัน คุณครูคงชอบเพราะไม่ทันคิดว่า หนูมีความรู้สึกพิเศษเช่นนี้กับคุณครู และหนูอาจจะจุ่มเร็วเกินไป ปฏิกริยาของคุณครู ก็เลยดูเหมือนว่าคุณครูโกรธหนู คุณครูส่วนมากก็จะรักและหวังดีกับลูกศิษย์และพยายาม ช่วยเหลือแก้ปัญหาให้กับลูกศิษย์ และพัฒนาความสามารถของลูกศิษย์ เหมือนคุณครู ท่านนี้ทำให้หนู แต่หนูต้องเข้าใจว่าถึงแม้จะเป็นประเด็นทอมดีมาเกี่ยวข้อง ตามกฎเกณฑ์ ของโรงเรียน คุณครูก็ไม่ควรเกี่ยวข้องกับศิษย์ในฐานะชู้สาว เข้าใจดังนี้ หนูก็น่าจะ หายเสียใจไปบ้าง การที่หนูเสียใจและทำร้ายตัวเองโดยการกรีดข้อมือ และไม่สนใจ ในการเรียนเป็นการกระทำที่ทำให้หนูเจ็บเอง และทำให้โลกของหนูมืดมิดเอง ดังนั้น หนู ต้องช่วยเหลือตัวเองให้โลกของหนูกลับมาสดใสขึ้น และต้องเข้าใจว่าคนเราไม่เหมือนกัน ให้คุณครูมามีรสนิยมเหมือนหนูไม่ได้ หนูเป็นนักเรียนของคุณครู ก็ไม่สมควรเป็นแฟนกัน อยู่แล้วและถ้าหนูประชดประชันลงโทษตัวเองต่อไป ก็จะทำให้หนูแ่เอง ไม่เรียนหนังสือ ตัดอนาคตตัวเอง สร้างความทุกข์และความอึดอัดให้กับตัวเอง ถ้าไม่รีบปรับปรุงแก้ไข ความรู้สึกนี้ หนูก็จะเดินหน้าลำบาก

นางสาวกาญจนมาศ กลับกลิ่น อายุ 17 ปี โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร

หนูเคยมีความรักค่ะ หนูคบกับแฟนตั้งแต่มัธยมต้นและหนูก็ผิดหวัง หนูเสียใจมากจนตอนนี้หนูจะจบ ม.6 แล้ว หนูก็ยังไม่กล้าเปิดใจให้ใครอีกเลย ไม่กล้าที่จะเริ่มต้นใหม่กับใคร หลังจากเลิกกับแฟนคนล่าสุด หนูใช้เวลาานมากกว่าจะเริ่มคุยกับคนที่เข้ามาจีบ แต่สุดท้ายเขาก็หลอกหนูอีก เขาเข้ามาหาหนูเพราะอยากรู้เรื่องของเพื่อนอีกคนที่เขาชอบ เขาเข้ามาคุยกับหนูเกือบครึ่งปี หนูถึงรู้ความจริงว่าเขาไม่ชอบหนูเลย หลังจากเจอเหตุการณ์หนัก ๆ มา จนตอนนี้หนูไม่กล้าที่จะคุย หรือเริ่มต้นใหม่กับใครอีกเลย หนูก็เคยคิดนะคะว่าความรักถ้าจะมีจริง ๆ คงจะเข้ามาหาเราเอง แต่พอมีคนเข้ามาหาหนูกับปฏิเสธ เพราะความกลัวของตัวเอง พอหนูอยากจะเปิดใจก็กลัวว่ามันจะจบแบบเดิม หนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า หนูควรจะทำยังไงดีคะ เพื่อให้ตัวเองก้าวข้ามกำแพงในใจและความกลัวที่หนูตั้งไว้ในใจคะ

ทูลกระหม่อม

ก็เห็นใจหนูอยู่นะ ที่ถูกหลอกอยู่เรื่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเคสของแฟนคนล่าสุดที่มาคบกับหนู เพราะอยากรู้เรื่องคนที่เขาชอบ! แล้วคบกันอยู่ตั้งครึ่งปี เป็นเวลาที่ถูกหลอกนานพอสมควรทีเดียว แล้วหนูก็รู้ความจริงว่าเขาไม่ชอบหนูหรอก น่าเจ็บใจแทนจริง ๆ แต่ก็อย่าไปมัวแต่เจ็บใจ มัวแต่แข่งกับความรักเลย คิดว่าดีแล้วที่เรารู้เสียตอนนี้ แทนที่จะเสียเวลาไปเป็นปี ๆ อีก

ขอแนะนำให้น้องกาญจนมาศ อย่าคิดมาก ไม่ต้องไปเกร็งหรือกลัวว่าใครจะมาหลอก มาทำให้ซ้ำใจอีก อยู่เฉยๆ ไม่ต้องไปตามหาความรัก อยู่เป็นโสดไปก่อนสนุกต้ออก หากิจกรรมอะไรดีๆ ทำ เพื่อเพิ่มศักยภาพตัวเอง เช่น ร้องเพลง เต้น Cover เล่นกีฬา อะไรก็ได้ที่หนูชอบ หนูสนใจ คบเพื่อนใหม่ๆ หรือใช้เวลากับเพื่อนๆ ที่เราอาจห่างไปตอนมีแฟน

ถ้าไม่รู้จะเลือกกิจกรรมอะไรดี ก็ไปที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้ มีกิจกรรมดี ๆ ให้ทำเยอะ และตอนนี้แหละ หนูน่าจะหันมาตั้งใจอ่านหนังสือ เรียนให้ดี ๆ และสนใจหาความรู้ และมองความเปลี่ยนแปลงของโลก ของสังคม เพราะอันที่จริง ในช่วงชีวิตนี้ พวกเราก็มีหน้าที่เรียนหนังสืออยู่แล้ว

อันที่จริงพอถึงเวลา ความรักก็จะเข้ามาเองแหละ ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ เพราะ คนส่วนมาก ก็มีคู่ของเขากันทั้งนั้น หนูยังมีเวลาเยอะแยะ ชิล ชิล !! ไม่ต้องรีบหาแฟน ให้เครียดไปเปล่า ๆ



เด็กหญิงสุพรรณิการ์ ดันนอก อายุ 12 ปี โรงเรียนสารวิทยา กรุงเทพมหานคร

หนูชอบรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งค่ะ ชอบมาก ๆ ด้วย หนูคุยกับเขาแล้วมีความสุข หนูพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อพี่เขาทุกอย่าง แต่ปัญหาคือพี่เขามีแฟนแล้วค่ะ หนูเพิ่งจะรู้ว่า พี่เขามีแฟนแล้วก็ตอนที่หนูรักพี่เขาหมดใจ เวลาที่เห็นพี่เขาอยู่กับคนอื่น หนูรู้สึกหึง หนูก็ไม่รู้จะทำยังไงค่ะ มันตัดใจอย่างมาก หนูพยายามจะชอบคนอื่น แต่สุดท้ายก็ลืมพี่เขาไม่ได้สักที แต่บางทีกำลังจะลืมได้ พอเจอหน้าพี่เขาความรู้สึกนั้นก็กลับมาเหมือนเดิม และบางครั้งก็รู้สึกเหมือนพี่เขาให้ความหวัง หนูก็เลยตัดใจจากเขาไม่ได้สักทีค่ะ หนูจึงอยากทูลถามทูลทูลกระหม่อมว่า หนูจะทำยังไงให้ใจเข้มแข็งและลืมพี่เขาได้จริง ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูพยายามจะลืมนี่คนที่หนูชอบ แต่ก็ลืมนไม่ได้ซะที... ก็ไม่ต้องพยายามไปลืมนี่ก็ชอบพี่เขาไปเรื่อย ๆ คุยกับพี่เขาอย่างมีความสุข ก็ไม่เห็นเสียหายอะไร หนูก็รู้อยู่ว่าพี่เขาไม่ได้ชอบหนู เขามีแฟนแล้ว มันก็เป็นไปไม่ได้ที่เขาคจะเลิกกับแฟน แล้วหันมาชอบหนูเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อพี่เขาไม่ชอบหนูซะที หนูก็เบื่อไปเองแหละ เชื่อเถอะมันต้องเป็นไปอย่างนี้อย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น หนูไม่ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อพี่เขาให้เสียเวลาเป็นตัวของตัวเองนี่แหละ สะดวกที่สุด

นางสาวพรพิมล รงค์ศรี อายุ 18 ปี ปวช.3 วิทยาลัยสารพัดช่างกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

หนูมีเรื่องอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ หนูคบกับแฟนมาหลายปีแล้วค่ะ หนูไว้วางใจและเชื่อใจเขามาตลอด แต่เรื่องมันเกิดขึ้นตอนหนูไปฝึกงาน แฟนหนูก็ไปรับ ไปส่งที่ฝึกงานบ้างบางครั้ง และหนูก็มารู้ทีหลังว่าแฟนของหนูแอบกิ๊กกัน แอบคุยกันกับพี่ที่ทำงานอยู่กับหนู หนูเสียใจมาก ไม่รู้จะทำยังไง หนูไม่อยากเจอหน้าพี่ที่ทำงานเลยคะ ในใจคิดอยู่ตลอดเวลาว่าหนูควรลาออกดีไหม แต่อีกใจหนึ่งก็บอกให้พี่ที่ฝึกงานให้เสร็จ ๆ ไป หนูคิดก่อนมาทำงานทุกวันเลยว่า ถ้าเจอหน้าพี่เขาหนูจะทำหน้ายังไง มันไม่มีสมาธิเลยคะ สับสนมึนงงไปหมด หนูไม่รู้จะปรึกษาใครคะ หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า หนูควรจะทำยังไงคะ

ถูกระหม่อม

หนูก็ทำงานต่อไป จะลาออกไปทำไมให้เสียอนาคต หนูต้องตัดสินใจว่า หนูยังอยากจะคบกับผู้ชายคนนี้อยู่หรือเปล่า? หนูยังรักเขามากหรือไม่? และเขายังดีอยู่ไหม? ถ้าเรายังรักเขา หนูก็ทำเฉย ๆ ละ ทำไม่รู้ไม่ชี้ เขาแอบกิ๊กกัน วันหนึ่งก็คงเหนื่อยกับการแอบเล็กกันไปเอง แต่ถ้าทนดูเขาก็กักกันไม่ได้ น้องพรพิมลก็คงต้องคุยกับแฟนแล้วว่า จะเอาอย่างไรงันแน่ ซึ่งพอถึงจุดนี้แล้ว หนูก็อาจต้องเลิกกับเขาก็ได้ ซึ่งอาจเป็นเรื่องดี เพราะเรื่องจะได้ไม่คาราคาซัง เป็นหนามยอกอกหนู เพราะถึงกลับไปเป็นแฟนกัน วันหนึ่งเขาก็จะไปแอบกิ๊กกับคนอื่นอยู่ดี

นางสาวชลิตา ป้ายศ นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี จังหวัดลพบุรี

หนูมีปัญหาหัวใจเรื่องความรักค่ะ หนูแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่งมาก ๆ และเขาก็เหมือนจะรู้ตัวด้วยว่าหนูแอบชอบเขาเหมือนกัน เขาทำดีกับหนูทุกอย่าง คุยกับหนูก็ดี บางคนเมื่อรู้ว่ามีคนแอบชอบจะตีตัวออกห่าง แต่พี่เขาไม่ตีตัวออกห่างค่ะ ยังคุยกับหนูเหมือนเดิม บางครั้งก็แสร้งความรู้สึกหนู บางครั้งก็ใช้คำพูดที่พิเศษ ๆ หวาน ๆ แทนตัวเองกับหนู หนูรู้สึกดีมากค่ะ แต่รุ่นพี่คนนี้เขาเป็นตุ๊ดค่ะ หนูก็รู้ว่าพี่เขาจะคิดเกินกว่านั้นหรือเปล่า แต่ที่พี่เขาแสร้งความรู้สึกหนู ทำดีกับหนู หนูกลัวว่าหนูจะคิดไปเองคนเดียว ถึงจะรู้ว่าพี่เขาเป็นตุ๊ด แต่หนูก็ไม่เคยเลิกชอบพี่เขาเลยค่ะ หนูก็แปลกใจตัวเองเหมือนกัน แต่หลัง ๆ มานี้ พี่เขาเริ่มเจียบหายไป หนูกับพี่เขาก็ไม่ค่อยได้คุยกันเหมือนแต่ก่อน แต่หนูก็เห็นพี่เขามีความสุขดีกับกลุ่มเพื่อน ๆ ของเขา หนูควรจะทำยังไงดีคะถูกระหม่อม หนูควรไปต่อหรือพอแค่นี้ดีคะ คนอื่น ๆ จะมองหนูแปลกไปหรือเปล่าที่ไปชอบตุ๊ด

กุลกระหม่อม

เมื่อรุ่นพี่เขาเป็นตุ๊ด เรื่องก็จบ เพราะเขาก็คงไม่อยากเป็นแฟนกับหนู ที่เขาติดกับ หนูเพราะเขามีความรู้สึกดี ๆ กับหนูแบบน้อง แบบเพื่อนสาว แต่เมื่อหนูยังแสดงว่า หนูยังชอบเขาอยู่ ยังอยากเป็นแฟนกับเขา เขาก็จำเป็นต้องห่างๆ หนูไป หนูไปต่อไม่ได้ ในฐานะแฟนของรุ่นพี่คนนี้ แต่ไปต่อได้ในฐานะเพื่อนสาวและน้อง



นางสาวประภัสสร เจริญรักษา นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนวัดห้วยจรเข้มหาวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม

หนูมีปัญหาเรื่องหัวใจค่ะ ที่โรงเรียนหนูมีแฟนอยู่คนหนึ่ง แต่แฟนคนนี้ไม่ค่อยเป็นที่ชื่นชอบของคุณครูที่โรงเรียน เพราะเขาเรียนไม่เก่ง แถมยังเกเร แต่พออยู่กับหนู นิสัยแบบนั้นเขาไม่มีเลยล่ะ พอหนูบอกให้เขาทำงานส่งคุณครู เขาก็ทำนะค่ะ หนูบอกอย่าไปมีเรื่องเลย เขาก็ไม่ไปมีเรื่อง แล้วตอนที่หนูคบกับเขา หนูไม่ได้บอกทางบ้านให้รู้ค่ะ แต่หนูก็ยังอยู่ในกรอบ การเรียนหนูก็ไม่ตก จนวันหนึ่งเป็นวันที่หนูมีสอบ แต่เขาไม่มีสอบ ห้องเขาหยุดเรียน แต่เขามาโรงเรียนเพื่อมาหาหนู พอสอบเสร็จหนูก็อยู่กับเขา และยังมีเพื่อนหนูอยู่ด้วยประมาณ 4 คน แล้วตอนนั้นเป็นเวลาที่นักเรียนเริ่มกลับกันหมด แต่หนูยังอยู่กับเขาและเพื่อน สักพักคุณครูก็มาเรียกแฟนหนูไปหา พอแฟนหนูคุยกับคุณครูเสร็จ เขาก็บอกขอกลับบ้านก่อน แล้วคุณครูก็เรียกหนูไปคุยต่อ แล้วตอนนั้นพี่สาวที่มารับหนู โทรมาบอกว่ามาถึงแล้วให้ออกไปหา แต่คุณครูเอาโทรศัพท์ไปคุยกับพี่สาวของหนูบอกว่าให้เข้ามาในโรงเรียน เพื่อที่จะให้บอกพี่สาวรู้ว่าหนูมีแฟนเกเร คุณครูก็ถามหนูว่ารู้ไหมว่าเขาเป็นคนเกเร หนูก็บอกว่าหนูรู้ค่ะ แต่คุณครูก็พูดเหมือนไม่อยากให้หนูอยู่กับเขา หนูก็เลยสับสนว่าหนูควรจะทำกับเขาต่อหรือเลิกดีค่ะ เพราะคนรอบ ๆ ข้าง

ต่างก็ไม่มีใครชอบเขาเลย หนูสับสนค่ะไม่รู้ว่าจะทำยังไง หนูจึงอยากขอคำแนะนำจาก
ทูลกระหม่อมว่า หนูควรทำยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริง เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างแฟนของหนูและตัวหนูเองก็เป็นเรื่องของ
คนสองคน คุณครูก็ไม่ได้บอกให้หนูเลิกกับแฟนของหนู ครอบครัวหนูก็ยังไม่ได้อำห้ามปราม
อย่างเด็ดขาดไม่ใช่หรือ แม้จะไม่มีใครชอบแฟนของหนูเลยสักคน หนูก็คงต้องใช้
วิจารณญาณในการคบหา หรือเลิกคบหากับแฟนของหนูหรือไม่? อย่างไร? และหนูก็ควร
พยายามรักษาระดับเกรดของหนู และการเรียนของหนูให้ได้ในระดับดีต่อไป แต่หนูลอง
คิดดูสิว่า หนูสามารถขอให้เขากลับมาเรียนหนังสือ และเลิกเกเร จนคุณครูต้อง
กำราบบ่อยๆ ได้หรือไม่?

เด็กหญิงกุลสตรี พันธุ์คุณ อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม.3 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ อีสาน จังหวัดมุกดาหาร

หนูมีปัญหาอยากทูลถามค่ะ หนูมีปัญหาเรื่องความรัก จะไปเล่าให้ใครฟังก็ไม่กล้า
เพราะพ่อแม่สั่งห้ามไม่ให้มีแฟน หนูก็ได้แต่ระบายความรักที่แตกสลายลงในไดอารี่
เรื่องก็คือหนูชอบรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งค่ะ ชอบมาก ๆ แต่หนูก็ไม่รู้ว่าเขาชอบหนูหรือเปล่า แต่
รุ่นพี่คนนี้ เขาชอบมาให้ความหวังหนู ยืมให้บ้าง ชวนคุยบ้าง หรือทำทุกอย่างให้มากกว่า
คนอื่นค่ะ ในความรู้สึกของผู้หญิงมันรู้สึกได้ว่าเขามีใจให้ แต่พอมาคิดอีกมุมหนึ่งก็เหมือน
หนูเข้าข้างตัวเอง หนูมารู้ความจริงว่าเขามีแฟนแล้ว หนูเสียใจและร้องไห้หนักมากค่ะ
จนหนูไม่ได้มาโรงเรียน และมีอยู่วันหนึ่งเขาก็ทะเลาะกับแฟน และเขาก็มาพูดดีกับหนู
มาให้ความหวังหนูอีกครั้ง และเขาก็มาขอหนูคบทั้ง ๆ ที่มีแฟนอยู่แล้ว หนูคิดว่าเขาคง

ทะเลาะกันกับแฟน ถึงกลับมาให้ความหวังหนูอีกครั้ง จะตกลงคบก็เท่ากับว่าหนูแย่งแฟนคนอื่น หนูนั่งคิด นอนคิดทั้งคืน เพราะหนูก็ชอบพี่เขามาก หนูอึดอัดใจมาก วันไหนเห็นเขาอยู่ด้วยกัน ก็จะพยายามเดินเลี่ยง พยายามไม่รับรู้เรื่องของเขาสองคน แต่บางครั้งมันก็มีแอบคิดเข้าข้างตัวเองทุกครั้งว่า เขาอาจจะชอบหนู แต่ติดที่เขามีแฟนเลยทำอะไรไม่ได้มาก หนูอึดอัดค่ะ หนูไม่รู้จะอธิบายให้ตัวเองเข้าใจยังไง หรือยอมรับมันยังไงดีคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่า หนูควรจะทำยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

หนูเองก็รู้อยู่แล้วว่ารุ่นพี่คนนี้เขาไม่ได้ชอบหนู เพียงแต่หนูชอบเขามากเกินไป จนคิดเข้าข้างตัวเองว่าเขาก็อยากคบกับหนูเหมือนกัน ติดแต่ที่เขามีแฟนอยู่แล้ว แต่ตอนที่เขาทะเลาะกับแฟน เขาก็หันมาเอาใจหนูจนหนูกลusstรีคิดว่าเขามาขอคบกับหนู อันที่จริงเขาทำอย่างนั้นก็ไม่แฟร์กับหนูเลยนะ เพราะเขาไม่ได้ชอบหนู เพียงแต่เขาคงอยากให้แฟนเขาหึงมากกว่า เสร็จแล้วเขาก็กลับไปติดกันอีกใช้ไหมล่ะ?

เมื่อหนูรู้อยู่แล้วว่าเขาไม่ชอบหนู หนูก็น่าจะเลิกคิดได้แล้วว่าเขาจะมาคบหนูจริง ๆ อย่างมัวชอบเขาอยู่เลย เสียเวลา เสียอารมณ์เปล่า ๆ เพราะถ้าหนูมัวแต่ร้องไห้หนักมากแล้วไม่ไปโรงเรียน หนูก็จะเสียการเรียน เสียเวลา เสียความรู้สึก เสียเพื่อน ไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นมาเลย เลิกชอบรุ่นพี่คนนี้ได้แล้วนะ



นางสาวภัทราวดี ศิริกุล จังหวัดระนอง

ในช่วงวัยเรียนมัธยมปลายเป็นช่วงที่วัยรุ่นมีความรัก รวมถึงตัวของหนูด้วยค่ะ แพนหนูมีอายุมากกว่าหนู 1 ปีค่ะ ตอนนี้อ่านอยู่มหาวิทยาลัยปีที่ 1 มันเลยทำให้หนูกับเขาห่างกัน ไม่ค่อยได้เจอกัน จนเกิดเป็นความกังวล หนูกลัวว่าเขาจะนอกใจไปมีคนอื่น กลัวว่าเขาขึ้นมหาวิทยาลัยแล้วเขาจะเปลี่ยนไป เพราะสังคมมัธยมกับสังคมมหาวิทยาลัยมันแตกต่างกัน เขาอาจไปเจอคนอื่น ๆ อีกมากมาย มันก็เลยทำให้หนูกลัวว่าเขาจะมีคนอื่น แต่เขาก็ได้บอกหนูว่าให้เชื่อใจเขา หนูก็พยายามเชื่อใจเขาจนกระทั่ง พยายามไม่คิดมาก แต่แล้วหนูก็ทำไม่ได้ หนูเป็นกังวล คิดมากกว่าเดิมอีก และยังใกล้ช่วงสอบและเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย มันทำให้หนูไม่มีสมาธิในการเตรียมตัวสอบเลยล่ะ แม้บางครั้งหนูจะสามารถตัดปัญหานี้ได้ แต่ก็ชั่วคราว มันทำให้หนูไม่มีความสุขเลย หนูอยากทราบว่าหนูควรทำอย่างไรดีคะ ถึงจะสามารถตัดปัญหาเหล่านี้ได้ค่ะ

กุลกระหม่อม

น้องภัทราวดีคิดมากไปเอง คิดลวงหน้าต่างๆ นานา ว่า แพนจะไปเจอคนใหม่ในมหาวิทยาลัย แม้ว่าเขาก็ได้บอกหนูแล้วว่าให้เชื่อใจเขา แสดงว่าเขาก็น่าจะพยายามจะรักษาความสัมพันธ์ ความรักระหว่างหนูกับเขา ก็เชื่อเขาหน่อยก็แล้วกัน เพราะถ้าหนูมัวแต่กังวลในเรื่องนี้ จนหนูไม่มีสมาธิในการอ่านหนังสือ และในการเตรียมสอบเข้ามหาวิทยาลัย หนูก็จะเสียการเรียน เสียโอกาสไปโดยยังไม่ได้มีเรื่องหรือปัญหาอะไรเกิดขึ้นเลย และหนูก็จะไม่มีความสุขอยู่อย่างนี้แหละ

เพราะฉะนั้น ทำใจให้สบาย อย่าไปคิดลวงหน้าว่า แพนหนูเขาจะไปมีแฟนใหม่ หรือจะไปพบใคร ทำใจให้สบายจะได้มีความสุข



นางสาวปวันรัตน์ สรภะสินธุ์ อายุ 18 ปี นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนกำแพงแสนวิทยา จังหวัดนครปฐม

หนูมีเรื่องอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่า ตอนนี้หนูคบกับผู้ชายคนหนึ่งมา 6 เดือนแล้ว แต่นิสัยของเราเข้ากันไม่ค่อยได้ เขาอายุมากกว่าหนู 1 ปี ตอนนี้เขาเรียนมหาวิทยาลัยแล้ว นิสัยของเขาเหมือนผู้ใหญ่ ไม่ชอบคุยโทรศัพท์ ไม่แคร์ ไม่ดูแล วัน ๆ เขาเรียนแล้วก็เล่นเกม หนูมีปัญหาอะไรปรึกษาเขาไม่ค่อยได้ หนูพยายามเข้าใจว่า บ้านเขาค่อนข้างเครียดกับการมีแฟน ต้องอยู่ในกรอบเพราะเขาเป็นลูกชายคนเดียว เราจะเลิกกันอยู่หลายครั้ง เพราะความไม่เข้าใจ และมีเรื่องของแฟนเก่าหนู แฟนเก่าของหนูมาตามขอคืนดี แฟนเก่าหนูคบกันมา 3 ปีกว่าแล้ว แต่เขาเป็นคนเจ้าชู้มาก ตั้งแต่คบกันมา 3 ปีกว่า เขามีกิ๊กไปแล้ว 5 คน แต่สุดท้ายเขาก็กลับมาหาหนูตลอด หนูก็ให้อภัยตลอด จนเมื่อ 6 เดือนก่อน หนูรู้ว่าเขามีคนอื่นอีกหนูจึงเลิกกับเขาไปจริง ๆ แล้วเขาก็หายไป หนูก็มีแฟนใหม่คือคนที่เล่าถึงค่ะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ ควรกลับไปหาคนเก่าอีกครั้งไหมคะ เพื่อเขาปรับปรุงตัว หรือต้องเข้าใจคนใหม่มากกว่านี้ หรือหนูจะเลิกมีแฟนไปเลยคะ เพราะหนูสับสนมาก ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

แฟนคนเก่า 3 ปี มีกิ๊ก 5 คน ! แล้วจะกลับไปคบกันอีกทำไมละ ? จะรอให้เขามี กิ๊กเป็นคนที่ 100 แล้วถึงเลิกกัน (อีกที) เหมอ? สำหรับแฟนคนใหม่หนูก็ดูจะไม่ค่อย แสบปี้กับเขา เพราะเขาก็มีปัญหาของเขาเหมือนกัน เหมือนกับเครียดและมีโลกส่วนตัวสูง ก็ไม่เก็บไว้ทั้งสองคนดีกว่า ยังไม่ต้องคิดมากจนเลิกมีแฟนไปเลยหรอเพราะมันเป็นไป ไม่ได้ เพราะหนูยังอายุน้อย วันหนึ่งคนที่ใช่ก็คงจะเข้าในชีวิตหนูเอง



นางสาวณัฐณิชา พรหมพาณิชย์ อายุ 16 ปี โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องที่หาคำตอบไม่ได้ค่ะ คือเมื่อไม่นานมานี้ หนูคุยกับผู้ชายคนหนึ่งอยู่ค่ะ คุยกันได้สัปดาห์ แต่อยู่ดี ๆ เขาก็หายไป หนูก็เลยไปถามเพื่อน ๆ ก็เลยรู้ว่าเขากำลังคบกับเพื่อนของหนู ตอนแรกหนูก็ไม่เชื่อว่าคบกันจริง ๆ ก็เลยไปถามเพื่อนคนนั้นว่าคบกันจริงไหม เพื่อนก็ตอบกลับมว่า ขอโทษ ไม่ได้ตั้งใจ และเขาบอกว่ารู้สึกแยที่ทำแบบนั้นไปทั้ง ๆ ที่เขารู้ว่าหนูกับผู้ชายคนนั้นคุยกันอยู่ เขาก็ขอโทษต่าง ๆ นานา หนูก็เลยบอกผู้หญิงคนนั้นไปว่า ไม่เป็นไรหรอกก็ให้รักกันนาน ๆ แล้วกัน แต่หลังจากวันนั้น เขาก็พยายามที่จะคุยกับหนู แต่หนูก็เจิบ ไม่คุย เพราะหนูก็เสียใจเหมือนกันเลยอยากอยู่เจิบ ๆ ให้เรื่องต่าง ๆ มันจบไปค่ะ แต่เพื่อนในห้องเขาก็มาถามว่าเรื่องมันเป็นยังไง หนูก็เลยเล่าให้เพื่อนฟังค่ะ เพื่อนในห้องหนูก็เลยไปตำผู้หญิงคนนั้น เขาก็ร้องไห้แล้วยังเวลาที่หนูเจอเขา หนูก็ไม่รู้จะทำตัวยังไงค่ะ หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำยังไงดีกับเรื่องที่เกิดขึ้นแบบนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริงเรื่องมันก็จบไปแล้ว แฟนเก่าของหนูที่หายไปและก็กลายเป็นแฟนของเพื่อนหนูไปเรียบร้อยแล้ว และหนูก็ได้รับการคอนเฟิร์มจากเพื่อนผู้หญิงคนนั้นเองว่าเขาคบกันจริง ๆ

เพราะฉะนั้น หนูไม่เห็นจะต้องทำตัวอย่างไรเลย เพราะผู้ชายคนนั้นเขาก็หายไปเองก็แปลว่าเขาไม่ชอบหนู เขาชอบเพื่อนผู้หญิงของหนูคนนั้น ซึ่งหนูก็ให้เพื่อน ๆ หนูไปตำเขาเรียบร้อยแล้ว เรื่องก็ควรจะจบ

ความจริงมันอยู่ที่คนกลางคือผู้ชายว่าเขาจะชอบใคร ความรักความชอบมันบังคับกันไม่ได้ หนูก็เข้าใจแล้วกัน เจอเขาทั้งสองคนก็ไม่ต้องทำอะไร ทำเฉย ๆ ซะ เพราะเขาเป็นคนอื่นไปแล้ว เราก็ใช้ชีวิตตามปกติธรรมดาและเดินไปข้างหน้าให้ดี ๆ

นางสาวพรธิดา นนทะศรี

นักเรียน ชั้น ม.5 โรงเรียนอนุเทพพัฒนา จังหวัดนครพนม

หนูกับแฟนคบกันมา 3 ปีกว่าแล้วค่ะ หนูกับแฟนอยู่ไกลกัน เพราะเขาต้องไปทำงาน พอห่างกันแรก ๆ ก็ยังโทรคุยกันปกติค่ะ พอนานเข้าก็ไม่ค่อยได้คุยกัน เขาก็จะหาข้ออ้างมาพูดว่า ทำงาน งานยุ่งมาก หนูก็เข้าใจค่ะ แต่ในใจหนูก็คิดว่า มันแปลก ๆ แต่ก็ไม่ได้ถามอะไรมาก พอถามบ่อย ๆ ก็ทะเลาะกันทุกที เรื่องที่หนูสงสัยและแปลกใจมาตลอด ก็เป็นอย่างที่คุณคิดค่ะ เขาพาผู้หญิงไปนอนที่คอนโด ที่หนูรู้เพราะว่า เขาถ่ายรูปด้วยกันในห้องโทรศัพท์เครื่องหนูกับเครื่องเขามันใช้ Gmail เดียวกัน เลยเห็นรูปทุกอย่างในเครื่องเขา หนูเสียใจมากค่ะ ไม่คิดว่าความห่างไกลมันจะทำร้ายกันแบบนี้ หนูทุกข์ใจมาก ๆ ไม่รู้จะผ่านมันไปอย่างไรค่ะ พยายามทำตัวเข้มแข็ง แต่พออยู่คนเดียวมันก็อดคิดไม่ได้ หลงระทมอ่ะค่ะ หนูจะอย่างไรดี ถึงจะผ่านเรื่องนี้ไปให้ได้ค่ะ

