



คำปรึกษาพระราชทาน

องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ฉบับปี 2566



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คำปรึกษาพระราชทาน

องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE

ฉบับปี 2566



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



คำนำ

ตลอดระยะเวลากว่า 21 ปีที่ผ่านมา ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทรงมีพระปณิธานมุ่งมั่นพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็น คนเก่ง คนดี มีความสุข ปลอดภัย จากยาเสพติด เติบโตเป็นอนาคตของชาติอย่างเต็มศักยภาพ ทรงทุ่มเทพระวรกายดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ด้วยความเข้าใจ เข้าถึงอารมณ์ จิตใจของเยาวชนและวัยรุ่น

ด้วยพระเมตตาต่อเยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE จึงทรงเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีปัญหา ข้อยกเว้น เขียนจดหมายเพื่อขอพระราชทาน คำปรึกษาและกำลังใจ ซึ่งทรงพระกรุณาตอบปัญหาและข้อยกเว้นทุกประเด็น โดยใช้หลักจิตวิทยาและความเข้าใจเยาวชนวัยรุ่นอย่างแท้จริง ผ่านทาง นิตยสาร TO BE NUMBER ONE มาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เปิดตัวนิตยสาร

ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และเห็นคุณค่าของคำปรึกษา พระราชทาน กรมสุขภาพจิต ในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE จึงรวบรวมคำปรึกษาพระราชทานจากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE จัดทำเป็นรูปเล่ม โดยประกอบด้วยคำปรึกษาพระราชทานเกี่ยวกับการเรียน และการใช้ชีวิตในโรงเรียน ครอบครัว ความรัก เพื่อน การใช้ชีวิตในสังคม บุคลิกภาพ ยาเสพติด การติดเกม การพนัน และขอพระราชทานกำลังใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่พระเกียรติคุณพระกรุณาธิคุณให้ปรากฏ รวมทั้งเป็นประโยชน์สำหรับอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ในการทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา และสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ประสบปัญหาในลักษณะใกล้เคียง นำไปปรับใช้

เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมสำหรับตนเอง ตลอดจนเสริมสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพและศักยภาพตามพระประสงค์ต่อไป

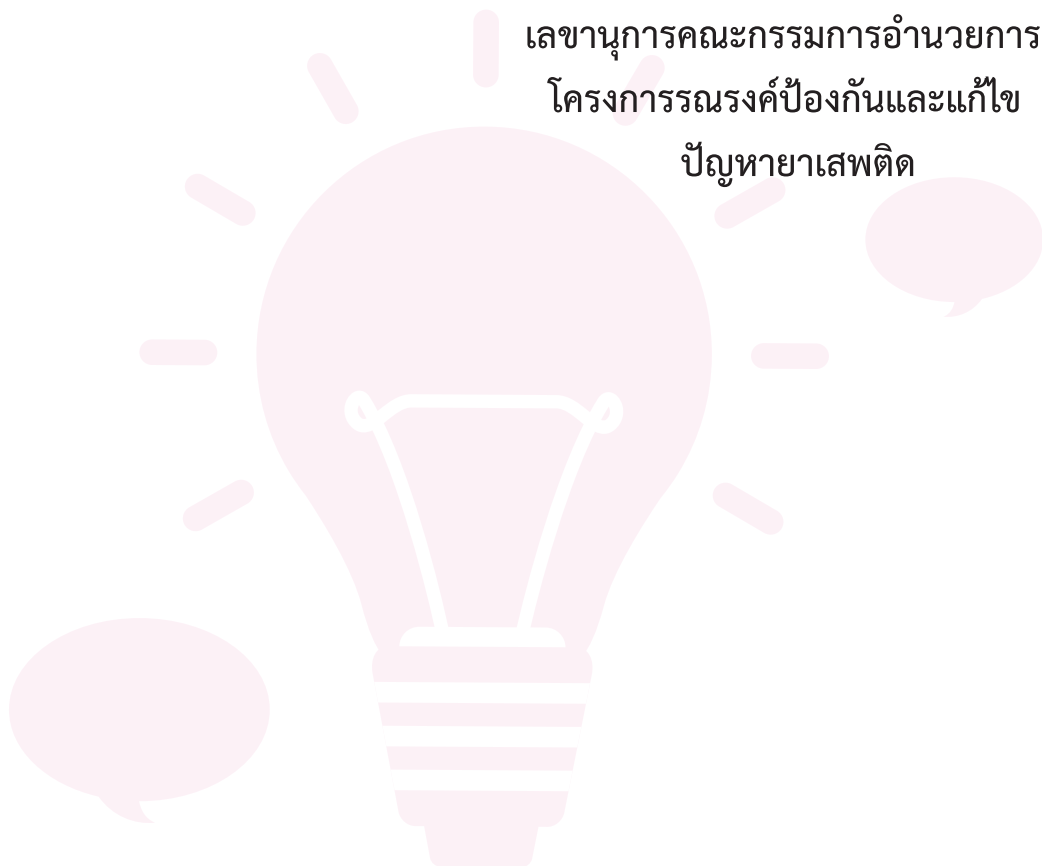
ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ “คำปรึกษาพระราชทาน ฉบับปี 2566” จากนิตยสาร TO BE NUMBER ONE เล่มที่ 53-60 นี้ จะเป็นหนังสือที่มีคุณค่าทั้งทางด้านจิตใจและประโยชน์สำหรับผู้อ่าน

กรมสุขภาพจิต

เลขาธิการคณะกรรมการอำนวยการ

โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไข

ปัญหายาเสพติด



สารบัญ

ปัญหาการเรียน และการใช้ชีวิตในโรงเรียน	7
.....	
ปัญหาเรื่องครอบครัว	23
.....	
ปัญหาความรัก	49
.....	
ปัญหาเรื่องเพื่อน	97
.....	
ปัญหาการใช้ชีวิตในสังคม และบุคลิกภาพ	115
.....	
ปัญหายาเสพติด ติดเกม และการพนัน	141
.....	
ขอพระราชทานกำลังใจ	145



ปัญหาการเรียน และการใช้ชีวิตในโรงเรียน



นางสาวอรพิน ใจก้อน

แผนการบัญชี ปวส.1 วิทยาลัยเทคนิคลำพูน จ.ลำพูน

.....

หนูมีเรื่องอยากจะเล่าและขอคำแนะนำค่ะ ย้อนกลับไปเมื่อประมาณ 1 ปีก่อน หนูเชื่อว่าเด็ก ม.6 ทุกคนต้องมีมหาลัยหรือคณะในดวงใจกันแทบทุกคน และถามว่าหนูมีหรือไม่ แนนอนว่า มีค่ะ เรียกว่าใช้ชีวิต ม.ปลาย เพื่อจะไปมหาลัยนี้เลยก็ว่าได้ค่ะ แต่ชีวิตมันก็เหมือนนิยายที่พยายามมาตลอด แต่ดันมาตายตอนจบ คือหนูพลาดเกิดอุบัติเหตุระหว่างขับรถไปสอบ ซึ่งพอมันเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมันทำให้หนูเสียศูนย์ไปช่วงหนึ่ง ใช้เวลาค่อนข้างนานกว่าจะทำใจได้ แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่ว่าหนูจะพยายามเท่าไรก็ไม่สามารถทำใจได้คือ หนูรู้สึกว่าสูญเสียความภูมิใจในตัวเอง หนูไม่กล้าแม้แต่จะมองหน้าใครเลย เพราะเมื่อก่อนเวลาที่มีการบ้าน เพื่อนไม่เข้าใจอะไร หนูก็คอยอธิบายให้ ตีวให้ก่อนสอบ พอวันนี้เพื่อนทุกคนที่เราเคยสอนเคยตีวให้ ได้เรียนคณะมหาลัยที่ตัวเองชอบและรัก หนูยังรู้สึกว่าสู้อะไรเค้าไม่ได้เลย และนี่แหละค่ะเรื่องที่หนูอยากขอคำแนะนำจากทุกคนนะคะ ว่าหนูต้องทำยังไงให้กลับมาภูมิใจในตัวเอง ขึ้นชมตัวเองว่าเก่งมากแล้วได้เหมือนคนอื่นเค้าบ้างค่ะ และจะทำยังไงให้ไม่จมอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาแล้วกลับไปแก้ไขไม่ได้แล้วค่ะ

ทูลกระหม่อม

ไม่ทราบว่าคุณอุบัติเหตุในครั้งนั้น เกิดอะไรขึ้นกับหนู นอกจาก “เสียศูนย์ไปช่วงหนึ่ง” ซึ่งตามทีนี้น้องเล่าว่าเป็นอะไรที่ใช้เวลานานในการ “ทำใจ” และหนูสูญเสียความภูมิใจในตัวเอง ไม่กล้าแม้แต่จะมองหน้าใคร

อย่างไรก็ดี รู้สึกเห็นใจหนูมากที่เกิดเรื่องราวกับหนูแบบนี้ แต่เมื่อมันผ่านไปแล้ว หนูก็พูดถูกว่าหนูต้องทำใจ

นอกจากทำใจ หนูก็ต้องพยายามปรับตัวและตั้งใจเรียนหรือทำงานอย่างที่หนูทำได้ในสถานการณ์ที่หนูเป็นในปัจจุบัน และทำมันให้ดีที่สุด แค่นี้ก็พอแล้วที่จะทำให้ความภูมิใจในตัวเองของหนูกลับมา

หนูไม่ต้องเอาตัวเองไปเทียบกับเพื่อน ๆ ที่หนูเคยตัวให้ได้เข้ามหาวิทยาลัย ที่ตัวเองชอบและรัก เรากลับมาภูมิใจในความเป็นตัวเอง และความพยายามที่จะกลับมาใช้ชีวิตที่ดี ดีกว่านะ

พยายามปรับตัวและตั้งใจเรียน
หรือทำงานที่หนูทำได้ให้ดีที่สุด
แค่นี้ก็พอแล้วที่จะทำให้ความภาคภูมิใจ
ในตัวเองของหนูกลับมา

นางสาววรากร ทวี

อายุ 17 ปี โรงเรียนธรรมศาสตร์คลองหลวงวิทยาคม
จ.ปทุมธานี

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ หนูเป็นคนที่เรียนได้เกรดดีมาตลอดค่ะ แต่ดูเหมือนพ่อกับแม่อีกยังไม่เข้าใจค่ะ หนูเรียนได้เกรดเฉลี่ย 3.8 มาตลอด แต่พ่อกับแม่อีกยังไม่พอใจค่ะ อยากให้ได้มากกว่านี้ บางวิชาทุกครั้งที่สอบแล้วหนูได้ 16 -17 คะแนนก็จะโดนดุค่ะว่าไม่ตั้งใจเรียน หนูรู้สึกกดดันและท้อมาก ๆ เลยค่ะ แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร หนูเรียนไม่สนุกเลยค่ะ เพราะมัวแต่กังวลว่าจะทำเกรดได้ไม่สูงตามที่พ่อกับแม่ต้องการ และที่หนูไม่เข้าใจคือ หนูได้เกรดเฉลี่ย 3.8 แต่พ่อกับแม่มักรังเกียจคิดว่าหนูไม่ตั้งใจเรียนอีก มันเลยทำให้หนูเหนื่อยและท้อมาก ๆ ค่ะ หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะกับปัญหานี้

ทูลกระหม่อม

คุณพ่อคุณแม่ของน้องภูมิใจในตัวน้องที่น้องเรียนเก่ง เรียนได้คะแนนดี มาตลอด ท่านจึงมีความคาดหวังสูงกับผลการเรียนของหนูจนกระทั่งท่าน คงลืมไปว่าพวกท่านกำลังสร้างความกดดันให้กับหนูเป็นอย่างมาก จนหนูเหนื่อย และท้อ จนไม่สนุกกับการเรียนอีกแล้ว

อยากถามว่าหนูเอง พอใจกับเกรดเฉลี่ย 3.8 ของน้องหรือไม่ ? หรือ อยากจะได้ 4.0 เหมือนที่พ่อแม่หนูต้องการ ? ถ้าหนูคิดว่าหนูทำดีที่สุดแล้ว จริง ๆ แล้ว 3.8 ก็เป็นเกรดที่ดีมาก หนูก็ไม่ต้องท้อหรือรู้สึกแยอะไรเลย เพราะหนู ทำได้ดีมากอยู่แล้ว ถึงแม้คุณพ่อคุณแม่จะว่าอะไร หนูก็ให้อภัยท่านเถิด เพราะท่านรักและภูมิใจในตัวหนูมากจนกระทั่งเป็นการสร้างความกดดันให้หนู ทำให้หนูเครียด ไม่มีความสุข

เพราะฉะนั้น น้องวรากรอย่าเครียดไปเลย น้องก็ตั้งใจเรียนศึกษา หาความรู้ให้ดีที่สุด และถ้ามีเวลาดี ๆ หนูก็ไปคุยกับคุณพ่อ คุณแม่ คุยดี ๆ นะ บอกความรู้สึกของหนู และบอกว่าหนูจะพยายามทำให้ดีที่สุด ไม่อยากให้ ท่านทั้งสองเครียดเกินไปกับผลการเรียนของหนู



ชื่อ อีว

อายุ 18 ปี โรงเรียนปทุมเทพวิทยาคาร จ.หนองคาย

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องเครียดเกี่ยวกับการเรียนมากมายเลยค่ะ แต่หลัก ๆ คือตอนนี้หนูยังไม่รู้ว่าตัวเองชอบอะไร จะเรียนต่ออะไร ยังหาตัวเองไม่เจอเลยค่ะ ตั้งแต่เด็กหนูก็ถูกปลูกฝังมาว่าให้เป็นราชการ ว่าเป็นราชกรว่าให้เรียนสายวิทย์-คณิต เหตุผลคือหนึ่งเลยเขาว่าหน้าที่การงานมันดี สองคือสายนี้สามารถเรียนต่อไปได้หลายทางค่ะ หนูก็เลยเรียนวิทย์-คณิต มาตั้งแต่เด็กเลยค่ะ ช่วงแรก ๆ ก็ไม่ได้มีปัญหาอะไรเลยค่ะ เรียนไปก็สนุกดีค่ะ แต่มาตอนนี้หนูเริ่มไม่แน่ใจแล้วค่ะว่าหนูยังชอบมันอยู่มัย เรียนแล้วยังรู้สึกสนุกเหมือนเดิมหรือเปล่า เพราะต่อให้หนูยังชอบมันอยู่ แต่ตอนนี้มันมีหลาย ๆ ปัจจัยเข้ามาเกี่ยวข้องค่ะ ไหนจะเรื่องกำลังทรัพย์ที่บ้านหนูไม่ได้มีมากพอที่จะมาซัพพอร์ตหนูในตรงนี้ได้มากขนาดนั้นค่ะ เพราะอย่างไรทุกความฝันล้วนก็ต้องใช้เงิน แล้วสมัยนี้คนเก่งๆเยอะมาก ๆ ค่ายังมีคนเก่งมาก การแข่งขันยิ่งสูงเรื่อย ๆ หนูไม่รู้ว่าหนูสามารถสู้คนเหล่านั้นได้ไหม ตอนนี้หนูเครียดแล้วก็ท้อมาก ๆ ค่ะ มันพอจะมีวิธีที่ทำให้หนูเครียดและกดดันตัวเองน้อยลงบ้างมัยคะ แล้วพอจะมีวิธีที่ทำให้หนูหาตัวเองเจอไหมคะ

ทูลกระหม่อม

.....

น้องอู๋อย่าเพิ่งไปเครียดไปท้อซะก่อนซี หนูเกือบจะเดินทางไปถึงฝั่งฝันแรกคือจะจบ ม.6 และจะได้ไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัยแล้ว หนูอย่าเพิ่งท้อ คิดล่วงหน้าไปก่อนว่าหนูจะสู้คนอื่นไม่ได้ ถ้าหนูมัวแต่กังวลและคิดไปก่อนว่าจะทำไม่ได้ สู้เขาไม่ได้ หนูก็จะสร้างปัญหาให้กับตัวเอง เครียดมาก กังวลมากก็จะเป็นผลเสียกับการเรียนในขณะนี้ของหนู

ก็เข้าใจว่าหนูเป็นห่วงเรื่องกำลังทรัพย์ของที่บ้าน แต่คิดว่าเมื่อคุณพ่อคุณแม่สนับสนุนให้หนูเรียนในสายวิทย์-คณิตอยู่แล้ว เขาต้องหาทางซัพพอร์ตหนูให้ได้แหละ ตรงนี้หนูน่าจะวิตกกังวลไปเองทั้ง ๆ ที่อาจจะยังไม่มีปัญหาอะไร

แต่อย่างไรก็ตาม ตอนนี้หนูกำลังสับสน ก็เลยอยากจะบอกให้หนูตั้งใจเรียนให้จบในสายวิทย์-คณิตที่ทำมาตลอด ตอนนี้ก็จวนจบแล้วอีกแป๊บเดียว แล้วก็ไปเรียนต่อในวิชาที่น้องชอบ ตอนนี้ก็ลองสำรวจตัวเองว่าชอบอยากทำงานอะไรแล้วค่อยตัดสินใจ ตอนนั้นก็ยังไม่สาย

ขอให้น้องโชคดี และหายเครียดซะที

นางสาวพัชรธิดา แววัน

ชั้น ม.4 โรงเรียนดงมะไฟวิทยา จ.สกลนคร

.....

เรื่องที่หนูอยากจะมาเล่าและสอบถามทูลกระหม่อมก็คือเรื่องละครไทยค่ะ หนูเป็นคนชอบดูซีรีส์เกาหลีมากค่ะ แต่ก็มีรุ่นพี่เห็นตอนที่พวกหนูดูซีรีส์เกาหลีช่วงพักเที่ยง รุ่นพี่พูดว่าทำไมไม่ดูละครไทยไปดูของต่างชาติทำไม หนูก็บอกไปว่าละครไทยไม่สนุก มันเดาตอนจบได้หมด แล้วรุ่นพี่ก็พูดว่าก็เป็นกันแบบนี้หนังไทย ละครไทยถึงไม่โด่งดังซักที พวกหนูก็มองหน้าเพื่อน แล้วก็งักกันว่าพวกหนูทำอะไรผิดแค่มิได้ดูละครไทย แต่ถ้าพูดถึงกันจริง ๆ หนังไทย ละครไทยเวลาดูแล้วมันไม่อินค่ะ แต่หนูก็ดูเป็นบางเรื่องนะคะ เช่น บุปผเสกสนนิवासค่ะ หนูอยากทูลถามทูลกระหม่อมว่าพวกหนูผิดไหมคะที่ไม่ดูละครไทย เพราะรุ่นพี่กลุ่มนี้เจอหน้าพวกหนู เขาก็จะแซวทุกทีค่ะว่าแก๊งเกาหลี อย่าไปพูดไทยใส่เขานะให้พูดภาษาเกาหลีแทน แล้วก็หัวเราะ พวกหนูก็ไม่ได้ตอบโต้อะไรค่ะ แค่เจิบไว้ แต่ได้ยินบ่อย ๆ แล้วรู้สึกไม่ชอบค่ะ พวกหนูควรทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

.....