คุณกระท่อม

ระยะทางบางทีก็ทำให้ใจคนเราเปลี่ยนไปเหมือนกัน เป็นธรรมดา แต่จริง ๆ แล้วถ้าพูดกันตรง ๆ ถึงแม้ว่าจะทำให้หนูเสียใจยิ่งขึ้น แต่อยากจะให้น้องพรธิดาเข้าใจว่าแฟนของหนูคนนี้ เขาไม่แคร์ความรู้สึกหนูเลย เพราะเขาก็น่าจะรู้ว่าหนูสามารถเห็นรูปทุกอย่างในเครื่องเขา เขาก็ยังถ่ายรูปกิจกรรมต่าง ๆ ของเขากับผู้หญิง ถ่ายรูปเก็บไว้ (ให้หนูได้ดู) เขาคงเบื่อหนูแล้ว และหนูก็ไม่ยอมจบ ไปตื้อ ไปถามเขาไม่หยุดหย่อน บอกว่าทำงานก็ไม่เชื่อ ก็เลยถ่ายรูปไว้ให้ดูเลย รู้แบบนี้แล้วน้องพรธิดาก็คงต้องทำใจแล้วว่าแฟนหนูไม่รักหนูแล้ว เราจะรักเขาข้างเดียวอยู่อย่างไร ? แล้วจะเป็นทุกข้ออยู่อย่างนี้ก็ไม่ OK นะ ยังไง ๆ ก็รีบผ่านและเทความรู้สึกดี ๆ กับคน ๆ นี้ไปให้หมด เก็บไว้ก็ทำให้เราเสียเวลาไปเปล่า ๆ

เราต้องเดินไปข้างหน้าอย่างมีความสุข ถ้าจะมีแฟนให้ซุ่มซึ้งใจ ก็ยังมีผู้ชายอื่น ๆ อีกเยอะแยะรอหนูอย่างข้างหน้า

นายเกริกไกรวัล พิมพ์สวัสดิ์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสารคามพิทย จังหวัดมหาสารคาม

ผมอยากมีความรักครับ แต่ผมก็ไม่ชอบเวลาที่คนอื่นมาชอบ แต่พอแอบชอบคนอื่น ผมก็ไม่กล้าบอก เก็บไว้กับตัวเองไม่ให้ใครรู้ เป็นแบบนี้มาตลอดครับ นานสุดแอบชอบ ก็ประมาณ 3 ปี เหตุผลที่เป็นแบบนี้ อาจเป็นเพราะผมไม่ใช่ผู้หญิงแล้วไปชอบผู้ชาย เหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไป และอีกเหตุผลหนึ่งที่แอบชอบแล้วไม่ค่อยบอกให้เขารู้ตัว ก็เพราะว่า ตอนแรกแค่ตั้งใจจะหาแรงบันดาลใจในการเรียน แรงบันดาลใจในการมาโรงเรียน และทำอะไรเด่น ๆ ดี ๆ เพื่อที่จะให้เขามอง และเป็นผลดีต่อเรื่องเรียนเราด้วย แต่พอรักเขา แล้วมันไม่ได้เป็นอย่างที่คิดเลยครับ ไม่ใช่ว่าการเรียนไม่ดี แต่มันไปติดตรงที่เวลาเจอกัน หรือเดินผ่านกัน ต้องเก็บอาการให้มากที่สุดเหมือนเราไม่ได้คิดอะไรกับเขา ไม่มองหน้า ไม่ทัก ไม่คุย ทำแทบจะทำตัวเหมือนเกลียดเขาด้วยซ้ำ แล้วก็ทำให้ตัวผมเองทุกข์ใจ อยู่แบบนี้ แต่จะให้ไปสารภาพว่าชอบเขา ผมเองก็ไม่กล้า ผมก็เลยไม่รู้จะทำยังไงดีครับ ผมจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมครับ

ทูลกระหม่อม

ฟังหนูเล่าก็เหนื่อยแล้วกับความรักความชอบที่ซ้ำซ้อนของหนู ความจริงความรักที่แท้จริงนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ต้องสร้างขึ้นมาจากเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง อย่างที่น้องเกริกไกรวัล ไปแอบชอบผู้ชาย (ที่โรงเรียน) และบอกตัวเองว่า ชอบเพื่อจะสร้างแรงบันดาลใจให้น้องอยากไปโรงเรียน อยากทำงานดี ๆ เต้น ๆ ให้เขามองเห็นและปลื้มเรา

น้องก็ทำถูกแล้วที่ยังไม่ได้ไปสารภาพความในใจให้เขารู้ เพราะเขาของน้องคนนี้ก็ไม่ใช่ไม่รู้ไม่เห็น และไม่ได้ชอบน้องเกริกไกรวัลอย่างแน่นอน เพราะน้องก็ยังต้องแอบมองเขา เดินผ่านกันก็ไม่ทัก ไม่คุย จนทำท่าเหมือนเกลียดเขาด้วยซ้ำ น้องคงเหนื่อยและ

เพื่อการกระทำเหล่านี้ของตัวเอง เลยเขียนมาถามเรา แต่คิดว่าผู้ชายคนนั้น ก็คงรู้สึก
แล้วว่า น้องต้องมีความรู้สึกแปลก ๆ กับเขา แต่ที่เขาเฉย ๆ ก็เพราะเขาไม่น่าจะชอบหนู
ขอแนะนำให้น้องเกริกไกว้ลเลิกชอบผู้ชายคนนี้ เพราะเขาคงไม่มีวันจะชอบเรา
น้องสามารถไปโรงเรียน เรียนให้ดี ทำกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นประโยชน์กับตัวเองและ
ส่วนรวม ทำตัวให้เป็นปกติ น้องจะสบายใจ มีความสุขกว่าที่จะทำตัวลับ ๆ ล่อ ๆ แบบนี้



นางสาวเพ็ญพิณ อัครากอง อายุ 17 ปี โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ สมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

ทุลกระหม่อมคะ หนูมีเรื่องอยากจะขอคำแนะนำและขอคำปรึกษาค่ะ เป็นเรื่องของแฟนหนูค่ะ หนูคบกับแฟนได้ 1 ปี แล้วค่ะ ตอนคบกันก็พากันไปเที่ยว พาไปหาอะไรกินกันตามประสาคนคบกันค่ะ เจอหน้ากันก็ชวนกันไปกินตลอด ปัญหาคือตอนนี้น้ำหนักหนูขึ้นมา 10 กิโลกรัมค่ะ อีต้อตัวเองมาก แต่หนูตั้งใจจะลดน้ำหนักนะคะ แต่แฟนหนูไม่ยอมให้ลดน้ำหนัก ถ้าวันไหนไปกินข้าวด้วยกันและถ้าหนูไม่กินหรือกินน้อย เขาก็จะไม่ยอม ต้องให้หนูกินให้ได้ เขาบอกว่าไม่อยากจะให้หนูลดน้ำหนักเพราะกลัวหนูมีคนอื่น หนูก็ไม่ว่าจะทำยังไงค่ะ หาวิธีหลีกเลี่ยงที่จะไม่กินก็ไม่ได้ ทุลกระหม่อมคะ หนูควรจะจัดการกับปัญหานี้อย่างไรดีคะ

ทุลกระหม่อม

ไม่ชอบเลย ที่ใครมายัดเยียดให้เรากินเยอะ ๆ เหมือนเอาอาหารมายัดปากเรา ในขณะที่ตัวเขาเองกินน้อยเพราะลดความอ้วน ก็คิดเหมือนกันว่าแฟนหนูคงอยากให้หนูอ้วนจะได้ไม่ไปมีคนอื่น เหมือนกับหวังดีประสงค์ร้ายยังไงไม่รู้

ความจริงถ้าจะแนะนำให้หนูเลิกกับแฟนคนนี้แล้วไปคบคนอื่นก็ใช่ที่ เพราะไม่ใช่สิ่งที่เราควรแนะนำเพราะเป็นเรื่องระหว่างเรากับแฟนเอง ส่วนที่ตัวเองเคยเจอฉันก็ไม่ได้ไปทานข้าวกับเพื่อนคนที่ลดความอ้วนแต่เอาอาหารมาใส่จานเราเยอะแยะกินไม่ไหวอีกเลย!

หนูคงต้องพูดตรง ๆ กับแฟนว่าหนูอีต้อ อ้วนมากไปกว่านี้ไม่ได้แล้ว เพราะ 10 กิโลกรัม มันไม่ใช่่น้อย ๆ หวังว่าเขาคงจะเข้าใจ



นางสาวศศิธร กับกิมเมือง อายุ 15 ปี โรงเรียนอำมาตย์พานิชนุกูล จังหวัดกระบี่

ทูลกระหม่อมคะ หนูสนิทกับรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งคะ มีอะไรเราก็คุยกันได้ทุกเรื่อง คนอื่นที่ไม่รู้จัก ก็คิดว่าหนูเป็นแฟนกับรุ่นพี่คนนี้นะ แต่จริง ๆ แล้วหนูแอบชอบพี่เค้า อยู่ฝ่ายเดียวคะ แต่แล้ววันหนึ่งรุ่นพี่คนนั้นก็เข้ามาคุยและพูดถึงเพื่อนหนู และฝากหนู ให้ไปบอกว่าชอบ หนูรู้สึกอึดอัดมากคะ แต่ก็พยายามทำตัวปกติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่มันก็ทำตัวไม่ถูกคะ เหมือนนอกหัก ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เป็นแฟนกันเลยคะ แต่ลึก ๆ แล้ว ก็ยังอยากเป็นรุ่นพี่รุ่นน้องที่สนิทกันอยู่นะคะ แต่หนูกลัวว่าเวลาเจอพี่เขาอยู่กับเพื่อน ของหนูแล้วหนูจะอึดอัดและทำตัวไม่ถูกคะ ทูลกระหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม

ตอนนี้หนูก็รู้แล้วว่ารุ่นพี่คนนี้เขาไม่ได้ชอบหนูแบบแฟน แต่คบหาหนู เพื่อให้ เป็นสะพานไปหาเพื่อนของหนู

หนูคงไม่ต้องไปบอกเพื่อนหนูว่ารุ่นพี่ชอบหรอคะ ถ้ามันเป็นการฝืนความรู้สึก ของหนูเกินไป และถ้าเขาได้เป็นแฟนกันแล้ว หนูก็คงต้องทำใจนั้นแหละ และถ้าอึดอัด เกินไปก็ค่อย ๆ ถอยห่างออกมาก็เห็นจะเป็นทางที่ดีที่สุด



นางสาววิลาสินี รงฤกษ์ ชั้น ม.5 อายุ 17 ปี

หนูได้คบหากับผู้หญิงคนหนึ่งค่ะ คบหาดูใจกันได้ 2 ปีกว่า ๆ แล้วค่ะ ตอนที่คบกันก็มีเรื่องให้ระแวงทุกอย่าง ไม่มีความสุขเลยค่ะ เพราะว่า LINE IG FACEBOOK ของแฟนหนูนั้น แฟนเก่าเขารู้รหัสทุกอย่าง คือหนูทำอะไรไม่ได้ซักอย่าง พอเข้าปีที่ 3 แฟนหนูก็เริ่มเปลี่ยนไป เขาเริ่มบล็อกเบอร์หนู หนึ่งเดือนคุยกันนับครั้งได้ หลังจากนั้นหนูกับแฟนก็ไม่ค่อยได้คุยกันเลย หนูเลยถามเขาว่าจะเอาอย่างไร เขาบอกอยากเลิกก็เลิกไปเลย และหนูกับแฟนก็ได้เลิกกันไปค่ะ พอผ่านไปซักพักก็มีผู้ชายคนหนึ่งมาจีบหนูค่ะ มาทำให้หนูยิ้มได้อีกครั้ง หนูเลยเปิดใจให้ผู้ชายคนนั้น แต่ลึก ๆ แล้วหนูยังตัดใจจากแฟนเก่าไม่ได้ค่ะ ที่หนูยอมเปิดใจให้ผู้ชายคนนี้เพราะความดีของเค้าไม่ใช่ความรักทั้งหมดค่ะ และแฟนเก่าก็ยังทักมาหาหนูอีกว่าเป็นห่วง คิดถึง มาทำให้หนูรู้สึกดีอีกครั้ง มันเหมือนหนูไม่ซื่อสัตย์กับแฟนปัจจุบันของหนูเลยนะคะ ทูลกระหม่อมคะตอนนี้หนูสับสนมาก ๆ ค่ะ หนูควรทำอย่างไรดีค่ะกับเหตุการณ์แบบนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

ตอนที่หนูคบกับผู้หญิงคนนั้นอยู่ 2 ปี หนูก็บอกว่าหนูไม่มีความสุขเลยเพราะเขาก็มึงแฟนเก่าที่ยังคอยมารังควานหนู และมีอะไรซ่อนอยู่อีกมากมายที่แฟน (ผู้หญิง) ในที่สุดก็เริ่มตีตัวออกห่างจากหนูเอง และอันที่จริงก็นับเป็นโชคดีของหนูที่ได้เลิกกับผู้หญิงคนนั้นและทำให้หนูยิ้มได้อีกครั้ง

เมื่อหนูออกมาจากความสัมพันธ์ที่ได้ไปด้วยความทุกข์ ความอึดอัด หวาดระแวงมาแล้ว จะกลับไปยุ่งเกี่ยว ไปคุยกับผู้หญิงคนนั้นอีกทำไม ยังมีใครอีกมากมายที่หนูจะได้พบเจอ คนที่รักและจริงใจกับหนู อาจไม่ใช่ผู้ชายคนปัจจุบันซึ่งยังไม่ชอบที่สุด แต่ก็อาจจะไม่มีใครอีกคนรอหนูอยู่

นางสาวสกุลรัตน์ ศรีแก้ว โรงเรียนเชียงทองวิทยาคม จังหวัดเชียงราย

หนูชอบไอดอลเกาหลีอยู่คนหนึ่งค่ะ แต่เมื่อต้นปีไอดอลที่หนูชอบเขามีข่าวออกเดทกับไอดอลหญิง หนูเสียใจมากค่ะ ไอดอลคนที่หนูชอบนี้เขาเคยมีข่าวออกเดทแล้วครั้งหนึ่งค่ะ แต่ข่าวก็เงียบหายไป ตอนนั้นหนูพอทำได้ค่ะ แต่ครั้งนี้เขาออกมายอมรับกับสื่อว่าออกเดทกันจริง ๆ หนูเสียใจและทำใจไม่ได้จริง ๆ ค่ะ เมื่อก่อนที่หนูมองรูปเขาหนูจะมีความสุขทุกครั้ง แต่ตอนนี้การมองรูปเขาไม่ใช่ความสุขของหนูอีกต่อไป หนูเสียใจหนูทำใจไม่ได้ที่เห็นคนที่หนูรักไปชอบคนอื่น หนูไม่รู้จะออกจากความรู้สึกนี้อย่างไรดีค่ะ ทุกกระท่อมคะหนูควรจะทำยังไงดีคะ

คุณกระท่อม

ตายแล้ว! หนูจะไปอกหักเพราะคนที่ไม่รู้ว่ามีหนูอยู่ในโลกได้ยังไง? มันไม่ใช่ความผิดของเขาที่เขาไปมีแฟนหรือออกเดทกับใคร เพราะเขาไม่ได้ทรยศกับหนู หนูควรดีใจที่ไอดอลเกาหลีของหนูมีแฟน มีความสุข ความสุขของเขาควรเป็นความสุขของหนูด้วย เพราะเขาเป็นไอดอลของหนู



นางสาวนิมอณงค์ ดาบสี อายุ 16 ปี ชั้น ม.4 โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ กำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

เรื่องของหนูก็คือ หนูมีคนที่คุณอยู่ถึง 2 คนค่ะ คือทั้งคู่เป็นคนดีและดูแลหนูดีมาก ๆ เลยค่ะ คนแรกหนูชอบกินอะไรก็พาไปกิน ถึงเวลาที่หนูไปเรียนเขาก็ไปส่ง ส่วนอีกคนเขาก็ไม่ค่อยมีเวลาให้ค่ะ เพราะเขาทำงาน แต่ตอนทำงานเขาก็ยังหาเวลาว่างที่จะคุยกับหนู ทำให้หนูยิ้มได้เวลามีเรื่องทุกข์ใจ ทั้งสองคนดีมาก ๆ ค่ะ แต่ที่ซอกไปกว่านั้นคือ หนูเพิ่งรู้ว่าทั้งสองคนเป็นเพื่อนกันและสนิทกันมาก ตอนแรกหนูก็ไม่คิดว่าเรื่องมันจะเป็นแบบนี้ หนูไม่รู้เลยว่าเขาทั้งสองเป็นเพื่อนกันค่ะ ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ จะทิ้งใครซักคนก็สงสาร หรือจะให้บอกตรง ๆ กับใครซักคนก็ทำไม่ได้ค่ะ เพราะเดี๋ยวเขาจะมองหน้ากันไม่ติด จะให้เลิกใครซักคนหนูก็ทำไม่ได้อีกค่ะ ไม่อยากปล่อยใครไปเลย หนูรู้ว่ามันเห็นแก่ตัวค่ะ หนูสับสนไปหมด แต่ไม่รู้จะจัดการกับเรื่องที่เกิดขึ้นนี้ยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าหนูเก็บแฟนของหนูทั้งสองคน หนูก็คงเหนื่อยมากในการสับหลักและแบ่งเวลาให้ทั้ง 2 คน จนอาจไม่มีเวลาทำกิจกรรมอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เขาทั้งสองคนเป็นเพื่อนสนิทกัน วันหนึ่งในเร็ว ๆ นี้เขาก็คงรู้แล้วว่าเขามีแฟนเป็นผู้หญิงคนเดียวกัน

หรือเขาทั้งสองคนรู้แล้วและโอเคกับการมีแฟนคนเดียวกัน ถ้าเป็นเช่นนั้นหนูก็โชคดีได้เก็บเขาไว้ทั้งสองคน เป็นแฟนชายชว

แต่ในความจริง คงไม่มีผู้ชายคนไหน (หรือผู้หญิงก็ตาม) ที่จะยอมให้แฟนของเขามีแฟนอีกคนหนึ่งในเวลาเดียวกัน และถึงตอนนั้นหนูก็คงต้องเลือกใครสักคนหนึ่งอยู่ดี

หนูควรจะต้องตัดสินใจเลือกคนที่หนูชอบที่สุด ก่อนที่เขาทั้งสองจะรู้ความจริงแล้ว หนูอาจจะเสียเขาไปทั้ง 2 คน

นางสาวสุจิต วงษ์ใหญ่ โรงเรียนสายน้ำผึ้ง ในพระอุปถัมภ์ฯ กรุงเทพมหานคร

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูแอบชอบเพื่อนที่เป็นเพศเดียวกันค่ะ หนูไปเจอเพื่อนคนหนึ่งที่เรียนพิเศษค่ะ หนูกับเขาอยู่คนละโรงเรียน และหนูมีโอกาสดูคุยกับเขาตั้งแต่วันแรกที่เจอกัน หนูเริ่มหาเฟสบุ๊ก หาไลน์ หา IG ของเขา จนหนูได้คุยกับเขามาเรื่อย ๆ จนถึงวันนี้ หนูชอบเขามากกว่า ๆ แล้วค่ะ แต่ประเด็นคือเขาทำทุกอย่างเหมือนชอบหนู เขาวิดีโอคอลหาหนูแทบทุกวัน ไปดูหนัง กินข้าว ทำทุกอย่างเหมือนเป็นแฟนกันเลยคะ หนูมีความสุขมาก ๆ แต่ที่พีคกว่านั้นหนูเคยลองบอกเขาว่าหนูชอบเขา แต่เขาตอบกลับมาจากที่ผ่านมาเขาไม่เคยคิดอะไรกับหนูเลย หนูก็หน้าชาไปสักพักเลยคะ แต่ทุกวันนี้เขาก็ยังทำทุกอย่างเหมือนเดิมคะ หนูก็เลยงงว่ามันยังงั้นแน่คะ บอกไม่ชอบแต่ก็ยังทำทุกอย่างเหมือนชอบ หนูควรตัดใจหรือว่าไปต่อดีคะ หนูสับสนกับการกระทำกับคำพูดของเขา มากคะ แต่หนูชอบเขามาก ๆ แต่หนูก็ไม่รู้ว่าควรพยายามต่อไปดีมัย ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำยังไงดีกับปัญหาเรื่องความรักของหนูที่เป็นแบบนี้คะ

ทูลกระหม่อม

เพื่อนสาวของหนูคนนี้ชอบที่จะมีคนมาเอาใจ ตามใจ เขาจึงทำท่าเหมือนชอบหนู ทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ชอบหนูเลย แต่ก็ยังปฏิบัติตัวเหมือนกับเป็นแฟนกับหนูวิดีโอคอลหาหนูแทบทุกวัน ไปไหน ๆ ด้วยกัน ไปกินข้าว ไปดูหนัง อะไรต่อมิอะไรเหมือนเป็นแฟนกัน แต่ก็ยังดีที่เขาก็ยังพูดความจริงกับหนูว่าไม่ได้ชอบหนูเป็นแฟน เพราะเขาก็คงคิดว่าหนูชอบเขามากและยังอยากดูแลเขา เขาก็เลยเล่น ๆ กับหนูต่อไป รู้สึกว่าเขาคงสนุกมาก

ถามว่าหนูควรทำอย่างไร? ควรพยายามต่อไปไหม? ก็ตอบได้เลยว่าเลิกคิดเลิกพยายามคบเป็นแฟนกับเพื่อนคนนี้ของหนูซะเถิด เสียเวลา เสียเงินเปล่า ๆ และเสียความรู้สึกด้วย

นางสาวณัฐนันท์ กองรัตน์ วิทยาลัยเทคนิคสมุทรสงคราม จังหวัดสมุทรสงคราม

แฟนของหนูเรียนคณะวิศวกรรมไฟฟ้าค่ะ เขาเป็นความหวังของพ่อแม่ เป็นความหวังของครอบครัว แต่แฟนของหนูเคยบอกหนูว่าไม่ชอบเรียนคณะนี้เลย แต่ก็จำเป็นต้องเรียนเพราะครอบครัวอยากให้เรียน และก็มีอีกปัญหาหนึ่งที่หนูเจอ คือพ่อกับแม่เขาอยากให้ลูกเขาโฟกัสกับเรื่องเรียนมากกว่า เขาก็มาพูดเหมือนจะกดดันให้หนูกับแฟนเลิกกัน เพราะเขาได้ยินญาติไปพูดว่าเขาติดผู้หญิงจะเรียนไม่จบนะ พ่อกับแม่เขาก็เลยมาพูดกับหนู อยากให้เป็นเพื่อนกัน ที่ผ่านมามีแฟนกับแฟนเราสองคนช่วยกันในเรื่องเรียนไม่เคยเกรงเลย พอเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นมันทำให้ลำบากใจมาก ๆ เลยค่ะ แต่เรื่องนี้หนูก็ยังไม่ได้บอกแฟน หนูไม่รู้จะทำยังไงต่อไปดี คบกันมาดี ๆ ไม่ได้ทะเลาะ ต่างคนต่างก็ไม่ได้ทำอะไรให้เสียใจ แต่ต้องเลิกกันทั้งที่ยังรัก มันเจ็บปวดสุด ๆ ค่ะ ทูลกระหม่อมคะ หนูจะทำตัวยังไงดีคะ หนูจะบอกเลิกเขายังไงให้เจ็บน้อยที่สุดคะ หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมคะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าหนูบอกว่า ตลอดเวลาที่หนูกับแฟนคบกันมา พวกหนูไม่ได้ทำอะไรที่เสียหายเกรง ที่ทำให้เสียการเรียนเลย การที่พ่อแม่ของแฟนมากดดันให้น้องเลิกกับแฟนไปซะ ก็ไม่ใช่สิ่งที่น้องต้องทำและหนูก็ยังไม่ต้องเจ็บปวดอย่างสุด ๆ อย่างที่น้องว่าเลย

เพราะฉะนั้น หนูก็ไม่ต้องเลิกกับแฟน ไม่ต้องมานั่งคิดว่าจะมีวิธีบอกเลิกแฟนยังไงถึงจะเจ็บน้อยที่สุด



ปัญหาเรื่องเพื่อน



นางสาวชนากานต์ จันทรสสอน นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนลำทับประชาอนุเคราะห์ จังหวัดกระบี่

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูเป็นเด็กที่ชอบเรียนและชอบทำกิจกรรมมาก ๆ เลยค่ะ ถ้างานไหนหนูได้รับมอบหมายหนูก็จะทำเต็มที่ ทุก ๆ กิจกรรมในโรงเรียนหนูจะเข้าร่วมด้วยตลอดค่ะ เมื่อมีกิจกรรมมากขึ้นก็มีคนรู้จักมากขึ้น และหนูก็สนิทกับคุณครูมากขึ้นด้วยค่ะ ก็เลยทำให้คุณครูไว้วางใจและเรียกชื่ออยู่บ่อย ๆ จนมีเพื่อน ๆ หลายคนหันใส่ และชอบพูดประชดประชันใส่หนู จนบางครั้งหนูก็รับไม่ได้ บางทีก็ว่าหนูสร้างภาพ แต่หนูก็ไม่ได้โต้ตอบอะไรค่ะ เพราะไม่อยากมีปัญหา และก็ทำให้เพื่อน ๆ คิดว่าหนูไม่กล้า และก็ทำแบบนี้กับหนูเรื่อยมา จนหนูทนไม่ไหว ด้วยความโกรธหนูก็แอบไปร้องไห้ในห้องน้ำคนเดียว แต่เพื่อน ๆ ก็ยังไม่หยุดแค่นั้น ยังชอบด่าชอบว่าหนูเหมือนเดิม หนูแค่ชอบทำกิจกรรมแค่นั้นเอง ไม่ได้จะอยากสร้างภาพอะไรเลยนะคะ พอเกิดเรื่องแบบนี้ทำให้หนูไม่อยากทำอะไรเลย เวลาที่อาจารย์เรียกใช้ หนูต้องคอยระแวงตลอดว่าเพื่อนจะพูดจะนินทาอะไรหนูหรือเปล่า มันทำให้หนูอึดอัดมากเลยนะคะ ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงให้เพื่อน ๆ เข้าใจหนูบ้าง เพราะเวลาที่เพื่อนนินทาหรือด่าหนู หนูก็ไม่ได้โต้ตอบอะไร แต่มันก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลยนะคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ เพราะหนูอึดอัดใจมากจริง ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

คนเราก็มีทั้งคนรักและคนเกลียด แต่เพื่อน ๆ ที่ด่าว่าหนูต่าง ๆ นานามากมายว่าสร้างภาพบ้าง ประชดประชันเอาบ้าง ก็เพราะเขาคงจะอิจฉาว่าหนูเป็นที่โปรดปรานของคุณครู ก็เลยว่าหนูประจบสอพลอครู โดยได้ไปปรับใช้ครูเมื่อครูเรียก และบางทีหนูอาจทำตนเป็นหัวหน้านักเรียน และได้แบ่งงานที่ครูมอบหมายให้เพื่อนช่วยทำ ถ้าหนูไม่ได้ทำ

เช่นนั้น และไม่ได้พูดสั่งพูดสอน และจัดระเบียบเพื่อน ก็คงต้องทำเป็นไม่สนใจคำดำของเขา เพราะคนจะด่า คนจะอิจฉาเรา ก็คงช่วยไม่ได้ หนูก็ต้องทำเฉยๆ ซิล ซิล !! อย่างที่ว่านั่นแหละ แต่ถ้าหนูยังอยากเป็นเพื่อนกับพวกเขาต่อไป หนูก็คงต้องไปพูดคุยกับเขาตรง ๆ ว่าหนูไม่ได้อยากเด่น แต่อยากทำหน้าที่ของนักเรียนที่ดี ช่วยเหลือกิจกรรมของโรงเรียนเท่าที่ทำได้ ถ้าพวกเขาไม่ฟัง ก็อย่าได้แคร์



นายกฤษฎาภค บัญอุไร อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนคลองใหญ่วิทยาคม จังหวัดตราด

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมเป็นคนที่มีความคิดค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ ชอบพูดหรือทำอะไรแบบผู้ใหญ่ครับ จนทำให้เพื่อน ๆ รำคาญ แล้วก็พูดว่าผมเป็นคนที่ชอบพูดเพื่อเจ้อ บางครั้งเวลาผมพูดอะไรก็ไม่มีใครอยากฟังผมพูดเลย เวลาที่ผมพูดอะไรที่มีสาระ เช่น เวลาได้รับมอบหมายงานจากครูให้มาบอกเพื่อน ๆ ในห้องเรียน เพื่อน ๆ ก็จะมีสวาทว่าไม่ต้องมาพูด ไม่อยากฟัง รำคาญ ทำให้ผมรู้สึกน้อยใจอยู่หลายครั้งมาก ผมเป็นคนที่มีอะไรก็จะพูดตรง ๆ มันเลยทำให้เพื่อน ๆ ไม่ชอบ และเพื่อน ๆ ชอบว่าผมทำตัวเกินอายุ ผมพยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ แล้วนะครับ แต่เพื่อน ๆ ก็ยังพูดว่าผมเหมือนเดิม ผมแค่อยากให้เพื่อน ๆ เข้าใจผมบ้าง ผมไม่ได้ขี้อวดอะไรนะครับ แค่ว่าเรื่องไหนที่เพื่อนไม่รู้ ผมก็แค่เล่าให้ฟังเท่านั้นเอง เพื่อน ๆ ก็เลยไม่ค่อยชอบ ที่ผมพูดหรือทำ ทูลกระหม่อมครับ ผมพอจะมีวิธีไหนบ้างครับที่จะทำให้เพื่อน ๆ จะพอเข้าใจและฟังผมพูดบ้าง ผมจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมครับ ขอขอบคุณครับ

ทูลกระหม่อม

ก็เข้าใจเพื่อน ๆ ของน้องกฤษฎางค์นะที่ไม่ค่อยชอบน้อง เพราะน้องทำตัวแปลกแยก เพราะถือว่าตัวเองมีสาระ มีความรู้กว่าคนอื่น ๆ และชอบพูดสวน เพราะถือว่าตัวเองรู้ในเรื่องวิชาการและความรู้รอบตัวเยอะ ในขณะที่เพื่อน ๆ ไม่รู้ไม่เข้าใจ

ก็ไม่มีใครหรอกนะ ที่ชอบให้คนอื่นมายกตนข่มท่าน เพราะฉะนั้นถ้าน้องอยากมีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน น้องก็ต้องเพล่า ๆ การเล็คเชอร์ในเรื่องที่มีสาระให้เพื่อนฟัง ถ้าทำไม่ได้ ก็คงไม่ต้องมีเพื่อน



เด็กหญิงปริยาบุษ ยืนชีวิต นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย จังหวัดชัยภูมิ

หนูมีเพื่อนในกลุ่มเยอะมาก ๆ ค่ะ มีอะไรที่พอช่วยเหลือกันได้เราก็ช่วยกันตลอด แต่มีเรื่องหนึ่งที่ทำให้หนูไม่ชอบมาก ๆ เลย คือมีเพื่อนคนหนึ่งเขามาขอยืมเงินหนู เขาบอกว่ามีเรื่องที่ต้องใช้เงินจริง ๆ หนูเห็นเพื่อนเดือดร้อนก็เลยให้เพื่อนยืมเงิน แต่ก็ได้เอะเท่าไรค่ะ แต่เงินส่วนนั้นมาจากเงินที่หนูเก็บออมไว้ ด้วยความที่เห็นเพื่อนลำบากและต้องการใช้เงินหนูก็เลยให้ยืม ตอนยืมเขาบอกว่าเดี๋ยวจะเอามาคืน ก็นัดวันกันเรียบร้อยแล้ว แต่พอถึงวันนัดเขาก็ไม่คืนเงินหนู ทำเฉยๆ เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น หนูก็คิดว่าเขาคงลืม หนูก็เลยไปถามเขา เขาก็ตอบกลับมามีไม่มี และก็พูดว่าจะทวงอะไรนักหนา เงินแค่นี้เอง ถ้ามีเดี๋ยวคืนเองไม่ต้องมาทวงหรอก และเขาก็ไม่ค่อยคุยกับหนูเหมือนเดิมเลยล่ะ ตั้งแต่นั้นมาหนูก็ไม่กล้าที่จะไปทวงเงินอีกเลย ทั้ง ๆ ที่มันก็เป็นเงินของหนูเอง บางครั้งหนูก็จำเป็นต้องใช้เงินเหมือนกัน แต่เขาก็ไม่เห็นใจหนูเลย ทูลกระหม่อมคะ หนูจะพูดกับเพื่อนยังไงดีคะถึงจะได้เงินคืน เพราะตอนนี้หนูไม่กล้าไปทวงเงินเพื่อนแล้วค่ะ หนูอาย และหนูก็ไม่อยากจะเสียเพื่อนเพราะเรื่องแบบนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