ตอบได้เลยว่า หนูไม่ผิดหรอกที่ไม่ดูละครไทย เพราะความชอบของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน พวกกรุ๊ปพีไม่มีสิทธิ์ที่จะมาบูลลี่พวกหนูในเรื่องนี้ที่หนูไม่ตอบโต้ก็ดีแล้ว เพราะเราจะไปทะเลาะมีเรื่องกับเขาทำไมไม่มีประโยชน์ หรอกหนูซิดซิดดีกว่า เพราะดู ๆ เขาก็มาหมั่นไส้หนูอย่างไม่มีเหตุผล เราก็ไม่จำเป็นจะต้องอธิบายต่อให้เสียเวลา

ซีรีส์เกาหลีประสบความสำเร็จมาก เพราะเขามีความคิดสร้างสรรค์ และฉลาดที่จะโปรโมทเอกลักษณ์ของประเทศให้โดดเด่น เขาจึงได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลให้ผลิตคอนเทนต์ดี ๆ ออกมามากมายให้โลกได้รู้จักเกาหลีผ่านหนังและภาพยนตร์ของเขา

ฉันเองก็ชอบดูซีรีส์เกาหลีมากเหมือนกัน เพราะเขาเขียนบทเก่งมาก และเรื่องราวในซีรีส์ต่าง ๆ ของเขาก็หลากหลาย มีพล็อตที่ดี และรู้จักเลือกโลเคชั่นต่าง ๆ ทำให้ทุกคนอยากไปเที่ยวเกาหลีกันทั้งนั้น

อย่างไรก็ตาม หนูก็ไม่จำเป็นต้องไปอธิบายหรือถกเถียงกับพวกกรุ๊ปพีกลุ่มนี้หรอก เสียเวลา เสียอารมณ์ไปเปล่า ๆ

นางสาวนภัสสร ประวาฬ

ชื่อเล่น ใบตอง อายุ 17 ปี

.....

เมื่อไม่นานมานี้หนูไปบ้านพี่สาวและไปช่วยเลี้ยงหลาน หนูเห็นที่กันคิ้วของพี่สาวหนูก็เลยลองกันคิ้ว แต่หนูกันคิ้วแล้วเกิดพลาดทำให้คิ้วแหง พี่สาวก็เลยมาเขียนคิ้วให้แล้วก็ักเปียให้หนู แล้วหนูก็ถ่ายคลิปให้เพื่อนในกลุ่มดู เพื่อนบางคนก็บอกว่าทำไมเหมือนเด็กเอ๋อจังและอีกคนก็บอกว่าเห็นคิ้วแล้วนึกถึงสีน้ำจิ้ง หนูเลยถามไปว่ามันทำไมหรอ แต่เพื่อนไม่ตอบ พอตอนเย็นหนูเลยทักแชทส่วนตัวเพื่อถาม หนูบอกเพื่อนคนนั้นไปว่าควรระวังคำพูดมากกว่านี้นะ มันหลายครั้งแล้ว อ่านหนังสือมารยาทการเข้าสังคมด้วย แล้วเขาก็ขอโทษ แต่หนูก็ไม่ได้ตอบ แล้วเพื่อนก็มาบอกว่าหนูเองก็พูดจาทำร้ายความรู้สึกเขา หนูเลยบอกเพื่อนว่าฉันมีอะไรบอกมาตรง ๆ เลย มีเรื่องอะไรบ้าง จะได้เคลียร์กันให้จบ ๆ ไม่ต้องติดค้างกันอีก แต่เขาก็ไม่ตอบหนูอีกเลย และเขาก็ไปบอกเพื่อนคนอื่น ๆ ว่าเสียความรู้สึกมาก เลยตีตัวเองออกห่างจากหนู หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าการที่เพื่อนพูดแบบนี้หนูก็เสียใจแล้วหนูจะไม่สามารถตอบโต้เพื่อนได้เลยหรอคะ

ทูลกระหม่อม

น้องไบตอง หนูซีเรียสจัง เพื่อนก็เลยชอบล้อ เพราะล้อแล้วหนูโกรธ
เอาจริงเอางี้ ถ้าเขาพูดมาแบบนี้ แล้วเราทำเฉย ๆ ซิลซิล เพื่อนก็หยุดล้อเอง
คิ้วนะกันพลาดแหงไปเดี๋ยวมันก็ขึ้นมาเอง ไม่เห็นจะต้องโมโหอะไรขนาดนั้น

หนูไปว่าเพื่อนว่าไม่มีมารยาทเขาก็ต้องเสียใจ เสียความรู้สึก แต่พวกหนู
ไม่พูดกันตรง ๆ เคลียร์กันให้เข้าใจกัน เรื่องมันก็เลยยาว

หนูถามว่าเพื่อนล้อหนู แล้วหนูไม่สามารถตอบโต้หรือ? ก็อยู่ที่หนูจะ
ใจเย็นและมีอารมณ์ขันพอที่จะรู้ว่าเพื่อนล้อ แต่ก็เข้าใจว่าน้องไบตองไม่ชอบ
ไม่ยากเหมือนสีน้ำจิ้งก็บอกเพื่อนตรง ๆ ว่าไม่ชอบก็จบแล้ว ไม่ต้องไปตำเขา
เรื่องไม่อ่านหนังสือมารยาทการเข้าสังคมเล่นไหนละ สุภาชิตสอนหญิงเธอ ?



ถ้าเราทำเฉย ๆ ซิลซิล
เพื่อนก็หยุดล้อเอง

นางสาวปรานท์ เปาอินทร์ ชั้น ม.6/3

โรงเรียนบ้านฉางกาญจนกุลวิทยา จ.ระยอง

หนูและเพื่อน ๆ เป็นสภานักเรียนของโรงเรียนค่ะ ซึ่งเป็นพี่ใหญ่สุด และทุกวันก็จะมีเวรสภานักเรียนไปยืนรับไหว้รุ่นน้อง ซึ่งวันนั้นพวกหนูก็ได้ยินเด็กคนหนึ่งพูดกับเพื่อนว่าเดี๋ยวเอาที่ตรวจ ATK ไปให้อีแก่พวกนี้ดูก่อน และบางครั้งก็มีคนลงสตอรี่แล้วพิมพ์ว่าอีแก่ ที่น้อง ๆ เรียกพวกหนูว่าอีแก่ก็น่าจะเห็นที่พวกหนูพกยาเขียว ยาต้ม เลยพูดกัน น้อง ๆ ก็น่าจะพูดกันเล่น ๆ ในกลุ่มตัวเอง แต่พอพวกหนูได้ยินแบบนี้แล้ว มันทำให้หนูรู้สึกไม่ดีค่ะ อายุแค่นี้ก็โดนเรียกว่าอีแก่แล้ว พวกหนูจะทำยังไงกับความรู้สึกแบบนี้คะ พวกหนูแค่เป็นรุ่นพี่ทำหน้าที่สภานักเรียน แต่โดนว่าแบบนี้ก็รู้สึกน้อยใจไปบ้างคะ ทูลกระหม่อมคะ พวกหนูจะมีวิธีรับมือกับเรื่องแบบนี้ยังไงบ้างคะ

ทูลกระหม่อม

หนูจะไปเตือนร้อนอะไรกับคำพูดแค่นี้ของรุ่นน้อง แม้ว่าคำพูดเหล่านั้นที่เรียกเราว่า “อีแก่” จะฟังดูไม่ค่อยน่ารักเลย แต่เราก็ไม่ได้แะเซ่หน้อย น้อง ๆ พูดเอามันส์แบบนี้ เราจะปล่อยให้คำพูดเล่นของพวกเขาทำให้เรารู้สึกแย่ไปทำไมกัน

เพราะฉะนั้น น้องปรานท์ไม่ต้องสนใจที่พวกรุ่นน้องเรียกว่าอีแก่หรอก เพราะตอนนี้เรายังไม่แก่ อีกหน้อยพอน้องแก่แล้ว และไม่มีใครมาเรียกว่า “อีแก่” ลี หนูค่อยเตือนร้อนก็ยังไม่สาย

นางสาวมลิษาณ์ วงศ์คำ อายุ 17 ปี

วิทยาลัยเทคโนโลยีพาณิชยและบริหารธุรกิจ จ.เชียงใหม่

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ปัญหาที่หนูเจอตอนนี้ก็คือ พ่อกับแม่หนูเค้าเคยติดคุกในเรื่องยาเสพติด แต่เรื่องนี้มันก็ผ่านมาได้สักพักแล้ว และเพื่อนก็เพิ่งรู้ว่าพ่อแม่หนูเคยติดคุกเรื่องยาเสพติด เพื่อนก็ชอบมาพูดเอามาล้อเพื่อนอาจจะสนุกปาก แต่หนูไม่สนุกด้วยเลย มันเหมือนว่าเป็นคำพูดที่ทำให้หนูรู้สึกแย่กว่าเดิมจากที่รู้สึกแย่อยู่แล้ว มันเลยเป็นปมจนถึงทุกวันนี้ค่ะ จากที่ไม่ค่อยคิดมากเรื่องพ่อแม่ที่เคยติดคุก พ่อเพื่อน ๆ พูดบ่อย ๆ มันเลยทำให้คิดถึงสิ่งที่เพื่อน ๆ ล้อ หนูไม่ชอบเลยคะ หนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าการที่มีพ่อแม่ติดคุกเพราะยาเสพติดมันน่าอายมากไหมคะ เพียงแค่เราไม่สามารถมีพ่อแม่ที่ปกติเหมือนคนอื่นคะ หนูไม่สามารถกลับไปแก้ไขอดีตของพ่อกับแม่ได้ หนูจะอยู่กับความรู้สึกนี้ยังไงดีคะเวลาที่เพื่อนพูดหรือล้อหนูเรื่องพ่อแม่คะ

ทูลกระหม่อม

.....

ถ้าเป็นเราก็คงไม่สนุกด้วยแน่ ๆ ถ้าเพื่อน ๆ มาพูดมาล้อเรื่องพ่อแม่ของเราเคยติดคุกเพราะอันที่จริงมันไม่ใช่เรื่องสนุกที่จะนำมาล้อเลียนกัน น้องมลิษาณ์ก็ควรจะบอกกับเพื่อนว่าช่วยหยุดล้อน้องเรื่องนี้ซะที แต่ถ้าพูดแล้วเขาไม่หยุดแล้วยังสนุกกับการที่เห็นว่ามันตลกกับการล้อเลียนของเขาก็ขอแนะนำให้น้องเลิกตอบโต้ ทำเป็นเฉย ๆ ไม่รู้ไม่สนใจคำพูดของเขาดีกว่า เขาก็จะเซ็งไปเอง แล้วก็น่าจะเลิกล้อหนูไปในที่สุด

อันที่จริง มันอยู่ที่ตัวหนูเองต่างหากว่าจะจัดการกับความรู้สึกของตัวเองอย่างไร เพราะน้องก็บอกว่าน้องรู้สึกแย้อยู่แล้ว และเรื่องนี้ก็กลายเป็นปมติดอยู่ในใจหนู

เพราะฉะนั้น อย่างที่น้องพูดว่าเรื่องนี้มันเป็นเรื่องในอดีต น้องก็ต้องปล่อยให้มันเป็นอดีต เป็นความผิดพลาดของพ่อแม่ของหนู ซึ่งก็จบไปแล้ว คนเราก็ผิดพลาดกันได้ อยู่ทีในปัจจุบันเราจะพยายามไม่ทำผิดซ้ำ เพราะคุณพ่อคุณแม่หนูก็คงเข้าใจแล้วว่าเขาพลาดไป น้องที่เป็นลูกก็ต้องให้อภัยเขา และไม่ต้องรู้สึกแยกับเรื่องในอดีตของท่าน มาโฟกัสกับปัจจุบันดีกว่า เมื่อน้องจัดการกับความรู้สึกตัวเองได้แล้วใครจะมาล้อ มาบูลลี่เราอย่างไร เราก็ซึลซึลไม่เดือดร้อน



นางสาวณัฐมล จันทะชาลี

ม.6 โรงเรียนสมุทรสาครบูรณะ จ.สมุทรสาคร

.....

ปีนี้หนูอยู่ชั้น ม.6 ในช่วงปีหน้าหนูก็ต้องไปศึกษาต่อในระดับมหาวิทยาลัย หนูอยากเลือกไปมหาวิทยาลัยต่างจังหวัด เพราะชอบสภาพแวดล้อม แต่มหาวิทยาลัยที่หนูอยากไปอยู่ไกลบ้านมาก หากต้องไปศึกษาต่อในที่ที่ไกลบ้าน ไกลพ่อแม่ ไกลเพื่อนสนิท หนูจะมีวิธีรับมือกับความรู้สึกยังไงคะ อยากไปเรียนมหาวิทยาลัยไกลบ้าน แต่ก็กลัวไปเรียนและจะเครียดที่ต้องห่างบ้าน ห่างพ่อแม่ ห่างเพื่อนสนิทคะ เพราะหนูไม่เคยไปไหนไกลเลยคะ

ทูลกระหม่อม

.....

การเข้ามหาวิทยาลัย เหมือนเป็นการเริ่มชีวิตในช่วงเวลาใหม่ เป็นการเดินเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่อีกก้าวหนึ่ง เพราะเราเริ่มต้องรับผิดชอบตัวเอง ได้ตัดสินใจด้วยตัวเองในเรื่องต่าง ๆ มากขึ้น และอันที่จริงก็ชอบบอกเลยว่าเป็นช่วงชีวิตที่ดีที่สุดเลย เพราะฉะนั้น ถ้ามีโอกาสก็อยากให้เราเอ็นจอยกับชีวิตในมหาวิทยาลัย เพราะฉะนั้นถ้าหนูอยากเลือกไปเรียนมหาวิทยาลัยต่างจังหวัดก็ตัดสินใจไปเถิด

หนูจะได้เริ่มช่วงชีวิตใหม่ของหนูอย่างสบายใจ ถึงจะอยู่ไกลบ้าน ก็ถือว่าเป็นความเปลี่ยนแปลงที่น่าตื่นเต้น น่าสนใจ จะไปเครียดกับมันทำไม เมื่อเราไปอยู่มหาวิทยาลัย เราก็จะได้พบกับอะไรใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ ๆ ไม่ต้องกังวลเลยว่าจะเหงา รับรองว่าสนุกแน่ ๆ

เราต้องไม่กลัวความเปลี่ยนแปลง แล้วเดินไปข้างหน้าอย่างกล้าหาญ





ปัญหาเรื่องครอบครัว



นายปิยทัศน์ อินตา

อายุ 16 ปี โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาภาคเหนือ
จ.พิษณุโลก

สวัสดีครับ กระผมมีคำถามเกี่ยวกับเรื่องครอบครัวครับ คือผมไม่ได้เจอหน้าแม่มา 16 ปีแล้วครับ แต่ก็มีผู้คนถามคำถามกับผมประจำครับว่าแม่ได้โทรมาหาบ้างไหม แต่ผมไม่เคยรู้ด้วยซ้ำว่าแม่ชื่ออะไร อยู่ที่ไหน หน้าตาแม่เป็นยังไง จนผมได้สอบถามญาติ ๆ และได้มาเจอแม่ใน เฟซบุ๊ก พอผมได้คุยกับแม่ได้สักพัก ผมก็มีความคิดว่าอยากเจอแม่สักครั้ง อยากไปหาแม่ เลยไปคุยกับพ่อ พ่อไม่ยอมให้ไปแล้วพูดประชดขึ้นมาว่าจะไปอยู่กับเขาใช้ไหม ผมควรทำอะไรดีครับที่จะหาหนทางไปพบแม่ที่ต่างจังหวัด เพราะเหมือนว่าพ่อผมจะไม่ยอมแน่ ๆ และถ้าให้แม่คุยกับพ่อ แม่ก็ไม่ยอมคุยเช่นกัน ผมก็ไม่รู้ว่าพ่อกับแม่มีปัญหาอะไรกันมานาน้อยแค่ไหนถึงขั้นไม่ยอมติดต่อกันตั้งแต่ผมเกิด แต่ผมแค่อยากเจอแม่สักครั้ง ผมจะมีวิธีไหนบ้างครับที่จะคุยกับพ่อเพื่อที่จะให้พ่อเข้าใจและยอมให้ไปหาแม่

ทูลกระหม่อม

พ่อแม่ของน้องก็ต้องมีเหตุผลที่พวกเขาอยู่ด้วยกันไม่ได้ และไม่ยากเห็นหน้ากันอีกแล้ว ทำให้แม่ของน้องปียัทศน์จากไปตั้งแต่น้องเพิ่งเกิดและไม่กลับมาหาน้องเลย

ก็เห็นใจน้องปียัทศน์มาก และเข้าใจว่าน้องก็อยากเจอแม่ เพราะใคร ๆ ก็มาถามถึงแม่น้องอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่น้องก็รู้ด้วยซ้ำว่าแม่ชื่ออะไรอยู่ที่ไหน และเมื่อน้องเผชิญเจอแม่และได้พูดคุยกันในเฟซ หนูก็อยากไปหาแม่ โดยที่พ่อของหนูก็ไม่พอใจเป็นอย่างมาก

ไม่ว่าพ่อแม่ของน้องจะโกรธเกลียดกันแล้ว ไม่ต้องการมองเห็นหน้ากันอีกชั่วชีวิต แต่เขาก็คงยังเป็นพ่อแม่ของน้อง ถ้าน้องอยากเจอแม่ และแม่อยากเจอน้อง น้องก็น่าจะหาโอกาสพูดตรง ๆ กับพ่อว่าน้องอยากเจอแม่แท้ ๆ ของน้องสักครั้ง เพราะน้องก็อยากรู้จักผู้ให้กำเนิดอีกคน เพื่อจะรู้จักตัวตนและต้นกำเนิดของตัวเอง

ไม่ใช่ว่าหนูจะไม่รักพ่อที่เลี้ยงเรามาจนโต แต่ถ้าจะให้แม่มาพบกับน้องสักครั้งก็น่าจะเสียหายอะไร พูดกันตรง ๆ พูดกันดี ๆ พ่อก็น่าจะเข้าใจน้อง

เด็กหญิงนาตาลี บัวงาม อายุ 15 ปี

โรงเรียนที่ปังกกรวิทยาพัฒน์ (มัธยมวัดหัตถสารเกษตร)
ในพระราชูปถัมภ์ฯ จ.ปทุมธานี

.....