นี่แหละ! ที่เขาว่าเงินทองเป็นของแสงใจ เป็นเพื่อนกันอยู่ดี ๆ เมื่อมีเงินทองมาเกี่ยวข้องความเป็นเพื่อนก็อาจสะดุดไปได้

คงไม่มีวิธีใดที่จะพูดให้เพื่อนคนนี้คืนเงินให้หนูแล้วละ คงต้องแทงบัญชีสูญและก็ทำใจ เพราะเขาไม่น่าคิดจะคืนเงินให้หนู หนูปรียานุชคงจะต้องทำใจว่า คราวนี้หนูคงต้องเสียทั้งเพื่อน เสียทั้งเงิน คราวหน้าคงไม่ต้องให้ใครยืมเงินอีก



นางสาวเกวรินทร์ จันทรจำ อายุ 17 ปี

นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนมัธยมบนาคณาอุปถัมภ์ กรุงเทพมหานคร

หนูมีเรื่องที่ค่อนข้างหนักใจอยากปรึกษาทูลกระหม่อมค่ะ หนูมีเพื่อนที่สนิทอยู่คนหนึ่ง เขาเป็นคนที่ค่อนข้างคิดมากและนิสัยคล้ายเด็ก เขาเป็นคนที่หวงเพื่อนมากค่ะ ไม่อยากให้หนูไปสนิทกับใคร และเราก็เคยสัญญากันไว้ว่า เราจะยังไม่คบใครจนกว่าจะเข้ามหาวิทยาลัย แต่ก็มีเพื่อนผู้ชายชอบมาแกล้งมาเล่นด้วย จนทำให้เพื่อนสนิทไม่พอใจ และเราก็ทะเลาะกัน แต่หนูก็อธิบายให้เขาฟังทุกอย่างว่าที่เล่นด้วยกันก็เพราะว่าเป็นเพื่อน ๆ กันทั้งนั้นไม่ได้คิดอะไรเกินเพื่อนเลย หนูกับเพื่อนสนิททะเลาะกันเรื่องนี้หลายครั้ง และหนูก็อธิบายหลายรอบแล้ว แต่เพื่อนก็ยังไม่เข้าใจและไม่ไว้วางใจหนูเลย บางครั้งก็ไม่ค่อยชอบเท่าไรละที่ต้องมาอธิบายอะไรหลาย ๆ รอบแบบนี้ค่ะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ หนูควรจะพูดยังไงให้เขาเข้าใจและไว้วางใจหนู เพราะหนูก็ไม่ได้อยากทะเลาะกับเขาอีกแล้วค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ความสัมพันธ์ระหว่างหนูกับเพื่อนสนิทอย่างกับเป็นแฟนกัน ถึงต้องทะเลาะกัน เรื่องน้องจะมีแฟนหรือมีเพื่อนผู้ชายมาเล่นด้วย แต่คิดดูอีกทีที่เพื่อนหนูคงเป็นคนมีปัญหา ครอบครัวหรืออะไร เลยไม่มีความมั่นใจในตัวเอง และไม่มั่นใจในตัวเพื่อนด้วย ทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง เหนื่อยใจทั้งคู่ ถ้าอธิบายหลายรอบแล้วไม่เข้าใจ น้องก็คงต้องทำไม่รู้ไม่ชี้และปล่อยให้เพื่อนโกรธต่อไป ไม่แน่อ่าน้องเกอร์รินทร์ทำเป็นไม่สนใจ เพื่อนอาจเลิกโกรธ เลิกชวนทะเลาะไปเอง เพราะคนอย่างนี้เขาต้องการเพื่อน เขาไม่มีวันโกรธ และเลิกเป็นเพื่อนกับหนูหรอก

นางสาวกฤติยาพร บำรุงตน ชื่อเล่น ป่าน อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนเมืองพญาแลวิทยา จังหวัดชัยภูมิ

บ้านของหนูอยู่ไกลจากตัวเมืองและโรงเรียนมากค่ะ หนูจึงมาอาศัยอยู่กับเพื่อนในเมือง โดยมาพักอยู่ที่หอกับเพื่อนอีก 3 คน ซึ่งมาพักตั้งแต่อายุ ม.2 จนถึงตอนนี้ ม.5 แล้วค่ะ หนูและเพื่อน 3 คน สนิทกันมาก จนวันหนึ่งเพื่อนพาแฟนมาหอ หนูห้ามเพื่อนแล้วว่าไม่ควรพามา เพราะว่ามันไม่ถูกต้อง แต่เพื่อนก็ไม่ฟัง และก็พามาบ่อย ๆ หนูเห็นหน้าแฟนเพื่อนบ่อย ๆ หนูก็หลงรักแฟนเพื่อน หนูรู้ว่ามันไม่ถูกต้องค่ะ แต่หนูก็ทำอย่างไร หนูก็เลยไปเล่าให้เพื่อนอีกคนฟัง เพื่อนก็แนะนำให้เลิกชอบ แต่หนูก็ทำไม่ได้ หนูก็เลยไประบายลง Facebook จนมีเพื่อนไปเจอ จึงเอาไปบอกเขา และวันต่อมาแฟนเพื่อนก็มาบอกหนูว่าก็ชอบหนูเหมือนกัน และจะไปบอกเลิกกับเพื่อนของหนู หนูไม่คิดว่าเขาจะพูดจริง เขาไปบอกเลิกเพื่อนหนูจริง ๆ ค่ะ เพื่อนของหนูเขาโกรธหนูและบอกว่าจะเลิกคบกับหนู จะตัดความเป็นเพื่อนกับหนู หนูเสียใจมาก หนูพยายามขอโทษและอธิบายให้เขาฟังแล้ว แต่เขาไม่ยอมคุยและฟังหนูเลย หนูรู้ว่าสิ่งที่หนูทำไปมันผิดจริง ๆ แต่หนูอยากได้มิตรภาพดี ๆ กลับคืนมาเหมือนเดิม หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูตัดสินใจเลือกเพื่อนนะค่ะ แต่ก็รู้ว่ามันสายไปแล้วแต่หนูยังอยากมีหวัง ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

หนูก็ทำพลาดไปจริง ๆ และเรื่องมันก็มาเปิดเผยใน Facebook จนแฟนเพื่อนคนที่หนูเกิดไปหลงรักเข้า รู้ความรู้สึกดี ๆ ที่หนูมีต่อเขา และดันมาชอบหนูซะด้วย แล้วยังไปบอกเลิกเพื่อนหนู เพื่อนก็ต้องโกรธหนูนะสิ และถึงหนูจะบอกว่าตัดสินใจเลือกเพื่อน (และจะเลิกกับผู้ชายคนนี้ที่มาขโมยจากเพื่อนมา) ก็น่าจะสายไปเสียแล้ว เรื่องเพื่อนทรยศเพื่อนโดยการแย่งแฟน มันคงให้อภัยกันได้ยาก หนูคงต้องทำใจแล้วละ ทั้งเรื่องมิตรภาพกับเพื่อนที่เสียไป และกับแฟนเพื่อนที่เสียไปและกับแฟนเพื่อนที่ก็ไม่น่าจะจริงใจกับหนู



นางสาวสุกัญญา ใบศรี อายุ 18 ปี วิทยาลัยการอาชีพนครนายก จังหวัดนครนายก

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพื่อนมาขอคำแนะนำค่ะ เพื่อนของหนูคนนี้เขาเป็นคนที่สวยงาม เขามีแฟนและเขาก็รักกันดี และมีอยู่วันหนึ่งคุณครูที่วิทยาลัยให้เลือกที่ฝึกงาน หนูกับเพื่อนก็เลือกไปฝึกงานที่สถานีตำรวจ พอฝึกงานไปได้สักพัก เพื่อนของหนูก็เป็นกิ๊กกันกับตำรวจ ตำรวจท่านนี้เขามีครอบครัวแล้ว หนูก็เลยพูดกับเพื่อนตรง ๆ ว่ามีแฟนอยู่แล้วจะไปเป็นกิ๊กกับตำรวจทำไม เพื่อนหนูตอบกลับมาว่าคบกับตำรวจแล้วมีความสุข คบกับแฟนก็มีความสุขเหมือนกัน แต่ความสุขที่ได้มันต่างกัน เข้าใจเพื่อนนะคะว่าอะไรที่ใหม่ ๆ มันก็ตื่นเต้นเป็นธรรมดา แต่มันผิดศีลธรรม สงสารครอบครัวของพี่ตำรวจ สงสารแฟนของเพื่อนหนู หนูก็ไม่รู้จะตกใจเพื่อนยังไงคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่าจะพูดยังไงที่จะให้เพื่อนมีสติและคิดได้กับสิ่งที่เขาทำอยู่ตอนนี้สักทีค่ะ

ทูลกระหม่อม

ความจริงเรื่องที่เพื่อนคนสวยของน้องสกุญญาจะมีแฟนสองคน เป็นแฟนดั้งเดิมคนหนึ่ง เป็นตำรวจที่มีครอบครัวแล้วอีกคน ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเธอ น้องก็ได้เตือนเพื่อนแล้วด้วยความหวังดีแต่เธอไม่เชื่อ น้องก็ต้องถอยออกมา เลิกตัดเตือนเพื่อนได้แล้ว แม้ว่าการมีแฟนสองคนพร้อมกัน และคนหนึ่งมีครอบครัวแล้ว อาจเกิดเรื่องยุ่งวุ่นวายต่อไปอย่างแน่นอน แต่ก็ไม่ใช่เรื่องของน้องสกุญญาที่จะเตือนต่อ เพราะพูดมากเกินไปเดี๋ยวเพื่อนคนสวยเขาจะหาว่าน้องอิจฉาเขา อยากได้แฟนเป็นตำรวจบ้าง !?!



นางสาวนภัส แสงจันทร์ อายุ 16 ปี

นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสตรีประเสริฐศิลป์ จังหวัดตราด

หนูมีเพื่อนสนิทอยู่คนหนึ่งค่ะ เขาเป็นคนค่อนข้างคิดมาก เขาชอบเก็บเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ มาคิดทุกเรื่อง จนเขามีความเครียด และเขามักจะมาเล่าให้หนูฟังเสมอ ซึ่งหนูก็พอให้คำปรึกษาเขาบ้างค่ะ หนูกับเขาช่วงนี้ไม่ค่อยได้เจอหน้ากัน ส่วนมากก็จะคุยกันทางไลน์ ซึ่งปัญหาที่เพื่อนนำมาเล่าให้ฟัง หนูก็มักจะเครียดตามเขาไปด้วย ช่วงหลัง ๆ หนูจึงไม่ค่อยเปิดอ่านไลน์ หรือตอบไลน์เขาทันที รอให้ผ่านไปสักพักค่อยเปิดอ่านค่ะ เพราะบางทีหนูก็ยังไม่พร้อมที่จะคุยเพราะกลัวเครียดกับเรื่องของเขา เป็นแบบนี้บ่อยครั้งเพื่อนก็เลยน้อยใจและก็คิดมากอีกเช่นเคย ซึ่งบางครั้งหนูก็อยากบอกเขาไปตรง ๆ แต่ก็กลัวเพื่อนจะเก็บไปคิดอีกค่ะ กลัวเพื่อนจะเครียดมากกว่าเดิม หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรพูดหรือให้คำปรึกษาเพื่อนยังไงดีคะ ถึงจะไม่ทำให้เพื่อนเกิดความเครียดมากกว่าเดิมค่ะ

ทูลกระหม่อม

คนที่เครียด คิดมาก ขี้กังวลและจุกจิก ก็คงจะไม่ค่อยมีใครอยากจะคุยด้วย เพราะคุยไปคุยมาก็จะทำให้เราเหนื่อยใจ เครียดตามไปด้วย เพราะฉะนั้น การที่น้องนภัส คุยกับเพื่อนคนนี้ทางไลน์ก็ดีแล้ว เป็นการป้องกันตัวเองไม่ให้อึดอัดเครียดมากเกินไป เวลาเราพร้อมที่จะรับคำปรึกษาเขา เราก็ค่อยเปิดไลน์เขาอ่าน

ก็ช่วยไม่ได้ถ้าเขาจะน้อยใจ แต่เราต้องป้องกันตัวเองอยู่เหมือนกัน เพราะถ้าหนู เครียดไปด้วยอีกคน ใครล่ะจะรับฟังเรื่องราวของเขา แต่อันที่จริงหนูก็บอกให้เขาไป ขอคำปรึกษาที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในโรงเรียนของหนู หรือโรงเรียน ในเครือข่ายก็ได้ แต่ถ้าปรึกษาแล้วไม่ได้ผลก็อาจต้องไปคุยกับจิตแพทย์



นางสาวกัลยา อ้นทอง

นักศึกษาชั้น ชศก.3 วิทยาลัยอาชีวศึกษาอุดรดิตถ์ จังหวัดอุดรดิตถ์

หนูมีเรื่องอยากทูลถามและขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อม เรื่องปัญหาของการ ท้องไม่พร้อมก่อนวัยอันควรค่ะ เมื่อ 2 ปีก่อน มีเพื่อนของหนูคนหนึ่ง เขาท้องก่อนที่จะ เรียนจบค่ะ และแฟนของเขาก็เป็นรุ่นพี่ในโรงเรียนเดียวกันค่ะ ปัญหาของเพื่อนคนนี้หนู รับรู้มาตั้งแต่แรก และด้วยความที่เป็นเพื่อนกัน หนูจึงเตือนให้เขาระวังเรื่องท้องก่อนที่จะ เรียนจบ แต่สุดท้ายเรื่องก็กลั้วมันก็เกิดขึ้นค่ะ ตอนนั้นหนูก็รู้สึกผิดไปพร้อมกับเขาด้วย เพราะตัวเองช่วยเพื่อนปิดบังผู้ปกครองของเขาค่ะ เราพยายามช่วยเขาแก้ปัญหา พยายามปลอบเพื่อน และเขาก็ตัดสินใจที่จะเก็บเด็กคนนั้นไว้ค่ะ จากเหตุการณ์ในตอนนั้น มันทำให้หนูรู้สึกอยากเป็นที่รับฟังของใครหลาย ๆ คน เพราะมันทำให้หนูรู้สึกดีหลังจาก การได้ช่วยคนอื่นค่ะ ถึงมันจะเป็นแค่การรับฟังก็ตาม ปัจจุบันหนูเป็นผู้จัดการศูนย์ เพื่อนใจแล้วค่ะ แต่สิ่งที่หนูอยากจะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมก็คือ หนูควรจะให้

คำปรึกษาคนอื่นอย่างไรคะ ถึงจะแสดงถึงความมั่นใจในตัวหนู และจะแสดงออกไป
อย่างไรเพื่อให้คนรับฟังเรา รู้สึกเชื่อมั่นและไว้วางใจในคำพูดของเราค่ะ

กุลกระหม่อม

ความจริงหนูก็ประสบความสำเร็จในการเป็นที่ปรึกษาของใคร ๆ แล้ว เพราะ
ตอนนี้หนูเป็นผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจแล้ว คงจะได้ฟังคำปรึกษาจากเพื่อน ๆ มากมาย

การที่เราได้ยินได้ฟังปัญหาของคนอื่น ก็จะทำให้เราได้รับรู้และมองเห็นคำตอบ
ที่เหมาะสมได้จากประสบการณ์การฟัง เราต้องฟังผู้ที่มาปรึกษาให้มาก แล้วนำปัญหา
มาพิจารณาด้วยเหตุผลและด้วยความรู้ และหาทางออกให้ผู้ที่มาปรึกษาเราได้ การที่เรา
ฟังและเปิดใจกว้างในการฟังความคิด และปัญหาของคนอื่นจะทำให้เราได้ประสบการณ์
และประสบการณ์ ก็จะทำให้เรามั่นใจในตัวเอง คนที่เข้ามาปรึกษาเราเขาก็จะเกิดความ
สบายใจและมั่นใจ และวางใจคำพูดและคำแนะนำของเรา

นายสุรินทร์ สุบิน อายุ 15 ปี
นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนมัธยมวัดคุสินดาราม
กรุงเทพมหานคร

ผมมีคำถามจะถามดังนี้ครับ คือเมื่อตอน ม.1 ผมมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งเขาเป็นคน
ทะนงตน ขี้อิจฉา มักจะมีอคติกับผลงานของคนอื่นที่ดีกว่าตนเอง แล้วทีนี้ตอนก่อนจะเข้า
ม.1 โรงเรียนของผมจะมีการสอบคัดเลือกห้อง ผลที่ออกมาคือผมได้คะแนนดีกว่าเขา
ซึ่งพอมาเรียนด้วยกันผมสังเกตว่า เขาไม่ค่อยจะพูดกับผม ถามคำตอบคำ พอถึงวัน
ประกาศผลสอบท้ายเทอม ปรากฏว่าเขาได้เกรดเฉลี่ยดีกว่าผม พอต้นเทอมสอง เขาเริ่ม
เข้ามาพูดคุยกับผมมากขึ้น จนเรากลายเป็นเพื่อนสนิทกัน ผมก็เลยถามเขาว่าทำไม
เมื่อตอนเทอมหนึ่งนายไม่ค่อยมาคุยกับเราเลย เขาก็ตอบกลับมาว่าก็เพราะตอนต้นเทอม

นายได้คะแนนดีกว่าเรา เราอิจฉา แล้วก็เห็นนายเป็นคู่แข่ง เลยไม่ค่อยอยากคุยกับนายมาก จนถึงทุกวันนี้ ผมมีความรู้สึกว่าเขายังคงอยากเอาชนะผมอยู่ แต่ผมไม่อยากเอาชนะเขา หรือแข่งขันกับใครเลย ผมควรทำอะไรให้เขาเข้าใจผมดีครับ

ทูลกระหม่อม

เราไม่เห็นต้องทำอะไรเลย เวลาเพื่อนคนนี้เขามาคุยกับเราเราก็คุยกับเขา พอไม่มาคุยก็ไม่ต้องคุย คบกันแบบญี่ปุ่นคือแบบผิวเผิน คงสนิทกันมากไม่ได้ เพราะเดี๋ยวคบเดี๋ยวไม่คบ เขาก็ยังดีที่บอกเราตรง ๆ ว่าอะไรเป็นอะไร เขาถือว่าเราเป็นคู่แข่ง แต่เราไม่อยากแข่งก็ไม่ต้องแข่ง และไม่ต้องอธิบายอะไรให้เขาเข้าใจน้องด้วย



นางสาวศิริดา ทุกฤษยา อายุ 17 ปี

ตอนประถมหนูเคยคบเพื่อนคนหนึ่ง บ้านอยู่ไม่ไกลกันและก็นสนิทกันมาก คบกันมา 8 ปีกว่าค่ะ และอยู่ ๆ เขาก็ทำตัวออกห่างจากหนู หนูก็ไม่รู้สาเหตุว่าเพราะอะไรเขาถึงทำตัวออกห่าง ทั้งที่หนูก็ไม่ได้ทำผิดอะไร เขาเขียนใส่กระดาษาโพสต์อิทมาแปะที่โต๊ะหนูว่า เราเลิกเป็นเพื่อนกันเถอะ เขาเขียนแค่นี้ค่ะและก็ได้บอกถึงสาเหตุว่าทำไม และเวลาไปโรงเรียนหนูจะปั่นจักรยานไปโรงเรียนทุกวันค่ะ บางวันจักรยานของหนูก็มีกระดาษาโพสต์อิทติดเต็มจักรยาน มีแต่คำด่าเต็มไปหมด เป็นอย่างนี้มาเรื่อย ๆ พอขึ้นมัธยมเขาก็ไปเรียนที่โรงเรียนอื่น เพื่อนกลุ่มเขาที่ไม่ได้ย้ายไปเรียนที่อื่นก็เริ่มเข้ามาคุยกับหนู แต่หนูก็ไม่กล้าที่จะคุยด้วย ยิ่งคิดถึงเหตุการณ์ตอนนั้นหนูก็ยิ่งไม่กล้าคุยเลยละ มันฝังใจเวลาหนูเจอเพื่อนใหม่หรือคนแปลกหน้า หนูจะสร้างกำแพงมากันไว้ตลอด หนูจะไม่กล้าคุย ไม่กล้าสบตา เหมือนมันมีปมอยู่ในใจ หนูอยากทำลายกำแพงที่หนูเคยสร้างขึ้น หนูก็รู้ว่าจะทำยังไง หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

ทำไมหนูไม่ถามเพื่อนล่ะว่าเพราะเหตุใดเขาถึงอยากเลิกเป็นเพื่อนกับหนู เขาไม่พอใจหนูด้วยเรื่องอะไร ไม่คุยกันแล้วจะไปรู้เรื่องเข้าใจกันได้ยังไง ถ้าไม่ถามหนูก็ต้องยิ่งงงอยู่อย่างนี้ ต้องคอยระแวงเพื่อนคนอื่น ๆ ที่เข้ามาคุยกับหนู

หนูก็ถามเขาสิว่าโกรธหนูเรื่องอะไร เขาไม่พูดด้วย ไม่ตอบ Line ก็ไปบ้านเขาเอาโพสอิทไปแปะที่บ้านเขาซะเลย ถามกันให้กระจ่าง ชีวิตจะได้ดำเนินต่อไป



นางสาวมะลิวัน ลี อายุ 17 ปี

นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเพื่อนที่รู้จักอยู่คนหนึ่ง เขาเป็นคนหน้าตาดีมาก ๆ ตอนที่เขาหน้าสดก็ยังสวยเลยล่ะ เพื่อน ๆ ทุกคนก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่าสวย แต่เพื่อนหนูคนนี้เป็นคนที่มั่นใจตัวเองมาก เขาแต่งหน้าหนาเกินไป เหมือนเขาจะใช้แป้งมิดเบิ้ลหน้าเลยเถา มันจะเงา ๆ เหมือนปลาทูคะ เขาแต่งหน้าหนาเกินไป เวลาเขายิ้มมันก็จะแปลก ๆ หน่อยค่ะ พวกหนูอยากบอกเขาว่าแต่งหน้าหนาเกินไป กลัวว่าห้องอื่น ๆ เขาจะพูดกันแบบเดียวกับที่พวกหนูคิด เลยอยากหาวิธีบอกเพื่อน แต่ก็ไม่มีใครกล้าบอกกลัวเพื่อนจะไม่ชอบที่เราไปบอกตรงๆ กลัวเพื่อนเสียความรู้สึก หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่า เราจะมีวิธีบอกเพื่อนยังไงบ้างคะ ที่จะไม่ต้องทำให้เพื่อนคนนี้อายค่ะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าเพื่อนคนสวยของหนูเขาเป็นคนที่มั่นใจในตัวเองมาก เขาก็คงไม่รู้สึกรำคาญที่จะต้องแต่งหน้าหนาจนเกินไป และใช้แป้งมิดเบิ้ลจนหน้าเป็นสีเทาเหมือนปลาทูเช่นนี้ อย่างไรก็ตาม คงไม่มีวิธีที่จะบอกเพื่อนว่าแต่งหน้าหนาเกินไป นอกจากจะพูดตรง ๆ ด้วย

ความหวังดี ถ้าเขาไม่เชื่อและไม่ยอมฟัง พวกน้องก็คงทำอะไรไม่ได้ ก็ต้องปล่อยให้เพื่อน
คนสวยเป็นปลาทูหน้าเทาอย่างสวย ๆ ต่อไป



เด็กหญิงสิริภัสราพร แดงศรี โรงเรียนสตรีบูรณวิทย กรุงเทพมหานคร

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ในโรงเรียนหนูเป็นคนที่ชอบทำกิจกรรมมาก ๆ ค่ะ และ
เมื่อมีกิจกรรมหนูก็จะไปเข้าร่วมทุกครั้ง และเพื่อน ๆ ก็เหมือนจะไม่พอใจและพูดว่า
หนูอยากเด่น หนูสนิทกันนะคะ แต่ได้ยินคำนี้จากปากเพื่อนหนูก็เสียความรู้สึกค่ะ และ
เพื่อน ๆ ก็ทักมาหาและถามว่าจะเลือกเพื่อนหรือเลือกกิจกรรม ถ้ากิจกรรมมันดีกว่าเพื่อน
ก็ทำไปเลย หนูไม่รู้จะตอบเพื่อนยังไงค่ะ ที่หนูเลือกทำกิจกรรมเพราะจะได้นำกิจกรรม
ที่ได้ ไปยื่นให้โรงเรียนอื่นเพื่อสอบต่อ แต่ถ้าเลือกเพื่อน กิจกรรมหรือสิ่งที่หนูชอบ
หนูก็จะไม่ได้ทำเลย หนูตัดสินใจไม่ได้ค่ะ มันอึดอัดที่ต้องให้เลือกละหว่างสิ่งที่เรารักทั้งสอง
อย่าง ทูลกระหม่อมว่าหนูจะทำยังไงดีค่ะ เพื่อให้เพื่อน ๆ เข้าใจในสิ่งที่หนูทำค่ะ

ทูลกระหม่อม

เพื่อนหนูก็ไม่แพ้กับหนูเลยนะ ที่มายื่นคำขาดให้หนูเลือกกิจกรรมหรือเลือกเพื่อน
อันที่จริงหนูก็สามารถที่จะเลือกได้ทั้งสองอย่างโดยการชวนเพื่อนให้มาทำกิจกรรมด้วย
กันเลย แต่ถ้าหนูไปร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมที่มีเข้ามา เพื่อนก็คงตามไปร่วมด้วยไม่ไหว
และจริง ๆ แล้ว น้องสิริภัสราพรก็ควรเลือกกิจกรรมที่จะทำด้วย เพราะถ้ามันดีแต่ทำ
กิจกรรมทุกอย่างทุกอย่างก็อาจเสียเวลาเรียน และเสียเพื่อนไปด้วยในเวลาเดียวกัน คนเรา
ต้องรู้จักแบ่งเวลา ใช้เวลาให้เป็น หนูต้องรู้จักบริหารเวลาว่าเวลาไหนจะต้องเรียน ต้อง
อ่านหนังสือ หรือหาความรู้จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ และเวลาไหนเราจะเล่นกีฬา หรือ
ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์

ถ้าหนูเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์ เช่น การมาช่วยงาน TO BE NUMBER ONE ซึ่งหนูก็จะได้ช่วยสังคมต่อต้านการฉ้อโกง และในขณะเดียวกันก็จะช่วย Profile ของหนูด้วย เพื่อน ๆ ก็ต้องอยากร่วมกิจกรรมกับหนูอย่างแน่นอน



นางสาวศิริวรรณ กวี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสตรีศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

สวัสดีค่ะทุกคน หนูดีใจมาก ๆ ค่ะที่ได้มีโอกาสได้เขียนจดหมายถึงทุกคน หนูมีปัญหาเรื่องเพื่อนอยากจะขอคำแนะนำค่ะ เพื่อนของหนูชอบศิลปินเกาหลีมาก ๆ เขาชอบ GOT 7 และฮยอนซิงมาก ๆ เลยค่ะ เขาชอบมาเล่าเรื่องของศิลปินที่เขาชอบให้หนูฟังทุกวัน มาถึงโรงเรียนตอนเช้าเขาก็เปิดรูปให้ดู และก็เล่าทุกอย่างต่าง ๆ นานา ว่าวันนี้ศิลปินไปทำอะไรมาบ้าง หนูก็รับฟังนะคะ หนูว่าความชอบของคนเราไม่เหมือนกัน ถึงเราไม่ชอบก็รับฟังค่ะ แต่ที่เป็นห่วงคือ เพื่อนหนูเริ่มเก็บสะสมของศิลปินที่เขาชอบมากขึ้นทุก ๆ วัน ซึ่งหนูก็คิดว่ามากไป เขาซื้อแม้กระทั่งน้ำหอมที่ศิลปินชอบใช้ หรือของอะไรต่าง ๆ ที่ศิลปินบอกว่าชอบ เขาก็ซื้อแทบจะทุกอย่าง เวลามีคนเลิฟที่ไทยเขาก็ไม่เคยพลาดค่ะ ล่าสุดเริ่มมีการสั่งซื้อของสินค้าออนไลน์ทุกเดือน และของสะสมบางชิ้นก็ไม่ค่อยมีประโยชน์ หนูควรจะบอกหรือเตือนเพื่อนยังไงดีคะ

คุณกระท่อม

อย่างที่หนูว่า ความชอบของคนเราไม่เหมือนกัน เราจะห้ามไม่ให้ใครชอบใครก็คงไม่ได้ และหนูก็เป็นเพื่อนที่ดี ถึงแม้หนูจะไม่ได้ชอบศิลปินเกาหลี 2 กลุ่มที่เพื่อนชอบ หนูก็ยังยอมรับฟังเรื่องราวความเคลื่อนไหว และความรู้สึกคลั่งไคล้ของเพื่อนที่มีต่อศิลปินที่เขาเป็นติ่ง แต่ด้วยความที่เป็นเพื่อนที่ดี หนูก็เกิดเป็นห่วงเพื่อนที่เขาเริ่มซื้อของต่าง ๆ เกี่ยวกับศิลปินเหล่านี้ รวมทั้งเสียเงินซื้อตัวคอนเสิร์ตทุกนัดของศิลปินที่เขารัก ความจริง

ก็เป็นการเสียเงินที่บางทีก็อาจไม่ได้ประโยชน์นักตามความรู้สึกของหนู แต่สำหรับเพื่อนมันเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเขารักเขาชอบ เขาปลื้ม ถ้ามันมากเกินไป และเพื่อนเริ่มเงินหมดหรือต้องลำบากหาเงินเพิ่มเพื่อไปซื้อของสะสมเหล่านี้ หนูก็สามารถตัดเพื่อนเพื่อนตรง ๆ ได้ว่าให้เบา ๆ การเสียเงินเหล่านี้ลงบ้าง แต่ไม่รับรองว่าเพื่อนจะฟังหนู และถ้าเพื่อนไม่ฟังหนู หนูก็คงทำอะไรไม่ได้หรอก ก็ปล่อยเขาซื้อของต่อไปจนกระทั่งเงินหมดก็เลิกซื้อเองแหละ



นางสาวศศิประภา มุขธรรม อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี

หนูมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องความรักในวัยเรียนค่ะ หนูมีแฟน แต่เพื่อนของหนูไม่ชอบแฟนหนู และเขาทำเหมือนว่าไม่อยากให้หนูคบกับเขา เวลาที่หนูจะไปเจอแฟนหรือแฟนมาหา เพื่อนก็จะแสดงออกอย่างชัดเจนเลยว่า ไม่ชอบ บางครั้งทะเลาะกันก็มีค่ะ และชอบพูดว่าถ้าหนูไปคบกับเขาจะตัดเพื่อนกับหนู เวลาจะเจอกับแฟนหนูก็ต้องแอบไป เพราะหนูไม่อยากผิดใจกับเพื่อน บางครั้งมันก็อึดอัด ไม่รู้จะทำยังไง หนูรักทั้งสองฝ่ายนะคะ มันเป็นเรื่องที่ลำบากใจมากที่สุดสำหรับหนูตอนนี้ จะให้เลือกฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งก็ไม่ได้ หนูไม่รู้จะจัดการกับปัญหานี้ยังไงค่ะ หนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำยังไงกับปัญหานี้คะ

ทูลกระหม่อม

แล้วเพื่อนหนูบอกเหตุผลหรือไม่ว่าทำไมเขาถึงได้ไม่ชอบแฟนของหนูหรือว่าเขาอาจจะหวงหนูและกลัวว่าถ้าหนูมีแฟน หนูจะไม่เป็นเพื่อนกับเขา และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจะห่างไป ซึ่งก็เป็นความจริง เพราะถ้าเรามีแฟนเราก็จะอยู่กับแฟนมากกว่าเพื่อน

หนูลองถามเหตุผลสิว่า เพื่อนไม่ชอบแฟนของหนูเพราะอะไร ถ้าเขามีเหตุผลที่ดี คือแฟนของหนูอาจมีข้อบกพร่องใด ๆ ก็ตาม หนูก็คงต้องฟังเขาบ้าง และพยายามถามความเห็นเพื่อนคนอื่น และคนรอบ ๆ ตัวที่รู้จักผู้ชายคนนี้ว่า เขาเห็นแฟนหนูเป็นอย่างไร และนำมาพิจารณาอีกที่ประกอบการตัดสินใจ

อย่างไรก็ตาม หนูก็คงต้องทำตามความรู้สึกของเราก่อน ถ้าหนูแน่ใจว่าแฟนหนูดี ก็คงต้องคุยกับเพื่อนตรง ๆ ว่า หนูรักแฟนของหนู แต่อย่างไรก็ดีก็จะไม่ทิ้งเพื่อน หลังจากนั้นเขาจะว่ายังไงก็คงต้องปล่อยให้เป็นไปตามนั้น



นายภาสกร กลิ่นหอมอ่อน อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนมัธยมเทศบาล 6 นครอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี

เมื่อก่อนผมกับแฟนที่คบกันตอนนี้เป็นเพื่อนสนิทกันครับ แต่พอคุยกันไปคุยกันมาก ก็ได้เป็นแฟนกันจริง ๆ ซึ่งก่อนที่แฟนผมจะมาคบกับผม เขาก็มีเพื่อนในกลุ่มเพื่อนผู้หญิงของเขาอยู่แล้ว และเขาก็สนิทกับเพื่อนกลุ่มนั้นมาก ไม่เคยทิ้งกันเลยแม้แต่สักครั้งเดียว แต่พอผมกับแฟนคบกัน เพื่อน ๆ เขาก็มองด้วยสายตาที่ไม่ชอบผมเท่าไรครับ มองเหมือนว่าผมไปแยกพวกเขาออกจากกัน แต่ผมไม่ได้จะกีดกันหรือห้ามไม่ให้แฟนเจอกับเพื่อนเลยนะครับ ผมเป็นคนสบายๆ ครับ แต่ผมก็ยังไม่ได้คุยเรื่องนี้กับแฟน ผมกลัวแฟนจะคิดมาก ผมแค่ไม่ชอบสายตาของกลุ่มเพื่อน ๆ เขาแค่นั้นครับ บางคนแทบจะไม่คุยกับผมเลย ผมก็ไม่รู้ว่าผมทำอะไรผิด ผมแค่อยากไปหาแฟนแบบสบายใจแค่นั้นเองครับ พอมาเจอเหตุการณ์แบบนี้ เวลาผมไปหาแฟนและเห็นเขาอยู่กับเพื่อน ๆ ผมก็ไม่อยากไปมันอึดอัดใจครับ ทูลกระหม่อมครับผมควรจะทำยังไงดีครับกับเหตุการณ์แบบนี้ครับ

ทูลกระหม่อม

น้องภาสกรก็คงต้องทำให้สบาย ชิล ชิล!! ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับสายตาพิฆาต เอ้ย! สายตาที่ไม่ค่อยเฟรนด์ลี่ ไม่พอใจของกลุ่มเพื่อนผู้หญิงของแฟน เพราะเป็นธรรมดาที่คนมีแฟนก็จะห่างเพื่อนไปบ้าง ไปใช้เวลากับแฟน ทำให้กลุ่มเพื่อนที่ยังไม่มีแฟนก็คงไม่พอใจขึ้นมาบ้าง ถ้าน้องภาสกรทำตัวธรรมดา สบาย ๆ คุยเล่นและทักทายเพื่อน ๆ ของแฟนเป็นอย่างดี ก็น่าจะทำให้สถานการณ์ค่อย ๆ ดีขึ้นบ้าง และเพื่อน ๆ ของแฟนน้องก็จะรู้สึกคุ้นเคยกับน้องมากขึ้น และยอมรับน้องเข้าแก๊งค์เขาด้วยอีกคน

ระหว่างปรับความสัมพันธ์กันอยู่ น้องก็ต้องทำตัวเฟรนด์ลี่ไปก่อนจนกว่าเพื่อน แฟนน้องเขายอมรับน้อง อย่างน้อยก็ในฐานะแฟนเพื่อน ทั้งนี้ทั้งนั้นเพื่อความสบายใจของแฟนน้องเอง



นางสาวกมลวรรณ สุวรรณนิคม อายุ 18 ปี วิทยาลัยอาชีวศึกษาพัฒนการจรัสสิทวงศ์ กรุงเทพมหานคร

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากจะขอคำแนะนำค่ะ มีเพื่อนในห้องเรียนคนหนึ่ง เขามีปัญหาคือ เขามีกลิ่นตัวแรงมาก และเพื่อน ๆ ก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่อยากอยู่ใกล้เขา ไม่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับเขา แต่ก็ไม่มีใครกล้าที่จะบอกเขาตรง ๆ ค่ะ เพราะกลัวว่าเขาจะอาย กลัวว่าถ้าบอกเขาไปแล้วเขาจะรับความจริงไม่ได้จริง ๆ หนูก็ได้รังเกียจนะค่ะ แต่บางครั้งมันก็ไม่ไหวจริง ๆ ยิ่งถ้าวันไหนมีกิจกรรมกลิ่นตัวเขาจะแรงมาก หนูเลยตัดสินใจบอกเขาไปตรง ๆ ว่าเขามีกลิ่นตัว แล้วก็ซื้อโรลออนมาให้ แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้นเลยค่ะ เหมือนเขาไม่ยอมรับในสิ่งที่หนูบอก บางครั้งเขาก็เงิบใส่หนู หนูก็ไม่รู้ว่าเขาไม่ชอบที่หนูไปพูดตรง ๆ กับเขาหรือเปล่า หนูก็ไม่รู้จะทำยังไง หนูแค่หวังดีกับเขาแค่นั้นเองค่ะ ทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำยังไงกับเพื่อนคนนี้ดีค่ะ ถ้าจะให้หนูไป

บอกเขาอีกครั้งหนูก็ไม่กล้าแล้วละ หนูจะมีวิธีไหนบ้างที่จะช่วยเพื่อนและไม่ทำให้เขาอาย
ที่จะยอมรับความจริงละ

ทูลกระหม่อม

หนูทำถูกแล้วที่บอกกับเพื่อนตรง ๆ ว่าเขามีกลิ่นตัวแรงมาก เพราะถ้าไม่มีใคร
บอกเขา เขาก็คงยังไม่รู้สึกตัว ไม่รู้ซักแก้ไข แล้วก็จะเป็นที่รังเกียจของผู้คนที่เขาพบเจอ
และต้องมาร่วมกิจกรรมกับเขา ตอนนี้เขาก็คงซ็อก และรู้สึกแย่กับความจริงที่หนูบอก
เพราะเขาคงจะอายด้วย เลยทำมินชาใส่หนู

หนูไม่จำเป็นที่จะไปบอกเขาอีก เพราะเขาคงค่อย ๆ คิดและคงต้องค่อย ๆ ยอมรับ
ความจริง เพราะหนูก็ได้ซื้อโรลออนให้เขาไปแล้ว (ซึ่งความจริงไม่ต้องให้ก็ได้เพราะมัน
เยอะไปหน่อย) แต่อย่างไรในไม่ช้า เขาก็คงต้องรู้สึกในความหวังดีของหนู และกลับมา
ขอโทษหนูที่ช่วยแก้ปัญหาให้เขา



นางสาวพิมพ์มาดา ฤทธิลัน ชั้น ม.5

โรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย ลพบุรี จังหวัดลพบุรี

หนูอาศัยอยู่หอพักค่ะ แต่อยู่รวมกันกับเพื่อนร่วมห้องอีกหนึ่งคนค่ะ เวลาเราอยู่รวมกันกับใครเราก็ต้องปรับนิสัยให้เข้ากันได้ แต่สิ่งที่หนูเจอคือความรู้สึกที่อึดอัดใจค่ะ ในหอพักตู้เสื้อผ้าก็จะแยกเป็นตู้ใครตู้มัน แต่หนูเจอเส้นผมที่ร่วงขอบมากองรวม ๆ กัน ตรงหน้าตู้หนูเยอะมากเลยคะ บางครั้งหนูก็เป็นคนเก็บกวาดให้ พอนาน ๆ ไปก็ยังคงเป็นหนูที่ต้องคอยเก็บกวาด เหมือนเขาไม่ได้สำนึกอะไรเลยคะ เขาเห็นหนูเก็บกวาดเขาก็ไม่ได้มาช่วยคะ ในความรู้สึกหนูคือเหมือนเห็นแก่ตัว แต่หนูก็ไม่กล้าที่จะบอกเขาไปตรง ๆ หนูก็กลับมาคิดว่าถ้าหนูบอกเขาไปตรง ๆ ว่าให้ช่วยกันเก็บกวาดทำความสะอาดห้องบ้าง ก็กลัวว่าเขาจะรู้สึกไม่ดี กลัวอึดอัดใจต่อกัน ทูลกระหม่อมคะถ้าหนูไปพูดตรง ๆ มันจะเป็นการหักหน้ากันเกินไปมั้ยคะ หรือหนูต้องใช้คำพูดแบบไหนให้มันดูไม่อึดอัดใจต่อกันคะ

ทูลกระหม่อม

รูมเมทของหนูเขาสกปรกมากเชียวหรือ? ความจริงเขาก็ควรจะช่วยหนูรักษาความสะอาดของห้องให้อยู่ร่วมกัน ไม่ใช่ปล่อยให้หนูเก็บกวาดห้องอยู่คนเดียว หรือเขาไม่ได้สกปรกมากแต่เขามีปัญหาสุขภาพผม ผมเขาจึงร่วงอยู่เต็มห้อง แล้วไปกองอยู่หน้าตู้เสื้อผ้าของน้องพิมพ์มาดา

ถ้าเพื่อนร่วมห้องคนนี้ เขาไม่ช่วยกวาดห้องทำความสะอาดห้อง หนูก็ควรจะพูดกับเขาตรง ๆ ว่าอยู่ด้วยกันก็ต้องช่วยกันทำความสะอาดห้อง ไม่ต้องไปเกรงใจ คนเราอยู่ด้วยกันก็ต้องพูดคุยกกันได้ ตกลงกันได้ในกฎเกณฑ์ของการอยู่ร่วมกัน มัวแต่อ้า ๆ อึ้ง ๆ ก็ยังอึดอัดใจไปกันใหญ่

สิ่งที่หนูต้องทำก็คือพูดกับรูมเมทของหนูตรง ๆ พูดอย่างดี ๆ สุขภาพว่า “เธอต้องช่วยฉันทำความสะอาดห้องบ้างเพราะเราอยู่ด้วยกัน”

นางสาว นวกรณ วาสนา อายุ 18 ปี ชั้น ม.6 โรงเรียนโพรงมะเต๊อ จังหวัดนครปฐม

หนูมีปัญหาอยากจะทำอะไรก็ได้แต่ทำไม่ได้ คือหนูไม่ถูกกับเพื่อนกลุ่มหนึ่งในห้องเรียนเดียวกันค่ะ คือมีปัญหากันตั้งแต่ ม.4 แล้วค่ะ เคยมีการตบตีกันจนเข้าห้องฝ่ายปกครอง แต่ก่อนหนูกับเพื่อนกลุ่มนี้ไม่ได้อยู่ห้องเดียวกันนะคะ เพิ่งจะมาโดนยุบห้องแล้วมาอยู่ด้วยกันตอน ม.6 นี้ค่ะ ก่อนจะยุบห้องหนูคิดว่าจะย้ายโรงเรียนเพราะไม่ได้อยู่ร่วมห้องกับพวกเขา แต่ก็อีกปีเดียวก็จะจบ ม.6 แล้วก็เลยตัดสินใจไม่ย้ายค่ะ หนูก็หวังลึก ๆ นะคะ ว่าอยู่ห้องเดียวกันคงจะคืนดีกันได้ แต่มีอยู่วันหนึ่งที่เรียนคณิตศาสตร์และหนูเป็นคนชอบพูด ชอบถามคุณครูค่ะถ้าไม่เข้าใจ แต่ก็มีกลุ่มเพื่อน ๆ ที่ไม่ถูกกันเขาอาจจะไม่ชอบเสียงหนู เขาพูดขึ้นมาว่า ระวังสันเท้าติดคอนะ พอหนูได้ยินหนูก็เครียดมากค่ะ กลับบ้านไปก็ยังคิดถึงคำที่เขาพูดอยู่ จนมีความคิดว่าไม่อยากไปโรงเรียนไม่อยากไปเจอพวกเขา ไม่อยากได้ยินคำพูดแบบนี้ค่ะ หนูควรจะทำยังไงดีคะจะทำอะไรก็ได้แต่ทำไม่ได้ อยากจะทำอะไรก็ได้แต่ทำไม่ได้ เป็นอย่างนี้คิดค่ะ มันเลยทำให้หนูไม่อยากไปโรงเรียน ไม่อยากทำอะไรเลยคะ หนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมเกี่ยวกับปัญหานี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริง หนูก็คิดถูกแล้วนะว่าถ้าไม่ชอบหลบหน้ากันก็ต่างคนต่างอยู่ ไม่ยุ่งกัน ภาษาฝรั่งเขาเรียกว่า ignore ไม่สนใจ เขาจะพูดอะไร ทำอะไรก็ทำใจร่ม ๆ อยู่เฉย ๆ ไม่ต้องไปเดือดร้อนโกรธเคืองแล้วเก็บเอามาคิดมาก ทำให้หนูไม่มีความสุข จนกระทั่งไม่อยากไปโรงเรียน

หนูก็รู้อยู่แล้วว่าหนูอยู่ ม.6 แล้ว อีกพริบตาเดียวก็จบแยกย้ายกันไปไม่เจอกันอีกแล้วถ้าไม่อยากเจอ เพราะฉะนั้น พวกเขาจะพูดอะไร ประชดประชันแดกดันหนูยังงี้ก็ทนเอาไว้ ถ้าไม่อยากตบตีกันจนต้องเข้าห้องฝ่ายปกครองอีก

ทำให้สบายซิลซิล ตั้งใจเรียน เป็นตัวของตัวเองไม่ต้องสนใจกับเสียงนกเสียงกา
ที่ตัวน้อง ignore ไม่เดือดร้อนไม่สนใจ เขาก็คงเหนื่อยไปเอง

ถ้าไม่เหนื่อย และเขาทำอะไรมากไปกว่าคำว่าประชดประชัน น้องก็อาจต้องไป
รายงานคุณครูก็ได้



นางสาวมณฑกานต์ จินทะกล อายุ 16 ปี

หนูเขียนจดหมายถึงทูลกระหม่อมเพราะมีปัญหาเรื่องเพื่อนอยากขอคำแนะนำค่ะ
เพื่อนหนูในกลุ่มคนนี้ทำให้เพื่อน ๆ หลายคนหนักใจค่ะ ปัญหาคือเธอเป็นคนที่พูดทุกเรื่อง
พูดไม่หยุดค่ะ และก็ขี้บ่นมาก เธอเป็นคนที่เรียนเก่ง แต่ถ้าวิชาไหนเธอไม่ชอบมาก ๆ
เธอก็จะไม่ตั้งใจเรียนเลย แล้วก็มาชวนเพื่อน ๆ คุย และด้วยความที่หนูนั่งข้างเขามันทำให้
หนูเสียสมาธิมาก ๆ ค่ะ บางครั้งหนูก็บอกเขาไปตรง ๆ เขาก็น้อยใจบ้าง แต่เขาก็ไม่หยุด
พูดไม่หยุดบ่น บางเรื่องที่ไม่ควรพูดเขาก็เอามาพูด เช่น เรื่องที่เขาอคติกับหลาย ๆ อย่าง
และก็บางครั้งพวกหนูก็ตามอารมณ์เขาไม่ทัน อยู่ดี ๆ ก็โกรธพวกหนู เพราะไม่สนใจ
ในสิ่งที่เธอพูด เวลาที่เธอพูดแล้วพวกหนูไม่ได้ฟัง เขาก็จะหันไปพูดกับเพื่อนคนอื่น
พอเพื่อนคนนั้นรับฟังเธอ เธอก็จะเปลี่ยนกลุ่มทันทีเลยค่ะ และก็มีอยู่ครั้งหนึ่งเป็นวันเกิด
ของเพื่อนในกลุ่ม เพื่อน ๆ ก็คุยกันว่าจะจัดที่ไหน กินอะไร เขาก็เจียบแล้วก็ไม่ยอมคุยกับ
พวกหนูเลยคะ พอมารู้ทีหลังเขาโกรธที่เคยให้ของขวัญเพื่อนไปแต่ไม่เคยได้อะไรกลับคืน
พวกหนูก็ไม่รู้จะทำยังไงกับปัญหานี้คะ แต่พวกหนูก็ไม่ใช่ว่าไม่สนใจที่เธอพูดนะคะ ก็รับฟัง
เวลาที่เธอพูดทุกครั้ง แต่แค่ไม่ได้ฟังตลอดเวลาเพราะพวกหนูเรียนหนังสืออยู่ ถ้าเป็น
แบบนี้ไปเรื่อย ๆ กลัวว่ามันจะอึดอัดใจต่อกันคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจาก
ทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูไม่ต้องมัวแต่เกรงใจและแค้นความรู้สึกของเพื่อนคนนี้นักเกินไปเลย ก็จะไม่ต้องอึดอัดใจอีกต่อไป เพราะนางดูจะเป็นคนนิสัยไม่ค่อยดีและดูจะเป็นคนเอาแต่ความรู้สึกตัวเองเป็นที่ตั้ง เห็นเพื่อน ๆ เห็นใจ เกรงใจ ก็เลยเอาเปรียบเพื่อน เล่นกับความรู้จักเพื่อน ทำเป็นเดียวโกรธเดี๋ยวดี เพื่อนจะได้ยอม

ถ้าเพื่อน ๆ ทำเป็นไม่สนใจเขา ไม่ต้องไปฟังเขาพูด จะโกรธก็โกรธไปนาน ๆ ไป เพื่อนคนนี้ก็จะมีเพื่อน ถ้าเขายังไม่เปลี่ยนนิสัย



นางสาวพรวรรษา สงดำ อายุ 18 ปี โรงเรียนควนขนุน จังหวัดพัทลุง

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากปรึกษาและขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ ปัญหาเป็นเรื่องเพื่อนค่ะ เพื่อนของหนูเขามีแฟน แต่แฟนของเขาเหมือนจะมีผู้หญิงคนอื่น คอยหลายคน และชอบนอกใจเพื่อนหนูด้วยค่ะ เพื่อนก็ได้มาปรึกษาหนู หนูก็ให้คำแนะนำไป และเขาก็ดีกัน พอผ่านไปได้ซักพักก็ทะเลาะกันอีกเรื่องที่แฟนนอกใจ เขาก็มาปรึกษาหนู วนอยู่แบบนี้หลายครั้ง พอมาครั้งล่าสุดที่เขามาปรึกษาหนู หนูก็บอกว่าถ้าไม่ไหวก็เลิกไปเลย เขาก็บอกมันก็คงถึงเวลาที่จะต้องเลิกกันแล้วจริง ๆ ก็เจียบหายกันไป สรุปลงก็ยังคงกลับไปคบกับคนนั้นอีก หนูเลยอยากขอคำแนะนำกับทูลกระหม่อมค่ะว่าถ้าเพื่อนมาปรึกษาเรื่องแบบนี้อีก หนูควรให้คำปรึกษาอีกมั้ยคะ หรือหนูควรทำยังไงดีกับปัญหาแบบนี้คะ

ทูลกระหม่อม

ความจริงเรื่องของแฟน (ผัวเมีย) เป็นเรื่องที่คนนอกไม่ควรไปแตะต้องไปยุ่งด้วย เพราะมันเป็นเรื่องส่วนตัว เป็นเรื่องของเขาสองคน ไม่ใช่เรื่องของคนอื่น เขาทะเลาะกัน เขามาปรึกษาเรา เราก็เห็นใจให้คำแนะนำไป ยิ่งในที่สุดก็บอกให้เลิก แต่เมื่อเขากลับมา ตีกัน เขาก็อาจจะโกรธเราหรือไม่ แต่อย่างไรก็ดีเราก็จะกลายเป็นหมาหัวเน่า

เพราะฉะนั้น ถ้าเพื่อนเขามาปรึกษาหนูอีก หนูก็ให้ความเห็นใจ แต่เลิกให้คำปรึกษาจะดีกว่า



นางสาวธิดา เปลี่ยนศรี อายุ 18 ปี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูเป็นดิงเกาหลีส (บังทัน) ค่ะ แล้วเพื่อนที่อยู่กลุ่มเดียวกัน กลับหนูเขาก็ดิงบังทันเหมือนกันค่ะ และเพื่อนคนนี้เวลาที่ใครพูดถึงบังทันเขาก็จะออกอาการประมาณว่าจะมาอยู่กับแฟนฉันทำไม หนูแค่อยากจะคุยกับเขาเพื่อที่จะอัปเดตความเคลื่อนไหวของศิลปิน ว่าเขาไปทำอะไรบ้างวันนี้ มีตารางงานอะไรบ้างแค่นั้นค่ะ แต่เขาไม่ให้ใครพูดถึงบังทันเลย เวลาที่หนูเจอคนที่ชอบในสิ่งที่เราชอบ หนูจะรู้สึกดีใจที่มีพรรคพวกที่ชื่นชอบในแบบที่เราชอบ แต่สิ่งที่เจอตรงกันข้ามเลยล่ะ หนูจะร้องเพลงหรือพูดถึงบังทันไม่ได้เลย เพราะเขาหวงมาก มันทำให้ไม่สนุกมาก ๆ เลยค่ะ ทูลกระหม่อมคะหนูจะพูดกับเพื่อนยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

ตายละ! เพื่อนของหนูเป็นซูเปอร์ดีดิงของ “บังทัน” หรือวง BTS เลยละ เขายังกับเขาเป็นภรรยาของใครคนใดคนหนึ่งแบบดั่งนี้ ถ้าเขาอารมณ์ขึ้นเวลามีใครมาชื่นชมศิลปินในดวงใจของเขา เขาคงจะต้องกรี๊ดวันละหลาย ๆ ล้านหน เพราะ FC ของ BTS มีอยู่ทั่วโลก ไม่ใช่แค่เกาหลีหรือประเทศไทยเท่านั้น พวกเขายังมีเพลงติดชาร์ต

ที่อเมริกาด้วย เพื่อนของหนูคงต้องเหนื่อยหน่อยถ้าจะต้องติดตามหวงหนุ่ม ๆ “บังทัน” หรือวง BTS

สิ่งที่หนูควรทำก็คือซิล ซิลไม่ต้องไปสนใจเพื่อนคนนี้ เหวจะมีอาการยังงเวลา หนูพูดถึง หรือร้องเพลงของบังทัน ก็เป็นเรื่องของเขาไม่ต้องไปสนใจให้เสียอารมณ์ ถ้าหนูจะไปพูดหรืออธิบายอะไรเขาก็ไม่น่าจะสนใจฟังหรอกถ้านางเป็นมากขนาดนี้แล้ว



นางสาวอภิราพิวดี อายุ 16 ปี ชั้น ม.4 โรงเรียนอุ่งทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

หนูมีปัญหาเรื่องเพื่อนที่อยากขอคำแนะนำค่ะ มีเพื่อนร่วมห้องคนหนึ่งเพิ่งย้ายมาใหม่ค่ะและเขาเป็นเด็กพิเศษ เขามีอารมณ์แปรปรวนและวิตกกังวลขั้นสุด เขาชอบส่งข้อความมาหาเพื่อน ๆ ว่าอยากตาย เขาบอกว่ากลัวไม่มีเพื่อน แต่เขาก็ไม่เข้าหาเพื่อน ๆ เลยค่ะ เวลาเพื่อนชวนคุย ชวนเล่น เขาก็ชอบเดินหนีเป็นแบบนี้บ่อยครั้ง แล้วเขาก็ไปโพสต์บนในเฟสบุ๊กว่า ไม่มีเพื่อนไม่รู้จะทำยังไง พวกหนูเข้าใจเขาขนาดไหน คนที่เพิ่งย้ายมาใหม่จะมีความคิด ความอัดอั้นว่าจะมีเพื่อนมั้ย จะเข้ากับเพื่อนได้มั้ย พวกเพื่อน ๆ ก็พยายามคุย พยายามเข้าหา แต่เขาก็เป็นฝ่ายไม่คุยเอง พวกหนูก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับปัญหานี้ค่ะ

ถูกละหุ่บม

หนูเป็นห่ว่งเพื่อนที่เป็นเด็กพิเศษและเป็นนักเรียนที่เพิ่งเข้ามาใหม่ ก็ต้องมีการปรับตัวพอสมควรอยู่แล้วสำหรับเด็กปกติ ถ้าเป็นเด็กพิเศษก็จะมีคามซับซ้อนมากกว่าอีกแต่ถ้าเขามีเพื่อนที่หวังดีและเข้าใจเขาอย่างหนูคอยช่วยเหลือก็จะทำให้เพื่อนคนนี้ของหนูสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ในระดับหนึ่ง

เด็กพิเศษในลักษณะนี้ (น่าจะเป็นออทิสติก) จะมีพฤติกรรมไม่เหมือนคนอื่น ซึ่งเพื่อน ๆ จะต้องเข้าใจ และให้ความช่วยเหลือ ถ้าเขาจะเรียนร่วมในชั้นปกติ หนูไม่ต้องเดือดร้อนกับพฤติกรรมหรือคำพูดของเขา อย่าโกรธเขาคอยให้คำแนะนำและให้กำลังใจเขาเท่าที่จะทำได้

หวังว่าเพื่อนของหนูจะอยู่ในความดูแลของคุณหมอ และคุณครูที่เป็นผู้ชำนาญในเรื่องการศึกษาของเด็กพิเศษ (Special Education) ซึ่งจะเป็นการช่วยเหลือให้เขาสามารถปรับตัวในการใช้ชีวิตและการศึกษาต่อไป

นางสาวลลิตา ประพงษ์ อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนเพชรวิทยาคาร จังหวัดชัยภูมิ

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งค่ะ คือว่าทางครอบครัวของเพื่อน หนูค่อนข้างจะติกรอบ เรื่องกฎระเบียบให้กับเพื่อนของหนูมากค่ะ ซึ่งบางครั้งมันมีผลกระทบ ต่อหนูและกลุ่มเพื่อนเวลาที่ต้องทำงานกลุ่มร่วมกันกับเขาค่ะ และเพื่อนก็เครียดด้วยค่ะ เวลาทำงานกลุ่ม คือครอบครัวเขาไม่ยอมปล่อยให้เขามีอิสระในการทำอะไรต่าง ๆ ด้วยตัวเอง เวลาที่ในกลุ่มเพื่อนจะต้องทำรายงานส่ง พวกหนูก็จะไปรับเขาที่บ้าน ครอบครัวเขาก็จะมาถามว่าจะไปไหนกัน ไปทำอะไรบ้าง ที่ไหน ไปทำไม จำเป็นต้องไปมั้ย พวกหนูก็รู้สึกกดดันทุกครั้งเวลาไปหาเขาที่บ้าน เพราะต้องเจอคำถามแบบนี้ตลอดค่ะ เขาเองก็น่าจะกดดันเหมือนกันค่ะ บางครั้งเขาก็พูดว่าไม่อยากกลับบ้านเลย แต่ในบางครั้งพวกหนูก็รู้สึกสงสารเขาเหมือนกัน แต่พวกหนูก็ไม่ว่าจะทำยังไงค่ะ เพราะพวกหนู ตอนแรกก็คิดว่าไม่อยากคบกับเขาแล้ว เพราะจะทำอะไรก็ไม่สะดวก แต่ก็ไม่ได้เลิกคบนะค่ะ แค่ติดตามประสาวัยรุ่นเฉย ๆ ค่ะ หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ ว่าหนูและเพื่อน ๆ ในกลุ่มควรจะทำยังไงดีคะ จะมีวิธีไหนที่พูดกับครอบครัวเขาแล้ว ให้ยอมรับและให้อิสระกับเพื่อนของหนูบ้างค่ะ

กุหลาบหม่อม

พ่อแม่ของเรา บางทีก็อาจเป็นห่วงลูกจนเกินพิกัดไปหน่อยเพราะว่าเขารักเรานั่นเอง แต่เมื่อมีช่องว่างระหว่างวัยที่ทำให้พ่อแม่หลาย ๆ คนไม่สามารถ balance ความเป็นห่วงให้สมดุลพอดี ที่จะไม่ทำให้ลูกต้องอึดอัดจนกระทั่งบางครั้งอาจมีปฏิกิริยาต่อต้านพ่อแม่ไปซะเลย

น้องมลิதாகไม่สามารถไปพูดกับครอบครัวของเพื่อนให้ยอมรับและให้อิสระกับลูกของเขาอย่างที่เขาต้องการได้หรอก เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องภายในครอบครัวของเขา เราจะไปก้าวก่ายก็คงไม่เหมาะสมนัก แต่น้องก็น่าจะแนะนำให้เพื่อนไปพูดคุยกับพ่อแม่เขาได้ว่า เขาจำเป็นต้องมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ๆ บ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมทางการเรียน เช่นออกมาทำงานกลุ่ม หรือกิจกรรมดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่น งานในชมรม To Be Number One เป็นต้น ซึ่งก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวของเพื่อนเองด้วย

เพื่อนของน้องคงต้องพิสูจน์ตัวเองว่า เมื่อได้อิสระมาแล้วเขาจะรับผิดชอบตัวเองได้ และตั้งใจเรียนให้ได้ผลการเรียนดี ทำกิจกรรมให้พ่อแม่ภูมิใจ เมื่อพ่อแม่เขาเห็นว่าเขามีความพยายาม ในที่สุดพวกเขาก็คงสบายใจที่จะให้เพื่อนออกมาทำกิจกรรมกลุ่ม และได้ออกมาหายใจนอกสายตาของพ่อแม่ได้มากขึ้น



ปัญหาการใช้ชีวิต ในสังคมและบุคลิกภาพ



นางสาวสุภารัตน์ บัวบาลบุตร อายุ 18 ปี โรงเรียนนาสวรรค์พิทยาคม จังหวัดบึงกาฬ

ทูลกระหม่อมคะ หนูมีปัญหาเรื่องการนอนค่ะ พอถึงเวลานอนมันก็จะมีเรื่องให้คิดอยู่ตลอด และหนูเป็นคนที่ชอบเล่นโทรศัพท์ทุกครั้งก่อนนอน ถ้าวันไหนไม่ได้เล่นเหมือนมันขาดอะไรไปสักอย่าง แล้วมันก็จะปั่นป่วนทั้งวันเลยคะ เลยทำให้หนูเป็นคนนอนหลับยากมาก และนอนหลับไม่สนิท บางวันก็ง่วงมาก ๆ หนูก็พยายามข่มตาหลับแต่มันก็เหมือนหลับไม่สนิท ตื่นเข้ามามันก็จะเพลีย ๆ ไม่สดชื่น หนูเป็นแบบนี้มาเกือบ 2 อาทิตย์แล้วคะ พักหลัง ๆ มาหนูพยายามไม่เล่นโทรศัพท์ พยายามที่จะนอนให้ตรงเวลา แต่มันก็ยังเป็นเหมือนเดิม หนูหลับแต่ก็รู้สึกเหมือนไม่ได้หลับเลยคะ บางวันก็หลับ ๆ ตื่น ๆ หนูก็พยายามหาวิธีต่าง ๆ เพื่อที่จะให้หนูหลับปกติเหมือนคนอื่น ๆ เช่น ไม่เล่นโทรศัพท์ ไม่พยายามคิดเรื่องต่าง ๆ และหนูเห็นในโฆษณาที่มีนมยี่ห้อหนึ่งที่ดื่มก่อนนอนแล้วจะทำให้หลับสบายขึ้น หนูก็ไปหาซื้อมากิน แต่มันก็ไม่ได้ผลกับหนู และหนูก็คิดว่าอยากจะไปซื้อยานอนหลับมากิน แต่หนูก็กลัวว่ามันจะมีผลข้างเคียงหลาย ๆ อย่าง หนูก็เลยไม่กินคะ ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะใช้วิธีไหนได้บ้าง เพื่อที่หนูจะได้หายจากอาการนอนไม่หลับคะ

ทูลกระหม่อม

เชื่อว่าเราไม่ควรเล่นโทรศัพท์เวลาก่อนนอน จะทำให้นอนหลับไม่ดี แต่คนส่วนมากก็ไม่ได้มีอาการเช่นนั้น แต่น้องอาจเป็นคนหมกมุ่น คิดมากคิดมาย ไม่มีสมาธิ จิตไม่ว่างตลอดเวลา ทุกอย่างวนเวียนอยู่ในหัวตลอดเวลา เลยนอนหลับไม่สนิท ตื่นขึ้นมากก็เหน็ดเหนื่อยเหมือนไปวิ่งมาราธอนมาเลยละ

เพราะฉะนั้นการที่จิตของหนูแกว่ง คิดโน่นนี่ไปตลอด ไม่มีโฟกัสอย่างนี้ หนูก็ควรเริ่มรวบรวมความคิด รวบรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดียว โดยการนั่งสมาธิ ฝึกนั่งสมาธิ รวบรวมจิตพุทโธ พุทโธ วันละ 10 นาที ในเบื้องต้น และค่อยเพิ่มขึ้นในเวลาต่อ ๆ มา ก็จะช่วยได้มาก

นางสาวประภาสรี หมึกุละ อายุ 16 ปี โรงเรียนกัลยาณวัตร จังหวัดขอนแก่น

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ปัญหาของหนูคือตอนนี้หนูจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และได้มาเรียนที่โรงเรียนมณีอนุสรณ์ศึกษา แต่พอเรียนได้เทอมหนึ่ง อาการป่วยของหนูก็กำเริบก็เลยต้องดรอปเรียนไว้ หนูป่วยเป็นโรค SLE ค่ะ อาการของโรคนี้นั้นกำเริบเป็นระยะ หนูมีอาการผื่นขึ้นหน้า แพ้แสงแดด ปวดตามข้อต่าง ๆ หนูก็ได้รักษาตัวและปฏิบัติตัวตามที่คุณหมอแนะนำทุกอย่าง คุณหมอห้ามหนูโดนแดด ห้ามนอนดึก ห้ามเครียด ห้ามหลายอย่างมากค่ะ หนูทำตามที่คุณหมอบอกทุกอย่างจนอาการดีขึ้น หนูก็เลยได้กลับไปเรียนอีกครั้ง หนูมาสอบเข้า ม.4 ที่โรงเรียนกัลยาณวัตร หนูตั้งใจเรียนมาก ๆ ค่ะ หนูพยายามทำตัวให้เหมือนคนปกติและหนูก็ไม่ได้บอกใครว่าหนูป่วย แต่เวลาเดินเปลี่ยนคาบเรียนหนูต้องगरั่มทุกครั้งเพื่อที่จะได้ไม่โดนแดด ทำให้สายตาคนรอบข้างมองหนูแปลกไป บางคนก็พูดว่าทำตัวเหมือนคุณหญิงคุณนายแต่ก็โดนไม่ได้ ชอบทำตัวเด่น แต่หนูก็พยายามที่จะไม่เครียดกับเรื่องพวกนี้ เพราะหนูอยากเรียน หนูไม่อยากหยุดเรียนเหมือนที่ผ่านมาค่ะ หนูก็เลยปล่อยผ่านเรื่องนี้ไปใครจะว่าอะไรก็ช่างเขา และในเรื่องการเรียนบางวันหนูก็ต้องนอนดึก บางครั้งก็เครียดเรื่องการบ้าน หนูก็อดคิดไม่ได้ว่าถ้าหนูเข้ามหาวิทยาลัยจะต้องเครียดกว่านี้หรือเปล่า หนูกลัวอาการจะกำเริบหากหนูเครียดมากๆ หนูจึงอยากขอกำลังใจและคำแนะนำในการใช้ชีวิตจากทูลกระหม่อมค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูก็ทำถูกแล้วนี่ ที่ปล่อยให้คำติฉินนินทาเข้ามาท่วมมอยเหล่านั่นผ่านไปในสายลม เพราะหนูไม่สบาย หนูก็ต้องป้องกันตัวเองไม่ให้อาการหนักขึ้นจนกระทั่งหนูเรียนหนังสือ และทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ได้ และหนูก็ต้องพยายามไม่เครียด เพราะอาการเครียดจะทำให้หนูเจ็บป่วยยิ่งกว่านี้

เพราะฉะนั้น เมื่อหนูรู้วิธีเซฟตัวเองของหนูแล้วก็ทำตามนั้น ไม่ต้องกังวลในเรื่องที่ยังไม่มาถึง อย่างเรื่องยกระดับความเครียดเมื่อหนูเข้ามหาวิทยาลัย



นางสาวอารียา ไร่สัจด์

ชั้น ม.5 โรงเรียนนาบอนพิทยาคม จังหวัดกาฬสินธุ์

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูชอบศิลปินเกาหลีมากๆ เลยค่ะ หรือจะเรียกว่าเป็นติ่งเกาหลีเลยก็ได้ หนูชอบหลายวงเลยค่ะ แต่ก็มีเรื่องให้หนูสะเทือนและเสียใจมาก ๆ นั่นก็คือ เมื่อไม่นานมานี้มีข่าวว่าจางฮยอน วง SHINee ได้ฆ่าตัวตาย เหตุเกิดจากโรคซึมเศร้า หนูเสียใจมาก ๆ ไม่เป็นอันทำอะไรเลยค่ะ ดูข่าวที่ไร่ร้องให้ทุกที จะไปไหน ทำอะไรก็เจอข่าวนี้อยู่พักใหญ่ หนูไม่รู้ว่าจะมีมือกับความเสียใจแบบนี้ยังไง เพราะมันสะเทือนใจมาก ๆ หนูก็เลยสงสัยว่า จะมีวิธีรับมือกับโรคนี้ยังไงบ้างคะ เพราะหนูมีพี่ชาย ตอนนี้พี่ชายหนูอายุ 28 ปี ก็ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าเหมือนจางฮยอนที่ฆ่าตัวตายค่ะ หนูเป็นห่วงและกลัวว่าพี่ชายจะทำแบบนั้น พี่ชายหนูก็กินยา อาการก็ดีขึ้นค่ะ แต่ก็ยังเป็นห่วงอยู่ดี หนูควรจะทำยังไงดีคะ ตอนนี้หนูคิดมากตลอดเลยคะ ขนาดจางฮยอนไม่ใช่คนในครอบครัว หนูยังเสียใจแทบตาย แล้วถ้าเกิดขึ้นกับครอบครัวหนู หนูคงเป็นบ้าไปแน่ๆ เลยคะ หนูจึงอยาก ขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อม หนูจะจัดการกับความคิดของหนูยังไงดีคะ เพื่อที่จะไม่ต้องคิดมากและเสียใจกับเรื่องต่าง ๆ นานาเกินไป และหนูจะต้องทำยังไงเพื่อที่จะเข้าใจคนที่ เป็นโรคซึมเศร้าคะ

ถูกระหม่อม

คนในปัจจุบันเป็นโรคซึมเศร้ากันมาก และก็มีจำนวนมากที่ฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะในประเทศเกาหลี มีสถิติการฆ่าตัวตายสูงมาก เพราะสังคมเขามีการแข่งขันกันสูง หนูมีพี่ชายที่เป็นโรคซึมเศร้ากินยาอยู่ หนูก็ต้องเข้าใจว่าคนที่ เป็นโรคนี้ จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องกินยาควบคุมโรคไว้ ขาดไม่ได้ ถ้าขาดยาคนไข้จะหดหู่มากและจะมีเหตุการณ์ฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในหลาย ๆ เคส ในประเทศไทยระบบครอบครัวยังแข็งแรงกว่าในประเทศอื่น ๆ เช่น เกาหลี หรือประเทศทางตะวันตก เช่น สหรัฐอเมริกา ดังนั้นการที่คนไข้มีครอบครัวคอยเอาใจใส่ก็ช่วยได้มาก การที่คนไข้จะจบชีวิตตัวเองโดยการฆ่าตัวตายก็จะเกิดขึ้นได้ยากกว่าในประเทศอื่น ๆ เพราะฉะนั้นขอให้หนูทำใจให้สบาย และคอยดูแลจิตใจของพี่ชาย คอยเตือนเขาให้กินยา และทำกิจกรรมต่างๆที่จะช่วยให้อาการของเขาดีขึ้น เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำอะไรที่สร้างสุขแก่เขาและครอบครัว



นางสาวกฤติกา มรินทร์

นักศึกษาชั้น ปวช1/4 สาขาสัตวศาสตร์

วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีชัยนาท จังหวัดชัยนาท

ปัจจุบันหนูอาศัยอยู่ที่หอพักหญิงของวิทยาลัยค่ะ หนูเป็นคนชอบอยู่คนเดียว ไม่อยากวุ่นวายกับใคร เวลาที่หนูมาเรียนหนูก็มีแต่เพื่อนผู้ชาย เพราะเพื่อนผู้หญิงในห้อง หนูเลิกเรียนกันหมด ทำให้หนูเป็นผู้หญิงคนเดียว ข้อดีของการมีเพื่อนผู้ชายคือ เวลาที่มีปัญหาอะไรก็พูดกันตรง ๆ ไม่คิดเล็กคิดน้อยเหมือนผู้หญิง แต่ข้อเสียคือ ปรึกษากันไม่ได้ทุกเรื่องของผู้หญิง บางวันหนูก็ไปไหนมาไหนกับเพื่อนผู้ชาย ก็จะมีคนมองหนูด้วยสายตาว่า ทำอะไรไปแต่กับผู้ชาย หนูก็ชอบเก็บมาคิด หนูก็กลัวว่าคนอื่นจะมองไม่ดี พอถูกคนอื่นมองมาก ๆ หนูก็จะเก็บตัวไม่ไปไหนกับใคร บางครั้งหนูก็รู้สึกเก็บกด เวลามีปัญหาไม่รู้

จะคุยกับใคร พอเล่าให้คนที่ไม่สนิทฟัง หนูคิดว่าเขาจะเอาหนูไปนินทาต่อแน่ ๆ เลย หนูเลยต้องเก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียว หรือเป็นเพราะหนูชอบอยู่คนเดียวหรือเปล่าคะ ถึงทำให้หนูมีความคิดที่ไม่ค่อยไว้วางใจใครแบบนี้ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรถึงจะเปิดใจ และไว้วางใจคนอื่นได้มากกว่านี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูบอกว่าหนูชอบมีเพื่อนผู้ชาย เพราะมีอะไรก็พูดกันตรง ๆ ไม่คิดมาก คิดเล็ก คิดน้อยเหมือนผู้หญิง แต่ทำไมหนูถึงคิดมาก ระวังไปหมดว่าใครจะเอาหนูไปนินทา ทั้งเรื่องที่มีแต่เพื่อนผู้ชาย เพราะสาขาที่หนูเรียนไม่มีผู้หญิง และอยากคุยปรึกษาปัญหาผู้หญิง ๆ กับเพื่อนผู้หญิง ก็ไม่ไว้วางใจเขา กลัวเขาไปด่าว่าวิจารณ์ต่อ เมื่อหนูคิดจุกจิกเอง หนูก็ไม่มีความสุขหนูก็รู้อยู่แล้วว่า หนูต้องเปิดใจบ้างและไว้วางใจคนอื่นบ้าง โดยใช้วิจรรณญาณว่า เพื่อนคนไหนหนูจะคุยด้วยได้ ซึ่งหนูน่าจะรู้เอง

นางสาวนริศรา ฬาระมี อายุ 17 ปี โรงเรียนบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาส่วนตัวมาเล่าและขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ หนูอายุ 17 ปี แต่หนูมีส่วนสูงแค่ 146 เซนติเมตร หนูเป็นคนเตี้ย ซึ่งอายุและส่วนสูงของหนูไม่ได้เกณฑ์มาตรฐาน ใช้ชีวิตลำบากมาก ๆ ค่ะ เพราะหนูต้องใช้ชีวิตทน ๆ กับคำพูดต่าง ๆ นานาของคนอื่น ที่ชอบพูดให้หนูตลอดเวลา ทั้งดูถูกหนูบ้าง ล้อเลียนบ้าง บางครั้งก็มีแกล้ง หนูอีกมากมาย ซึ่งหนูทนกับเรื่องแบบนี้มาตลอดค่ะ บางคนก็ชอบแซวเล่น หนูก็รู้ว่าแซวเล่น แต่ก็ยังรู้สึกค่ะ หนูว่าคนที่เป็นอย่างหนูคงจะรู้สึกเหมือนกัน หนูก็มีคิดนะค่ะว่า หนูไปทำอะไรให้พวกเขาไม่พอใจหรือเปล่า ถึงชอบมาพูดหรือมาล้อเลียนหนูแบบนี้ หนูอยากใช้ชีวิตแบบไม่สนใจ ไม่แคร์คำพูดใคร แต่ก็ทำไม่ได้เลยค่ะ ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำยังไงกับเรื่องแบบนี้ดี หนูอยากจะทำหลุดพ้นจากปัญหานี้จริง ๆ ค่ะ เพราะหนูทุกข์ใจมาก ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

เรื่องของสรีระของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนก็เตี้ย บางคนก็สูง แล้วแต่รูปธรรม นื่องนริศราสูงแค่ 146 เตี้ยไปหน่อย แต่ก็ไม่ใช่เป็นคนแคระ แต่อย่างใด อันที่จริง นื่องโชคิที่เกิตเป็นคนไทยเพราะคนไทยส่วนมากไม่สูง เพราะฉะนั้นเราสูงแค่นี้ ก็ไม่ได้ ผิดแผกอะไร ใครจะล้อก็ช่างเขา เราไม่สนใจจะอย่าง เขาก็เบื่อ ไม่สนุก เลิกล้อไปเอง แต่ ถ้าเขาไม่เลิกล้อซะที นื่องนริศราก็บอกเขาสิว่า นื่องเป็นสเมอร์ฟ จากสเมอร์ฟแลนด์ รู้จัก สเมอร์ฟมั้ย? Smurf คือตัวการ์ตูนสีฟ้า ๆ เตี้ย ๆ อยู่กันเป็นหมู่บ้านในเห็ดสีแดงจุดขาว รับรองว่าพูดอย่างนี้แล้วคงไม่มีใครมาล้อหนูอีกเลย

นางสาววิญญา วิมลเกียรติ นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี

หนูมีเรื่องอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ เกี่ยวกับการปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน เพราะหนูยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นแล้วก็ใกล้จะขึ้นมหาวิทยาลัย เลยไม่รู้ว่าจะปรับตัวยังไงค่ะ เพราะในวัยนี้มักจะมีปัญหาต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ไม่ว่าจะเป็นในด้านของการเรียน ความรัก เพื่อน ครอบครัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้มักจะสร้างความวุ่นวายใจให้กับคนที่อยู่ในวัยนี้ และในวัยนี้ยังมีเรื่องฮอร์โมนเข้ามาเกี่ยวข้อง ส่งผลให้เรามีอารมณ์แปรปรวน มีความอยากรู้ อยากลอง มีความบ้าบิ่น ซึ่งบ่อยครั้งที่เราอาจจะใช้สิ่งเหล่านี้ไปใช้ในทางที่ผิด เช่น บางคนอาจจะมีความผิดต่าง ๆ ขาดความรัก ความอบอุ่น ความเอาใจใส่จากครอบครัว อาจทำให้หลงผิดคิดลองยาเสพติด มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดี หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ ว่าในขณะที่เรากำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นหรือวัยอื่น ๆ ก็ตาม หากเรามีปัญหาเข้ามาในชีวิต เราจะมีวิธีปรับตัวและรับมือกับปัญหาเหล่านั้นอย่างไรคะ

ถูกระห่มอม

จริงอยู่ ในวัยรุ่นก็มีความเปลี่ยนแปลงทางฮอร์โมน (ซึ่งวัยแกก็มีเช่นกัน) ทำให้เรามีอารมณ์วูบวาบ เซนซิทีฟ (Sensitive) และอาจรู้สึกสับสน และปัญหาต่าง ๆ ที่หนูกล่าวถึงก็มีอยู่แล้ว ซึ่งในตอนนี้ สังคมมีความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านเทคโนโลยี อินเทอร์เน็ต และสื่อออนไลน์ก็มีอิทธิพลต่อสังคมมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่วัยรุ่น

เพราะฉะนั้น ปัญหาต่าง ๆ และสิ่งที่เป็นอันตรายกับชีวิตเราก็คอาจเข้ามาหาตัวเราได้ง่ายกว่าในสมัยก่อน พวกเราจึงต้องมีวิธีที่จะรับมือกับมัน

แม้ว่าโลกจะเปลี่ยนแปลงไปเป็นโลกดิจิทัลแล้ว แต่วิธีแก้ปัญหาก็ที่ดีที่สุดก็ยังเป็นคำว่า “สติ” นี่แหละ คือเราต้องรู้อยู่เสมอว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ และเราพร้อมหรือควรทำสิ่งเหล่านั้นหรือไม่? อย่างไร? เพราะ “สติ” คือการถ่วงคิด และรู้ทันปัญหาต่าง ๆ ที่จะเข้ามาหาเรา

“สติ” จะช่วยให้หนูก้าวพ้นปัญหาต่าง ๆ ที่จะถาโถมเข้ามา



นางสาววรภัทร์ กังทอง อายุ 18 ปี วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

หนูมีความสงสัยค่ะ เวลาไปเดินตลาด หรือถนนคนเดิน หรือแม้กระทั่ง ตามข้างถนนหลาย ๆ ที่ ก็เจอคนเร่ร้อน คนสติไม่ดี หรือแม้กระทั่งคนแก่ที่มาขอทาน บางคนก็กินนอนข้างถนนก็มีค่ะ หนูก็เคยช่วยเหลือบ้าง เช่น ซื้อของให้กินบ้าง แต่ด้วยกำลังทรัพย์ก็ช่วยได้ไม่มากนักค่ะ แต่หลายคนก็บอกว่าระวังด้วยนะ บางทีอาจจะเป็นพวกมิจฉาชีพก็ได้ เขาอาจจะรวยกว่าเราก็ตได้ หนูก็ฟัง แต่ก็คิดว่าถ้าเขาไม่ได้เป็นมิจฉาชีพละ ถ้าเขาลำบากจริง ๆ ใครพอช่วยพวกเขาได้บ้าง หนูอยากช่วยพวกเขาเหล่านี้ แต่หนูก็ไม่ว่าจะต้องช่วยวิธีไหนค่ะ หนูก็เลยสงสัยว่าจะพอมีหน่วยงานไหนช่วยพวกเขาเหล่านี้ได้บ้าง หนูเจอ

คนเหล่านี้บ่อยครั้งหนูก็รู้สึกสงสารทุกที หนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า หนูในฐานะ นักศึกษาคนหนึ่ง หนูจะช่วยเหลือพวกเขาเหล่านั้นได้อย่างไรบ้างคะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

คนเราจะช่วยใครก็ต้องไม่ให้เกินความสามารถและศักยภาพของตัวเอง สำหรับ หนูเป็นคนใจดี ชี้สงสาร เห็นคนเร่ร่อน คนแก่ ขอดทาน คนไม่มีบ้าน กินนอนข้างถนนก็ อยากจะช่วยเหลือ แต่ปัญหาคนไร้บ้าน คนเร่ร่อนนั้นเป็นปัญหาใหญ่อยู่เหมือนกัน ในต่างประเทศคนไร้บ้านเหล่านี้ ส่วนใหญ่เป็นคนใช้จิตเวช ที่ถูกปล่อยตัวมาเพราะ โรงพยาบาลโรคจิตของรัฐไม่มีที่เพียงพอ คนไร้บ้านหลายคนจึงเป็นคนสติไม่ดี และ ทางรัฐก็จัดสถานที่ให้เข้าพัก และมีอาหารให้แต่ไม่เพียงพอหรอก

ปัญหาเหล่านี้ใหญ่เกินไปสำหรับนักศึกษาอย่างหนู หรือสำหรับใครคนใดคนหนึ่ง ที่จะเข้ามาแก้ ความจริงเป็นหน้าที่ของรัฐบาลที่จะต้องดูแลคนเหล่านี้ ถ้าหนูอยากจะ ช่วยก็อาจทำได้เท่าที่สมควร โดยชวนเพื่อน ๆ จัดเป็นกลุ่มที่จะนำอาหารไปให้ คอยดูแล พาไปหาหมอ เมื่อเขาเจ็บป่วย เป็นต้น แต่ก็คงช่วยไม่ได้ทั้งหมด ทั้งนี้ทั้งนั้น ถ้าเรา จะช่วยเหลือใคร ก็คงไม่ต้องไปคิดมากกว่าเราจะหลอกเราหรือไม่ ว่าเขาแกล้งจน หรือ อันที่จริงเขารวยกว่าเรา เป็นต้น



นางสาวณัฐปภัสร หันจางสิทธิ์ อายุ 18 ปี โรงเรียนบึงกาฬ จังหวัดบึงกาฬ

สวัสดีค่ะทุกคน หุมนี่เรื่องอยากทูลถามเกี่ยวกับปัญหา Bullying ค่ะ วัยรุ่นบางคนก็เจอกับปัญหานี้ และคนที่หนูรู้จักเขาก็กำลังเจอกับปัญหานี้เหมือนกัน มีอาการซึม ๆ ไม่อยากไปโรงเรียน บางวันก็ไม่ค่อยพูดจา และไม่รู้จะข้ามผ่านมันยังไง เขาก็มาเล่าให้ฟังหนูก็ไม่รู้จะช่วยเขายังไงค่ะ เพื่อน ๆ บางคนไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าการกระทำของตนเองทำให้เพื่อนกลัวและรู้สึกที่ไม่อยากมาโรงเรียน และทุกวันนี้ Social Media เป็นที่นิยมก็จะมี Cyberbullying ตามมาอีก วัยรุ่นบางคนก็ไม่ได้เข้มแข็งมากมาย หนูจึงอยากทูลถามทุกคนว่า หนูจะพูดให้กำลังใจหรือช่วยเพื่อนยังไงดีคะ และคนที่เจอกับปัญหานี้จะก้าวผ่านมันไปยังไง เพื่อที่จะได้ใช้ชีวิตปกติเหมือนคนอื่น ๆ ค่ะ

ทูลถาม

คนที่ Bully น่าจะรู้ตัวและรู้ว่าการกระทำของเขาทำให้เพื่อนกลัว เพราะฉะนั้นเขาก็คงไม่ทำ และยิ่งเดี๋ยวนี้มี Cyber bullying ตามมาอีก คนที่อ่อนแอ มีปัญหาจิตใจ ไม่เข้มแข็งจะยิ่งโดนกระทำ

คนเราอันที่จริงต้องสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจของตัวเอง เพื่อให้ปลอดภัยจากคนที่จะมาแกล้ง มาล้อเลียนจุดด้อยหรืออะไรของเรา เพราะถ้าเรายังอ่อนแอและเดือดร้อนไปกับการ bullying ซึ่งส่วนใหญ่ก็น่าจะเป็นแค่คำพูด พวก bullies ก็ยิ่งจะสะใจ พอใจที่แกล้ง ทำให้คนเดือดร้อนได้ยิ่งสนุกและยิ่งทำ ไม่ว่าจะเป็น bullies ตัวจริงหรือ Cyber bully

น้องก็ต้องบอกเพื่อนว่าเข้มแข็งไว้ สู้ สู้ !! เพราะชีวิตนี้ไม่มีอะไรง่าย ส่วนสิ่งที่อยู่ออนไลน์ คือ Cyber bullying นั้น ก็ไม่ต้องไปอ่าน ไปเปิด หรือไปสนใจมัน



เด็กชายพงศกร นาสวรรค์ ชื่อเล่น เพชร อายุ 13 ปี โรงเรียนสำเร็จวิทยา จังหวัดสระแก้ว

ปัญหาของผมคือปัญหาเกี่ยวกับใบหน้าครับ ช่วงเข้าวัยรุ่นฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องธรรมดา แต่ตัวผมนั้นสงสัยจะมีฮอร์โมนมากเกินไป ทำให้หน้าของผมนั้นมีแต่สิวขึ้นทั่วใบหน้า ทำให้ผมไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเองสักเท่าไร แต่สิ่งที่ทำให้ความมั่นใจของผมลดลง คือเพื่อน ๆ ในห้องมักจะล้อผมว่าเป็นคนหীন บ้ากาม สิวมันถึงเยอะกว่าปกติ แต่ผมก็พยายามอธิบายให้เพื่อนฟังว่า สิวที่เกิดขึ้นมันเป็นการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมน เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น แม้คุณครูมาช่วยอธิบายแล้วก็ตาม แต่เพื่อนก็ยังไม่เลิกล้อผมอยู่ดี ผมจึงมารักษาหน้าของผมมากกว่าปกติเป็นพิเศษ ทั้งใช้ยารักษาสิว ไปหาหมอ แต่สิวของผมก็ไม่หายไปเสียที ผมเครียดมากเลยครับ ผมจะทำยังไงดีครับเครียดทั้งเรื่องสิว และยังต้องมาเครียดเรื่องที่เพื่อนล้ออีก ผมจึงอยากจะขอคำแนะนำจากทุกคนครับ ขอขอบคุณครับ

ทุกคนครับ

น้องเข้าใจถูกแล้วว่าสิบบนหน้าน้องมันเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่น อย่งไรก็ตาม ปฏิกริยาต่อความเปลี่ยนแปลงนี้ แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนก็อาจไม่เป็นสิวเลยก็ได้ หรือเป็นน้อย แต่น้องคงเป็นคนหน้ามันมาก จึงเกิดเป็นสิวพุพองขึ้นมา ไม่ได้หมายความว่าน้องเป็นคนหীন หรือบ้ากาม เพราะนั่นเป็นสภาพจิตของคนที่ไม่ปกติ แต่เมื่อทั้งน้องทั้งคุณครูอธิบายให้เพื่อนฟังแล้วเขาก็ก็น้องอยู่ ก็ปล่อยเขาให้ล้อน้องให้สุดเถอะ ไม่ต้องไปสนใจไปเครียดอะไร เพราะความเครียด ก็ทำให้เกิดสิวเหมือนกัน ยิ่งเป็นสิวยิ่งเครียด ยิ่งเครียดยิ่งเป็นสิว โอ๊ย! แย่เลย เป็นสิวไม่มีที่สิ้นสุด

น้องพงศกร ชิล ชิล!! ดีกว่า รักษาความสะอาดของใบหน้าให้ดี ล้างหน้าบ่อย ๆ เวลาเหงื่อ ไปหาหมอไปรักษาดูแลหน้าก็ดีแล้ว ไม่ต้องไปสนใจคำล้อของเพื่อน ล้อได้ก็ล้อไป แล้วเขาก็เบื่อไปเองเมื่อน้องไม่สนใจ เมื่อไม่เครียด ลีวอาจจะหายก็ได้

นางสาวชนกนันท์ นาทุ่งมล ชื่อเล่น จ๋า นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่

หนูมีเรื่องอยากจะปรึกษาทูลกระหม่อมค่ะ หนูเป็นนักเรียนที่ชอบทำกิจกรรมทั้งกิจกรรมในโรงเรียนและกิจกรรมของหน่วยงานภายนอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้หนูถือว่าเป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างประสบการณ์นอกห้องเรียนให้หนู ฝึกให้หนูทำงานเป็น แก้ไขปัญหาได้ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ทำให้หนูมีเพื่อนเยอะ ทั้งในโรงเรียนและนอกห้องเรียน ซึ่งการทำงานร่วมกับผู้อื่นแน่นอนว่าย่อมต้องมีปัญหาของเรื่องความคิดเห็นที่แตกต่างกันจนทำให้เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะกันจนทำให้มองหน้ากันไม่ติด หนูอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่า เราจะมีวิธีการลดความขัดแย้งจากการทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างไรคะ

ทูลกระหม่อม

คนเราต่างคนต่างความคิด เราต้องเปิดใจกว้าง ฟังความคิดเห็นของผู้อื่นบ้าง เขาคิดต่างจากเราก็ไม่ได้แปลว่าเขาผิด คิดไม่ดี การฟังความคิดของคนอื่นทำให้เราฉลาดขึ้น แม้เราจะไม่เห็นด้วยก็ตาม การทำงานร่วมกับคนเยอะๆ พอคิดไม่เหมือนกัน ก็มีการกระทบกระทั่งกันบ้าง ซึ่งคนเราก็ควรจะให้อภัยกันได้ ไม่จำเป็นต้องโกรธกันจนมองหน้ากันไม่ติด

สิ่งสำคัญในการอยู่กับคนหมู่มากก็คือ เราควรควบคุมอารมณ์ให้ได้ ไม่ให้โกรธโมโหโศก เพราะพอโกรธเราก็อาจพูดอะไรออกมาทำให้เกิดปัญหาได้ เพราะคำพูดเวลาเราโกรธอาจไม่มีเหตุผล และก่อความเสียหายทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง เกิดความขัดแย้งกันอย่างรุนแรงเสียหายได้

นางสาวหิสภัยชนก จันทะกล อายุ 16 ปี โรงเรียนสารคามพิทยาคม จังหวัดมหาสารคาม

หนูเป็นคนที่เย็นชามาก ๆ ค่ะ เวลาเจอเรื่องแย่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เมื่อก่อนหนูเคยเจอเรื่องแย่ ๆ หนูคิดมาก กังวล หนูแก็งมันไม่ได้ หนูก็เลยปิดบังทุกปัญหาด้วยการเย็นชา ไม่เปิดรับรู้อะไรเลยล่ะ หนูเก็บทุกอย่างมันไว้ในใจ แต่ในส่วนลึกๆ ของจิตใจแล้ว หนูก็คิดมากสุด ๆ ค่ะ แต่หนูก็ไม่ว่าจะต้องทำอย่างไรกับมัน ก็เลยปล่อย อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด คนรอบข้างหนูก็พูดกันว่าทำไมเฉยชา เย็นชาได้ขนาดนี้ หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ ปัญหาบางเรื่องหนูก็ไม่ได้อยากเฉยชา เย็นชาเลยล่ะ แต่ก็ไม่ว่าเพราะอะไรเวลามีเรื่องแย่ ๆ หรือเรื่องทุกข์ใจหนูก็จะปิดกั้นและเย็นชากับปัญหาทุกทีเลยล่ะ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริง เขาไม่ได้เรียกว่าหนูเย็นชา แต่เรียกว่า“ทำใจได้” และ “อดทน” หนูไม่ได้เล่าว่าหนูมีเรื่องแย่ ๆ อะไรบ้างที่เข้ามาในชีวิต แต่เมื่อหนูทำเฉย ๆ ได้ อดทนได้ ก็จะทำให้หนูผ่านพ้นเรื่องเหล่านั้นไปได้ซึ่งขอบอกหนูว่า คนที่อดทนได้มากที่สุดนั้นจะเป็นผู้ชนะ ปัญหาทุกปัญหามีไว้ให้แก้ ถ้าหนูไม่ไว้วางใจ ทนโน่นทนนี้ไม่ได้และค่อย ๆ คิดค่อย ๆ พยายามหาทางออกของปัญหาด้วยสติ หนูก็จะสามารถหาวิธีแก้ปัญหานั้นได้ในที่สุด ในระหว่างนั้น แน่ละ เราอาจจะมีความทุกข์ใจ แต่เราต้องอดทนและรู้จัก “ปล่อยวาง” ไม่เก็บสิ่งร้าย ๆ มาคิดระหว่างยังแก้ปัญหไม่ได้ เพราะมันจะบั่นทอนจิตใจเราก็คขอให้หนูโชคดีนะ