หนูมีปัญหาเรื่องครอบครัวค่ะ คือพ่อกับแม่ไม่เคยรับฟังปัญหาในใจจากหนูเลยและไม่เคยทำให้หนูรู้สึกว่าพ่อและแม่อยังรักหนูอยู่ เวลาหนูจะปรึกษาอะไรหนูก็จะไม่ค่อยกล้าถาม เพราะถามแล้วก็จะพูดไม่ดีใส่ หนูกลายเป็นเด็กมีปัญหาและหนูก็เก็บกดมาก แต่หนูก็ทำอะไรไม่ได้ และพ่อกับแม่ชอบไล่หนูออกจากบ้านตลอด พูดอะไรทำร้ายจิตใจทุกครั้ง หนูไม่มีความสุขเลยค่ะ หนูก็ไม่รู้ว่าหนูไปทำอะไรให้พ่อกับแม่เกลียดนักหนาถึงทำกับหนูเหมือนไม่ใช่ลูก หนูอยากมีความสุขกับครอบครัวเหมือนครอบครัวอื่น ๆ บ้าง หนูไม่อยากเป็นเด็กมีปัญหา หนูจึงขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำตัวอย่างไรดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

ก่อนอื่น ก็ขอบอกกับน้องนาตาลีว่า พ่อแม่หนูไม่ได้เกลียดหนูเพราะไม่มีพ่อแม่คนไหนจะเกลียดลูกตัวเองหรอก แต่ในครอบครัวของหนูอาจมีปัญหาไม่เข้าใจกันเพราะช่องว่างระหว่างวัย หรือพ่อแม่ของหนูอาจมีปัญหาส่วนตัวบางอย่าง เช่นเรื่องเศรษฐกิจปากท้อง ที่ทำให้พวกเขาอารมณ์ไม่ดีและเอาอารมณ์นั้นมาลงที่หนู

สิ่งที่น้องนาตาลีทำให้ในขณะนี้คือ อย่างน้อยใจมีปมด้อยเอาครอบครัวของหนูไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ทำใจซิชิล อย่าคิดมากในเรื่องที่พ่อแม่จะมาดุด่าหนู ตั้งใจเรียนให้ดี หาความรู้ และทำกิจกรรมตามความถนัดของเรา อย่าคิดมาก เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเสียใจกับคำพูดไม่ดีของพ่อแม่หนู เพราะพวกเขามีปัญหาส่วนตัวที่หนูช่วยอะไรไม่ได้ นอกจากทำตัวให้ดี ไม่ให้พวกเขาหนักใจ นั่นแหละ

นางสาวสุธัญภักดิ์ สงนอก

ชื่อเล่น ปอนด์ ชั้น ม.4 โรงเรียนสุวรรณคูหาพิทยาสรรค์ จ.หนองบัวลำภู

หนูมีคำถามที่อยากจะปรึกษาค่ะ เกี่ยวกับเรื่องในครอบครัวค่ะ คือ หนูมีน้องหนึ่งคน และหนูก็เป็นลูกคนแรก พ่อกับแม่คาดหวังในตัวหนูสูงมาก ยิ่งหนูโตขึ้น พ่อกับแม่ก็จะพูดตลอดว่า เป็นหมอก็ดีนะ เป็นครูก็ดีนะ เป็นทนาย ก็ดีนะ พ่อกับแม่จะพูดตลอดค่ะ เวลาที่กินข้าวก็จะพูดตลอด ซึ่งหนูกดดันตัวเองมาก ซึ่งในใจหนูก็มีทางเลือกอยู่แล้วค่ะ หนูเคยบอกพ่อกับแม่ไปทุกครั้งเลยค่ะที่ท่านพูด แต่ท่านก็ยังพูดตลอด ย้ำตลอด จนตอนนี้หนูเริ่มลังเลและกดดันตัวเองมาก ๆ ค่ะ หนูจะมีวิธีการพูดกับพ่อและแม่ยังไงดีค่ะ ให้ท่านเลิกพูด และเชื่อมั่นในตัวหนูค่ะ

ทูลกระหม่อม

พ่อแม่ก็มักจะคาดหวังกับลูกคนโตมาก เพราะฉะนั้นก็ไม่แปลกที่พ่อแม่ของหนูจะมีความฝันว่าหนูจะได้เป็นหมอ หรือเป็นครู หรือเป็นทนาย เพราะอาชีพเหล่านั้นเป็นอาชีพที่มั่นคง และโดยเฉพาะอาชีพหมอและทนายเป็นอาชีพที่ทำเงินได้เยอะ

แต่หนูก็มีเป้าหมายในชีวิตอยู่แล้ว และมีสิ่งที่ชอบอยู่แล้วด้วย อย่างที่ฉันได้เคยบอกพวกเธออยู่เสมอว่า ถ้าเราชอบอะไร เราก็กทำสิ่งนั้น ๆ ได้ดีกว่าที่เราจะเรียนในวิชาที่เราไม่ชอบ หรือทำงานในสิ่งที่ไม่ชอบ

ถ้าเป็นไปได้ ก็อยากให้น้องปอนด์ หาโอกาสที่พ่อแม่อารมณ์ดี ๆ คุยกับท่านดูอีกครั้งว่าน้องอยากเรียนสิ่งที่หนูชอบ และอยากทำงานในอาชีพที่หนูถนัดและอยากทำ ถ้าได้เรียนวิชานี้หนูจะตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด เพื่อต่อไปจะได้ทำงานที่หนูรัก

นอกจากนั้น หนูก็ต้องแสดงว่าหนูมีความรับผิดชอบ และสามารถดูแลตัวเองได้ดีด้วย

“ ตั้งใจเรียนให้ดีที่สุด
เพื่อต่อไปจะได้ทำงานที่หนูรัก ”

นางสาวกรรวิ์ ดำดี

ชั้น ม.5 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม จ.สุโขทัย

.....

เรื่องที่หนูอยากจะปรึกษาคือ ยายของหนูชอบเอาหนูไปอวดกับคนอื่นว่าหนูเรียนเก่ง จะให้หนูไปสอบแพทย์ สอบพยาบาล แต่การเรียนของหนูไม่ได้ดีขนาดนั้น แล้วชอบเอาหนูไปเปรียบเทียบกับคนข้างบ้านตั้งแต่ประถมจนม.ต้น เลยค่ะ แต่ตอนนั้นหนูก็ยังเกรดดีอยู่ แต่ก็ไม่ได้ดีกว่าคนอื่นมาก แต่พอขึ้นม.ปลาย เกรดหนูต่ำลง เพราะหนูเรียน วิทย-คณิต แต่เพื่อนคนนั้นเขาเรียนสายศิลป์-สังคม เกรดเขาเลยเยอะกว่าหนู ยายเลยมาพูดกับหนูว่า เกรดต่ำกว่าเขาอีกแล้วนะ เดียวก็แพ้เขาหรอก หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากคุณครูหม่อมค่ะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรกับยายดีคะ ให้เลิกเอาหนูไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเพราะว่าหนูไม่ได้เก่งอย่างที่ยายพูดขนาดนั้น และหนูกลัวว่าถ้าหนูทำไม่ได้เหมือนที่ยายอวดขึ้นมากแล้วคนอื่นจะว่า จะนิินทายายหนูค่ะ

ทูลกระหม่อม

ยายของหนูภูมิใจในตัวหลานของท่านก็เป็นเรื่องที่ดี เรียกว่ายายปลื้มหนู แต่ก็ไม่ควรเอาหนูไปเทียบไปแข่งกับคนอื่น

หนูก็ควรบอกกับยายว่า หนูไม่สบายใจที่ยายชอบเอาหนูไปคุยกับเพื่อนบ้าน จนกระทั่งในที่สุดเมื่อเกรดของหนูน้อยกว่าลูกของคนข้างบ้าน ยายเลยเสียหน้าอยู่บ้าง

บอกยายให้หยุดคุยอวดหนูและเอาหนูไปเปรียบเทียบกับเพื่อนบ้านซะดีกว่า เพราะตอนที่หนูเรียนเก่ง ยายก็คุยกับเขาจนเขาคงจะหมั่นไส้หนู และตอนเกรดหนูตกยายก็คงโดนเขาเยาะเย้ยเหมือนกัน และมันก็คงไม่สนุกนักหรอกสำหรับยายและหนูเอง

นางสาวเปรมวดี รักช่วย

อายุ 17 ปี ชั้น ม.6 โรงเรียนพนมเบญจา จ.กระบี่

.....

ในครอบครัวหนูมีพี่น้องร่วมกัน 3 คน หนูเป็นคนพี่ 3 และมีพี่สาวอีก 2 คนเป็นฝาแฝด พี่สาวของหนูทั้งสองคนสวยมาก แตกต่างจากหนูที่ตอนเด็ก ๆ ดำและไม่สวย ทำให้ทุก ๆ ครั้งที่ญาติพี่น้องฝั่งแม่มาบ้าน หนูก็จะโดนล้อและโดนเปรียบเทียบมาโดยตลอด จนถึงทุกวันนี้ และตอนเด็กหนูเกลียดญาติฝั่งแม่มาก ๆ แอบไปร้องไห้คนเดียวบ่อย ๆ แต่หนูก็ไม่เคยได้พูดเรื่องนี้ให้ครอบครัวฟังเลย เพราะบางครั้งครอบครัวหนูก็เป็นแบบนั้นด้วย มันเหมือนเป็นปมเล็ก ๆ ในใจหนูมาตลอด หนูก็เข้าใจนะคะว่าหนูไม่สวย แต่โดนคนนั้นคนนี้พูดบ่อย ๆ และหนูก็ได้ยินบ่อย ๆ มันก็รู้สึกไม่ชอบค่ะ และจนทุกวันนี้หนูก็ยังเกลียดญาติ ๆ ฝั่งแม่อยู่เลย แต่อาจจะไม่มากเหมือนเมื่อก่อนแล้วก็ตาม เพราะพอเริ่มโตขึ้นหนูก็เริ่มปล่อยวางและเลิกคิดมากไปบ้าง และพอเข้าใจบ้างคะว่าคนแต่ละคนมีมุมที่สวยและไม่สวยแตกต่างกันไป หนูอยากจะทูลถามทูลกระหม่อมคะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรกับปมเล็ก ๆ ในใจ แม้ว่าหนูจะปล่อยวางได้บ้างแล้ว แต่พอได้ยินเรื่องสวยไม่สวยและเอามาเปรียบเทียบกัน มันก็ยังสะกิดใจหนูอยู่ดีค่ะ ทำให้ทุกวันนี้หนูเหมือนคนขี้อิจฉาที่พอได้ยินใครชมคนอื่นสวยกว่าตัวเองก็จะคิดเล็กคิดน้อยตลอด แม้จะไม่เคยแสดงออกไปต่อหน้าคนอื่นเลยก็ตามค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

น้องเปรมวดีพูดถูกแล้วว่า คนเราแต่ละคนก็มีความสุขไม่เหมือนกัน และคนนอกเขาก็มองความสุขไม่สวยของเราต่างกัน หนูไม่ต้องน้อยใจไปเลยที่ไม่สวย อีกหน่อยหนูอาจจะเจอใครบางคนเห็นว่าหนูสวยก็ได้ เพราะมุมมองความสุขของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกันอย่างที่หนูว่า

และแทนที่จะน้อยใจ หรืออิจฉาคนสวย เราก็เอาเวลาไปทำอะไรดี ๆ พัฒนาตัวเองในด้านต่าง ๆ เช่น เรียนให้เก่ง เล่นกีฬา ร้องเพลง หรือทำอะไรดี ๆ ให้ผู้คนชื่นชมโดยเฉพาะพัฒนาบุคลิกในการเป็นผู้นำ ทำกิจกรรมต่าง ๆ

หนูอาจป๊อปปิวลาร์ มีเพื่อนเยอะแยะ มีคนชื่นชมมากมาย เป็นที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่ และสร้างความภาคภูมิใจให้ตัวเอง ซึ่งจะทำให้ น้องมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

ฉันทองตอนเด็ก ๆ ก็น่าเกลียดมาก ใคร ๆ ก็ว่ายังงั้น ก็ยังไม่เห็นเป็นไรเลย ไม่ต้องร้องไห้เสียใจหรืออิจฉาใคร แล้วเมื่อโตขึ้นหน้าตาเราก็อาจเปลี่ยนไป หรือถ้าไม่เปลี่ยนก็ไม่เดือดร้อนอะไร

นางสาวปารณา ชัยเสรีวงศ์สกุล

.....

สวัสดิ์ค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องที่อยู่ในใจ อยากจะขอคำแนะนำค่ะ หนูเคยมีคนในครอบครัวเสียชีวิต เคยมีคนที่เรารักเสียชีวิต พอทุกอย่างเกิดขึ้นกับหนูแล้ว ทุกอย่างมันดูตันไปหมด คิดอะไรไม่ออก เสียใจ แทบจะเหมือนคนบ้าเลยค่ะ ครอบครัวช่วงนั้นก็ไม่ได้อยู่กับหน้าพร้อมตาเลยค่ะ ทุกคนก็คงเสียใจเหมือนกัน เป็นแบบนี้อยู่นานกว่าจะทำใจยอมรับได้ แต่ก็ยอมรับได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ ค่ะ แต่มันก็มีช่วงที่นึกคิดขึ้นมาได้ มันก็เสียใจ ทุกข์ใจอยู่ดีค่ะ หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูจะมีวิธีดูแลใจตัวเองอย่างไรให้ดีขึ้นค่ะ

—

ทูลกระหม่อม

.....

เวลาเป็นสิ่งที่รักษาใจได้ดีที่สุด เมื่อเวลาผ่านไปความเจ็บปวดก็จะค่อย ๆ เจือจางลง แน่ละ เราก็คงไม่มีวันลืมคนที่เรารัก...และก็คงไม่อยากลืม แต่ความเจ็บปวดก็จะหายไป มีเพียงบางที บางครั้ง อาจจะเจ็บแสบ ๆ อยู่บ้าง เราก็ทนได้เพราะเราคงไม่อยากลืมคนที่เรารักหรอกนะ

นางสาวสุภัตรา บำรุง

.....

เรื่องที่หนูอยากจะมาขอคำปรึกษาก็คือเรื่องพ่อของหนูเขามีแฟนใหม่แล้วแฟนใหม่ของพ่อหนูก็มีปัญหากับหนูอยู่ตลอด หนูก็ไม่รู้เพราะอะไร บางทีพ่อก็สนใจเขามากกว่าลูกตัวเองอีกค่ะ ที่หนูไม่ชอบแฟนใหม่ของพ่อก็เพราะว่าเขาไม่ทำงานอะไรเลย ขอแต่เงินพ่อหนู ทั้ง ๆ ที่พ่อหนูมีรายได้แค่ 6,000 กว่าบาทเอง พ่อทำงานหาเงินมา หนูก็อยากให้พ่อเอาเงินไปใช้หนี้คนอื่นบ้าง พ่อได้เงินมาแฟนเขาจะเอาไปทุกที พ่อหนูบอกพ่อว่าเลิกกับเขาได้ไหม พ่อก็ตลัดว่าพ่อเหงา หนูเลยไม่รู้จะทำอย่างไรต่อดีค่ะ บอกพ่อก็คือเหมือนพ่อจะรับฟัง แต่พ่อก็ตลัดแต่คำว่าเหงาอยู่ตลอด หนูก็ไม่เข้าใจพ่อ หนูจะไม่ห้ามเลยถ้าคบกันแล้วช่วยกันทำมาหากิน แต่นี่เล่นไม่ทำอะไรสักอย่างเลย หนูเลยอึดอัดค่ะ หนูเลยอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรกับเรื่องนี้ดีค่ะ ขอขอบคุณค่ะ



ทูลกระหม่อม

.....

อยากให้น้องสุภัตราเข้าใจพ่อของหนูนะว่าพ่อเหงา คนเราทุกคนก็เหงากัน ได้ถึงแม้จะเป็นพ่อแม่ของเรา

การที่พ่อมีแฟนใหม่ก็เป็นเรื่องส่วนตัวของเขา คนที่เป็นพ่อเป็นแม่คนนะ ความจริงก็รักลูกอยู่แล้ว คุณพ่อของหนูก็เช่นกัน พ่อก็ต้องรักหนูอย่างแน่นอน และหนูก็คงรักท่านมากเช่นกัน ถ้าหนูรักพ่อก็ขอให้พ่อมีความสุขบ้าง จะเป็นอะไรไป

ก็เข้าใจหรอกนะว่าผู้หญิงที่พ่อเลือกอาจไม่ถูกใจหนูเท่าไร แล้วที่เขาไม่ยอมทำงานทำการอะไร มานั่งให้พ่อเลี้ยง ขอเงินพ่อหนูตลอดก็ไม่ใช่เป็นเรื่องดีอย่างแน่นอน เพราะคุณพ่อก็ไม่ได้มีรายได้มากนัก แต่ต้องเอามาเลี้ยงเมียใหม่อีก ก็เป็นอะไรที่ไม่น่าพอใจนัก

เมื่อหนูคุยกับคุณพ่อแล้วท่านไม่ทำอะไร เขาว่าเขาเหงาก็ต้องทนไปก่อน เพราะหนูเป็นลูกไม่ได้เป็นแม่ของพ่อเขา จะไปห้ามปรามอะไรเขาก็คงทำไม่ได้หรอก

คงต้องใจเย็น ๆ ก่อนนะ เมื่อพ่อเงินหมดเขาก็คงเบื่อผู้หญิงคนนี้ไปเอง คนเราเดี๋ยวนี้ก็เบื่อกันง่าย ๆ

ตอนนี้ น้องสุภัตราก็น่าจะหันไปตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมดี ๆ ที่สนใจไปก่อน และถ้าทำได้ก็หางานพิเศษทำจะได้เพิ่มรายได้สำหรับใช้จ่ายเองด้วย และอาจช่วยคุณพ่อได้ เมื่อพ่อเงินหมดและผู้หญิงคนนี้ทิ้งพ่อไป

นายอนันต์กานต์ หอมหวล

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม พ่อของผมเป็นคนชอบให้ผมทำตามกฎที่เขาวางไว้ เอาจริง ๆ คือบังคับนั่นแหละครับ ไม่ว่าผมจะทำอะไร ซึ่อะไรก็ต้องผ่านเขาก่อน ผมไม่มีโอกาสได้เลือกหรือได้ทำตามใจตัวเองเลยสักครั้ง จนตอนนี้ผมเหมือนเด็กเก็บกดขึ้นทุกวัน ผมกลัววันหนึ่งผมจะทำอะไรที่ไม่คาดคิดออกไป ผมควรจะทำยังไงดีครับให้พ่อปล่อยผมบ้าง ผมอายุ 18 ปีแล้ว ชีวิตผมอยู่กับพ่อไม่มีความสุขเลยครับ แม่ของผมก็ตามใจพ่อตลอด ผมไม่รู้จะไปปรึกษาใครแล้วครับ และตอนนี้ผมมีแฟน ผมยังไม่ได้บอกพวกท่าน กลัวพวกท่านห้ามไม่ให้ผมมีแฟน แต่ผมมีแฟน ผมก็ไม่เคยเสียงานเลยครับ ผมควรทำอย่างไรดีครับทูลกระหม่อม ผมอยากมีชีวิตวัยรุ่นเหมือนคนอื่น ๆ ทั่วไปครับ

ทูลกระหม่อม

พ่อของน้องอนันตกานต์ เป็นเผด็จการในบ้านซะจนเคยตัว เพราะแม่ของน้องก็ตามใจพ่อมาโดยตลอด จนกระทั่งลืมไปว่าน้องอายุ 18 ปีแล้ว นับว่าบรรลุนิติภาวะแล้ว แต่พ่อก็ยังสอดส่อง บังคับบงการชีวิตของน้องอยู่ต่อไป

แต่การที่เขาดูแลบังคับน้องโน่นนี่ ก็เป็นเพราะพ่อเขารักและเป็นห่วงน้องอนันตกานต์ น้องต้องคิดในแง่ดี พยายามทำความเข้าใจกับสิ่งที่พ่อทำว่า พ่อเขาหวังดีกับเรา อยากให้น้องเดินไปข้างหน้าไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่ดี โดยที่เขาคิดในแบบของเขา คือแบบผู้ใหญ่โบราณที่เอาแต่บังคับลูกให้ทำในสิ่งที่ตนเองต้องการเท่านั้น

เมื่อมีช่องว่างระหว่างวัยดังนี้ การที่จะไปชี้แจงกับพ่อว่าน้องโตแล้ว อยากจะมีโอกาสได้เลือก และทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการบ้าง ก็ต้องค่อย ๆ บอกพ่ออย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยเลือกเวลาที่ท่านอารมณ์ดี ค่อย ๆ บอกว่าน้องโตแล้ว อยากทำอะไร ๆ ตัดสินใจอะไรเองบ้าง

และการที่จะพูดจาชี้แจงกับพ่อแม่ เราก็ต้องพูดดี ๆ ไม่ใช่อารมณ์ว่าน้องโตแล้ว และที่ผ่านมาน้องทำอะไรก็ไม่เคยเสียการเรียน ไม่เคยเสียงานเลย แสดงว่าน้องเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ และมีวิจรรย์ญาณ

ขอให้้องอนันตกานต์ โชคดีนะ

นางสาวจันจิรา เกทษร สุขแก้ว

โรงเรียนที่ปังกรวิทยาพัฒน์ (มัธยมวัดหัตถสารเกษตร)
ในพระราชูปถัมภ์ฯ จ.ปทุมธานี

.....