นางสาวสุดารัตน์ ภูทองไสย์

นักศึกษาชั้น ปวส.1/2 วิทยาลัยเทคนิคกาฬสินธุ์

จังหวัดกาฬสินธุ์

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากรู้อยากถามทูลกระหม่อมค่ะ เรื่องมีอยู่ว่าหนูมีแฟนก็คบกันมานานแล้วค่ะ แต่หนูก็คุยกับเพื่อนชายอีกหลาย ๆ คน คุยในที่นี้ก็คุยแบบเพื่อนกันนะค่ะ ไม่ได้คิดอะไรเกินเลย แต่คนรอบข้างและผู้ใหญ่บางท่านก็ว่าหนูเป็นคนหลายใจบ้าง เป็นคนไม่ดีบ้าง แต่ที่หนูสงสัยคือ ผู้ชายบางคนมีแฟนแล้วเหมือนกัน และก็ยังมีอีกหลายคน คนอื่น ๆ ก็พูดกันว่า เจ้ง เท่ ทำได้ไงเนี่ย รถไฟไม่ชนกันบ้างหรือ แต่ทำไม เวลาผู้หญิงเจอเหตุการณ์เดียวกัน ทำไมถึงมองและพูดกันคนละแบบกับผู้ชาย ทั้งที่ผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกัน เวลาผู้ชายมีชู้ กับผู้หญิงมีชู้ ทำไมสังคมถึงว่าผู้หญิงมากกว่าทั้งที่ก็ผิดเหมือนกัน หนูเลยอยากรู้อยากถามทูลกระหม่อมว่าเราจะทำยังไงให้คนรอบข้างหรือสังคมเข้าใจและรับรู้ว่าคุณผู้หญิงและผู้ชายมีสิทธิเท่าเทียมกันค่ะ

ทูลกระหม่อม

ในสังคมของเรา ยังมีความเป็นสองมาตรฐานอยู่มาก ในเรื่องเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างผู้ชายกับผู้หญิงนั้น ส่วนมากโดยเฉพาะพวกผู้ใหญ่ก็จะยังคงมองว่าเป็นผู้ชายไม่เสียหายอะไรที่จะมีผู้หญิงหลาย ๆ คน มีแฟน แล้วมีกิ๊ก หรือมีเมียแล้วมีเมียน้อยอีกหลาย ๆ คนก็ถือว่าเก่ง เพราะเป็นผู้ชายไม่มีอะไรเสียหาย เพราะผู้ชายท้องไม่ได้ให้ท้องโตมาประจาน (ความเห็นแบบโบราณ)

อย่างไรก็ดี อย่างที่หนูว่าสมัยนี้ผู้หญิงกับผู้ชายเป็นเพื่อนกันได้ ทำงานร่วมกัน เคียงบ่าเคียงไหล่กันได้ ไม่เห็นจะแปลก และด้วยความบริสุทธิ์ใจด้วย แต่แน่ละ! มันก็ต้องมีคนที่จะมาคอยค่อนแคะนินทาเยาะเย้ยว่า เป็นผู้หญิงเจ้าชู้ เสียหายในเรื่องผู้ชาย เพราะเรื่องอะไรละที่คนเราโดยเฉพาะคนในสังคมไทยเรา จะคุยกันมันส์และสนุกที่สุดในโลกได้ นอกจากเรื่องชู้สาว

เพราะฉะนั้น เราก็ต้องทำใจ ชิล ชิล!! ไม่เห็นจะต้องไปเดือดร้อนอะไร มีปากก็พูดไป ไม่ได้เจ็บได้ปวดสำหรับเรา

นางสาวหทัย เชาวนวัณชัยกุล นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร

หนูมีเรื่องอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ คือตั้งแต่ตอนเด็ก ๆ หนูอยู่โรงเรียนหญิงล้วน ตั้งแต่อนุบาล 2 จนถึงตอนนี้ ทั้งชีวิตหนูรู้จักผู้ชายประมาณ 10 กว่าคนได้ค่ะ แล้วก็ที่สนิทจริง ๆ ก็มีแค่คนในครอบครัวกับน้องข้างบ้าน ทุกวันนี้เวลาหนูเจอผู้ชาย หนูจะประหม่ามากค่ะ แบบว่าทำตัวไม่ถูก เวลาไปเรียนพิเศษหนูก็ไม่เลือกนั่งที่ข้าง ๆ ผู้ชาย ถ้าจำเป็นต้องนั่งหนูจะลำบากใจมาก ๆ แล้วหนูก็กลัวว่าเวลาโตขึ้นต้องทำงานร่วมกับผู้ชาย หนูจะทำตัวไม่ถูกค่ะ กลัวปรับตัวเข้าไม่ได้ หนูเลยอยากถามว่าหนูจะมีวิธีปรับตัวอย่างไรคะ แล้วตอนนี้หนูก็มีความรู้สึกชอบมองเพื่อนผู้หญิงสวย ๆ ด้วยค่ะ แล้วก็รู้สึกแปลก ๆ กับเพื่อน แต่หนูยังชอบมองผู้ชายหล่อ ๆ นะคะ แบบนี้หนูเป็นคนสับสนทางเพศหรือเปล่าคะ หนูอยาก ทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูยังไม่น่าจะเป็นคนสับสนทางเพศนะ เพียงแต่หนูไม่คุ้นเคยที่จะคบหาสมาคมกับผู้ชาย เพราะว่าตั้งแต่หนูโตมาหนูก็ไม่ได้คุ้นเคยกับผู้ชายเลย หนูจึงรู้สึกประหม่า และไม่สะดวกใจที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้ชาย หนูอย่าวิตกไปล่วงหน้าเลยว่า หนูจะมีปัญหาในการทำงานร่วมกับคนเพศชายเมื่อหนูโตขึ้น นั่นมันอยู่ในอนาคต วิตกไปก็เสียเวลา บั่นทอนจิตใจไปเปล่า ๆ เพราะในชีวิตต่อไปของหนูก็ต้องเจอผู้ชาย หนูก็จะรู้สึกคุ้นเคยกับพวกเขาไปเองเมื่อต้องพบเห็นและใช้ชีวิตร่วมโลกกับพวกเขาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่วนที่ว่าหนูจะเริ่มชอบดูเพื่อนผู้หญิงสวย ๆ นั้นก็ไม่แปลก ใคร ๆ ก็ชอบดู ชอบมองคนสวยหล่อกันทั้งนั้นแหละ

นางสาวจิรารัตน์ ศิริคุณ อายุ 15 ปี นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนบ่อไร่วิทยาคม จังหวัดตราด

หนูมีประจำเดือนค่ะ แต่เวลามีประจำเดือนแต่ละครั้งมาเยอะมาก ประมาณ 1 อาทิตย์ และหนูก็รู้จักพี่คนหนึ่งเขาก็แนะนำว่าให้ลองกินยาคุมเพื่อปรับฮอร์โมน หนูก็เลยว่าจะลองกินดู และลองปรึกษาหลาย ๆ คน แต่ทุกคนก็ไม่ได้ให้คำปรึกษาค่ะ บางคนก็นินทาและก็คิดว่าหนูกินยาคุมเพราะว่าหนูมีเพศสัมพันธ์ค่ะ ซึ่งหนูไม่เคยมีเพศสัมพันธ์เลย เขาก็พูดไปต่าง ๆ นานา หนูเลยอยากถามว่ามันจะแปลกไหมคะถ้าหนูจะกินยาคุมทั้ง ๆ ที่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ แต่กินแค่จะปรับฮอร์โมนเฉย ๆ หนูควรจะทำยังไงและอธิบายให้เขาเข้าใจดีค่ะ ถ้ามีคนมาพูดว่าหนูกินยาคุมเพราะกลัวท้อง เพราะหนูได้ยินบ่อย ๆ หนูก็รู้สึกไม่ชอบเหมือนกันค่ะ

ถูกละเมิด

อยากจะขอแนะนำให้หนูไปหาคุณหมอ เพื่อตรวจร่างกายและเพื่อได้รับคำปรึกษาด้วย เพราะหนูไม่ได้เล่ามาว่านอกจากมีประจำเดือนมากผิดปกติแล้ว หนูมีอาการปวดท้องมากเวลามีประจำเดือนหรือเปล่า เพราะถ้าหนูปวดท้อง หนูอาจจะมีการฝังเข็มในมดลูก ซึ่งคุณหมอก็อาจแนะนำให้หนูกินยาคุมกำเนิดเป็นการบรรเทาอาการเป็นการรักษาโรค ไม่ใช่เพราะหนูเตรียมตัวจะมีเพศสัมพันธ์ คนเราก็พูดไป แต่หนูก็ไม่จำเป็นจะไปใส่ใจพวกเขา

แต่ถ้าหนูไม่ได้เป็นอะไร เพียงแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น บางทีเราก็อาจมีประจำเดือนมากกว่าปกติก็ได้ ถ้าหนูไปตรวจร่างกายกับคุณหมอ คุณหมอจะบอกได้ว่าหนูควรทำอย่างไร



นายธนิน สุตรตริณาก โรงเรียนอัสสัมชัญธนบุรี กรุงเทพมหานคร

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมมีเรื่องจะเล่าให้ทูลกระหม่อมฟังและมีเรื่องจะทูลถามทูลกระหม่อมครับ ผมมีเพื่อนผู้หญิงคนหนึ่ง เขามาทักกับผมว่าเขาชอบผมครับ และเขาชอบซื้อของขวัญที่มีมูลค่าสูงให้ผมเสมอ และซื้อให้บ่อยมาก ผมก็บอกเธอแล้วว่าไม่ต้องซื้อให้หรอก แต่เธอก็ยังซื้อทุกครั้ง เขามอบซื้อให้ด้วยความเต็มใจ แต่ผมก็เกรงใจอยู่ดี เรายังไม่ได้ตกลงว่าจะคบกันนะครับ แค่มามาสารภาพว่าชอบผมเฉย ๆ แต่ผมยังไม่ตอบตกลง ทูลกระหม่อมครับ ถ้าเขาซื้อของขวัญแพง ๆ มาให้ผม ถ้าผมไม่รับจะเป็นการเสียมารยาทไหมครับ และเขาจะเสียใจไหมครับ ถ้าหากผมรับของแล้วสุดท้ายผมไม่ได้คิดอะไรเกินเลยกว่าเป็นเพื่อนกัน ผมจะดูเผลไหมครับ และผมควรทำอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม

น้องธนินคงเป็นคนหล่อมีเสน่ห์ จึงมีสาวมาจีบและคอยให้ของขวัญแพง ๆ ถ้าน้องไม่ได้ชอบนาง น้องธนินก็ไม่จำเป็นต้องรับของขวัญเหล่านั้น เพราะมันก็อาจเป็นภาระผูกพันกัน เพราะถ้าน้องบอกว่าน้องไม่มีวันชอบเธอ น้องก็ไม่ควรจะรับของขวัญแพง ๆ เหล่านั้น เพราะเพื่อนผู้หญิงคนนั้นก็หวังว่าน้องธนินจะชอบนางในที่สุด หลังจากนางเข้ามาวันเนี่ย เอาของมาให้ และถือว่าถือเท่านั้นครองโลก

ถามว่าจะเสียมารยาทไหมถ้าน้องไม่รับของขวัญจากนาง ก็บอกได้ว่าไม่เสียมารยาทแน่นอน ถ้าน้องธนินรับของจากเพื่อนผู้หญิงคนนี้สิ น้องจะเสียมารยาท เพราะน้องจะดูงก



นายวรเชษฐ์ ภูมศรี อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.4 จังหวัดกาฬสินธุ์

สวัสดิ์คะทูลกระหม่อม หนูเป็นสาวประเภทสองคะ ซึ่งพ่อกับแม่หนูก็ยอมรับในตัวหนูได้แล้วคะ หนูเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ตั้งใจเรียนหนังสือ พ่อกับแม่บอกว่าจะเป็นอะไรก็ได้ขอให้เป็นคนดีของสังคมก็พอ และเมื่อหนูเข้ามาสู่โรงเรียนมัธยมก็มีทั้งคนชื่นชมและอคติต่อเพศที่สาม และคุณครูบางท่านก็เช่นกัน เวลาครูพูดถึงกฎระเบียบ ก็มักจะพาตึงถึงเพศที่สามตลอด เช่น เรื่องการใส่กางเกงขาสั้น เรื่องทรงผม ทั้งที่พวกหนูก็ไม่ได้ทำผิดระเบียบอะไรเลย แต่ก็ยังพูด พวกหนูก็พยายามปรับตัวและทำให้ทุกคนยอมรับในตัวพวกหนู โดยการทำความดี ๆ ทำเพื่อคนอื่นต่าง ๆ นานา และไม่ได้ออกนอกกลุ่มนอกทางคะ แต่บางคนก็ไม่เห็นคุณค่าในตัวพวกหนูเลย พูดกระแนะกระแหนใส่พวกหนูด้วย พวกหนูควรจะทำยังไงดีคะที่จะให้คนอื่นเข้าใจ เลิกอคติ และเห็นคุณค่าในตัวพวกหนูบ้าง เพราะพวกหนูเลือกเกิดไม่ได้ แต่พวกหนูก็ภูมิใจในตัวเอง พวกหนูแค่อยากให้คนอื่นเข้าใจพวกหนูบ้างเท่านั้นคะ หนูอยากขอคำปรึกษาและคำแนะนำจากทูลกระหม่อมในเรื่องนี้คะ ขอขอบคุณคะ

ทูลกระหม่อม

ไม่ว่าเราจะเป็นใครก็ตาม ก็จะมีทั้งคนที่ชอบ ชื่นชม และคนที่ไม่ชอบไม่ปลื้มเราเป็นธรรมดา ไม่ใช่ว่าจะเป็นการเฉพาะเจาะจง ที่หนูเป็นสาวประเภทสองแล้วบางคนเขาไม่ชอบ ถ้าหนูแน่ใจว่าทำแต่เรื่องดี ๆ ช่วยเหลือสังคม เป็นจิตอาสา ไม่ได้ทำอะไรเสียหายหรือวิบัติว้ายมากจนคนเขาปวดหัว หนูก็ซิล..ซิล..เถอะ ใครจะชอบหรือไม่ชอบ เราก็นานาจิตตัง และอันที่จริงในยุคนี้แล้วโดยเฉพาะในเมืองไทยของเรา การเป็นเพศที่สามเป็นสาวประเภทสอง ก็ได้รับการยอมรับเป็นส่วนมากแล้วในสังคม

เพราะฉะนั้น หนูก็ปฏิบัติตัวให้ดีที่สุด เรียนหนังสือให้ดี เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ และทำดีเพื่อสังคม แล้วอย่าลืมอย่าวินแตกหรือวืดว้ายมากเกินไป เพราะอย่างที่ว่า ถ้ากรีดกรีดเกินควรก็จะเป็นจุดเด่นให้คนอื่นหมั่นไส้ได้ เเท่านี้ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจกับคนที่เขาไม่ชอบเรา



นางสาวบุศรา เสาวไธย์ อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนโคกยางวิทยา จังหวัดสุรินทร์

หนูมีคำถามอยากจะทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ตอนนี้น้องชายของหนูไม่ได้เรียนหนังสือ เพราะน้องไม่ยอมเรียนค่ะ ตอนนี้น้องของหนูอายุ 14 ปี เรียนจบ ป.6 ก็ออกจากโรงเรียน แต่น้องไม่ได้เป็นเด็กเกเรนะค่ะ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและอบายมุขต่าง ๆ น้องชายเป็นคนเรียนไม่เก่งค่ะ ตอนอยู่โรงเรียนน้องชายมักชอบอยู่กับคุณครูสอนเกษตรท่านหนึ่ง แต่ท่านได้เสียชีวิตลงด้วยโรคร้ายค่ะ หลังจากนั้นไม่นาน น้องชายก็ไม่ค่อยอยากไปโรงเรียนและก็ไม่เรียนในที่สุด ทั้งแม่ พ่อ และหนู ก็พยายามพูดให้น้องกลับไปเรียน แต่ไม่ว่าจะพูดยังไงก็ไม่ได้ผล หนูเลยอยากได้คำปรึกษาจากทูลกระหม่อมว่าจะทำยังไงให้น้องชายของหนูเปลี่ยนใจกลับไปเรียนหนังสือได้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

น้องชายของหนูคงหมดกำลังใจที่จะเรียน เมื่อคุณครูสอนเกษตรที่คอยให้กำลังใจ เขาให้เดินหน้าเรียนในสิ่งที่เขาถนัด เสียชีวิตลง เพราะเขาเรียนไม่เก่งในทางวิชาการ คุณครูก็คงได้ชี้ช่องทางในการเรียนสายอาชีพให้แก่เขา

หนูบุศรา ก็ควรหาเวลาคุยกับน้อง และถ้าน้องชายของหนูชอบในทางเกษตรกรรม หนูก็บอกเขาได้ว่าถ้าเขากลับเข้าไปเรียนในสายอาชีพด้านนี้ ที่มีภาคปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี เขาก็น่าจะไปได้ดี และประสบความสำเร็จในการเรียน และถ้าเขากลับไปเรียน เขาก็

น่าจะได้พบคุณครูที่สามารถช่วยเขาได้แน่นอน แต่ถ้าเขามัวแต่อยู่บ้านเฉยๆ เขาก็จะไปต่อยาก ชีวิตก็จะมีอนาคต ถึงแม้เขาจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่ดี ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ในตอนนี้ เมื่อเขาเบื่อ ๆ เขาไม่มีอะไรทำ ก็จะเป็นการสับสนเหมือนกันในการที่เขาจะ เข้าไปยุ่งเกี่ยว กับสิ่งร้ายในเวลาต่อมา



นางสาวกุลสุรภา ฝ่องดวง อายุ 16 ปี นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า IVตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร

บ้านของหนูอยู่ในหมู่บ้าน ที่เป็นบ้านแบบติดกันเลยคะ ก็เคยมีปัญหากับคุณป้า ช้างบ้านมาหลายครั้งคะ แต่ครอบครัวหนูก็ไม่ได้ใส่ใจอะไร ก็คุยกันได้ปกติ แต่คุณป้าจะเป็นคนแบบว่าต่อหน้าพูดดีแต่ลับหลังก็นินทา บางครั้งก็นินทาผิด ๆ ถูก ๆ ค่ะ และชอบเอาเรื่องบ้านนั้นบ้านนี้มานินทา ตั้งแต่มีปัญหากันครอบครัวหนูก็ไม่ค่อยอยากยุ่ง และพักหลัง ๆ มานี้คุณป้าก็เปิดวิทยุเสียงดัง ก็รำคาญนะคะ แต่หนูก็เฉย ๆ ไว้ไม่อย่างมีปัญหา แต่คุณป้าก็ไม่หยุดแค่นั้น เขาฉีดยากันยุงมาบ้านหนูทุกวัน เข้า กลางวัน เย็น 3 เวลาเลยคะ คือมันติดเสื้อผ้าที่หนูตากไว้และกลิ่นมันก็อบอวลทั้งบ้านเขาบ้านหนูเลยคะ หนูก็ไม่รู้จะทำยังไงดีคะ จะไปพูดตรง ๆ ก็กลัวจะมีปัญหากันอีก หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำยังไงดีกับปัญหาที่เกิดขึ้นคะ

ทูลกระหม่อม

เป็นสิ่งปรกติธรรมดาที่เพื่อนบ้านกัน บางทีก็อาจมีเรื่องกระทบกระทั่งกันบ้าง ถ้าเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หยุ่มหยุิม อย่างคุณป้าช้างบ้านนางชอบนินทา หรือนางเปิดวิทยุ ดังก็อาจเป็นเรื่องที่อะลุ่มอล่วยกันได้ ซิล ซิล!! ไปซะ เพราะมีเรื่องกันก็ทะเลาะเบาะแว้ง น่ารำคาญเปล่า ๆ แต่ถ้าคุณป้าทำมากเกินไป โดยฉีดยากันยุงเข้ามาที่บ้านหนูทุกวัน วันละ 3 เวลา ก็จะเป็นสิ่งที่ทำลายสุขภาพคนในครอบครัวของหนู ก็คงจะต้องมีการพูดจา

เคลียร์ปัญหากันสักหน่อยละ

ในเรื่องนี้หนูน่าจะให้คุณพ่อคุณแม่ หรือผู้ใหญ่ในครอบครัวหนูเป็นคนไปพูดกับคุณป้า ไม่ใช่หนูไปเจรจาเอง คุณป้าน่าจะยอมรับฟังมากกว่า



นางสาวนาเดีย สกิตพิศาลกุล นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนมัธยมวัดคุสิตาราม กรุงเทพมหานคร

ในสังคมปัจจุบันส่วนใหญ่รู้จักกันง่ายมากขึ้นใน Social network ต่าง ๆ ค่ะ บางครั้งการรู้จักกันแบบนี้ มันก็เป็นอันตรายมากๆ ค่ะ บางคนอาจจะคิดว่าได้เพื่อนใหม่ บางคนก็เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวโดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัย การรู้จักผ่าน Social network ทำให้คนรู้จักและตกลงคบหากันเป็นแฟนในเวลาอันรวดเร็ว และผลตามมาคือคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ และตอนนี้เพื่อนของหนูก็รู้จักกับผู้ชายคนหนึ่งจาก Tinder ค่ะ หนูก็ไม่รู้จะเตือนหรือบอกเพื่อนยังไงดี เห็นเพื่อนกำลังมีความสุข หนูไม่อยากพูดแต่ก็อดเป็นห่วงไม่ได้ ทุกกระท่อมคะหนูจะบอกเพื่อนหรือแนะนำเพื่อนยังไงดีคะ เพราะถ้าคนที่เจอใน Tinder มันไม่ได้ดีอย่างที่คิด กลัวเพื่อนจะเสียใจและเสียหลาย ๆ อย่างค่ะ

ทูลกระหม่อม

ตอนนี้ยุคสมัยมันก็เปลี่ยนแล้ว เทคโนโลยีทำให้โลกเปลี่ยน เขาเรียกว่า disruption แต่เราจะไม่พูดถึงเรื่องนี้อย่างลงลึก เพียงแต่จะอธิบายให้น้องทราบ ว่า เมื่อสังคมเปลี่ยน การพบปะคบกัน รวมทั้งการที่เราจะรักใคร คบใครเป็นแฟนก็จะมีขั้นตอนที่เปลี่ยนไป ในยุคนี้นะใคร ๆ ก็เจอความรัก หรือเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Fall in love ออนไลน์กันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ โซเชียลมีเดียทำให้คนพบกันได้ง่ายขึ้น รู้จักมักคุ้น และรักกันโดยไม่จำเป็นต้องเห็นหน้ากัน

เรื่องเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วของมนุษย์ แต่เมื่อรักกันออนไลน์ บางทีมันก็ยังมีจุดที่เราจะยังไม่รู้จักตัวตนของอีกฝ่ายหนึ่งได้ เพราะว่าจริง ๆ แล้วแฟนของเราอาจจะไม่ใช่คนที่เราคิดว่าเราตกลงรักเขาก็ได้ และเขาอาจไม่มีตัวตนด้วยซ้ำ เป็นสิ่งหรือบุคคลที่ใครบางคนสร้างขึ้นมา

เมื่อจะรักกัน online เราก็คงต้องสานสัมพันธ์กันอย่างระมัดระวังมากขึ้นด้วย พอถึงจุดที่คิดว่าจะเจอกันตัวเป็น ๆ เราคงต้องมีข้อควรระวัง โดยหนแรกที่จะเจอกัน เราก็น่าจะพาเพื่อนไปด้วย และไปเจอกันในสถานที่ที่มีคนเยอะ ๆ เป็นต้น หลังจากนั้น ก็ค่อย ๆ ศึกษากันแบบโบราณก็ได้ เพราะจริง ๆ แล้วคนเราศึกษากันนานหน่อยก็ดี อันตรายจะได้ไม่เกิด



นางสาวกิตติยา เดโชชัยไกวล์ นักเรียนชั้น ม.6/6 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร

ทูลกระหม่อมคะ หนูมีปัญหาความรู้สึกเกี่ยวกับการตัดสินใจในอนาคตอันใกล้นี้ คือหนูอยากบวชเป็นซิสเตอร์ คณะพระหฤทัยมากค่ะ หนูมีพี่น้องอยู่สองคน น้องชายของหนูเขาก็อยากเป็นบาทหลวง (ศาสนาคริสต์) ถ้าพวกหนูสองคนบวชตามความฝัน ก็จะไม่มีการดูแลคุณพ่อคุณแม่เลย หนูอยากรับใช้พระเจ้าค่ะ แต่ไม่รู้จะตัดสินใจอย่างไรกับชีวิตดี จะพูดกับพ่อแม่ตรง ๆ ก็กลัวท่านจะไม่ยอม หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ หนูควรจะมีวิธีพูดอย่างไรให้พ่อกับแม่เข้าใจในความฝันนี้คะ หนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

กุลกระหม่อม

หนูก็พูดตรง ๆ นั้นแหละว่าอยากบวชเป็นซิสเตอร์ เชื่อว่าคุณพ่อคุณแม่ คงเข้าใจ และดีใจกับหนู เพราะถ้านั้นเป็นแนวทางของหนูจริง ๆ และหนูมีใจแน่วแน่ที่จะบวชก็น่าจะเป็นเรื่องดี หนูก็มีความสุขในชีวิต และในขณะเดียวกันก็ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นด้วย

ถึงแม้หนูจะบวชเป็นซิสเตอร์ หนูก็น่าจะดูแลและคุณพ่อคุณแม่ได้ หนูก็ไม่ได้จะเป็นซิมิตไม่ใช่หรือ?



นางสาวกัลยาณี ไลงกระโทก อายุ 18 ปี วิทยาลัยเทคนิคหัวตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ

สวัสดีค่ะ หนูเรียนอยู่ชั้น ปวช.2 หนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ หนูเป็นคนที่ชอบดื่มน้ำอัดลมมาก ๆ ค่ะ จะไปไหนต้องมีติดกระเป๋ไว้ตลอด แทบจะดื่มแทนน้ำเลยล่ะ ยี่ห้อไหนออกมามีกลิ่นหอมทุกชนิด แต่หนูชอบดื่มโค้กมากที่สุดค่ะ ไม่ว่าจะเป็นสูตรปกติ หรือแบบน้ำตาล 0 เปอร์เซ็นต์ หนูก็ชอบมาก ๆ ค่ะ มันรู้สึกสดชื่น หนูดื่มน้ำอัดลมมาหลายปีแล้วค่ะ ร่างกายหนูก็ปกติดีนะคะ คนอื่นก็เตือนว่าให้เบา ๆ ลงหน่อย มันอันตรายทีเดียวเป็นเบาหวาน ตอนนี้หนูก็เลยเริ่มกลัวแล้วค่ะ แต่ห้ามใจให้เลิกดื่มเลยไม่ได้ซักที ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงดีคะถึงจะเลิกดื่มน้ำอัดลมได้ค่ะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำและกำลังใจจากทูลกระหม่อมค่ะ ขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ก็เข้าใจหนูนะว่า เวลาเราเหนื่อย ๆ ให้ดื่มน้ำอัดลมเย็น ๆ ซ้ำ ๆ จะทำให้เราสดชื่นหายเหนื่อย แต่ถ้าดื่มมากจนติดกับติดแบบนั้นน้องกัลยาณีและหลาย ๆ คน นั่นก็ไม่ดี หนูเองก็รู้ว่าถ้าเราดื่มน้ำอัดลมมากจะทำให้เสี่ยงกับการเป็นเบาหวาน และถึงแม้ว่าเราจะดื่มแบบน้ำตาล 0 เปอร์เซ็นต์ gas ในน้ำอัดลมก็จะทำให้เราท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่สบาย

เมื่อรู้แบบนี้ เราคงต้องสนใจลดละการดื่มน้ำมันลงไปบ้าง หันมาดื่มน้ำเปล่ากันดีกว่าเพราะดื่มน้ำเปล่าวันละ 8 แก้ว ก็จะทำให้เราผอมนะ และร่างกายแข็งแรงไม่ป่วยไข้ ถ้าตื่นเช้าม่าก่อนแปรงฟัน ดื่มน้ำเปล่าอุณหภูมิห้องได้ซัก 2 แก้ว เข้าวาเราจะไม่เป็นหวัดเลย และในช่วงโควิดกำลังระบาดแบบนี้การดื่มน้ำเยอะ ๆ ก็จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เราติดจะเชื้อไวรัสโควิดอีกด้วย

นางสาวดรุณี วีระศักดิ์ วิทยาลัยเทคนิคห้วยตะพาน จังหวัดอำนาจเจริญ

สวัสดีค่ะ หนูอายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้น ปวช.2 หนูอยากขอคำแนะนำจาก
ทูลกระหม่อมค่ะ หนูโดนเพื่อนล้อว่าเตี้ย ผอม แห้ง หนูอึดอัดมากเวลาโดนเพื่อนล้อ หนู
ต้องเจอแซวแบบนี้นี้ทุกวันค่ะ เช่น เมื่อไหร่จะสูงขึ้น ทำไมผอมแห้งขนาดนี้ไปทำอะไรมา
ไม่มีอะไรกินหรอ แทบจะทุกวันเลยคะ เพื่อน ๆ อาจจะแซวเล่น ๆ ขำ ๆ แต่หนูรู้สึกคะ
ตอนแรกก็เฉย ๆ ค่ะ คิดว่า เตี้ยวมนักคงชินไปเอง แต่เปล่าเลยคะมันเหมือนเป็นปมเล็ก ๆ
ในใจ ทูลกระหม่อมคะหนูจะจัดการกับความรู้สึกน้อยใจ รู้สึกอึดอัดแบบนี้อย่างไรดีคะ
และหนูควรจะทำอะไรดีคะเพื่อที่จะได้สูงขึ้น อ้วนขึ้นบ้างคะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าเราคิดในแง่ดีก็จะว่าเพื่อนล้อเพราะเพื่อนรักเรา แต่เดี๋ยวนี้คนชอบบูลลี่กัน
ชอบยกเอาปมด้อยของแต่ละฝ่ายมาล้อมาว่าเรา ให้เรารู้สึกไม่ดี มีปมด้อย และโมโหโทโส

วิธีที่จะทำให้เขาเลิกล้อก็อย่างที่ได้เคยบอกพวกเราทุกคนแล้วว่าถ้าเราเฉย ๆ ชิล ชิล
และไม่เด่นไม่เตี้ยดร้อนไปกับการ bully ของเขา คนล้อก็จะไม่สนใจผิดหวังและ
เบื่อไปเอง ไม่ว่าเขาจะล้อเพราะรัก หรือบูลลี่ก็ตาม

ส่วนที่หนูถามว่าหนูจะทำอะไรให้สูงขึ้น อ้วนขึ้นนั้น หนูอายุ 17 ปีแล้ว อาจ
สูงขึ้นยาก (แต่ก็ยังมีความหวัง) อาหารที่ทำให้เราสูงขึ้นก็เป็นพวกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ นม ไข่
อะไรอย่างนี้ นอกจากนั้นน้องดรุณีก็ควรเล่นกีฬาพักผ่อนให้เพียงพอ นอนเยอะก็จะช่วย
ให้หนูเจริญเติบโตและดูสดใส