หนูเป็นนักเรียนชั้น ม.4 เพิ่งย้ายมาจากต่างจังหวัดคะ หนูมาอาศัยอยู่กับพี่สาว แรก ๆ ก็อยู่กันปกติดีคะ แต่หลัง ๆ มานี้พี่สาวกับหนูเริ่มทะเลาะกันเพราะพี่สาวบอกว่าหนูชอบพูดตะคอก พูดใส่อารมณ์ แต่หนูก็ได้บอกพี่สาวไปแล้วว่าไม่ได้ตะคอก ก็พูดเหมือนที่พูดปกติทุกวัน แต่พี่สาวก็บ่นหนูทุกวันคะว่าพูดดี ๆ ไม่ได้หรือไงทำไมต้องขึ้นเสียง ทำไมต้องตะคอกแต่จริง ๆ แล้วหนูเป็นคนพูดแบบนี้คะ ไม่ได้โกรธหรือโมโหอะไรนะคะแต่โทนเสียงมันเป็นแบบนี้ คนอื่นฟังจะคิดว่าหนูโกรธอะไรหรือเปล่า ทำไมพูดเหมือนโมโหเลย หนูไม่รู้จะปรับยังไงดีคะเพราะหนูพูดแบบนี้มาตั้งนานแล้วตอนนี้หนูเริ่มคิดมากคะว่าการเป็นตัวเองก็อาจทำให้คนอื่นไม่ชอบได้แม้กระทั่งคนใกล้ชิด หนูอยากขอคำแนะนำเรื่องนี้จากทูลกระหม่อมคะเพราะถ้าทำงานร่วมกับคนอื่นหนูกลัวว่าจะมีปัญหากันได้

ทูลกระหม่อม

ถ้าหนูบอกว่าคนอื่น ๆ ที่ฟังหนูพูดก็คิดว่าหนูโกรธหนูโมโหใครอยู่ ก็ไม่ใช่พี่สาวหนูคนเดียวสิที่ฟังหนูพูดเหมือนหนูตะคอก ถามว่าการที่หนูเป็นตัวของตัวเองแบบนี้แล้วจะต้องปรับแก้หรือไม่ เราก็น่าจะปรับแก้ได้นะ เพราะการเป็นตัวของตัวเองเกินไปก็อาจทำให้หนูมีปัญหากับคนอื่นได้ เพราะโทนเสียงและวิธีการพูดของหนูเป็นแบบนั้น

ถ้าหนูใส่ใจและพยายาม หนูก็น่าจะแก้วิธีพูดของหนูให้ฟังดูอ่อนโยนขึ้น ให้ฟังดูเฟรนด์ลีขึ้น แก่ะตอนนี้ก็ยังไม่สาย ไม่ใช่เป็นตัวของตัวเองไม่ดี แต่ถ้าหนูคิดว่ามัน OK ที่จะเป็นแบบนี้ และหนูสามารถจะพูดกระแทกกระทั้นใส่อารมณ์ใส่ทุก ๆ คนได้ มันก็ไม่ใช่ซะ

หนูตั้งใจแก้ ซ้อมพูดเสียงอ่อนลงบ้าง ใส่ใจในความรู้สึกของคนอื่นบ้าง ก็คงไม่สูญเสียความมั่นใจของหนูลงไปหรอกนะ



นางสาววิมลณัฐ กันหารินทร์ ชื่อเล่น เนย ชั้น ปวช.2 การตลาดวิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี

.....

หนูเห็นพ่อกับแม่ทะเลาะกันบ่อยมากค่ะ ทะเลาะกันจนถึงขั้นตบตีกันเลยค่ะ เห็นแบบนี้แทบทุกวัน และพ่อก็มีน้อย เมียน้อยของพ่อคนนี้เขาพยายามจะให้พ่อเลิกกับแม่หนูให้ได้ แต่ก็ไม่ได้เลิกกัน เขาก็มาป้อนมาพูดให้แม่หนูได้ยิน พ่อแม่หนูได้ยินเขาพูดแม่ก็ถามพ่อ พ่อก็จะโมโหและก็จะจบด้วยการทะเลาะกันทุกที หนูไม่มีความสุขเลย หนูอยากอยู่แบบครอบครัวที่อบอุ่นบ้าง แต่กลับมาบ้านที่ไรก็มีแต่เรื่องมีแต่ปัญหาทุกที บางครั้งอยากจะหนีไปไกล ๆ แต่ก็เป็นที่แม่ หนูไม่รู้ว่าพ่อคิดอะไรอยู่ ทำไมถึงมีคนอื่นเข้ามา ทั้ง ๆ ที่แม่ก็ยังอยู่ มันเป็นปัญหาของพ่อกับแม่แต่หนูได้รับผลกระทบเต็ม ๆ มันเหนื่อยใจ มันเบื่อ มันไม่มีสมาธิทำอะไรทั้งนั้นเลยคะ ทูลกระท่อมคะ หนูควรจะทำอย่างไรกับปัญหานี้ดีคะ

ทูลกระหม่อม

.....

หนูก็ต้องทำใจ เพราะไม่ใช่หนูคนเดียวที่มีปัญหานี้ ปัญหาครอบครัวแตกแยก เป็นปัญหาใหญ่ที่ทำให้เด็ก ๆ ได้รับผลกระทบอย่างเต็ม ๆ อย่างที่หนูว่า แต่หนูก็คงทำอะไรไม่ได้เพราะมันเป็นปัญหาระหว่างสามีภรรยา หนูซึ่งเป็นลูกคงไม่สามารถแก้ปัญหานี้ ทำให้พ่อไม่มีเมียน้อยได้ แม่ยังแก้ไม่ได้เลย

เพราะฉะนั้น น้องเนยก็ต้องหันมาโฟกัสที่ตัวหนูเองดีกว่า ตั้งใจศึกษาหาความรู้ ตั้งใจเรียน และทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ และที่ทำให้หนูมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง เต้น หรือเล่นกีฬา เป็นต้น ทำตัวให้มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตน พยายามตั้งใจและทำให้เป็นสมาธิก็จะช่วยให้หนูเหนื่อยน้อยลง

และพ่อแม่หนูก็จะสบายใจที่เห็นลูกเป็นเด็กดี มีความรับผิดชอบ ตั้งใจเรียน พ่อแม่เขาอาจจะเบาใจ มีความสุข อาจเกิดเกรงใจหนูขึ้นมา และทะเลาะกันน้อยลงก็ได้

นางสาวสุภาพร วิเชียรพันธ์ อายุ 16 ปี

.....

ปัญหาของหนูเกี่ยวกับครอบครัวค่ะ หนูมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน หนูเป็นลูกคนโต ส่วนน้องคนเล็กสุดเพิ่ง 9 เดือน หนูรู้สึกน้อยใจคุณแม่ค่ะ คุณแม่ไม่ค่อยสนใจพวกหนูเลย อะไรก็มีแต่น้องคนเล็ก บางทีแม่ใช้หนูไปหยิบของก็พูดไม่ดี พูดใส่อารมณ์ ต่ำหนุบ้าง ว่าหนุบ้าง และก็ตำหนุว่าไม่ช่วยเลี้ยงน้อง แต่หนุก็ช่วยเลี้ยงนะคะ แต่บางช่วงเวลาหนุต้องทำการบ้านบ้าง แม่ก็ตำหนุว่าหนุเล่นแต่โทรศัพท์ ไม่เห็นทำการบ้านเลย แล้วก็บางวันไม่ทำอาหาร หนุต้องหากินกันเองกับน้อง หนูเข้าใจว่าแม่เหนื่อยกับการเลี้ยงน้องนะคะ แต่หนุก็ไม่เข้าใจว่าทำไมแม่ไม่พูดดี ๆ กับหนุบ้าง แม่พูดเหมือนคนโมโหตลอดเวลา วันไหนแม่อารมณ์แบบหงุดหงิดมาก ๆ มีหลุดปากไล่หนุด้วยว่าจะไปไหนก็ไปเลย รำคาญ คนฟังมันน้อยใจค่ะ เหมือนว่าแม่รักลูกไม่เท่ากัน แม่ไม่สนใจเพียงเพราะว่าหนุโตแล้วหรอคะ หนูรู้สึกเหมือนแม่ไม่รักเลยตอนนี้ แม่โฟกัสแต่น้องคนเล็กอย่างเดียว ไม่สนใจคนอื่นเลย

หนูควรทำอย่างไรดีคะกับเรื่องที่เกิดขึ้น หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

น้องสุภาพรอย่าอิจฉาน้องเลย อย่างที่ว่า น้องโตแล้วไม่เคยเห็นเด็กโตอายุตั้ง 16 ปี เป็นวัยรุ่นแล้ว น่าจะมีชีวิตค่อนข้างจะเป็นตัวของตัวเอง มีสังคม มีเพื่อนฝูงในโรงเรียน มีกิจกรรมต่าง ๆ นอกจากการเรียนแล้วหนูจะมานั่งน้อยใจแม่หนูเพราะอิจฉาน้องที่เป็นเบบี๋ทำไม

คุณแม่หนูเพิ่งมีน้องคนเล็กอายุแค่ 9 เดือน แม่ก็ต้องดูแลเอาใจใส่น้อง เพราะน้องยังเล็กเป็น baby ช่วยเหลือตัวเองยังไม่ได้ แม่ก็ต้องเป็นห่วงเป็นธรรมดา และก็คงหวังพึ่งพี่สาวคนโตให้ช่วยเหลือหีบจับอะไร ช่วยเลี้ยงน้องบ้าง

แต่ที่แม่หงุดหงิด น้องก็พูดเองว่าแม่เหนื่อยจากการเลี้ยงน้อง น้องสุภาพรคงไม่ทราบว่าคนคลอดลูกใหม่ ๆ จะมีอาการหงุดหงิดหดหู่ที่เรียกว่า postpartum blue แม้ว่า 9 เดือนอาจนานเกินไปหน่อยแต่ก็เป็นไปได้ น้องสุภาพรอย่าไปน้อยใจคุณแม่เลย คุณแม่รักลูกทุกคนโดยเฉพาะหนู ซึ่งเป็นคนโต

ตอนนี้เขาจะอารมณ์ไม่ดีไปบ้างก็ให้อภัยแม่เถอะ ปล่อย ๆ ไป ซิลซิลอย่ามัวแต่น้อยใจเลย เราโตแล้วมีความสุขกับชีวิตวัยรุ่นของเราดีกว่า

“อย่ามัวแต่น้อยใจเลย
เราโตแล้วมีความสุข
กับชีวิตวัยรุ่นของเราดีกว่า”

นายวัฒนา นาสุค

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมมีคำถามอยากจะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมครับ ผมเป็นลูกคนเดียว พ่อกับแม่แยกทางกัน ผมอาศัยอยู่กับพ่อ พ่อของผมค่อนข้างที่จะคาดหวังกับผมไว้นะครับ พ่ออยากให้ผมสอบทหาร สอบตำรวจ ผมก็สอบให้ตามที่พ่อต้องการนะครับ แต่ผมสอบเท่าไรก็สอบไม่ติด ผมก็ไม่รู้จะทำอย่างไร ผมกลัวพ่อเสียใจมาก เพราะพ่อเลี้ยงผมมาคนเดียว ผมก็อยากทำให้พ่อภูมิใจนะครับ แต่มันทำไม่ได้ สอบก็ไม่ติด พอมีข่าวเกี่ยวกับทหารหรือตำรวจเปิดสอบ พ่อก็จะบอกให้ผมไปสมัครสอบนะ อ่านหนังสือสอบด้วย แต่ลืก ๆ แล้วในใจผมไม่อยากสอบแล้วครับ แต่ผมไม่กล้าที่จะบอกพ่อ กลัวพ่อเสียใจ ผมไม่รู้จะพูดยังไงดีเรื่องที่ผมไม่อยากไปสอบ เพราะผมสอบมาหลายครั้งมากแล้วครับแต่มันก็ผิดหวังทุกรอบ ผมเลยว่าจะหยุดสอบ แต่ติดตรงที่ไม่กล้าบอกพ่อตรง ๆ กลัวพ่อเสียใจ ผมเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมครับว่าผมควรทำอะไรดีให้ท่านเข้าใจและไม่ผิดหวังในตัวผมครับ

ทูลกระหม่อม

ไม่ทราบว่าคุณ้องวัฒนามีความสนใจในวิชาใด และมีความชอบในสายงานไหน ที่แน่ ๆ น้องคงไม่อยากเป็นทหารหรือตำรวจถึงสอบเท่าไรก็สอบไม่ติดซะที เพราะน้องคงไม่มีใจที่จะเป็นทหารตำรวจนั่นเอง

แต่ถ้าไม่ใช่ว่าน้องรังเกียจที่จะเป็นทหารตำรวจ แต่น้องเรียนไม่เก่งในวิชาที่จะต้องใช้สอบ และน้องอยากให้พ่อมีความสุข และภูมิใจตัวน้อง ถ้าน้องสอบเข้าเป็นทหารตำรวจได้ละก็ น้องต้องไปศึกษา น้องต้องฝึกเรียนวิชานั้น ๆ ให้ได้ดีจนสอบเข้าสายวิชาทหารให้ได้

ลองฮีบสอบดูอีกที โดยพยายามเตรียมตัวศึกษาให้ดี น้องอาจสอบเข้าได้ก็เป็นได้นะ แต่ถ้าสอบไม่ได้ก็แปลว่าน้องวัฒนาไม่เหมาะกับวิชานี้ และคงต้องอธิบายให้พ่อหนูให้เข้าใจ

นางสาวบุญชนิต บุญปัน

อายุ 17 ปี โรงเรียนมาบตาพุดพันพิทยาคาร จ.ระยอง

ปัญหาที่หนูอยากจะขอคำแนะนำคือเรื่องครอบครัวค่ะ หนูเป็นคนชอบดูซีรีส์เกาหลีมาก ๆ ค่ะ และเมื่อไม่นานมานี้ หนูได้ชวนแม่ให้ลองดูซีรีส์เกาหลีและตอนนี้แม่ติดซีรีส์เกาหลีมาก ๆ แม่บอกแม่ชอบ มันสนุก มันเดาตอนจบไม่ได้ พอจบหนึ่งตอนมันชวนให้เราอยากดูไปเรื่อย ๆ ปัญหาคือพ่อกับแม่ทะเลาะกันค่ะ เพราะแม่ไม่ทำงานบ้านเลย วันหนึ่งดูอย่างต่ำ 5 ชั่วโมง หนูเองก็ผิดที่ชวนแม่มาดู แต่ตอนนี้มันเป็นปัญหาขึ้นมา หนูไม่รู้จะบอกแม่อะไรดีค่ะ หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าจะแก้ปัญหานี้ยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูไม่ต้องรู้สึกผิดหรอกที่ไปชวนแม่มาดูซีรีส์เกาหลีเพราะใคร ๆ ก็ชอบดูซีรีส์เกาหลีทั้งนั้น เพราะเขาเขียนบทเก่ง ทำให้มีเรื่องราวที่น่าสนใจ ทำให้เราติดและหยุดดูได้ยาก อยากติดตามดูว่าตอนต่อไปจะมีอะไรเกิดขึ้น

แต่อย่างที่ฉันก็บอกพวกเธออยู่ตลอดว่า เราต้องรู้จักแบ่งเวลาให้เป็น เราจะได้ดำเนินชีวิตไปได้โดยไม่มีปัญหายุ่งยาก หนูเองก็คงแบ่งเวลาบริหารได้ดีพอสมควร เพราะหนูก็ยังต้องเรียนหนังสือและมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่โรงเรียน และต้องมีอะไรทำนอกจากการดูซีรีส์เกาหลี

แต่คุณแม่หนูเป็นแม่บ้านคงเบื่อ ๆ อยู่ ได้ดูซีรีส์เกาหลีสนุก ๆ ก็คงรู้สึกหายเบื่อ และมีความสุขที่จะคอยติดตามซีรีส์จนไม่เป็นอันทำงานบ้าน จนเกิดปัญหากับคุณพ่อ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไม่ใช่ความผิดของหนูที่ชวนแม่มาดู หนูอยากให้คุณแม่มีความสุข และไม่รู้ว่าคุณแม่จะติดซีรีส์มากมายแบบนี้

ตอนนี้ถ้ามีโอกาส หนูลองคุยกับแม่ชวนแม่ทำงานบ้านกันบ้างดีกว่า อย่ามัวแต่ดูซีรีส์เกาหลีอย่างเดียว !



“ รู้จักแบ่งเวลาให้เป็น
เราจะได้ดำเนินชีวิตไปได้
โดยไม่มีปัญหายุ่งยาก ”

นางสาววิลาสินี ประดิษฐ์การ ชื่อเล่น เพลง อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนทับปุดวิทยา จ.พังงา

ครอบครัวหนูมี 4 คนค่ะ คือพ่อ แม่ หนู และน้องสาว เนื่องจากหนูเป็นพี่คนโตจึงไม่แปลกที่ครอบครัวจะคาดหวังและฝากความหวังไว้ตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา คนรอบข้างมักคิดว่าชีวิตของหนู Happy ดีทุกอย่าง แต่ความจริงแล้วชีวิตหนูแบกความกดดันและความหวังไว้มากมาย ซึ่งล้วนเป็นของคนรอบข้างมากกว่าตนเอง จนกระทั่ง ม.5 เทอม 1 หนูสอบได้ที่ 2 ซึ่งปกติหนูสอบได้ที่ 1 มาตลอด แต่หนูก็ไม่ได้เสียใจที่หนูสอบได้ที่ 2 เลยนะค่ะ แต่หนูเสียใจกับคำพูดของคนรอบข้างและครอบครัวมากกว่าค่ะ พวกเขาบอกว่าหนูควรพัฒนาตัวเองให้ดีกว่านี้พัฒนาขึ้นอีก และก็มีคำตำหนิต่าง ๆ มากมาย ครอบครัวคาดหวังให้หนูเป็นแพทย์ค่ะ หนูเข้าใจค่ะว่าหวังดีอยากให้หนูทำงานดี ๆ แต่บางครั้งมันกดดันเกินไป แต่สิ่งที่หนูชอบคือเต้นรำค่ะ ซึ่งมันคนละทางกับที่ครอบครัวคาดหวังเลยหนูจึงอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ในการที่จะเลือกอาชีพและสิ่งที่จะเรียนต่อในมุมของแม่และมุมของลูก ทูลกระหม่อมมีคำแนะนำอย่างไรบ้างคะ

ทูลกระหม่อม

หนูหมายความว่าหนูอยากจะเรียนเต้นเรียนการแสดง และทำงานในวงการบันเทิง แทนที่จะเรียนในด้านวิชาการ อย่างเรียนแพทย์ตามที่ครอบครัวน้องอยากให้เป็นใช่ไหม?

ก็เข้าใจหรอกว่า หนูรู้สึกกดดันที่เป็นที่คาดหวังว่าหนูจะต้องเรียนดี ต้องสอบได้ที่ 1 อยู่ตลอดเวลา และจะต้องเรียนในวิชาที่คนเรียนเก่งเขาเรียนกัน เพราะพ่อแม่ส่วนมากก็จะคาดหวังให้ลูกเรียนในสาขาวิชาที่จะทำให้ลูกได้ทำงานดี ๆ ตามความคิดของคนใน generation หรือในวัยแบบคุณพ่อคุณแม่ของหนู

เขาคงไม่เข้าใจว่า อาชีพนักเต้นหรือนักแสดงก็เป็นอาชีพที่ดี และทำเงินได้มาก และประสบความสำเร็จได้มากเช่นกัน เพราะเขาคงเสียดายอยากให้หนูเรียนต่อในด้านวิชาการ เพราะหนูเป็นคนเรียนเก่ง

อยากบอกน้องวิลาสินีว่า อันที่จริงน้องสามารถทำงานได้ทั้งสองอย่าง ถ้าหนูจะเรียนแพทย์ หรือเรียนวิชาอะไรก็ตาม และเรียนเดินไปด้วย หนูก็จะเห็นว่าเดี๋ยวนี้มีแพทย์ตั้งหลายคนที่เป็นศิลปินที่มีชื่อเสียงไปด้วย และก็ยังเป็นคุณหมอด้วย

เพราะฉะนั้น น้องอย่าปล่อยให้คำพูดของคนรอบข้างที่วิจารณ์ว่าหนูควรตั้งใจพัฒนาตัวเองให้ดีกว่านี้คือต้องสอบได้ที่ 1 ตลอดเวลา เราก็ตั้งใจเรียน ตั้งใจศึกษาพัฒนาตัวเองให้ดีที่สุดอยู่แล้ว และหนูอาจพบว่าหนูอาจอยากเรียนในวิชาชีพอิโด และเรียนเต้นเรียนร้องไปด้วยไม่ต้องทั้งอย่างใดอย่างหนึ่งไปซะเลย

ปัญหาความรัก



นางสาวสิริวิมล บุญมา

ชั้น ม.5 โรงเรียนบางแม่หม้ายรัฐราษฎร์รังสฤษดิ์

จ.สุพรรณบุรี

.....

หนูแอบชอบผู้หญิงด้วยกันค่ะ คือเมื่อปีที่แล้ว หนูได้ไปแข่งแบดมินตัน และได้เจอเขา หนูเห็นเขาและเพื่อน ๆ เขามากินข้าวที่เดียวกันกับที่หนูนั่งกินข้าวค่ะ หนูกับเขานั่งโต๊ะข้าง ๆ กัน แต่ไม่ได้คุยหรือขอเบอร์โทร เพราะหนูยังไม่ค่อยกล้าเท่าไรค่ะ พอผ่านมาได้หนึ่งอาทิตย์ หนูก็ได้เฟสเขาเพราะเพราะมันขึ้นหน้าฟีดของเฟสหนูพอดีค่ะ หนูเลยแอดเฟสของเขาไป พอเขาแอดเฟสหนู หนูก็ได้ทักไปคุยกับเขาแล้วเขาก็ตอบหนูค่ะ เขาคูญกับหนูดีมาก ทุกวันนี้หนูก็ยังคุยกับเขาอยู่ค่ะ แต่หนูกับเขาก็ไม่ได้เจอกันซักทีเพราะเราอยู่ไกลกันค่ะ และหนูก็ได้บอกชอบเขาแล้วก็ขอเขาคบค่ะ แต่เขาตอบกลับมามีว่ายังไม่พร้อม แต่เขาก็ไม่เคยหายไปไหนนะคะ หนูเลยอยากจะนัดเจอเขาแล้วจะขอเขาคบอีกครั้งต่อหน้า ทูลกระหม่อมค่ะ มันจะดีไหมคะ ที่หนูจะพูดแบบนี้อีกครั้งต่อหน้าเขา แต่หนูก็ยังกังวลใจเพราะหนูหน้าตาไม่ได้ดีเท่าไรแต่เขาเป็นคนที่เพียบพร้อมทุกอย่าง หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

การที่เราคุยกับใครบน Social Media ก็ไม่ได้หมายความว่าเรามีความสัมพันธ์กับเขาอย่างจริงจัง ก็เพียงคุย ๆ กันเหมือนความสัมพันธ์ในโลกเสมือนจริง ซึ่งเราจะถอยหลังออกมาจากการคุยนั้นเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะฉะนั้นเพื่อนที่น้องชอบคนนั้น (เรียกเพื่อนละกัน) ก็คงคิดว่าคุย ๆ ต่อไปก็เพลิน ๆ ดีไม่เสียหายอะไร แม้ว่าเขาก็ไม่ได้ชอบหนู จากคำตอบที่ว่าเขาไม่พร้อมเมื่อหนูขอคบกับเขาตอนคุยกันบนเฟซ แต่เขาก็ไม่ได้บล็อกน้องหรืออะไร หนูก็เลยคิดว่าหนูยังมีโอกาสอยู่

แต่ขอพูดตรง ๆ ว่าถึงแม้ น้องจะขונัดเจอเขา เพื่อจะขอคบกันอีกครั้งต่อหน้าต่อตากัน เขาก็คงไม่ยอมมาเจอน้องหรอก เพราะเขาก็คงไม่ได้ชอบหนู จากคำตอบของเขาวว่าไม่พร้อม และจากการที่เมื่อไปเจอกันตอนไปแข่งแบดมินตันก็ไม่ได้มีการปฏิสัมพันธ์กัน

คิดว่าเขาและน้องไม่ใช่คนที่ “ใช่” ของกันและกัน เพราะฉะนั้นไม่ขอแนะนำให้น้องไปนัดเจอเพื่อขอคบกับเธออีกครั้งต่อหน้าเธอ

นางสาวกัณต์ฤทัย สระทอง

ชื่อเล่น การ์ตูน ชั้น ม.4 โรงเรียนอุทุมทอง จ.สุพรรณบุรี

.....

หนูแอบชอบรุ่นพี่คนหนึ่งค่ะ หนูชอบมากหนูเลยหาวิธีจีบพี่เขาเองเลยค่ะ พี่เขาเป็นคนน่ารัก มีความอบอุ่น เป็นคนเรียนเก่ง หนูเคยแอบเข้าไปส่องเฟซบุ๊กพี่เขาและเคยแอบมองพี่เขามานาน แต่ก็ไม่กล้าทัก จนวันหนึ่งมีโอกาสดูด้วยกันก็ดีใจมาก ๆ เลยค่ะ หนูเลยเดินหน้าจีบเอง เขาก็บอกนะค่ะว่าก็ชอบหนู แต่เขาดูไม่ได้จริงจั่งอะไรกับหนูเลย คุยกันทุกวันแต่ก็ไม่ได้พัฒนาอะไรสักอย่างเลยค่ะ หนูควรจะทำอย่างไรกับความสัมพันธ์นี้ค่ะ แต่ก็แอบเข้าข้างตัวเองว่าพี่เขาคงชอบเราแหละแต่แค่แสดงออกไม่เก่ง แต่บางครั้งก็แอบคิดนะค่ะที่พี่เขาบอกชอบหนูเพราะไม่อยากให้หนูเสียหน้าที่เข้าไปจีบก่อน หนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ เพื่อให้มันชัดเจนในความสัมพันธ์นี้ แต่หนูก็ไม่กล้าถามพี่เขาตรง ๆ เพราะกลัวคำตอบที่จะได้มา หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

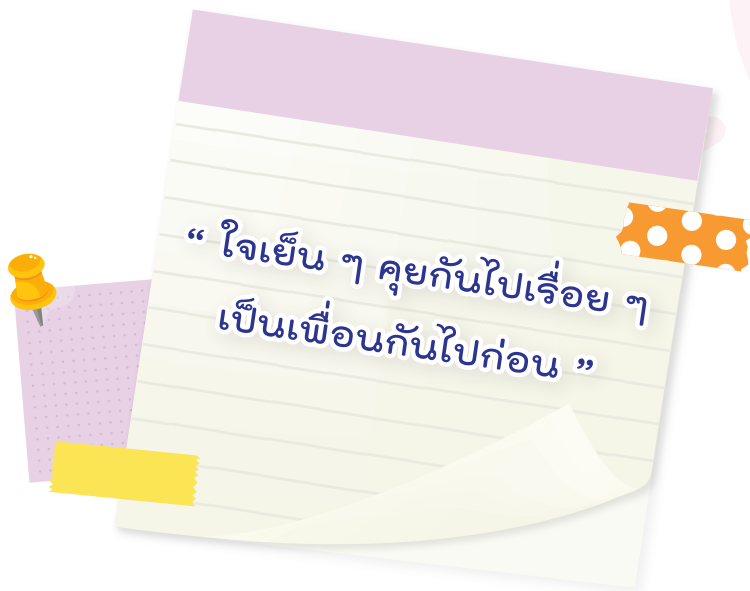
ทูลกระหม่อม

.....

ที่พี่เขาบอกว่าชอบหนู เขาก็อาจจะอยากบอกว่าชอบหนูอย่างเพื่อน ไม่ได้ชอบเป็นแฟน เขาคงยังไม่อยากจะพัฒนาความสัมพันธ์ให้ลึกซึ้งจริงจัง อย่างที่น้องก็เข้าใจว่าเป็นแบบนั้น นั่นแหละ

แต่เมื่อเขาก็ไม่ได้ตัดรอนอะไรหนู ถ้าน้องการตูนชอบรุ่นพี่คนนี้จริงๆ ก็ใจเย็น ะ คุยกันไปเรื่อย ะ เป็นเพื่อนกันก่อน อย่าทักท้วงว่าเขาชอบ เขารัก จะเป็นแฟนหนู คุยกันไปนาน ะ เขาอาจจะเริ่มชอบน้องการตูนขึ้นมาก็ได้ แต่หนูก็อย่าหวังอะไรมากมายนะ

น้องการตูนยังมีโอกาสที่จะเจอคนที่ใช่อีกเยอะ ถ้ารุ่นพี่คนนี้เขาไม่จริงจังอะไรกับน้อง น้องก็คบเขาแบบญี่ปุ่น แปลว่าคบกันอย่างผิวเผิน คุยเป็นเพื่อนกันอย่างเล่น ะ ต่อไปก็ได้ แต่อย่าไปคาดหวังคำตอบอะไร จากเขาละเพราะอาจจะไม่ได้คุยต่อ



นางสาวสุราทิพย์ ก่ออำไพพร

.....

ปัญหาของหนูคือ หนูมีแฟนที่เคยอยู่โรงเรียนเดียวกัน เราคบกันมาเป็นเวลา 1 ปี ในตลอดระยะเวลา 1 ปี เราก็มีการทะเลาะกันมาตลอดในการทะเลาะกันแต่ครั้งจะมีการทำร้ายร่างกายด้วย เรื่องพวกนี้หนูบอกพ่อกับแม่ นะคะ พ่อหนูเลยบอกให้ห่างออกมา เรื่องการทำร้ายร่างกายนี้ทำให้หนูได้ขึ้นห้องปกครองมาแล้วด้วยค่ะ จนทำให้หนูได้เลิกกับแฟนคนนั้นไปเลย จนผ่านมาได้ 4-5 เดือน หนูเริ่มได้คุยกับคนใหม่ แฟนคนใหม่หนูอยู่คนละจังหวัดค่ะ เราต่างคนต่างเรียน เมื่อเทอมที่แล้วหนูได้เกรดเฉลี่ย 3.98 ค่ะ ช่วยเป็นกำลังใจให้กันในการเรียน แต่แม่หนูยังเชียร์ให้กลับไปหาคนเก่าค่ะ แม่ชอบแฟนเก่าหนูเพราะเขาเคยเจอกับแม่และเขาเข้าหาผู้ใหญ่เป็น แม่หนูเลยชอบ แต่แฟนคนใหม่แม่หนูยังไม่เคยเจอ แม่เลยเฉย ๆ ไม่ถามหนูเกี่ยวกับแฟนคนใหม่เลย หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีคะให้แม่เปิดใจรับแฟนคนใหม่ของหนูบ้าง และจะทำอย่างไรให้แม่เลิกติดต่อกับแฟนเก่าหนู เพราะหนูกลัวว่าวันหนึ่งแฟนใหม่หนูมาเจอแม่แล้วเขาจะเปรียบเทียบและไม่ชอบแฟนใหม่หนูค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูคงจะต้องคุยกับแม่หนูตรง ๆ ดีกว่า ว่าหนูไม่ได้คบกับแฟนเก่าของหนูแล้ว และเมื่อเลิกกันแล้วคุณแม่อีกไม่น่าจะต้องไปสนิทกับแฟนเก่าของหนูขนาดนั้น

สำหรับคนใหม่ เขายังไม่ได้มีโอกาสเข้ามาเจอกับแม่ของหนูเลย หนูก็ยังไม่อาจทำให้แม่ของหนูชอบและเปิดใจรับแฟนใหม่ของหนูได้ เพราะฉะนั้นถ้าหนูแน่ใจว่าชอบแฟนใหม่คนนี้อย่างจริงจังแล้ว ก็พาเขามาเจอคุณแม่และคิดว่าแม่ของหนูก็คงไม่รังเกียจเขาหรอก เพราะหนูก็บอกว่าคบกับคนนี้นี้แล้วหนูก็เรียนได้เกรดดี มีความตั้งใจและมีกำลังใจที่จะเรียนให้ได้ผลดี นี้นะ

นางสาวศศิณา ขุนปาน

ชั้น ม.3 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 36 ภูเก็ต จ.ภูเก็ต

ในตอนนี้มีแอปพลิเคชันที่ฮอตสุด ๆ คือ TikTok ค่ะ ทุกคนจะชอบเล่นมาก ๆ มีทุกวัยเลยคะ ตั้งแต่เด็ก ๆ ไปจนถึงคุณตาคุณยายก็มีคะ เพราะมีหลากหลายเรื่องให้ดู บางทีก็มีประโยชน์ บางทีก็สร้างกระแสเพื่อยอดไลค์คะ และเรื่องที่หนูอยากสอบถามก็คือมีเน็ตไอดอลผู้หญิงใน TikTok เต้นประกอบเพลงแล้วเอาผงยาคุมมาแปะหน้าผาก มีคนเข้าชมนะเยอะมากคะ และมีคนมาคอมเมนต์เยอะมากเช่นกัน แบ่งเป็น 2 ฝ่าย ฝ่ายแรกบอกว่าดีแล้วกินยาคุมจะได้ไม่เป็นภาระของสังคม อีกฝั่งหนึ่งบอกว่าเด็กสมัยนี้แ่กแดดไม่อายบ้างหรือที่กินยาคุม หนูเลยไม่รู้ว่ปัจจุบันโลกก้าวไกล

แค่ไหนเรื่องกินยาคุม บางครั้งก็สงสัยจะว่ามันผิดมากไหมที่กินยาคุม ถ้าไม่กินยาคุม ถ้าท้องขึ้นมาคนก็ว่าให้อีกว่ามีลูกเร็วไปไหม หนูเลยอยาก ทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ถ้าวัยรุ่นกินยาคุมจะผิดมากไหมคะ มันจะแก้แดด เหมือนที่คนอื่นพูดไหมคะ

ทูลกระหม่อม

การกินยาคุมกำเนิดไม่ใช่สิ่งผิดเลย จริง ๆ แล้วเป็นสิ่งที่ควรทำ มากกว่า เพราะเมื่อเรามีเพศสัมพันธ์ เราก็ต้องมั่นใจว่าเราพร้อม เรารัก อย่างมีสติ อย่างที่ฉันได้เคยบอกไปแล้ว

การรักอย่างมีสติ คือเราต้องรู้จักป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาขึ้นมา เช่น การตั้งครรภ์ก่อนเวลาอันควร และรู้จักป้องกันการติดเชื้อโรค นอกจากนี้เราก็ไม่ควรหมกมุ่นกับความรักของเราเกินไป จนกระทั่งไม่สนใจการศึกษาเล่าเรียน ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราในวัยแบบนี้

สำหรับฉัน การที่มีคนอัปเดตคลิป TikTok เต็มประกอบเพลงแล้วเอาแผง ยาคุมกำเนิดมาแปะที่หน้าผากก็เป็นเรื่องของเขา ฉันไม่ถือว่าผิด แต่ถ้าไม่แปะ อาจจะดีกว่าไหม? จะได้ไม่โดนตำ แต่ถ้าเขาไม่แคร์ก็ไม่ใช่ไร