นายกัทธิน มะยมหิน

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ ชั้นปีที่ 1 อายุ 19 ปี

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จ.กำแพงเพชร

ผมเป็นคนที่มีความมั่นใจเป็นของตัวเองที่ชัดเจนมาก ๆ ครับ เป็นคนตรง ๆ อะไรดีก็ว่าดี อะไรไม่ดีก็พูดตรง ๆ กันไปเลย แบบที่ว่ายอมหักไม่ยอมงอ และมันจะเป็นปัญหา มากครับตอนทำงานร่วมกับคนอื่น ๆ ผมพยายามปรับตัวนะครับ เช่น รับฟังคนอื่นมากขึ้น แต่บางสิ่งที่พวกเขาพูดหรือทำมันไม่สมเหตุผลผลครับ แล้วผมก็อดไม่ได้ที่จะทำบางสิ่ง บางอย่างเพื่อแก้ไข ผมจึงอยากทราบว่าเราควรวางตัวอย่างไร ในสังคมที่มีความแตกต่าง และยอมรับฟังความเห็นที่แตกต่างของผู้อื่นครับ

ถูกละหุ่บ

การที่เราเป็นคนตรงนั้นเป็นสิ่งที่ดี เพราะจริง ๆ แล้ว คนที่ตรงไปตรงมา มีอะไร ก็ว่ากันให้ชัดเจน ทำงานด้วยเราก็จะสบายใจ และการทำงานก็จะขับเคลื่อนไปอย่างไม่มี ปัญหาเพราะทุกคนเข้าใจกัน

แต่ถ้าน้องเป็นคนตรงเกินไป แบบยอมหักไม่ยอมงอ อย่างที่น้องว่าก็จะเรียกได้ว่า เป็นคนขวางโลก ไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น แล้วยังคิดว่าสิ่งที่ผู้อื่นคือผู้ร่วมงาน ของน้องพูดเป็นสิ่งที่ไม่สมเหตุผลผลอีก คือน้องถูกอยู่คนเดียว คนอื่นผิดไปหมด

นี่แหละ มันเป็นปัญหามาก และถ้าน้องไม่รับแก้ไข เปิดทัศนคติให้กว้าง ฟังความคิด และยอมรับความคิดของคนอื่นเขาบ้าง น้องจะมีปัญหามากต่อไปข้างหน้า เพราะจะ เข้ากับคนไม่ได้ ทำงานกับใครก็มีปัญหา

ทำให้ชีวิตของน้องยากขึ้นถ้าไม่รับแก้ไข



นางสาวเพชรน้ำหนึ่ง ปาลพันธ์ ชั้น ม.5 อายุ 17 ปี

ทูลกระหม่อมคะ หนูอยากปรึกษาปัญหาของหนูเกี่ยวกับร่างกายของหนูค่ะ หนูอายุ 17 ปีแล้ว แต่หน้าอกของหนูยังเล็กและแบนราบอยู่เลยคะ หนูสูง 175 หนัก 60 มันมีความไม่มั่นใจเกิดขึ้นคะ ว่าเรามีความผิดปกติอะไรหรือเปล่า เพื่อนบางคนตัวเล็กกว่าหนูเขาก็มีหน้าอก แต่หนูไม่มีเลย มันใส่อะไรก็ไม่สวยเหมือนเพื่อน ๆ หนูคิดว่าอยากจะทำศัลยกรรมคะ แต่อายุเท่าหนู หนูก็กลัวว่าจะยังไม่เหมาะสม ทูลกระหม่อมคิดว่าร่างกายหนูผิดปกติมั๊ยคะ หนูขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมหน่อยนะคะ ขอขอบคุณคะ

ทูลกระหม่อม

ใจเย็น ๆ หนู น้องเพชรน้ำหนึ่งอาจจะเป็นคนที่มีฮอร์โมนในร่างกายที่เปลี่ยนแปลงและเติบโตช้า แม้ร่างกายจะใหญ่โต แต่อาจยังไม่เป็นสาวเท่าไร ถ้าหนูกังวล หนูก็น่าจะไปหาหมอให้เขาเช็คระดับฮอร์โมน และเช็คระบบต่อมไร้ท่อต่าง ๆ หมอก็จะบอกได้ว่าหนูผิดปกติหรือไม่และต้องทำฮอร์โมนบำบัดหรือต้องรักษาอย่างไรต่อไป

เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งไปทำศัลยกรรมนะ! เพราะหนูอาจมีฮอร์โมนที่เติบโตช้ากว่าใครเขา ไม่ทราบที่หนูเริ่มมีประจำเดือนหรือยัง? นั่นอาจเป็นอีกอย่างหนึ่งที่พี่บอกได้ว่าหนูเป็นสาวช้าหรือไม่

ถ้าหนูเป็นคนนมเล็กเอง โดยไม่มีอะไรผิดปกติ ก็ค่อยว่ากันในเวลาต่อมา หนูก็สามารถไปทำศัลยกรรมได้เมื่อพร้อมและอายุมากกว่านี้ (ประมาณ 20-21 ปี)



นางสาวณัชชา อำดวงตาล ชื่อเล่น มายด์ โรงเรียนววกเหล็กวิทยา จังหวัดสระบุรี

หนูเป็นคนที่มีเวลาที่มีความเครียดหรือเวลาที่ใครพูดกระทบจิตใจหนูก็ชอบเก็บมาคิด แม้แต่เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หนูก็ชอบเก็บมาคิดค่ะ และบางครั้ง หนูก็ไม่กล้าที่จะปรึกษาใครเพราะกลัวคนอื่นว่ามันเป็นเรื่องไร้สาระ หนูก็เก็บเงียบไว้คนเดียวมาตลอด และหนูก็คุยกับตัวเองบ่อยมาก เพราะหนูไม่รู้จะระบายหรือพูดให้ใครฟังเลย มันเลยทำให้หนูมีความเครียด หนูอยากทราบว่าเมื่อถูกระห่ม้อมเครียดหรือคิดมากในเรื่องที่ปรึกษาใครไม่ได้ ถูกระห่ม้อมจะมีวิธีการแก้ปัญหาที่นั้นและลดความเครียดของตัวเองด้วยวิธีใดคะ ขอขอบคุณค่ะ

ถูกระห่ม้อม

ถ้าหนูคุยกับตัวเองเงียบ ๆ ไม่ได้ พูดออกดัง ๆ ก็เป็นสิ่งที่ดี เพราะเป็นการใช้กระบวนการความคิดประมวลผล และพยายามแก้ปัญหา จริง ๆ แล้ว ที่หนูเครียดเพราะหนูมีปัญหา ซึ่งหนูบอกว่าหนูเก็บทุกสิ่งอย่างแม้แต่เรื่องเล็กน้อยจิบจ้อยมาคิดหมดเลย ทำให้เกิดความเครียดอย่างแน่นอน

สิ่งแรกที่หนูควรทำคือ แยกแยะให้ได้ว่าอะไรคือปัญหาที่เราจะต้องแก้หรืออะไรเป็นเรื่องเล็กน้อย (ซึ่งบางทีอาจไม่เกี่ยวกับเรา) ที่โยนทิ้งไปได้ไม่ต้องเอามาคิดให้เสียเวลา หนูก็จะมีเรื่องที่จะเครียดลดลงไปกว่า 75% กระมัง

เมื่อหนูรู้ว่าเรื่องอะไรคือปัญหาที่จะต้องนำมาแก้ ก็คิดหาวิธีแก้ปัญหาที่นั้น ๆ และความจริงถ้าเราจะพูดคุยปรึกษาใครบ้างก็ไม่น่าจะเสียหาย อะไร ก็คงมีใครซักคนแหละที่จะรับฟัง และช่วยหนูแก้ปัญหา และอันที่จริงเมื่อมีคนรับฟังก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นตั้งเยอะแล้ว

คน ๆ นั้นอาจเป็นเพื่อน หรือพ่อแม่ญาติพี่น้อง หรือคุณครูก็ได้ หนูต้องเลิกเก็บเรื่องต่าง ๆ ไว้คนเดียวได้แล้ว เพราะอย่างที่ว่าคนเราต้องมี ใครซักคนที่เราจะระบายความทุกข์หรือความไม่สบายใจให้เขาฟังได้

แต่อย่าคิดมากเกินไปล่ะ เดี่ยวจะเครียดจัดจนหน้าเหี่ยวไปหมด

เด็กหญิงพัทธ์ธีราพร พุ่มเพชร โรงเรียนกีฬากรรวิทยพัฒน์ (มัธยมวัดหัตถสารเกษตร) จังหวัดปทุมธานี

หนูเป็นคนที่ชอบมองโลกในแง่ดี คิดดี คิดบวกไปเกือบจะทุกเรื่องค่ะ ที่หนูเป็นแบบนี้ก็เป็นเพราะคุณพ่อเป็นคนสอนมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้วค่ะ คุณพ่อบอกว่าให้มองโลกแง่บวกเอาไว้ ชีวิตจะได้มีความสุข ปัญหาคือหนูมองโลกในแง่ดีจนเพื่อน ๆ ด่า เพื่อน ๆ ไม่ชอบที่หนูคิดบวกมากเกินไป และเขาก็ด่าว่าจะมองโลกสวยอีกนานมัย คิดบวกจริงหรือว่าตอแหล และพอบวกกับที่หนูแต่งตัวไม่เป็น ไม่แต่งหน้า พอมาโรงเรียนเพื่อน ๆ ก็ชอบนิทนาว่าหน้าสดมาโรงเรียนคิดว่าสวยหรอ เพื่อนบางคนก็มาถามตรง ๆ เลยค่ะว่าคิดว่าสวยใช้มัยที่ไม่แต่งหน้าเลย หนูไม่โกรธเพื่อนนะค่ะที่มาว่าให้หนูต่าง ๆ นา ๆ แต่หนูแอบกลับมาคิดกับตัวเองว่าการที่เรามองโลกในแง่ดีเกินไปในสังคมนี้ มันไม่สมควรใช้มัยคะทุลกระหม่อม หรือหนูควรจะต้องคิดในแง่ลบบ้าง เพราะการที่หนูเป็นแบบนี้มันทำให้คนอื่นใช้ชีวิตลำบาก หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทุลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

การที่เราคิดบวกเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เรามีกำลังใจที่จะเดินไปข้างหน้าอย่างมีความสุข เพราะถ้าเรามัวแต่คิดกับทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ลบ ก็ทำให้เราเป็นคนที่แออัดสังคม อาจเข้ากับใครก็ได้ เพราะเราไม่พอใจในทุกสิ่งทุกอย่าง ก็จะเป็นคนที่ไม่มีความใคร่อยากเข้าใกล้

แต่ถ้าคิดบวกมากเกินไปที่เรียกว่า “โลกสวย” บางทีก็นำมาความเหมือนกันเพราะ ถ้าจะพูดว่า “ต่อแหล” ก็จะใจร้ายเกินไป แต่ถ้าเราแบ้วไว้เพียงสาและโลกสวยมาก จนเกินพิกัดก็ดูจะเหมือนสโนว์ไวท์ในเทพนิยายสมัยเก่า

อย่างไรก็ตาม หนูคิดบวกก็ดีแล้ว แต่ก็ต้องอยู่ในโลกแห่งความจริงและทำอะไร คิดอะไรอย่างสมเหตุสมผล

แล้วเดี๋ยวนี้เขาให้นักเรียนแต่งหน้าเยอะ ๆ ไปโรงเรียนได้แล้วหรือ ถึงว่าถ้า ไม่แต่งหน้า แต่งตัวเร็ด ๆ ไปเพื่อนก็จะว่า???



นายทฤษฎ์ อินทรพิปัจ ชื่อเล่น คอป โรงเรียนศรีทราสมุทร จังหวัดสมุทรสงคราม

ผมเป็นคนที่ซื่ออายุเวลาอยู่ต่อหน้าคนหมู่มาก พยายามฝึกตัวเองไม่ให้อาย แต่ก็ยังไม่ค่อยสำเร็จ ยิ่งกล้า ๆ กลัว ๆ ผมอยากสร้างความมั่นใจให้มากขึ้นในการกล้า แสดงออกและด้านการพูดภาษาครับ ผมควรจะทำอย่างไรดีครับให้ความกลัวหายไปและ มีความมั่นใจมากขึ้น ผมอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมครับ ขอขอบคุณครับ

ทูลกระหม่อม

น้องไม่ได้บอกว่าน้องต้องการพูดภาษาอะไร ไม่ทราบว่าจะอยากเรียนภาษาอังกฤษ หรืออยากจะสามารถพูดต่อหน้าผู้ฟังจำนวนมาก เช่น เป็นภาษาไทยนี้แหละ

ไม่ว่าจะพูดภาษาอะไร ก็ต้องมีความมั่นใจ และต้องอาศัยการฝึกฝนไปเรื่อย ๆ
ซึ่งจะสร้างกำลังใจ ความมั่นใจ ทำให้มีความกล้าที่จะแสดงออกมากขึ้น
ไม่มีอะไรที่น่ากลัวซักอย่าง ถ้าน้องบอกตัวเองว่า เราทำได้

นางสาวเมศิณี แก้วเอี่ยน อายุ 16 ปี

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูชื่อนางสาวเมศิณี แก้วเอี่ยน อายุ 16 ปี หนูมีเรื่องอยาก
จะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ หนูเป็นคนที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์มาก เลยค้ะ
มักจะมีอารมณ์โมโห โกรธ และหงุดหงิดค่อนข้างรุนแรงควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้เมื่อมี
อารมณ์เหล่านั้นเกิดขึ้น หนูพยายามจะมีสติทุก ๆ อย่างนะค่ะ แต่พอมันมีอารมณ์โกรธ
โมโห หนูจะเปลี่ยนเป็นคนละคนเลย ซึ่งมันเป็นนิสัยที่ไม่ดีมาก ๆ ค่ะ ทูลกระหม่อม ช่วย
แนะนำให้หนูจัดการอารมณ์เหล่านี้และทำให้หนูสามารถควบคุมตัวเอง ในเรื่องอารมณ์
ให้ดีขึ้นได้ไหมคะ

ทูลกระหม่อม

อย่างน้อย หนูก็รู้ว่าหนูเป็นคนมีปัญหาทางด้านอารมณ์ มีทั้งอารมณ์โมโห
โกรธ และหงุดหงิดอย่างค่อนข้างรุนแรง และควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็น
นิสัยที่ไม่ดีมาก ๆ เท่านั้น แต่เกรงว่าจะเป็นปัญหาทางจิตในเวลาต่อมา

อยากจะให้หนูได้คุยกับคุณครูที่ปรึกษา หรือนักจิตวิทยา ของโรงเรียนและอาจ
ต้องคุยกับจิตแพทย์ที่จะช่วยคลี่คลายอารมณ์ของหนูได้ โดยการพูดคุยให้คำปรึกษา และ
ถ้าจำเป็นก็อาจบำบัดและให้ยาตามที่ควร

ในระหว่างที่ยังไม่ได้คุยกับบุคลากรเหล่านี้ อยากให้หนูพยายามนั่งสมาธิ ซึ่งจะ
ช่วยให้น้องมีสมาธิช่วยในการควบคุมอารมณ์ และจะช่วยให้หนูทำอะไรอย่างมีสติมากขึ้น

ปัญหาเสพติด ติดยา และการเล่น



นางสาวปิยนุช วันฤกษ์

นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนยางตลาดวิทยาคาร

จังหวัดกาฬสินธุ์

หนูมีน้องชายหนึ่งคน ตอนนี้น้องชาย อายุ 13 ปี น้องมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมาก หลังจากที่พ่อกับแม่เลิกกันเมื่อสองปีก่อนค่ะ เมื่อก่อนน้องนิสัยดี ไม่ก้าวร้าว หนูก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไรถึงทำให้น้องเปลี่ยนไปขนาดนี้ หนังสือก็นิไม่เรียน ติดเพื่อน มั่วสุม กลับบ้านก็ดึก และยังดูตบหูหรืออีกค่ะ บางวันก็ไปมีเรื่องชกต่อยกัน และบางครั้งก็โดนรุ่นพี่ต่อยมาด้วย หนูเห็นน้องมีพฤติกรรมที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ หนูเลยพาน้องไปตรวจฉีดยาว่ามีสารเสพติด ตอนนี้องทุกคนในบ้านกลัวและหนักใจมากเลยคะ เพราะใครพูดอะไรน้องก็ไม่ฟังเลย ตั้งแต่ที่พ่อแม่หย่ากันไปต่างคนก็ต่างแยกย้ายกันไป หนูและน้องก็อยู่ในความดูแลของตากับยายค่ะ ยายพูดอะไรน้องก็ไม่ฟัง บางครั้งก็มีตะคอก เถียงยาย หนูสงสารยายมาก แต่หนูก็ไม่รู้จะช่วยยายยังไง แต่ยายก็ยังคุยกับน้องดีมากเลยคะ ยายบอกว่าถ้ายิ่งด่า ยิ่งตี กลัวน้องจะเป็นหนักกว่านี้ แต่สุดท้ายน้องก็ยังมึนสยและพฤติกรรมเหมือนเดิม หนูเครียดมากเลยคะ ไม่รู้จะหาวิธีไหนช่วยน้อง จะบอกให้ตำรวจมาจับก็ส่งสารน้อง และก็กลัวว่าถ้าชาวบ้านเขารู้ก็จะนินทาคะ เพราะแถวบ้านนอกชอบเป็นแบบนี้ตลอด หนูสงสารตากับยายมาก ๆ เลยที่มีหลานแบบนี้ แต่ยายก็รักน้องมาก ๆ ยายบอกว่าจะดีหรือเลวก็หลานตัวเอง ประคองกันไป หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมว่าหนูจะช่วยน้องด้วยวิธีไหนบ้างคะ ขอขอบคุณคะ

ทูลกระหม่อม

น้องชายของน้องปิยนุช อยู่ในวัยที่ฮอร์โมนกำลังเปลี่ยนแปลง และเป็นช่วงอายุที่เด็ก ๆ หลายคนจะก้าวพลาดไปได้ พ่อติดกับเหตุการณ์ที่พ่อแม่เลิกกัน เรื่องนี้ก็อาจทำให้น้องเสียใจ ประกอบกับไม่มีใครดูแลสั่งสอนด้วย น้องจึงหันไปหาเพื่อนที่ชอบมั่วสุม สูบบุหรี่ กินเหล้า ทะเลาะวิวาท และในที่สุดก็ไปมั่วสุมเสพยา พอถึงจุดนี้ใครพูดอะไรเด็ก

ก็ไม่ฟังแล้ว เพราะพ่อแม่ก็หายไปแล้ว ไม่ได้มาสนใจกับลูก ตายายก็น่าจะแก่ไปแล้ว ที่จะควบคุมดูแลเด็กวัยรุ่นได้

หนูพาน้องไปตรวจฉีได้ หนูก็พาน้องเข้าสถานบำบัดยาเสพติดได้นะ อย่างน้อย เขาบำบัดอย่างสมัครใจน่าจะดีกว่าถูกบังคับบำบัด ซึ่งจะต้องถูกจับก่อน เมื่อเข้าบำบัด น้องชายก็จะได้ห่างจากเพื่อนกลุ่มนี้ไประยะหนึ่ง น้องอาจคิดได้

แต่ถ้าน้องไม่ยอม ก็คงต้องปล่อยให้ถูกตำรวจจับก่อน



นายกิตติภฏ ทวีรัตน์ อายุ 15 ปี โรงเรียนเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีนครินทร์ภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

ตอนนี้ผมชอบเล่น Cardfight Vanguard (การ์ดไฟท์ แวนการ์ด) มากครับ มันคือ การ์ดเกมชนิดหนึ่งที่ทำเนื้อมาจากการ์ตูนของญี่ปุ่นที่มีชื่อว่า Cardfight Vanguard ซึ่งความสนุกของการ์ดไฟท์ แวนการ์ด ก็ไม่ได้หยุดอยู่แค่ในการ์ตูนเท่านั้นครับ ยังมีกระแสของการเล่นเกมขึ้นตามาอีกด้วย โดยการเล่นนั้น ผู้เล่นทั้งสองฝ่ายจะต้องจัดเตรียม เด็คการ์ดของตนเองขึ้นมา ซึ่งในเด็คจะมีการ์ดได้ทั้งหมดจำนวน 50 ใบ โดยห้ามใส่การ์ด ใบใดใบหนึ่งซ้ำกันเกิน 4 ใบ ต้องใส่การ์ด Trigger Unit ที่มีขอบสีเหลืองอยู่ด้านล่างของการ์ดจำนวน 16 ใบ และใส่การ์ด Heal Trigger ได้สูงสุดไม่เกิน 4 ใบในเด็ค การเอาชนะ ในเกมการ์ดนี้ คือ ผู้เล่นที่สามารถทำความเสียหายต่อผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามได้ 6 Damage ก่อนจะเป็นผู้ชนะ แต่หากผู้เล่นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งการ์ดหมดเด็คก่อนก็จะถือว่า แพ้ไปทันทีครับ การ์ดตัวนี้ไม่ได้จำกัดอายุผู้เล่น ผมเห็นคนอายุ 30 บางคนก็ยังเล่นอยู่เลยครับ แต่ปัญหาคือเวลาที่ผมซื้อและเล่นการ์ด ผมจะโดนคนอื่นพูดให้ว่าไร้สาระ ไม่รู้จักโต ปัญญาอ่อน อายุ 15 ปีแล้วยังเล่นอยู่อีก ทำตัวเป็นเด็ก คือผมเจอคำพูดมาหลายรูปแบบมากครับ แต่การ์ดเกมพวกนี้ไม่ได้ไร้สาระเหมือนที่คนอื่นพูดเลยนะครับ มันช่วยพัฒนาสมอง ด้านการวางแผน สมาธิ และการแก้ไขปัญหาได้ แต่ผู้ใหญ่บางคนไม่ยอม

เปิดใจให้กับสังคมแบบนี้ ผมแบ่งเวลาเรื่องเรียนกับเรื่องเล่นเสมอครับ เวลาเล่นการ์ดผมก็ไม่ให้กระทบกับการเรียน แต่ผมก็มาเจอคำพูดแย่ ๆ ตลอดเลยครับ ผมก็ไม่รู้จะทำยังไง ผมอยากขอคำแนะนำจากทุกคนครับ ว่าผมควรจะพูดยังไงให้คนอื่นเข้าใจว่าผมไม่ได้ไร้สาระเหมือนที่เขาคิดกันครับ ขอขอบคุณครับ

คุณกระท่อม

เท่าที่ฟังน้องกิตติภฏเล่า การเล่นเกม Cardfight Vanguard ไม่ใช่สิ่งที่ย่ำแย่และปัญญาลดเลย มันเป็นเกมที่ซับซ้อนและดูจะต้องใช้ความคิดเยอะ และที่น้องว่าน้องก็แบ่งเวลาในการเล่นและในเรื่องการเรียนได้แล้ว ก็ไม่น่าจะเป็นสิ่งที่ไม่ดีที่น้องจะชอบเล่นเกมนี้

แต่เท่าที่ฟังน้องเล่า ก็ยังไม่เข้าใจนักว่าการเล่นเกมนี้เล่นกันกี่คน? หรือจะเล่นอยู่คนเดียวได้ แต่เรื่องที่น่าเป็นห่วงก็มีอย่างเดียวคือ การที่น้องหมกมุ่นกับเกม Cardfight Vanguard จะทำให้น้องโดดเดี่ยวหรือไม่ อาจมีเพื่อนน้อย ไม่ค่อยมีสังคม?

อย่างไรก็ตาม ถ้าน้องกิตติภฏชอบ และการเล่นเกมไม่ได้ทำให้เสียการเรียน ใครจะพูดอะไรน้องก็คงจะไม่ต้องไปสนใจ ชิล ชิล !!



นายเดชาธร วัชวงษ์ อายุ 15 ปี

นักศึกษาชั้น ปวช.1 สาขาการทอเกี่ยว

วิทยาลัยเทคโนโลยีจรัสสิทวงศ์ กรุงเทพมหานคร

สิ่งที่จะถามทูลกระท่อมไม่ใช่ปัญหาของผม แต่เป็นปัญหาของเพื่อนก็คือ เพื่อนติดเกมออนไลน์มากครับ เล่นทั้งวันทั้งคืน เล่นจนไม่มีแรงมาเรียนหนังสือ ขาดเรียนบ่อย ๆ นอนตื่นสายก็ทำให้มาเรียนสายด้วย แต่ถ้ามาเรียนทันก็จะหลับในห้องเรียน บางครั้งก็โดดเรียนไปเล่นตามร้านเกม เล่นยาวไปเลยไม่กลับบ้าน ผู้ปกครองก็คอยโทรตามหาบ้านเพื่อน ถ้ารู้ว่าเล่นที่ไหนก็จะตามไป ซึ่งก็นำส่งสารผู้ปกครอง ด้วยความรักลูก พูดเยอะก็กลัวลูกจะโกรธ ผลการเรียนก็ไม่ดี เพื่อน ๆ ในห้องก็จะไม่ค่อยคุยด้วย เหตุเพราะไม่ค่อยมาเรียน เพื่อนก็จะไม่สนิทมาก บางทีก็ดูเหมือนมีโลกส่วนตัวสูง ไม่ยุ่งกับใคร ทำงานกลุ่มก็ไม่ค่อยให้ความร่วมมือเพราะมีว่ไปเล่นเกม การเรียนก็เสียไปด้วย พูดเตือนก็ไม่พอใจ อยากขอคำแนะนำจากทูลกระท่อมครับว่าจะช่วยเพื่อนได้ยังไงครับ

ทูลกระท่อม

ถ้าเพื่อนของน้องติดเกมขนาดนั้น และไม่มีใครควบคุมเขาได้ พ่อแม่ก็เกรงใจ ไม่กล้าดุกล้าสั่งสอนเขา เพราะกลัวลูกโกรธก็เป็นกรรมของเขานะ อันที่จริงการติดเกมก็ต้องได้รับการบำบัด เพราะทางกระทรวงสาธารณสุขก็เคยมีโครงการบำบัดเด็กติดเกม แต่เพื่อนน้องคงไม่ยอมบำบัดหรอก เพราะตอนนี้เขาไม่ฟังใครแล้ว

อันที่จริง ถ้าเขาไม่มาเรียนหรือไม่สนใจการเรียนเลย เขาก็คงสอบตก หนีเรียนก็คงทำให้เวลาเรียนไม่เพียงพอ ถ้าน้องไปคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาถึงปัญหาของเพื่อน ท่านก็น่าจะตักเตือนเขาได้ เพราะถ้าเพื่อน ๆ กันไปตักเตือนเขา เขาก็คงไม่เชื่อหรอก จนกว่าจะสอบตกหรือเกิดปัญหาอื่น ๆ

เพราะฉะนั้น น้องเป็นห่วงเพื่อนก็ไปปรึกษาอาจารย์ดูนะ



นางสาวกฤตยาณี จุลศรี

นักเรียนชั้น ม.4 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม เรื่องที่หนูอยากขอคำแนะนำคือเรื่องครอบครัวค่ะ ตอนนี้พ่อของหนูติดเกมค่ะ ชื่อเกม PUBG พ่อเปลี่ยนไปมาก ตั้งแต่ติดเกมพ่อไม่ทำอะไรเลยค่ะ พ่อติดเกมนี้นักมาก อารมณ์รุนแรงกว่าแต่ก่อนมาก บางครั้งเล่นแพ้ก็หงุดหงิด พาลทุกอย่างที่อยู่รอบข้าง นิด ๆ หน่อย ๆ ก็หงุดหงิด อารมณ์เสีย คนใกล้ชิดทุกคนโดนหมด ใครพูดอะไรพ่อก็ไม่ฟัง เอาง่าย ๆ ก็คือตอนนี้พ่อสนใจแค่ PUBG อย่างเดียว คนในครอบครัวก็ไม่ต้องทำอะไรแล้วค่ะ หนูแอบร้องไห้เรื่องพ่อทุกคืนเลย ตั้งแต่พ่อติดเกม ครอบครัวก็ไม่อบอุ่นเลยคะ ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำหรือควรทำยังไงได้บ้างคะ เพราะครอบครัวตอนนี้ไม่มีความสุขเลย หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม

นี่ก็แสดงให้เห็นว่า คนแก่ก็ติดเกมได้เท่า ๆ กับเด็กหรือวัยรุ่น และมีอาการหนักไม่แพ้กัน ความจริงปัญหาการติดเกม เป็นปัญหาจริง ๆ ลงจากปัญหาสาเหตุติดสำหรับวัยรุ่นเลยละ และทางกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ก็มีสถาบันที่ให้การบำบัดการติดเกมสำหรับวัยรุ่นอยู่ (อย่างน้อยก็เคยมี) แต่พ่อของหนูก็เป็นผู้ใหญ่แล้ว คงไม่มีใครสามารถบังคับให้พ่อไปบำบัดได้ นอกจากเขาจะสมัครใจที่จะแก้ปัญหานี้เอง

ไม่ทราบว่าคุณสนิทกับคุณพ่อแค่ไหน เพราะถ้าสนิท หนูก็คอยจ้องหวัะที่พ่อหนูอารมณ์ดี (หลังจากชนะเกม) ไปคุยกับพ่อว่าทุกคนไม่ไหวแล้วกับการเล่นเกม ติดเกมของพ่อ และขอเวลาให้กับครอบครัวบ้าง ถ้าหนูไม่กล้าพูดกับพ่อ หนูก็ต้องทำใจ ซิล ซิล!! เพราะเป็นปัญหาของผู้ใหญ่ หนูเป็นลูกจะไปสอนพ่อได้อย่างไร คงต้องปรึกษาคุณแม่ให้พูดกับคุณพ่อ ซึ่งถ้าอาการติดเกมของคุณพ่อรุนแรงมากก็อาจต้องอาศัยจิตแพทย์แล้วละ

นางสาววรรณพร เจริญศักดิ์จรัส นักเรียนชั้น ม.5 จังหวัดกาฬสินธุ์

หนูคบกับแฟนมาได้หลายปีแล้ว เราชักกันดีค่ะ ไม่ค่อยมีปัญหาอะไรกัน เวลาเป็นเรื่องอะไรเราก็เปิดใจคุยกัน ก็เลยไม่ค่อยมีเรื่องทะเลาะกันค่ะ แต่ปัญหาคือช่วงหลังมานี้ แฟนหนูติดพนันบอล จนทำให้มีปัญหาเรื่องเงิน เราก็คุยกัน ช่วยกันแก้ปัญหาค่ะ แต่มันก็มีเรื่องนี้เข้ามาอยู่เรื่อย ๆ พอเจอแต่ปัญหาเดิม ๆ หนูก็เหนื่อย ถึงเราจะเปิดใจคุยกันยังไง มันก็ไม่มีอะไรดีขึ้นเลยค่ะ หนูก็ไม่รู้จะทำยังไง หนูก็รักเขาเนอะ แต่อีกใจหนึ่งหนูก็เป็นทุกข์ค่ะ หนูไม่รู้ว่าจะพูดยังไงให้เขาหยุดเล่นพนันบอล ทูลกระหม่อมว่าหนูควรจะทำยังไงกับปัญหานี้คะ หนูจะสู้และแก้ปัญหาไปกับเขาหรือหนูควรถอยออกมาดีคะ

ทูลกระหม่อม

เขาว่าโจรปล้น 10 ครั้ง ยังไม่เท่าไฟไหม้ครั้งเดียว แต่ไฟไหม้ 10 ครั้ง ยังไม่เท่ามีคนติดการพนันอยู่ในครอบครัวหรือเป็นแฟน