นางสาวปิยะดา ชัยสอน

หนูรู้จักและสนิทสนมกับรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งค่ะ ซึ่งรุ่นพี่คนนี้เป็นผู้ชาย
หนูสนิทกับรุ่นพี่คนนี้เป็นเวลา 3 ปีแล้วค่ะ และพี่เขาก็มีแฟนแล้วนะค่ะ
หนูก็รู้ค่ะ เมื่อตอนงานกีฬาสิ่ แฟนพี่เขาเริ่มไม่ยอมให้พี่เขาอยู่กับหนู เพราะ
แฟนพี่เขาไม่ชอบที่หนูกับรุ่นพี่คนนี้นักกลับบ้านพร้อมกัน กินข้าวด้วยกัน แต่ที่
หนูต้องกลับบ้านด้วยกัน กินข้าวพร้อมกันก็เพราะว่าหนูกับรุ่นพี่ต้องซ้อมเชียร์
ลีดเดอร์ค่ะ หลังจากงานกีฬาสิ่จบ รุ่นพี่ที่หนูสนิท เคยเล่นด้วยกัน เคยปรึกษากัน
เคยกลับบ้านพร้อมกัน ดีตัวออกห่างจากหนูเลยนะค่ะ หนูเลยเข้าไปถามรุ่นพี่
ว่าทำไมทำตัวเหินห่างจากหนูไม่เหมือนเมื่อก่อนเลย เขาก็บอกหนูตรง ๆ
ว่าแฟนเขาไม่ยอมให้อยู่กับหนู ตั้งแต่นั้นมาหนูก็ต่างคนต่างไม่คุยกันเลยนะค่ะ
และเวลาที่เดินสวนกันก็อยากทักอยากคุยนะค่ะ แต่หนูกับรุ่นพี่ได้แค่
มองกันเท่านั้น หนูอยากกลับไปสนิทกับพี่เขาเหมือนเดิมค่ะ แต่หนูก็รู้ว่า
จะต้องทำอะไร หนูไม่ได้คิดอะไรเกินเลยกับพี่เขาเลยนะค่ะ แค่สนิทกันเฉย ๆ
คนรู้จักกันสนิทกันมาตั้ง 3 ปี ตัดขาดกันแค่วันเดียวแล้วมันรู้สึกแปลก ๆ ค่ะ
หนูเลยอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำอย่างไรดี
คะตัดขาดกันไปเลยหรือไปอธิบายให้แฟนรุ่นพี่เขาเข้าใจคะ

ทูลกระหม่อม

หนูคงมีความรู้สึกดี ๆ กับรุ่นพี่คนนี้นะมากกว่าที่หนูยอมรับ แต่เขาก็ได้อธิบายแล้วว่า เขาจะสนิทสนมกับหนูจนเกินไปไม่ได้ เพราะแฟนเขาไม่ชอบ และจริง ๆ แล้ว หลังจากก็หาสื่อบ รุ่นพี่กับหนูก็ไม่มี ความจำเป็นที่จะสนิทกัน เขาจึงตีตัวออกห่างจากหนู เพราะเขาแค่แฟนเขา และเขาไม่ได้ชอบหนู

เมื่อรุ่นพี่เขาไม่ได้ชอบหนู และเมื่อแฟนเขาขอร้องว่าไม่ให้ยุ่งกับหนู เขาก็เลยเลิกทำตัวสนิทสนมกับหนู หนูจะได้ไม่เข้าใจผิดต่อไป

หนูก็ควรทำใจว่า รุ่นพี่กับหนูก็น่าจะเป็นได้แค่คนรู้จักไม่ใช่คนที่สนิทสนมรู้จักกันแต่อย่างใด



นางสาวธรรณชนก ทับกฤษ ชั้น ม.6 อายุ 18 ปี

โรงเรียนเซนต์นิโกลาส จ.พิษณุโลก

หนูมีคนหนึ่งที่คุณกันทุกวันมาเกือบปีแล้วค่ะ เขาเรียนอยู่โรงเรียนจำอากาศในกรุงเทพฯ ปกติตลอดเวลาที่หนูคุยกับเขา เราตกลงกันไว้ว่าจะกลับมาหากันทุกเสาร์อาทิตย์ แต่เมื่อประมาณ 3 เดือนที่ผ่านมา เขาบอกหนูว่า ช่วงนี้คงไม่ได้กลับบ่อย ๆ นะ เขาเลยตกลงกับหนูว่าจะกลับมาเดือนละ 2 ครั้ง หนูก็เข้าใจและก็โอเคค่ะ จนเมื่อเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมา หนูเข้ากรุงเทพฯ ลึก ๆ ก็หวังว่าจะไปเจอเขา แบบเซอร์ไพรส์ จนได้คุยกันกับเขา ปรากฏว่าเขากลับพิษณุโลก หนูก็เริ่มสงสัยว่าทำไมกลับ ไหนบอกจะกลับมาเดือนละ 2 ครั้ง

จนเพื่อนสนิทของหนูหักมาบอกหนูว่าเขาไปนอนบ้านเพื่อนอีกคน หนูก็
ไม่รู้ว่าทำไมเขาถึงโกหกหนู เขาเป็นคนบอกหนูเองว่าให้รอ ตอนนี้หนู
เสียใจมาก ๆ เลยค่ะ เพราะหนูรักเขามาก หนูควรจะรอต่อไปไหมคะ เพราะมัน
เสียความรู้สึกมาก ๆ ค่ะกับคนที่รอ

ทูลกระหม่อม

ก็เข้าใจหรอกนะว่าหนูเสียความรู้สึก ที่แฟนหนูกลับมาบ้านโดยไม่บอกหนูแต่เขาอาจมีความจำเป็นอะไรบางอย่างก็ได้ ที่มานอนบ้านเพื่อน
อีกคนโดยหนูไม่รู้เลย แต่เขาก็ไม่ได้โกหกหนูว่าเขาไม่ได้มา เพียงแต่ไม่บอก

ถ้าหนูเสียใจมาก ๆ ไม่อยากรออีกต่อไป ก็ลองถามเขาว่า เขากลับ
พิษณุโลกเพื่อมาเซอร์ไพรส์หนูหรือ? หนูยังทำเซอร์ไพรส์เขาเลย ดูซิว่าเขาจะ
ว่ายัไง ความจริงถามตรง ๆ ก็ได้ แต่ก็ดูจะเป็นการตามจิกเกินไป และเขาก็
คงแก้ตัวอะไรไปตามเรื่อง

แต่คุยกันคงจะดีกว่าปล่อยให้มันค้างคาใจ ซึ่งมันจะค่อย ๆ ทำลาย
ความรัก ทำลายจิตใจเราไป อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

นางสาวชิรา วรชีนา

อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนโพนทองพัฒนวิทยา
จ.ร้อยเอ็ด

.....

หนูสงสัยว่าทำไมคนเราต้องแต่งงาน มีความรักคะ คือพ่อหนูเสียตั้งแต่หนูยังเด็ก ๆ และตั้งแต่นั้นมาหนูก็เห็นแม่เสียใจมาตลอด ส่วนหนูเคยมีความรักมาหลายครั้ง และทุกครั้งก็คบกันได้ไม่นาน เพราะว่าเกิดปัญหาเต็ม ๆ ซ้ำ ๆ เช่นการทะเลาะกัน มีปากเสียง ต้องคอยระแวงเรื่องมือที่สาม เรื่องการนอกใจและปัญหาอื่น ๆ อีกทั้งยังมีปัญหาเช่นแต่งงานกันไปไม่นานก็เลิกกัน หนูเลยคิดกับตัวเองว่าไม่อยากแต่งงาน อยากอยู่ตัวคนเดียว เรียนให้จบ ทำงานหาเงิน ดูแลแม่ให้ถึงวาระสุดท้ายของท่าน หลังจากนั้นก็ตามใจตัวเอง และเมื่อถึงเวลาที่คิดว่าดูแลตัวเองไม่ได้ หนูก็สามารถจากไปได้อย่างสบายใจ เพราะหนูไม่มีสิ่งผูกมัดตัวเองแล้ว ทูลกระหม่อมคิดว่าหนูมีความคิดที่แปลกไหมคะ เพราะหนูเคยพูดให้เพื่อนฟังเขาก็ว่าหนูแปลก คิดลบ ทูลกระหม่อมพอจะมีคำแนะนำที่จะทำให้หนูกลับไปมองความรักเป็นสิ่งสวยงามอีกครั้งได้ไหมคะ

ทูลกระหม่อม

.....

ก็ไม่เห็นแปลกอะไรที่หนูจะไม่อยากแต่งงาน เพราะว่าในยุคนี้นคนส่วนมากก็นิยมที่จะอยู่คนเดียว ไม่มีสามี ไม่มีลูก อยู่เป็นอิสระดีกว่า ไม่ต้องมีภาระความรับผิดชอบอะไร จะทำอะไรก็ได้ และมีเวลาทำงานสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตัวเองสนใจ และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมดีกว่า

อันที่จริง ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีเวลาของมัน ตอนนี้ความจริงน้องวชิราอยู่ในวัยที่จะต้องเรียนหนังสือ ศึกษาหาความรู้ พัฒนาศักยภาพของตัวเอง ยังไม่ต้องคิดว่าน้องจะมีสามี มีลูกหรือไม่ อย่างไร เพราะฉะนั้น ถ้าหนูจะมีความคิดแบบที่หนูคิดอยู่ ก็ไม่แปลกหรือเสียหายอะไร

และบางทีเมื่อถึงเวลาของหนู น้องวชิราอาจจะเจอใครที่น้องชอบและเป็นคนที่เหมาะสำหรับหนู และน้องก็อาจได้แต่งงาน มีครอบครัวของตัวเองก็โอเคเช่นกัน

นายทักษิณ วงศ์แสงน้อย

โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 53 จ.สกลนคร

.....

ผมแอบชอบน้องคนหนึ่ง ซึ่งน้องก็อยู่หอพักเดียวกันกับผม ผมพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้น้องเขาสนใจ ทั้งเรียน ทั้งกิจกรรม จนเป็นคนเด่นของโรงเรียน ในทุก ๆ เข้าที่ไปเรียน ผมก็จะให้เงินน้องวันละ 50-100 บาท ถ้าเกิดวันไหนไม่ได้ให้ก็จะทะเลาะกัน น้องเขาก็จะไม่พูดด้วยและไม่สนใจ ผมกลัวเสียน้องไป ผมจึงทำทุกอย่างเพื่อที่จะรั้งหรือเพื่อที่จะได้คุยกับน้อง

เขารับน้องเขาเป็นคนขี้บ่อยใจง่ายและชอบเอาแต่ใจ ผมตามใจน้องตลอด
ที่ผมทำแบบนี้ความสัมพันธ์มันเกินคำว่าพี่น้องครับ แฟนก็ไม่ใช่ แต่ผมก็ทำ
เพราะว่าผมชอบน้องเขามาก ๆ ครับ จนเพื่อน ๆ บอกว่าผมมันโง่ที่ให้
เขาหลอก แต่น้องก็เหมือนให้ความหวังผมทุกครั้ง มีโกรธ มีงอน แต่เพื่อน ๆ
ก็ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าน้องเขาหลอกผม ไม่ได้รักผม เหมือนผม
หลอกตัวเอง เข้าข้างตัวเองผมเลยอยากถามว่าผมควรจะทำอย่างไรดีครับ
กับความรักที่ผมแอบชอบในครั้งนี้นี้ครับ

ทูลกระหม่อม

อันที่จริง เพื่อน ๆ ของน้องทักษิณก็พูดถูกว่า น้องน่าจะถูกลอก
น้องที่หนูชอบ เขาไม่ได้ชอบน้องทักษิณอย่างแน่นอน แต่ชอบที่จะมีปามาให้
เงินใช้ฟรี ๆ เพราะถ้าน้องทักษิณไม่ให้เงินเขา เขาก็ไม่พูดด้วย หรือถ้าพูดก็
จะเป็นการพูดให้บั่นทอนจิตใจของน้องทักษิณมากกว่า

ขอพูดตรง ๆ ว่าน้องทักษิณเลิกทำตัวเป็นเสีย ใช้เงินซื้อสิ่งที่น้องคิดว่า
เป็นความรัก ความสัมพันธ์ที่ไม่สร้างสรรค์อะไรเลยจะดีกว่า

เพราะน้องคนนั้นเขาหลอกใช้น้องทักษิณอย่างแน่นอน ทำให้น้อง
ทักษิณเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา และเสียทั้งความรู้สึก

นางสาวพิมพ์พา โสดา

ชื่อเล่น พิมพ์

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีปัญหาอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ หนูกับแฟนคบกันมา 3 ปีแล้วค่ะ ทำงานหาเงิน เงินที่ได้มาก็เก็บใครเก็บมัน หรือบางทีเขาก็ฝากเงินให้หนูเก็บไว้ให้ค่ะ แล้วก็มาขอทีหลัง แต่พอมีเรื่องที่ต้องกินต้องใช้ด้วยกัน เขากลับเป็นฝ่ายให้หนูออกคนเดียว แรก ๆ ก็โอเคค่ะ คิดว่าคงไม่เป็นไรนาน ๆ ที่ได้กินได้ใช้ด้วย หลัง ๆ หนูเริ่มไม่ไหว หนูออกค่าใช้จ่ายคนเดียวแทบจะทุกอย่าง เงินก็ได้เท่า ๆ กันแต่เป็นหนูออกอยู่ฝ่ายเดียวเคยเปิดใจพูดกัน เขาก็เหมือนจะเข้าใจ แต่พออีกวันก็เป็นแบบเดิมอีก พอหนูพูดอีกก็พูดประชดประชันใส่หนู แล้วก็จบด้วยการทะเลาะกันทุกที มันวนอยู่แบบนี้บ่อยครั้ง มันหนักไปหมดค่ะ มันเลยเกิดเป็นความเครียด จุกอยู่ในอก หนูไม่รู้จะปรึกษาใคร หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะ ว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ กับปัญหาที่หนูเจออยู่ตอนนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

ฟัง ๆ ดูไม่ค่อยจะดีเลย รู้สึกเหมือนกันว่าแฟนของหนูกำลังเอาเปรียบหนูอยู่ หนูก็ตายใจ เพราะวันดีคืนดีเขาก็เอาเงินมาฝากเก็บ แต่แล้วเขาก็ปล่อยให้หนูจ่ายค่าใช้จ่ายทั้งหมดจนหนูจะไม่ไหวอยู่แล้ว เลยต้องเขียนมาปรึกษาเรา

เขาเรียกว่า “เอาถุงฝอยมาตกลาปะพง” คือถุงฝอยมันถูกกว่าลาปะพงมาก แฟนของหนูก็ให้เงินหนูนิด ๆ หน่อย ๆ เพื่อจะได้ผลประโยชน์จากหนูต่อไป คือใช้เงินของหนูในการกินใช้ทั้งหมด เปรียบเหมือนเอาสิ่งที่ถูกกว่ามาก ๆ มาล่อให้เราสบายใจ ว่าเขาก็ให้เราเหมือนกันนะ เพราะฉะนั้นน้องลองพิจารณาดูดี ๆ ละกัน สำหรับความสัมพันธ์ของหนูกับแฟน เพราะเรื่องเงินมันไม่เข้าใครออกใคร เมื่อมันทำให้หนูเครียดขนาดนี้ ความสัมพันธ์ของหนูกับแฟนก็คงหวานขึ้นต่อไปไม่ไหว

เมื่อหนูคุยกับเขาตรง ๆ แบบเปิดใจแล้วก็ไม่ได้ผลอะไร หนูก็ต้องพิจารณาดูละกันว่า หนูกับแฟนจะไปต่อกันได้หรือไม่

“เมื่อมันทำให้
หนูเครียดขนาดนี้

ความสัมพันธ์ก็คง
หวานขึ้นต่อไปไม่ไหว ”

นางสาวศศิธร ไชยสุระ

ชั้น ม.5 โรงเรียนประจักษ์ศิลปาคม 53 จ.สกลนคร

.....

เรื่องที่หนูอยากจะทูลถามก็คือ หนูคุยกับคนหนึ่งมาได้ปีกว่าแล้วค่ะ เขาดีกับหนูมาก ๆ ไม่เคยทำให้หนูเสียใจเลย แต่หนูก็ดันไปรักอีกคนหนึ่งที่คุยกันมาเรื่อย ๆ ค่ะ และหนูก็ได้บอกเลิกกับคนแรกไป มาคุยกับคนที่สองตอนแรก ๆ ก็ดีค่ะ มีความสุข ตื่นเต้น แต่ตอนนี้เขาไม่ค่อยสนใจหนูเลยและเขาก็คุยกับคนอื่นเยอะแยะไปหมด เหมือนเวอร์กกรรมติดจรวดเลยค่ะ ที่หนูไปทำร้ายความรู้สึกของคนแรกที่คุณ เขาก็มาทำกับหนูเหมือนที่หนูทำกับคนแรกเลยหนูก็เลยตัดสินใจถอยออกมาไม่ยุ่งเกี่ยวกับเขา ก็ได้แต่ยอมรับความจริง แต่มีอยู่ช่วงหนึ่งหนูคิดถึงแฟนคนแรกที่คุณกันมาก ๆ เลยค่ะ เขาดีและเขาก็รักหนูไม่เคยนอกใจ แต่หนูดันไปนอกใจเขาเอง หนูอยากได้เขาคืน หนูรู้ว่ามันเห็นแก่ตัวค่ะ แต่หนูคิดถึงเขา หนูอยากกลับไปเป็นแฟนกับเขาอีกครั้ง หนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

ความจริงผู้หญิงเราหลาย ๆ คนชอบผู้ชายแบบ Bad Boy เพราะจริง ๆ แล้วผู้ชาย Bad Boy จะเท่มีเสน่ห์กว่าผู้ชายเรียบ ๆ ที่คอยดูแลเราเป็นอย่างดีซึ่งเปรียบเสมือนเป็นของตายของเราที่น่าเบื่อ

แต่เมื่อเขามีเสน่ห์ดึงดูดใจเราเขาก็มีเสน่ห์ดึงดูดสาว ๆ คนอื่นด้วยเขาจึงมีคนอื่นเยอะแยะไปหมดทำให้หนูปวดคลาไปพร้อม ๆ กับมีความสุขเมื่อหนูทนไม่ได้ ถอยออกมาก็ถูกแล้ว เพราะผู้ชายคนนี้ไม่มีวันที่จะรักหนูคนเดียวถ้าหนูรับไม่ได้ก็คงอยู่กับเขาไม่ได้

ปัญหาคือน้องศศิธรเกิดเสียดายแฟนคนแรกขึ้นมา อยากได้เขาคืนแต่ถึงแม้เขาจะยอมรับหนูกลับ หนูจะไม่เบื่อเขาอีกหรือ ? เพราะของที่เราทิ้งไปแล้ว เพราะเป็นของเก่า น่าเบื่อ น่ารำคาญ เหมือนเสื้อผ้าเก่า ๆ ที่ใส่แล้วไม่รู้สึบดีแล้ว จะเอามาใส่อีกก็เซ็งเบ็ด

ถามตัวเองว่าหนูจะกลับใจมาชอบผู้ชายที่น่าเบื่อคนนี้ได้นานแค่ไหน? อย่างไรก็ตาม คิดว่าหนูเดินไปข้างหน้าหาคนใหม่ดีกว่า

นายประวิทย์ เชี่ยวสด

อายุ 18 ปี ชั้น ม.6 โรงเรียนหนองบัว จ.นครสวรรค์

ผมมีแฟนเป็นผู้ชายเรียนอยู่ชั้นเดียวกัน โรงเรียนเดียวกัน แต่คนละห้อง แฟนผมเป็นคนที่หล่อมาก และชอบมีสาว ๆ และหนุ่ม ๆ มาจีบอยู่ตลอดและเขาก็เป็นคนเข้ากับคนอื่นเก่งด้วยครับ เขารักชีวิตที่อิสระ ผมจึงไม่สามารถ

เข้าไปยุ่งในชีวิตเขามากไม่ได้ ผมรู้ว่าเขารักผมมาก เพราะเขาเคยบอกผม แต่บางครั้งเวลาอยู่กับเพื่อน ๆ เขาเหมือนจะลืมผมไปเลย ทำให้ผมก็รู้สึกน้อยใจ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าเขาเป็นคนแบบนั้น ผมควรทำอย่างไรดีครับเพื่อที่ผมจะเข้าใจเขาและยอมรับตัวตนของเขาได้ครับ

ทูลกระหม่อม

คิดว่าน้องเข้าใจ และรู้จักตัวตนของแฟนดีอยู่แล้ว แต่อยู่ในระยะที่น้องกำลังพยายามยอมรับความเป็นเขาอยู่

เพราะเขาจะบอกน้องว่าเขารักอิสระ ไม่ชอบให้น้องเข้าไปยุ่งวุ่นวายกับชีวิตเขามากเกินไป นั่นก็แปลว่า เขายังอยากจะคบแฟนหลาย ๆ คนอยู่ เพราะอย่างนี้น้องว่าเขาเป็นคนหล่อนมาก เขาคงหลงตัวเองพอดู และคงยังไม่พร้อมที่จะตกลงปลงใจเป็นแฟนกับใครคนเดียว แม้ว่าเขาจะบอกน้องประวิทย์ ว่ารักน้องมาก แต่ความรักของเขาคงมีเหลือไว้แจกจ่ายให้ใครหลายคน

อันที่จริง การที่เขาจะลืมเอาใจใส่น้อง เวลาที่เขาอยู่กับเพื่อนก็เป็นอะไรที่ไม่แปลกเพราะผู้ชายเวลาอยู่กับเพื่อนเขาก็จะสบาย ๆ มากกว่าอยู่กับแฟนที่เขายังไม่พร้อมที่จะสละโสดให้ ซึ่งเรื่องนี้น้องก็ควรเข้าใจ

เมื่อรู้ว่าเขาเป็นยังนี้แล้ว ถ้ายังอยากเป็นแฟนกับเขาอยู่ น้องประวิทย์ก็ต้องเลิกน้อยใจเขา และยอมรับความรักเท่าที่เขาให้ ถ้าทำใจไม่ได้ และมีความสุขกับเขาเท่าที่เขายอมปลีกเวลาให้ไม่ได้ ก็ต้องเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ และคงต้องถอยออกมาดีกว่า

ก็เอาที่สบายใจ ถ้ายังรักเขายังอยากอยู่กับเขาก็ต้องยอมรับว่าเขาเป็นแบบนี้

แต่น้องผิงยังอายุไม่มาก และยังต้องเรียนอีกแยะ ยังมีโอกาสที่จะหาคนที่ไม่ใช่มาเป็นแฟนอีกเยอะนะ

นางสาวมัทิตา กองหาบุตร

ชั้น ม.5 โรงเรียนปากคาดพิทยาคม จ.บึงกาฬ

หนูมีเพื่อนที่สนิทอยู่คนหนึ่งค่ะ แฟนของเพื่อนแอบไปมีคนอื่นแล้ว เพื่อนหนูก็เลยจะทำยังไงก็มาปรึกษาหนูและเล่าให้หนูฟังเกี่ยวกับเรื่องแฟนเป็นแบบนี้หลายครั้ง แล้วแต่ละครั้งเพื่อนหนูร้องไห้ฟูมฟายหนักมาก เห็นแล้วก็อดสงสารไม่ได้ แต่พอแฟนมาง้อก็กลับไปหาทุกครั้ง เพื่อนหนูก็มาพูดให้ฟังว่าแฟนสัญญาว่าจะไม่ทำแบบนี้อีกแล้วขอให้เพื่อนหนูให้โอกาส เพื่อนหนูก็ยอมกลับไปคบกันต่อ แต่ล่าสุดแฟนมันก็ยังทำตัวเหมือนเดิม และหนูก็เห็นว่าแฟนเพื่อนยังคุยกับคนอื่นอยู่แต่หนูไม่กล้าที่จะบอกเพื่อน กลัวเพื่อนจะไม่มีสมาธิในการเรียนเลยเจ็บใจ แต่แล้วเพื่อนมันก็มาปรึกษาเรื่องนี้เหมือนเดิมค่ะแต่หนูไม่รู้จะให้คำปรึกษายังไง ได้แต่รับฟังเพื่อน เพื่อให้เพื่อนได้ระบายจะได้เสียใจน้อยลง ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงดีคะให้เพื่อนตัดสินใจเองได้และไม่เสียใจกับเหตุการณ์เดิมซ้ำ ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

หนูคงทำอะไรไม่ได้เพราะนี่เป็นเรื่องของเค้าสองคน หนูเป็นเพื่อนก็ คงได้แต่ฟังเพื่อนระบายความเสียใจ ความโกรธที่แฟนไปยุ่งกับคนอื่นซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า สัญญาว่าจะไม่ทำอีกแล้วก็รักษาสัญญาไม่ได้ซะที เพราะผู้ชายเขาไม่ได้ จริงจังกับสัญญานี้ หรือความรักครั้งนี้

เพื่อนหนูก็รู้ว่าแฟนของนางไม่ได้รักนางคนเดียว มีคนอื่นตลอดเวลา แต่เพื่อนหนูก็ยังไม่ยอมเลิกกับเขา แบบนี้ก็เคยบอกกับคนที่แฟนมีคนอื่นว่า เมื่อเราเลือกที่จะมีเขาเราก็ต้องยอมรับว่าเขาไม่ได้รักเราคนเดียวเอง แต่ถ้าทน ที่เขามีคนอื่นไม่ได้ ก็เลิกกับเขาซะ

แต่เมื่อเพื่อนเขาเลือกที่จะอยู่ หนูก็คงต้องฟังเขาเฉย ๆ ไม่ต้องไปบอก ให้เขาเลิก วันหนึ่งความรักแบบนี้ก็คงไม่ Work เอง และเพื่อนน้องก็คงไม่ ต้องร้องไห้อีกต่อไป

นางสาวมะลิวรรณ สุขสวัสดิ์

วิทยาลัยเทคโนโลยีเกษตรและเทคโนโลยี จ.ลำพูน

.....

สวัสดิ์ค่ะทูลกระหม่อม หนูมีแฟนเป็นรุ่นพี่ค่ะ ตอนนี้อยู่ที่ค่ายทหาร เพราะเขาจับใบแดงได้ เขาต้องไปเป็นทหาร 2 ปี ก่อนที่จะติดทหารเราก็รักกันดีค่ะ พอเขาติดทหาร ช่วงแรก ๆ เราก็ไม่ได้คุยกันเลย เพราะเขาต้องฝึก และทางค่ายยังไม่ให้ใช้โทรศัพท์ หนูก็รอเขาทุกวัน พอผ่านช่วงฝึกเสร็จ ประมาณ 2-3 เดือน ทางค่ายให้ใช้โทรศัพท์ได้ทุกวันอาทิตย์ เราก็ได้คุยกัน แทบจะทุกอาทิตย์เลย แต่พอไม่นานมานี้มีช่วงเปิดให้ญาติได้เข้าเยี่ยม แต่หนูไม่ได้ไปเยี่ยมเพราะบ้านหนูอยู่ไกลจากค่าย เขาก็บอกก็แล้วแต่นะ จะมาก็มา ไม่มาก็ได้ว่าจะไร แต่น้ำเสียงเหมือนพูดประชดประชันเลยคะ พออาทิตย์ถัดมาเขาไม่โทรหาหนูเลย โทรไปก็ไม่รับ หนูก็ไม่รู้ว่าเขาเป็นอะไร เขาไม่รับสาย ไม่โทรหาหนูประมาณ 2 อาทิตย์คะ หนูก็โทรไปเรื่อย ๆ จนกว่าเขาจะรับ และเขาก็รับจริง ๆ ค่ะ เขารับแล้วเขาบอกว่าจะโทรอะไร นักหนา ไม่ได้ว่างขนาดนั้น หนูก็ถามเขาว่าเป็นอะไร เขาก็บอกไม่ได้เป็นอะไร ชี้แจงจๆ เหนื่อย คือแทบจะไม่พูดกับหนูดีเลย หนูก็ไม่รู้ตัวว่าหนูไปทำอะไร ให้และเขาก็พูดขึ้นมาว่ารอเขาได้ก็รอนะ ถ้าหนูไม่อยากรอเขาก็ไม่ว่าอะไร เพราะมันตั้ง 2 ปี กว่าจะได้กลับมาบ้าน หนูก็ยังคิดมากเลยคะว่าทำไมเขาถึงพูดแบบนี้ อารมณ์หนูเหมือนคนอกหักเลยคะ เคว้งคว้าง ทำอะไรไม่ถูกเลยคะ ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงกับเรื่องที่เกิดขึ้นคะ

ทูลกระหม่อม

.....

คนเราเมื่อตัวห่าง ในที่สุดก็ใจห่างไปด้วย มีคำพูดว่า “รักแท้แพ้ระยะทาง” ใจล่ะ

เราไม่ได้อยู่ตรงนั้น ก็ไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น แฟนหนุ่มงอนหนุ่มมาก เพราะน้อยใจที่หนูไม่ได้ไปเยี่ยมเขา หรือเขาอาจมีคนใหม่ ผู้ชายมีคนใหม่ก็จะเปลี่ยนไปหาเรื่องเราและชอบทะเลาะ ทำให้เรารู้สึกไม่ดี ก็ไม่ใช่เรื่องเกินความคาดหมาย

ก่อนอื่น ใจเย็น ๆ นะ อย่าเพิ่งอกหัก เราต้องหาเหตุผลให้ได้ว่าทำไมแฟนหนุ่มถึงทำตัวแบบนี้ หรือเขาอาจจะเหนื่อยจริง ๆ ก็ได้ อาจโดนบูลลี่หรืออะไรจึงไม่มีอารมณ์คุย

หนูคงต้องเสียสละเวลาไปเยี่ยมเขาซักวัน แล้วคุยกันให้รู้เรื่องว่าเขามีปัญหาอะไรจึงมีปฏิกิริยาแปลก ๆ กับหนูยังงี้

พูดกันให้รู้เรื่องจะได้ไม่เสียเวลา และจะได้ไม่ต้องอยู่ในอารมณ์อกหักไปนานกว่านี้



นายศุภสิน วิรัชชัย

อายุ 18 ปี ชั้น ปวช. 3 วิทยาลัยเทคนิคอุตรดิตถ์

จ.อุตรดิตถ์

.....

เรื่องผมมีอยู่ว่า ผมมีเกย์เข้ามาคุยด้วยเยอะ แต่ผมชอบผู้หญิงจนมีเหตุการณ์ในวันเกิด ผมได้ลงสตอรี่ทำนองว่า HBD TO ME พร้อมทั้งเลขบัญชีธนาคารไว้ เพราะปกติจะมีแต่เพื่อนหรือคนรู้จักโอนมาเล่นกัน 1 บาท 2 บาท แต่ไม่ปกติคือมีรุ่นพี่ที่เป็นเกย์โอนมาให้ผม 800 บาท ผมก็ตกใจแล้วก็ขอบคุณเขา จากนั้นก็คุยกันมาเรื่อย ๆ แต่ผมคุยในฐานะรุ่นพี่รุ่นน้อง หลัง ๆ มาพี่เขาก็โอนมาให้บ่อยขึ้น ผมก็พยายามขอเลขบัญชีพี่เขา เพราะจะคืนเงินด้วยความเกรงใจ แล้วระหว่างที่คุยพี่เขาก็ชอบชวนไปเที่ยวชวนไปกินข้าวบ่อยมากผมก็เกรงใจแถมปฏิเสธคนไม่เก่งก็เลยไปด้วยบ้างบางครั้งโดยรวม ๆ พี่เขาดูแลผมดีมาก ๆ จนบางครั้งดีเกินพี่น้องฟิวแฟน ผมก็เลยอยากพูดหรือปฏิเสธพี่เขายังไงให้รักษาน้ำใจเขาครับ ว่าผมชอบผู้หญิง แล้วที่พี่เขาทำแบบนี้ผมก็เกรงใจ อึดอัด ผมควรทำยังไงดีครับ

ทูลกระหม่อม

ตายแล้ว ! อ่านจดหมายน้องศุภสินแล้วฟินจัง ยังกับนิยายวาย แต่หนูก็ออกตัวแรงว่าไม่ใช่เกย์ ชอบผู้หญิง แต่เมื่อมีรุ่นพี่ที่เป็นเกย์มาจีบ แถมทำตัวเป็นปาโอนเงินมาให้ น้องก็ยังรับ เขาชวนไปทานข้าวก็ไป แล้วก็คุยกันต่อเนื่อง แล้วจะ让他เข้าใจยังไง? เขาก็ต้องคิดละว่า น้องมีใจให้เขา

ถ้าน้องศุภสินอึดอัดใจไม่ชอบ เพราะชอบผู้หญิง ก็บอกเขาตรง ๆ ซิ มัวแต่เกรงใจเขา แถมยังชอบที่เขามาดูแลด้วย เขาก็จะยิ่งเข้าใจว่าหนูชอบเขา เขาก็คงตามจีบน้องต่อ



เด็กหญิงจิรนนท์ ทิพย์กัณท์

อายุ 14 ปี ชั้น ม.1 โรงเรียนอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี

.....

เมื่อประมาณปีที่แล้วหนูมีแฟนค่ะ ติดเที่ยว เกรมากค่ะ ไม่สนใจเรียน ไม่ค่อยกลับบ้าน แล้วหนูพลาดท้องค่ะ ความคิดตอนนั้นหนูคิดที่จะเอาออกค่ะ แต่หนูคิดไปคิดมา มันคือความผิดพลาดของหนู หนูเลยเลือกที่จะเก็บเด็กไว้ หนูคลอดได้ประมาณ 4 เดือน หนูได้เลิกกับพ่อของลูกค่ะ หนูเสียใจมากค่ะ ไม่สนใจอะไรเลย เขาไม่สนใจแม้กระทั่งลูก แต่พอหนูคิดได้ หนูได้กลับมา เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง หนูตั้งใจที่จะกลับมาตั้งใจเรียนค่ะ คงเป็นเพราะความตั้งใจของหนู หนูกลับมาเรียนใหม่ผลการเรียนหนูผ่านหมดค่ะ แต่คนรอบข้างชอบเอาเรื่องหนูไปพูดกับคนอื่นแต่หนูอยากกลับตัวใหม่ บางครั้งหนูท้อมากค่ะ กับคำพูดของคนรอบข้าง หนูขอถามทูลกระท่อมค่ะว่าหนูควรทำยังไงให้จิตใจหนูเข้มแข็งและหนูควรรับมือกับคำพูดอย่างไรดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

ใจที่น้องจิรนนท์ตัดสินใจกลับมาเริ่มต้นชีวิตใหม่ กลับมาตั้งใจเรียนหนังสือ และได้ผลการเรียนที่ดี ผ่านหมด นับว่าน้องมีจิตใจที่เข้มแข็งแน่วแน่มาก เพราะไม่ใช่สิ่งง่ายที่หลังจากเราพลาดไปแล้ว ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และคลอดลูกมาแล้ว ได้มีโอกาสตั้งต้นใหม่ และได้กลับมาเรียน ซึ่งแน่ละ น้องก็ต้องเจอกับปัญหาอุปสรรคจากคนรอบข้างที่เอาเรื่องของหนูมาเมาท์มาวิจารณ์กัน

ซึ่งเขาก็ไม่มีสิทธิ์จะมาวิจารณ์เราหรอก แต่ธรรมชาติของมนุษย์ คนบางคนก็ใจร้าย ใครพลาดไปโดยเฉพาะเรื่องแบบนี้ ที่คนที่พลาดตั้งครรภ์คลอดลูกแล้วกลับมาเรียน เขาก็จะนินทาพูดถึง ซึ่งใครเจอแบบนี้ไม่ท้อก็คงไม่มี

แต่น้องจะท้อก็ท้อได้ แต่อย่าท้อนาน หนูเข้มแข็งพอที่จะกลับมาเริ่มต้นใหม่ และทำได้สำเร็จ เรียนได้ผลดี น้องก็ต้องเข้มแข็งต่อไป ใครจะว่าอะไรมองหนูยังไงก็ไม่ต้องไปสนใจ เราตั้งใจเรียน ตั้งใจใช้ชีวิตของเราให้ดีอย่างมีสติ เรียนให้ดี ทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้ได้ประสบการณ์และอย่างมีประโยชน์กับทั้งตัวเองและสังคม

ใครจะพูดอะไรก็ช่างเขา ชิลชิล เพราะเขาไม่ใช่เรา และนาน ๆ เข้าพวกเขาก็เบื่อที่จะพูดไปเอง

นางสาวพัชรพรรณ ทองเขียว

ชื่อเล่น ออย

.....

หนูได้รู้จักกับเพื่อนคนหนึ่ง เป็นเพื่อนที่พึ่งย้ายมาจากโรงเรียนอื่น เพื่อนได้แนะนำให้หนูรู้จักวงศิลปินเกาหลีวงหนึ่งชื่อ BTS หนูได้ทำความรู้จักและติดตามวงนี้มาเรื่อย ๆ ดูทุกอย่างเกี่ยวกับวง BTS ก็รู้สึกชอบมาก ๆ ค่ะ ตอนที่หนูรู้สึกเศร้า ท้อแท้ ได้เห็นรอยยิ้มของศิลปิน หนูก็รู้สึกดีขึ้น เหมือนว่าพวกเขา คือ Safe zone ของหนู หนูอยากถามว่าความรู้สึกแบบนี้มันสามารถเรียกว่าความรักได้หรือไม่คะ เพราะตอนนี้เวลาดูพวกเขาแล้วหนูมีความสุขมาก ๆ ค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

ใคร ๆ ก็รู้จักและชอบศิลปินเกาหลี BoyBand ที่ชื่อว่า BTS ทั้งนั้น เขาดังระเบิด ดังไปทั่วโลก จนกระทั่งเพลงของเขาขึ้นชาร์ต Billboard ที่สหรัฐอเมริกาโน่นเลยละ และเมื่อเร็ว ๆ นี้ศิลปินวง BTS นี้ก็ได้รับเชิญให้ไปพบประธานาธิบดีไบเดน ที่ทำเนียบขาวอีกด้วย

เพราะฉะนั้นก็ไม่แปลกที่หนูจะชอบ จะหลงรักหนุ่ม ๆ ศิลปินวง BTS และเห็นว่าพวกเขาเป็นกำลังใจเป็น Safe Zone ของหนู เวลาเศร้าท้อแท้ได้เห็นรอยยิ้มของพวกเขาก็ทำให้หนูรู้สึกดีขึ้น เวลาดูเขาหนูก็มีความสุข

จะเรียกว่าความรักก็ได้ แต่เป็นความรักแบบแต่ต้องไม่ได้ เป็นความรักความนิยมชมชื่นที่เรามีต่อ Idols ของเรา ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีเพราะเขาเป็นกำลังใจให้เราเดินไปข้างหน้าได้อย่างมีความสุข เป็นความรู้สึกในทางบวก

แต่เขาก็ไม่ใช่คนรักของเราคนเดียว เป็นไอดอลของคนทั้งโลกเป็นเหมือน Image เหมือนศิลปวัตถุที่เป็นมรดกโลกที่เป็นสมบัติของคนทุกคน สำหรับตัวศิลปินแต่ละคน ก็เป็นคนที่เราอาจไม่รู้จักเขาก็ได้ เพราะเขาก็เป็นคนวัยรุ่นเหมือนน้องนั่นแหละ

เด็กชายอาทิตย์ ศรีทอง

ห้อง ม.1 โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จ.เพชรบุรี

.....