เพราะคนติดการพนันจะเลิกลาย หรือไม่ได้เลย ไม่ว่าจะหายนะ เงินหมดไปเท่าไร ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้น เขาก็จะกลับไปเล่นเรื่อย ๆ เพื่อหวังว่าจะได้รวย หรือได้กอบกู้สิ่งที่เสียกลับมา นิยายที่ดีก็เปลี่ยนไปหมด สามารถทำอะไรก็ได้เพื่อแลกกับเงินที่จะไปเล่น

ดังนั้น หนูก็น่าจะร้องเพลง “ถอยดีกว่า” ซึ่งหนูก็คงไม่รู้จักเพราะเพลงมันเก่าแล้ว



นางสาวสโรชา โอภา

นักเรียนชั้น ม.2/1 โรงเรียนประชานุเคราะห์ 46

จังหวัดชัยนาท

หนูเป็นเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่ดีเพื่อนค่ะ เวลาจะทำอะไร ไปไหนมาไหน หนูก็จะตามเพื่อนไปตลอด เพื่อนคนนี้เป็นญาติห่าง ๆ กับหนูค่ะ เขาย้ายมาจากโรงเรียนอื่นที่โรงเรียนเก่า เขาก็ไม่ค่อยเข้าเรียน เกรบอย แต่พอย้ายมาโรงเรียนนี้เขาทำตัวเหมือนเดิม เขาพาหนูโดดเข้าแถวเคารพธงชาติมาแอบอยู่ในห้องน้ำที่หอค่ะ หนูไม่เคยทำแบบนี้เลย ตื่นเต้นมากและหนูก็อยู่วัยในที่ยากรู้ยากลองไปทุกอย่าง เขาชวนหนูสูบบุหรี่และกินเหล้าอีก หนูติดกับเพื่อนจนมา ไม่ได้กลับบ้าน หนูโกหกพ่อแม่ว่าทำการบ้านดึกขอค้างบ้านเพื่อน พอหนูคิดได้ หนูรู้สึกผิดกับพ่อแม่มากเลยคะ แต่หนูเป็นคนติดเพื่อนเวลาเขาชวนทำอะไรหนูก็ไม่ค่อยกล้าปฏิเสธ กลัวเพื่อนว่าให้ กลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่ม จะเลิกคบก็ไม่ได้ พอรู้สึกผิดกับพ่อแม่มากๆ ว่าทำไมหนูทำตัวไม่ดีอย่างนี้ หนูยังเครียด หนูจะปฏิเสธยังไงดีคะเวลาเพื่อนชวน และหนูจะเลิกบุหรี่ยังไงให้หายขาดคะ เพราะหนูติดบุหรี่ไปแล้ว หนูกลัวพ่อกับแม่รู้เรื่องนี้แล้วท่านจะเสียใจในตัวหนูคะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคะ ว่าหนูจะเลิกบุหรี่ยังไงและเวลาเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดีเราจะมีวิธีหลบหลีกยังไงบ้าง เพื่อที่จะไม่ให้เพื่อนโกรธคะ

กุลละหม่อม

เป็นธรรมดาของเด็กในวัยรุ่นที่จะติดเพื่อน แต่ถ้าติดเพื่อนมากจนปฏิเสธไม่ได้ เมื่อเพื่อนชักชวนไปทำอะไรที่เป็นโทษ ที่ไม่สร้างสรรค์ และเป็นปัญหาให้แก่ตัวหนูเองก็เป็นอะไรที่เราต้องแก้ไข

หนูเองก็ทราบดีว่าสิ่งที่เพื่อน/ญาติห่าง ๆ ของหนูชวนให้หนูทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แถมเป็นโทษเสียอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนนี้หนูก็กินเหล้าจนเมามาย ไม่กลับบ้าน และติดบุหรี่ไปเรียบร้อยแล้ว แถมหนีโรงเรียนอีกต่างหาก สิ่งที่หนูกำลังทำจะนำพาให้หนูมีอนาคตที่ไม่สดใส ไม่มีความรู้ ติดเหล้า ติดบุหรี่ และอีกหลายถ้าเพื่อนเขาชวน หนูก็อาจติดยาและถูกจับ น้องสโรชาต้องรู้จักปฏิเสธเมื่อเพื่อนเขาชวนให้หนูไปทำในสิ่งที่จะตัดอนาคตของหนูเหล่านี้ เพื่อนเขาจะโกรธก็ช่างเขา เขาไม่ให้เข้ากลุ่มก็ไม่เป็นไร เราก็น่าจะหาเพื่อนกลุ่มใหม่ได้ไม่ยาก





ขอพระราชทาน กำลังใจ



นายศิวกร วิริยโพธิผล ชื่อเล่น ตะวัน นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์

สวัสดีครับ ผมมีเรื่องที่ยากจะขอคำแนะนำ และขอกำลังใจจากทุกคนครับ ผมมีปัญหาสุขภาพร่างกาย ผมได้ไปตรวจร่างกายมาครับ แล้วก็รู้ว่าผมมีฮอร์โมนกระดูกในช่วงเวิลต์ของผมได้เคลื่อนออกมา มันจึงส่งผลให้กระดูกสันหลังช่วงเอวลงไปเกิดอาการปวดร้าวลงไปถึงที่ขา ทำให้ขาเกิดอาการชา ถ้าปล่อยไว้นาน คุณหมอบอกว่าอาจมีอาการชาสปีได้ วิธีรักษาให้หายขาดก็คือ การผ่าตัด แต่การผ่าตัดนั้นมีความเสี่ยงมากมายจนทำให้ผมกลัว และวิธีรักษาอย่างอื่นก็มีแต่ก็ไม่ได้ช่วยให้หายขาด มันเป็นการบรรเทาอาการโดยการพองอากาศไม่ให้แสบครับ แต่ผมก็เลือกใช้ชีวิตฝืนๆ กระตุ้นประสาทลดอาการปวดและเข้ารับทำกายภาพ ตอนนี้หลังของผมที่มีอาการปวดก็เริ่มหายไปบ้าง แต่ก็ไม่ได้หายขาดครับ ยังปวดๆอยู่บ้างแต่ก็ดีขึ้นกว่าเดิมครับ ตอนช่วงแรก ๆ ที่ผมได้ทราบว่าผมเป็นฮอร์โมนกระดูกสันหลังเคลื่อน มันเหมือนกับโลกของผมได้พังลงไป อะไรที่ผมเคยทำได้ ตอนนี้ผมกลับทำไม่ได้ เช่น การเก็บของ ผมไม่สามารถเก็บได้ บางครั้งก็ขอให้เพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ช่วยเก็บให้ มันทำให้ผมรู้สึกแย่มากครับ และมันทำให้ผมคิดว่าเรื่องง่าย ๆ แบบนี้ผมยังทำไม่ได้ แล้วในอนาคตผมจะทำอะไรได้ ผมนั่งคิดไปเรื่อยเปื่อย บางครั้งน้ำตามันก็ไหลออกมาเอง ผมจึงอยากขอคำแนะนำในการใช้ชีวิต และขอกำลังใจจากทุกคนครับ ขอขอบคุณมากครับ

ทุกคน

โรคฮอร์โมนกระดูกทับประสาท ใคร ๆ ก็เป็นกันทั้งนั้น โดยเฉพาะนักกีฬาที่เคยเล่นกีฬานัก ๆ โดยเฉพาะในช่วงตอนเด็ก ๆ เมื่อมีอายุขึ้นมาก็จะเป็นโรคกระดูกสันหลังเสื่อม แต่ในเคสของน้องนั้น เป็นตอนอายุน้อย ไม่ทราบว่าเกิดอะไรกับน้อง น้องประสบอุบัติเหตุอะไรหรือเปล่า?

แต่อย่างไรก็ตาม น้องไม่ต้องเสียกำลังใจถึงกับนั่งอยู่หน้าตาก็ไหลมาเอง โรคนี้น่าจะมีทางรักษานอกจากการผ่าตัด หมอที่อเมริกาเขาไม่แนะนำให้ผ่าตัดนะ เพราะเป็นการเสี่ยง เขาจะรักษาด้วยยาก่อน แล้วให้ทำกายภาพบำบัด และให้ทำเอ็กเซอร์ไซส์มาให้เราทำเองด้วย

การฝังเข็มก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นการรักษาที่ได้ผล แต่เราต้องหมั่นไปทำ ทำคนเดียวคงจะหายขาดไม่ได้ เท่าที่ทราบมาเราจะต้องไปรับการรักษาฝังเข็ม 8-9 หน อาการปวดหลังและขาจึงจะหายไป



นางสาวพรสุภาษิต เสากอง นักเรียนชั้น ม.6 โรงเรียนสุรวิทยาคาร จังหวัดสุรินทร์

ในครอบครัวหนูมีพี่น้อง 3 คน หนูเป็นลูกคนที่ 2 เป็นผู้หญิงคนเดียวของครอบครัว ขณะนี้หนูกำลังศึกษาอยู่ชั้น ม. 6 พี่ชายคนโตและน้องชายมีวุฒิการศึกษาเพียงแค่ ม.3 เท่านั้น ทั้งสองก็แยกย้ายไปทำงานที่ต่างจังหวัด แม่ของหนูเป็นพนักงานในร้านสหกรณ์ในโรงเรียน แต่มีรายได้ไม่พอสำหรับค่าใช้จ่ายในครอบครัว เพราะหลังจากที่พ่อไม่ได้ไปทำงานต่างจังหวัดและก็กลับมาอยู่บ้าน ก็ติดการพนัน เล่นไก่ชน เมาสุรา ขาดรายได้ มีหนี้สินเพิ่มขึ้น แม่เป็นเสาหลักของบ้าน หารายได้ซื้อของกินของใช้ก็ลำบาก น้องชายจะส่งเงินมาช่วยเป็นเดือน บางเดือนก็ไม่ส่ง และแม่ก็ได้บอกกับหนูว่า ปีน้าอย่าเพิ่งเรียนต่อเลยนะลูก แม่ยังไม่มีเงินส่งเรียน ทำงานหาเงินใช้หนี้ช่วยแม่ก่อน และปัดไปค่อยสมัครเรียนใหม่ หนูคิดว่าถ้าช่วยแม่ทำงานก่อน 1 ปี แล้วกลับมาเรียนใหม่คงเป็นไปได้ยาก คงทำงานต่อไปเรื่อย ๆ หนูมีผลการเรียนดีมาโดยตลอด พยายามตั้งใจเรียน แต่กลับไม่มีโอกาสได้เรียนต่อ เพราะแม่มีหนี้สินอยู่มากมาย และยังจะต้องมาแบกรับภาระของหนูเพิ่มอีก หนูหมดกำลังใจ ท้อ หนูก็ไม่ว่าจะไปต่ออย่างไร หนูจึงอยากขอกำลังใจจากทุกคนนะคะ เพื่อที่จะได้มีกำลังใจสู้ชีวิตในแต่ละวันค่ะ

กุกกระหม่อม

หนูอยู่ ม.6 แล้ว หนูมีแผนจะเข้าเรียนที่มหาวิทยาลัย หรือสถาบันไหนบ้าง? ในแขนงวิชาอะไร เพราะถ้าหนูมีผลเรียนที่ดี หนูก็สามารถขอเป็นนักศึกษาในโควตาของแขนงวิชานั้น ๆ หรือขอทุนจากมหาวิทยาลัยได้

หนูอย่าเพิ่งท้อแท้ หหมดกำลังใจไปเสียก่อน เพราะชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ ถ้าเรามุ่งมั่นพยายาม ปัญหาไม่วิให้แก้

แม่หนูก็ไม่ได้บอกให้หนูออกมาทำงานช่วยแม่ตลอดไป ขอเพียงปีเดียว ปีหน้าหนูก็กลับไปเรียนได้ตามต้องการ หนูทำงานก็น่าจะเก็บเงินได้บ้างสำหรับเป็นทุนการศึกษาของปีต่อไป ที่ต่างประเทศเขาก็ทำกันอย่างนี้ทั้งนั้นแหละ เด็ก ๆ เขาไม่ได้รอให้พ่อแม่ส่ง ส่วนมากเขาก็จะทำงานส่งตัวเองเรียนมหาวิทยาลัย ประกอบกับเงินที่ได้มาจากทุนการศึกษาจากสถาบันด้วย

คนเราต้องให้กำลังใจตัวเอง ไม่ท้อ มีความมุ่งมั่นพยายาม ตั้งใจทำในสิ่งที่เราต้องทำเพื่อไปสู่ความสำเร็จ ขอให้หนูโชคดี

นางสาวณัฐริกา วิเศษศรี อายุ 17 ปี นักเรียนชั้น ม.5 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ อีสาน จังหวัดมุกดาหาร

หนูเคยประสบอุบัติเหตุเมื่อตอนอายุ 10 ปี หนูเป็นรอยแผลเป็นตั้งแต่ตอนนั้น เพราะอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นคือหนูถูกน้ำร้อนลวกครึ่งตัว ตั้งแต่วันนั้นจนถึงทุกวันนี้ ชุดบางชุดที่คนปกติใส่หนูก็ใส่ไม่ได้ บางเรื่องที่คนปกติเขาทำได้คล่องแคล่วแต่หนูก็ทำไม่ได้ เช่นเรื่องการนั่ง และหนูเห็นคนอื่นใช้ชีวิตปกติหนูก็มีแอบอิจฉาอยากทำได้เหมือนคนอื่นบ้าง บางครั้งหนูรู้สึกท้อแท้และหมดกำลังใจค่ะ คิดจนถึงทุกวันนี้ว่าเป็นเวอร์กรรมอะไรของหนูถึงได้เกิดเรื่องแบบนี้ขึ้นกับหนู หนูอยากใช้ชีวิตและทำทุกอย่างได้เหมือนคนปกติบ้างค่ะ

แต่ก็ได้แค่คิด หนูจึงอยากขอกำลังใจจากทุกคนนะคะ เพื่อที่จะได้มีกำลังใจในการใช้ชีวิต ขอขอบคุณค่ะ

ถูกละห่อม

เสียใจด้วยกับหนูและเห็นใจหนูที่เกิดอุบัติเหตุจนร่างกายไม่เป็นปกติ ใช้ชีวิตได้ลำบากกว่าคนอื่น แต่เหตุการณ์ก็เกิดไปแล้ว และจริง ๆ แล้วหนูก็ผ่านมันมาได้จนตอนนี้อยู่ ม.5 แล้ว ก็นับว่าประสบความสำเร็จในการเรียนและการปรับตัว

หนูอย่ามัวหมกมุ่นกับความพิการของหนู หรือคิดว่ามันเป็นเวรเป็นกรรมอะไรอย่างนั้น เสียเวลาและบั่นทอนจิตใจหนูไปเปล่า ๆ ตั้งใจเรียน เดินไปข้างหน้า หนูยังทำอะไรได้อีกเยอะ ถ้าสั่งสมประสบการณ์และความรู้ เปิดใจกว้าง สนใจกับสิ่งต่าง ๆ ข่าวสาร ความเปลี่ยนแปลงของสังคม เทคโนโลยี เรื่องสนุก ๆ เช่น เรื่องเพลงใหม่ ๆ หนังละครที่จะดูได้ หรืออะไรอื่น ๆ ที่น้องสนใจ

นอกจากนี้ น้องลองไปสอบถามดูว่า สภาวะแบบนี้จะทำกายภาพบำบัดได้หรือเปล่า เพราะมันอาจจะทำให้หนูเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วมากขึ้น



นางสาวอิมริลา ฝวกอง อายุ 17 ปี ชั้น ปวช. ปีที่ 2 วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

หนูกำพร้าพ่อกับแม่ค่ะ แม่ของหนูเสียชีวิตตั้งแต่หนูอายุ 6 ขวบ ตั้งแต่นั้นมาพ่อก็เป็นคนดูแลหนูมาตลอด จนหนูอายุ 15 ปี พ่อของหนูก็เสียชีวิต หนูเข้าใจค่ะว่ามันเหนื่อยและยากแค่ไหนที่พ่อคนหนึ่งจะเลี้ยงลูกสาวได้โตขนาดนี้ และตั้งแต่ที่พ่อเสียชีวิตไป หนูก็ไม่มีกำลังใจหรือแรงผลักดันเลย ถึงแม้ว่ามีคนรอบข้างมากมายคอยให้กำลังใจก็ตาม เหมือนหนูใช้ชีวิตหรือทำงานให้หมดไปวัน ๆ สิ่งที่หนูอยากเป็นหนูก็ไม่มั่นใจแล้วว่า จะเป็นได้หรือเปล่า เหมือนกับว่าชีวิตนี้จะอยู่หรือจะไม่มีชีวิตอยู่ก็ได้ เพราะคนที่หนูอยากทำเพื่อเขา เขาก็ไม่อยู่กับเราแล้ว หนูไม่ได้อยากทำเพื่อตัวเอง หนูอยากทำเพื่อพ่อแค่นั้น หนูควรทำยังกับความรู้สึกและความคิดของหนู ให้มีแรงผลักดันและใช้ชีวิตเพื่อตัวเองให้มีความสุขค่ะ

กฎระหม่อม

ก็ขอแสดงความเสียใจกับน้องอิมริลาคนอื่น ที่เสียคุณพ่อคุณแม่ไปหมดแล้วจน หนูรู้สึกท้อแท้ ไม่มีกำลังใจจะทำอะไร แม้ว่าฟัง ๆ ดูหนูก็ยังมีคนดูแลและให้กำลังใจอยู่รอบข้าง

หนูบอกว่าที่หนูไร้กำลังใจแบบนี้เพราะว่าคนที่หนูอยากทำให้เขาภาคภูมิใจอยากทำเพื่อเขา เขาไม่อยู่กับเราแล้ว หนูก็เลยหมดกำลังใจเพราะ ไม่คิดจะทำเพื่อตัวเอง ความจริงก็ดูจะน่าชื่นชมในความกตัญญูของหนูที่มีต่อคุณพ่อที่เลี้ยงหนูมาคนเดียว อย่างเหนื่อยยากจนหนูเป็นตัวเป็นตนอย่างนี้

แต่...คุณพ่อก็เสียไปแล้ว เป็นความจริงที่โหดร้ายว่า คนที่ตายไปแล้ว ก็จะไม่กลับมาอยู่กับเราได้อีกต่อไป ความจริงจะพูดว่าหนูควรลุกขึ้นมาตั้งใจเรียนและทำงานให้ดี ได้ประสบความสำเร็จ คุณพ่อมองอยู่บนสวรรค์ก็จะได้ดีใจ แต่การพูดแบบนั้นก็ดูจะเป็น Cliche คือพูดง่าย ๆ เกินไปไม่สมเหตุผล

หนูยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องสู้ต่อไป ต้องอยู่ให้ได้อย่างดี เราอายุยังน้อยยังมีอนาคตอีกไกล ยังสามารถเป็นกำลังให้กับสังคมและประเทศชาติต่อไป ต้องรีบลุกขึ้นมาสิ ลุกขึ้นมาสู้ มาตั้งเป้าหมายในชีวิตและเดินไปข้างหน้าต่อไปให้ดี เรียนให้ดี เปิดใจเรียนรู้ความเป็นไป รอบตัวแล้วหนูก็จะรู้ว่าในโลกนี้ยังมีอะไรอีกมากมายที่เราจะทำได้ และทำให้ดี

เมื่อหนูเริ่มจัดการกับกระบวนการความคิดของหนูเองดังนี้แล้ว หนูก็มีความสุขขึ้น อย่างแน่นอน



นางสาวพาฝัน วงศ์บุตร อายุ 16 ปี จังหวัดนครปฐม

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อมหนูเป็นคนชอบอ่านนวนิยายมาก ๆ เลยค่ะในเว็บต่าง ๆ และหนูก็ได้เขียนนิยายด้วยค่ะ แต่ปัญหาที่พบเจอคือคำวิจารณ์ จากนักอ่านท่านอื่น ๆ ซึ่งหนูก็ได้นำคำติชมมาปรับปรุงแก้ไขเสมอค่ะ แต่ในบางคำวิจารณ์นั้นมีความวิจารณ์ที่ค่อนข้างรุนแรงและบั่นทอนกำลังใจมากค่ะ แต่ละวันคนก็คอมเมนต์เยอะ หนูก็มานั่งอ่านแล้ว มันรู้สึกท้อมาก ไม่มีกำลังใจที่จะเขียนต่อเลยคะ หนูอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่า หนูจะมีวิธีจัดการกับความรู้สึกและความคิดเมื่อเราต้องเจอกับคำพูดรุนแรงและบั่นทอนจิตใจของเราอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

หนูรักจะเป็นนักเขียน เราก็ต้องเขียนนิยาย (หรือบทความก็ตาม) ให้คนอื่นอ่าน และผู้อ่านแต่ละคนก็จะมีรสนิยมในการอ่านไม่เหมือนกัน ชอบเกลียดอะไรไม่เหมือนกัน แน่ละ หนูต้องชอบเรื่องที่หนูเขียน แต่คนอื่นเขาอาจไม่ชอบก็ได้ ส่วนมากก็จะได้แปลว่า เรื่องที่หนูเขียนไม่ดี หนูต้องนำเอาคำวิจารณ์เหล่านั้นมาแยกแยะ คำติชมหลาย ๆ อย่าง ก็อาจเป็นประโยชน์ในการเขียนของหนูต่อไปอย่างทีหนูบอกเองก็ได้

ถ้าหนูรักที่จะเขียน และสนใจในคอมเมนต์ของคนอ่าน หนูก็ต้องทำใจ ชิล ชิล ก่อน แล้วแยกแยะให้ได้ว่าคำวิจารณ์อันไหนสมเหตุสมผล เป็นประโยชน์ ส่วนคำวิจารณ์ที่รุนแรง และอาจไม่มีเหตุผล หนูก็ไม่ต้องไปสนใจ เขามีสิทธิ์จะว่าแต่ถ้ามันรับไม่ได้จริง ๆ ก็ ชิล ชิล นึกซะว่าเขาคงอารมณ์เสียเลยเอามาระบายในเพจของหนู หนูได้บุญที่มีเพจให้เขาระบายความนึกคิดลบ ๆ ของเขา ทำให้เขาอาจมีความสุขขึ้น

หนูไม่ต้องเสียกำลังใจ หรือทำอะไรเลย เมื่อเราอยากเขียน เราก็เขียน เขียนไปมาก ๆ เข้า ได้ฝึกฝนการเขียน เรื่องของเราก็จะดีขึ้น อาจมีคนด่าน้อยลง



นายปณชัย นิลพัฒน์ ชื่อเล่นไอซ์ อายุ 18 ปี

ผมมีย่าที่รักผมมากและน้องสาว ก่อนผมเข้ามาอยู่ที่สถานพินิจฯ พ่อกับแม่ของผมได้เลิกกันครับ ผมไม่รู้ว่เพราะอะไร แต่ย่าของผมบอกเสมอว่าไม่ว่าพ่อกับแม่จะเลิกหรือทะเลาะกัน เราก็ต้องทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด หลังจากที่ผมเรียนจบชั้น ป.6 ผมก็เข้าเรียนต่อชั้นมัธยม แต่ผมเรียนไม่จบครับ ตอน ม.3 เทอม 2 ผมมีเรื่องทะเลาะวิวาทกับเพื่อน ผมก็ออกจากโรงเรียน ผมจึงได้เจอกลุ่มเพื่อนใหม่ ๆ ที่เขาไม่ได้เรียน และเป็นกลุ่มที่ใช้สารเสพติด ผมเริ่มใช้ชีวิตเที่ยวเตร่ ติดเพื่อน หลายเดือนที่ผมไม่ทำงาน ไม่มีจุดหมายในชีวิต จนผมได้ติดยาเสพติด ผมได้ชวนเพื่อนออกไปลักทรัพย์ รถจักรยานยนต์หลาย ๆ ครั้ง เพราะผมอยากได้เงินเยอะ ๆ สุดท้ายผมก็ถูกจับในคดีร่วมกันลักทรัพย์ ผมถูกส่งมาที่สถานพินิจ ผมได้รับการบำบัดยาเสพติด และได้มีการเรียนเกี่ยวกับเรื่องโทษพิษภัยของยาเสพติด ทำให้ผมได้รู้และไม่อยากกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกแน่นอน ผมฝันว่าอยากออกไปเรียนต่อ ออกไปหางานทำ และทำหน้าที่สุจริตครับ

ผมขอสัญญากับทุกคนว่าตั้งแต่นี้ต่อไป ผมจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด ไม่เสพ ไม่ขายและผมขอให้ทุกคนพร้อมประทานกำลังใจให้ผมและครอบครัว เพื่อเป็นหลักชัยในการดำเนินชีวิตต่อไปครับ ขอขอบคุณครับ

ทูลกระหม่อม

น้องปณชัยสัญญากับทูลกระหม่อมว่า ต่อไปนี้น้องจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดทุกชนิด ไม่เสพ ไม่ขาย ก็ขอให้กำลังใจน้องให้เข้มแข็ง เลิกยาได้ และสามารถทำตามความฝัน ความตั้งใจของน้องในการไปเรียนต่อ และมีการงานที่สุจริตทำเมื่อออกไปจากสถานพินิจแล้ว

แต่น้องก็ต้องให้กำลังใจ และสัญญากับตัวเองด้วย เพราะการที่จะเลิกสิ่งเสพติด นั้นขึ้นอยู่กับจิตใจและความตั้งใจของตัวเอง ถ้าน้องไม่มีความเข้มแข็งพอที่จะปฏิเสธ ก็จะเป็นการยากมากที่จะเลิกอย่างเด็ดขาด เพราะสังคมปัจจุบันมันมีสิ่งเหล่านี้เต็มไปหมด เมื่อน้องออกมาใช้ชีวิตข้างนอก ก็เจอเพื่อนที่ซื้อมาซักรุ่น ให้น้องกลับไปเสพ ไปค้าอีก น้องต้องตั้งตัวให้ดี ๆ ทำจิตใจให้เข้มแข็ง ทำตามสัญญาที่ตั้งใจไว้ว่า จะเลิกยุ่งเกี่ยวกับยา และมุ่งมั่นทำตามเป้าหมายที่น้องตั้งไว้

เราต้องจริงจังกับตัวเองและไม่กลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างเด็ดขาดตามสัญญา

ขอเป็นกำลังใจให้น้องเสมอ ตลอดเวลานะ ขอให้กำลังใจทั้งน้องปณชัย และครอบครัวด้วย



นางสาวรุ่งลาวัลย์ สุขหรรษา ชื่อเล่น รุ่ง โรงเรียนสวนศรีวิทยา จังหวัดชุมพร

จากที่หนูเห็นจากสังคมบางกลุ่มในโรงเรียน มีการบูลลี่เรื่องเพศที่สาม หรือการมีความรักในรูปแบบเพศเดียวกัน หนูรู้สึกไม่ดีค่ะ ที่คนเหล่านั้นไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม และผู้ใหญ่บางท่านก็ไม่ยอมรับ หนูคิดว่าเขาก็เกิดมาเป็นคนเหมือนกัน มีความรู้สึกเหมือนกัน หนูไม่อยากให้เขาถูกแกล้งหรือโดนเหยียดเพียงเพราะแค่เป็นเพศที่สาม และคนที่หนูรู้จัก เขาก็โดนปัญหานี้เหมือนกัน หนูจึงอยากให้ทูลกระหม่อมช่วยให้กำลังใจคนกลุ่มนี้หน่อยค่ะ เพื่อที่จะได้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตในปัจจุบันค่ะ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริง ทศคดีเกี่ยวกับเพศที่สามตอนนี้ก็เปิดกว้างขึ้นมาก...ถึงมากที่สุด โดยเฉพาะในประเทศไทย ในสังคมไทย เราก็มิได้รังเกียจความรักในรูปแบบเพศเดียวกันเท่าที่เห็น เราเปิดกว้างมากกว่าหลาย ๆ ประเทศซะอีก แม้ว่าเราจะมีกฎหมายที่ไม่ได้เปิดให้คนเพศเดียวกันแต่งงานจดทะเบียนเป็นสามีภรรยา กัน หรือคนที่แปลงเพศก็ยังเปลี่ยนคำนำหน้าชื่อมาเป็นคำที่แสดงถึงเพศสภาพที่เปลี่ยนไปแล้วก็ตาม

อย่างไรก็ตาม การบูลลี่ก็ต้องมีบ้าง เพราะคนที่คิดต่างย่อมมีอยู่แล้ว และคนที่บูลลี่คน ก็มีบูลลี่เฉพาะเพศที่ 3 และเรื่องผู้ใหญ่ไม่ยอมรับก็ต้องมีบ้างเช่นกัน ซึ่งก็ต้องมีการพูดจาทำความเข้าใจกันต่อไป

ดังที่บอกไปแล้วว่า เรื่องเหล่านี้ก็ต้องมีการเจรจาพูดคุยกันตรง ๆ ว่าทุกคนต้องมีทางเลือกในเรื่องเพศสภาพและเรื่องที่เขาจะมีสิทธิ์จะเลือกเป็นเพศไหนก็ได้ เพราะรูปแบบนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติของเขาที่เปลี่ยนไม่ได้

แต่ความรังเกียจจริงอันดับ LGBTQ ก็มีน้อยมากแล้ว ไม่เห็นหรือว่าตอนนี้ซีรีส์วายก็เป็นที่นิยมอย่างสูง รวมทั้งนิยายวายและคู่จิ้น คู่ต่าง ๆ ก็ดังระเบิดกว่าคู่พระนางที่เป็นชายจริงหญิงแท้ซะอีก ทำให้พวกเราฟินเวอร์ไปตาม ๆ กัน

นี่ก็คงเป็นกำลังใจให้ทุกคนอยู่แล้วใช่ไหมเล่า?



นางสาวรณิชา อินกชิต ชั้น ม.4 โรงเรียนนครนายกวิทยาคม จังหวัดนครนายก

หนูอยากทราบว่าความพยายามของเราต้องมีแรงผลักดันจากสิ่งใด บ้างคะ เนื่องจากหนูอยากสอบติดคณะแพทยศาสตร์ แต่อัตราการแข่งขันสูงมาก และหนูดูสถิติการสอบติดคณะนี้ ก็มีแต่โรงเรียนที่มีชื่อเสียงในกรุงเทพทั้งนั้น หนูจึงอยากได้แรงจูงใจแรงผลักดันต่าง ๆ มากระตุ้นตัวเอง เพื่อที่จะทำตามเป้าหมายของตนเอง หนูจึงอยากขอคำแนะนำและกำลังใจจากทุกคนนะคะ

กุลละหม่อม

ก่อนอื่น ถ้าหนูคิดล่วงหน้าไปว่าหนูเสียเปรียบคนจากโรงเรียนที่มีชื่อเสียงในกรุงเทพฯ ก็เป็นการบั่นทอนกำลังใจของตัวเอง ทำให้หนูวิตกกังวล ทำให้หนูลดความเชื่อมั่นในตัวเองว่าหนูสามารถจะสอบติดคณะแพทย์ ซึ่งไม่เป็นผลดีกับความสำเร็จของหนูในการสอบติดคณะที่หนูต้องการ

ก็ขอแนะนำให้หนูพยายามคิดบวก แม้การแข่งขันการสอบเข้าคณะแพทยศาสตร์จะสูงมาก แต่ถ้าหนูถอดใจคิดว่าทำไม่ได้ ก็อาจยากที่จะประสบความสำเร็จ และนอกจากการคิดบวก หนูก็ต้องลงมือทำ ลงมือตั้งใจอ่านหนังสือ เตรียมตัวสอบให้ดีที่สุด เพราะนั่นจะเป็นเครื่องมือที่เพิ่มความมั่นใจให้หนูทำข้อสอบได้ดี และประสบความสำเร็จในการสอบเข้าศึกษาในคณะแพทยศาสตร์นั่นเอง

ขอให้้องรณิชาโชคดี







TO BE NUMBER ONE

TO BE NUMBER ONE



กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์

0-2590-8188

โทรสาร

0-2590-8157