ทูลกระหม่อมครับ “การที่เราแอบรักใครสักคนนั้นมันผิดหรือป่าวครับ” เพราะผมเพิ่งมาเรียนได้แค่ไม่กี่สัปดาห์ก็เผลอแอบรักรุ่นพี่คนหนึ่งไปแล้ว มันมีเหตุผลหลายอย่างมาก อย่างแรกเลยพี่เขาน่ารักมาก และดูดีไปหมดเลย แต่นิสัยจริงก็ยังไม่รู้จักเลย “ชอบแต่ไม่ทัก” มันเขินเขามาก ๆ เลย พอเจอก็จะไม่กล้าสบตา แต่คงบอกไม่ได้เหมือนกันครับว่าจะชอบไปนานแค่ไหน จนรู้สึก “ไม่ได้ครอบครองก็มีความสุข” แต่ในใจนั้นคิดต่างกันสิ้นเชิงเลยครับ “อยากครอบครอง” แต่ตอนนี้มันก็อยากคุยกับพี่เขาเหมือนกันครับ สิ่งที่ทำให้ไม่ทักไปคือ อาการเขินนี่ละครับ อยากรู้ว่าผมควรทำอย่างไร

ทูลกระหม่อม

ความรักของน้องอาทิตย์น่ารักจัง มาเรียนได้ไม่กี่สัปดาห์ก็เผลอแอบรักรุ่นพี่ที่น่ารักซะแล้ว แต่ก็รู้สึกว่ “ไม่ได้ครอบครองก็มีความสุข” แต่ก็สุขไม่พอ เพราะ “อยากครอบครอง”

แต่จะทำไงดี เพราะน้องเงินไม่กล้าทักไม่กล้าไปคุยกับพี่เขา แล้วพี่เขาจะรู้ได้ไงว่าน้องชอบเขาละ น้องแอ๋ ! ลองไปคุยกับพี่เขาดู พี่เขาอาจจะคอยให้น้องไปจีบเขาก็ได้

นางสาวจรรยพร สุขุกดา

อายุ 17 ปี โรงเรียนบึงกาฬ จ.บึงกาฬ

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจ หนูมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งค่ะเป็นผู้ชาย หนูเคยแอบชอบเขามาประมาณ 4-5 ปีได้แล้วค่ะ และตอนที่หนูชอบเขาแรก ๆ หนูเก็บอาการมาก ๆ ที่จะไม่ให้เขารับรู้ แต่สุดท้ายเขาก็รู้ตัวค่ะว่าหนูชอบเขา จนมาวันหนึ่ง เขาไม่คุยหรือแม้แต่ที่จะทักหรือมองหน้ากันเลย เป็นเวลาที่ยาวนานมาก เป็นเหมือนการตัดเพื่อนไปเลยละ หนูรู้สึกผิดมากค่ะที่แอบชอบเพื่อน แต่ตอนนี้หนูไม่ได้รู้สึกชอบเขาแล้วละ หนูพยายามที่จะหักทลายและกลับมาเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมกับเขา ทูลกระหม่อมคะ ช่วยให้คำแนะนำให้หนูตัดสินใจได้ไหมคะ หนูควรจะทำยังไงดีกับปัญหานี้คะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

สิ่งที่แน่นอนก็คือ เพื่อนผู้ชายคนนี้ไม่ชอบหนู ไม่อยากเป็นแฟนหนู และรู้สึกลำบากใจเป็นอย่างมากที่หนูชอบเขา เขาจึงพยายามหลีกเลี่ยงหนู ไม่คุย ไม่ทัก ไม่มองหน้า ถึงแม้ว่าหนูจะบอกว่าหนูไม่รู้สึกชอบเขาแล้ว แต่จะจริงหรือ? เพราะหนูยังอยากกลับไปเป็นเพื่อนเขาเหมือนเดิมอยู่เลย เป็นแฟนไม่ได้ เป็นเพื่อนก็ยังดีใช่ไหมหนู?

อย่างไรก็ตาม อยากบอกหนูว่า ตอนนี้ความรู้สึกดี ๆ ที่เพื่อนผู้ชาย คนนี้มีต่อหนูมันหายไปหมดแล้ว หนูก็ควรตัดใจไม่ไปยุ่งกับเขาจะดีกว่า อยู่ห่าง ๆ กันไม่ต้องแม้แต่พูดคุยทักทาย เพราะถ้ายังอยากเป็นเพื่อน อยากเกี่ยวข้องกับเขาต่อไป หนูก็มีแต่จะปวดใจ หรืออย่างน้อยก็เจ็บ ๆ คัน ๆ ถามตัวเองว่าทำไมผู้ชายคนนี้ถึงไม่ชอบเรา?

เลิกเข้าชี้เขา ทำเฉย ๆ ซิลซิล เขาไม่อยู่ในชีวิตหนูแล้ว แต่หนูยังมีเพื่อนอื่น ๆ มีชีวิต มีอนาคตดี ๆ ที่หนูจะได้เดินหน้าต่อไป และยังมีอะไรสนุก ๆ ที่จะทำอีกเยอะแยะ

การตัดใจจากใจเราต้องใช้เวลา แต่เมื่อเวลาผ่านไป หนูก็คงลืมไปว่ามีผู้ชายคนนี้อยู่ในโลก หรือถ้ามี เขาก็อยู่ใน metaverse ที่ต่างกันกับหนู

นางสาวรุ่งนภา อ่อนจรี

ชั้น ม.6 อายุ 18 ปี โรงเรียนอินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากขอคำปรึกษาค่ะ เรื่องมีอยู่ว่า หนูไปเจอผู้ชายคนหนึ่งทำงานแข่งศิลป์หัตถกรรมนักเรียน ตอนนั้นหนูรู้สึกว่าเขาหล่อและมีเสน่ห์มาก หนูเลยพยายามหา IG และ Facebook ของเขาตามแท็กของโรงเรียน หนูรู้สึกปลื้มเขาเลยตามส่องเขามาตลอด แต่ไม่กล้าเข้าไปคุย อยู่มาวันหนึ่งหนูไปส่องสตอรี่ไอจีของเขา เลย์รู้ว่าเขามีแฟนเป็นผู้ชายค่ะ แต่หนูก็ยังชอบเขาอยู่ ทูลกระหม่อมคะ ที่หนูเป็นแบบนี้มันผิดปกติมั๊ยคะ และหนูควรจะทำยังไงให้เขารู้ว่าหนูปลื้มและชอบเขาที่เป็นแบบนี้ ถ้าหนูได้คบกับเขา หนูก็รับได้ค่ะที่เขาเป็นเกย์ แต่ติดที่ว่าตอนนี้เขายังคบกับแฟนเขาอยู่ หนูควรไปบอกเขามั๊ยคะว่าหนูชอบเขา หรือหนูควรเก็บเรื่องนี้ไว้คนเดียวดีคะ หนูขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมหน่อยนะคะ ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม

ไม่เห็นเป็นไรเลย มันไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติหรอกนะที่หนูจะชอบผู้ชายคนนี้ แม้ว่าจะรู้สึกว่าเขามีแฟนเป็นผู้ชาย เพราะการที่เราจะติดตามดู ติดตามปลื้มผู้ชายที่มีแฟนเป็นผู้ชายโดยเฉพาะคู่ที่เขาหล่อ มีเสน่ห์มาก ๆ เราก็รู้สึกดี รู้สึกฟิน เหมือนกับเราได้ดูซีรีส์วายไงล่ะ

แต่ถ้าหนูอยากจะได้แฟนมาจากรุ่นพี่ ก็เป็นอีกเรื่องนึง เพราะอาจจะทำให้เกิดปัญหาเกิดดราม่าขึ้นได้ เหมือนกับหนูไปแย่งแฟนเขาอะ และจริง ๆ แล้วเขาก็คงไม่มาชอบหนู เพราะถ้าเขาเป็นเกย์ เขาก็ไม่มาชอบหนูซึ่งเป็นผู้หญิงหรอก แต่ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้เป็นเกย์ แต่พอเผลอไปเจอเนื้อคู่ ไปเจอรักของเขาที่เป็นผู้ชายก็เป็นไปได้เหมือนกัน แต่เขาก็ไม่น่าจะหันมาชอบหนูเช่นกัน เพราะเขาน่าจะรักแฟนเขามากกว่า

อย่าไปแย่งแฟนเขาเลย มีความสุขที่ได้ดูเขามีความสุขกับแฟนเขาดีกว่า เราไปแย่งเขามาก็คงเก็บเขาไว้ไม่ได้นาน เพราะเขาน่าจะชอบผู้ชายกว่าผู้หญิงแล้วละตอนนี้ เมื่อได้มีแฟนเป็นผู้ชายแล้ว

นายจักรินทร์ คงษ์คา

.....

ผมคบกับแฟนมานานพอสมควรครับ ก็มีเรื่องให้ทะเลาะ โกรธ งอน กันบ้างตามประสาคนที่คบกัน แต่ช่วงนี้แฟนของผมเขาเริ่มทำตัวห่างเหิน มันเลยทำให้ผมสงสัยว่าทำไมอยู่ ๆ เขาก็เปลี่ยนไป หรืออาจจะเปลี่ยนไป เราสองคนรู้สึกอึดอัดผมก็อยากถามเขาตรง ๆ นะครับว่าทำไมเขถึงเปลี่ยนไป แต่ผมก็ปล่อยเขา ไม่ตามเขา เพราะยังไงเราก็กัยคบกันอยู่ เขาอาจแค่จะอยากมีเวลาส่วนตัวบ้าง อันนี้ผมคิดเองนะครับ แต่แล้ววันหนึ่งผมก็จับได้ว่า เขาคุยกับคนอื่น และผมก็มารู้ทีหลังครับว่าที่ทำตัวห่างเหินเพราะเขาแอบไปมีคนอื่น ผมรู้สึกเสียใจมาก แต่มันยังรัก ยังอยากมีเขาอยู่ แต่อีกใจก็เจ็บเหลือเกิน ทูลกระหม่อมครับ ผมจึงอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมครับ ว่าพอเจอเหตุการณ์แบบนี้แล้ว ผมจะไปยังไงดีต่อครับ

ทูลกระหม่อม

.....

สิ่งที่น้องควรทำก็คือทำใจ แฟนของน้องจักรินทร์ไม่ชอบน้องแล้ว จึงไปคบซ้อนเขาทำตัวห่างเหินและเปลี่ยนไป แสดงว่าความรู้สึกของเขาที่มีต่อน้องไม่เหมือนเดิมแล้ว

เมื่อเขาไม่ชอบเราแล้ว เราจะมัวชอบเขาอยู่ทำไมเล่า? รู้ว่ามันเจ็บแต่ถ้าอยู่กันแบบเรา 3 คนก็น่าจะเจ็บกว่า

แต่ถ้ายังอยากมีเขาอยู่จริง ๆ น้องก็คงต้องทำใจยอมรับให้ได้ว่าเขา
คบซ้อนต่อไป เราก็คงต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ว่าเขามีคนอื่นแล้ว และยอมอยู่แบบเรา
3 คนอย่างที่ว่า

อย่างไรก็ตาม ถ้าน้องทนไม่ได้ที่เขามีอีกคน ก็น่าจะทำให้ใจให้เข้มแข็ง
และเลิกกับแฟนน้องซะจะได้ไม่เจ็บแล้วเจ็บอีกไม่จบซะที

นางสาวศศิพิมพ์ ปรีชาโชติ

ชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย

มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องที่ยากขอคำแนะนำค่ะ ตอนนี้หนู
มีโรคประจำตัวคือมะเร็งต่อมน้ำเหลืองค่ะ แต่หนูไม่รู้สึกลัวว่ามันเป็นปัญหา
ต่อการใช้ชีวิตเลยคะ หนูก็ยังใช้ชีวิตปกติคะ ก่อนที่หนูจะตรวจเจอหนูมี
ความรักกับคน ๆ หนึ่งสมัยมัธยมปลาย แต่ก็ได้เลิกกันไปแล้วคะ เพราะ
หนูมีความคิดว่าไม่อยากให้ใครคิดว่าหนูเป็นภาระ ไม่อยากให้ใครต้อง
รู้สึกเสียใจถ้าวันหนึ่งหนูได้จากไป เลยทำให้การมีความรักของหนูได้สร้าง
กำแพงขึ้นหนูไม่กล้ามีแฟนอีกเลยตั้งแต่เลิกกับคนล่าสุด ทูลกระหม่อมคะ
ความคิดนี้มันวนอยู่กับหนูมานานมากคะ หนูอยากทราบคะว่าในมุมมอง
ของทูลกระหม่อมการมีความรักของคนป่วยจะไปสร้างภาระให้กับคนอื่น
ที่เขาเข้าหาเราหรือเปล่าคะ และหนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคะ
ถ้าหนูจะมีความรักอีกครั้ง หนูจะผ่านกับความคิดแบบนี้ไปได้ยังไงดีคะ
หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม

ตอนที่น้องศศิพิมพ์เลิกกับแฟน ใครเป็นคนบอกเลิกกันแน่ หนูเองที่ต้องการเลิกเพราะไม่อยากเป็นภาระกับแฟนที่จะต้องเสียใจ ถ้าวันหนึ่งหนูจะจากไป หรือแฟนหนูเกิดกลัวที่จะมีแฟนที่เจ็บป่วย เลยเกิดปัญหาระหว่างน้องทั้งสอง

และที่หนูไม่กล้ามีแฟนอีก ก็เพราะหนูมีความคิดเป็นนางเอกที่ไม่อยากไปเป็นภาระของใคร หรือกลัวจะถูกแฟนทิ้งอีก? อย่างไรก็ตาม ไม่อยากให้หนูมัวแต่หมกมุ่นกับความคิดแบบนี้ เพราะนอกจากจะทำให้หนูไม่สบายใจ ซึ่งจะไม่เป็นผลดีกับโรคของหนูแล้วมันยังบั่นทอนจิตใจ และทำให้หนูเสียเวลาในการใช้ชีวิตที่เป็นปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเรียน และการทำกิจกรรมที่คนในวัยของหนูทำกัน

เพราะโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองนั้น เดี่ยวนี้เป็นโรคที่รักษาได้ มีหลายคนที่เป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลืองในวัยรุ่นแบบหนู และรักษาหาย และมีครอบครัวมีลูกเต้าที่น่ารักได้อย่างไม่มีปัญหาเลย

น้องศศิพิมพ์ควรจะมุ่งมั่นในการรักษาตัวให้หายจากโรคนี้ ซึ่งสภาพจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะถ้าหนูมีกำลังใจที่ดีก็จะมีส่วนที่จะทำให้หนูหายจากโรคร้ายนี้ได้อย่างมากเลย

นอกจากนี้ หนูควรจะตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้ดี ไม่ต้องมัวแต่หมกมุ่นในเรื่องความรักให้มากเกินไป เพราะความรักนั้น เมื่อถึงเวลามันก็จะเข้ามาในชีวิตของเราเอง ตอนนี้ตั้งใจรักษาตัวและตั้งใจเรียนและใช้ชีวิตในวัยรุ่นอย่างสบายใจดีกว่า ขอให้หนูโชคดี และหายจากโรคที่เป็นโดยเร็วนะ

นายชาญเดช พุ่มซ้อน

จ.ประจวบคีรีขันธ์

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม เรื่องมีอยู่ว่าตอนนี้ผมได้ฝึกงานที่บริษัท และช่วงนี้ผมต้องออกไปสัมภาษณ์ที่ต่างจังหวัดกับทางบริษัท ผมก็จะมีเรื่องทะเลาะกับแฟนทุกครั้งและแต่ละครั้งก็ไป 3-5 วัน จนทำให้ผมไม่ค่อยมีเวลาให้แฟน และทุก ๆ ครั้งที่ผมไปต่างจังหวัด แฟนผมก็จะเกิดอาการงอน และน้อยใจผม แม้จะคุยโทรศัพท์กันบ่อยมากแทบจะตลอดเวลา แต่แฟนผมเขาอยากให้ผมอยู่ด้วยกับเขาตลอดเวลามากกว่า และทะเลาะกันที่ไรเขาก็จะชอบบอกละเลิกผมตลอด พอผมกลับมาจากทำงานได้คุยกันได้อยู่ด้วยกันก็ดีขึ้นเหมือนเดิมครับ แต่ก็ยังเป็นแบบนี้บ่อยครั้ง ผมเลยคิดว่ามันเป็นเหตุผลที่เง่ามาก ๆ จนบางครั้งไม่เป็นอันทำการทํางาน ผมควรคุยหรือทำอย่างไรงับแฟนผมดีครับให้เขาเข้าใจผม และทำให้ผมไม่เสียงานครับ ผมรักเขานะครับ ผมไม่อยากเลิก แต่ผมจะมีวิธีพูดแบบไหนบ้างให้เขาเข้าใจและเข้าใจผมครับ

ทูลกระหม่อม

เหนื่อยใจแทนน้องชาญเดชจริง ๆ ที่มีแฟนที่รักเรา ยึดเราเป็นความสุข
ทั้งหมดของเขามากเกินไป จนทำให้น้องเริ่มจะลำบากใจที่จะเป็นแฟนเขา

เพราะน้องบอกว่าน้องรักเขาไม่อยากเลิกกับเขา ก็เป็นสัญญาณอันตราย
แล้วในความสัมพันธ์นี้ เพราะคุณแฟนเธอก็ชอบบอกเลิกน้องตลอดเวลาที่
ไม่ได้ตั้งใจ นี่ไม่ใช่สิ่งที่เราควรทำกับแฟน เพราะถ้าเราขอเลิกกับแฟนบ่อย ๆ
คำขอนั้นก็จะเป็นจริงในที่สุด เพราะน้องชาญเดชก็คงเริ่มคิดถึงการเลิก
กับแฟนแล้ว ไม่งั้นน้องคงไม่มาเล่าให้เราฟังแล้วบอกว่าอันที่จริงน้องก็ยัง
รักเขาและยังไม่อยากเลิกกับเขา

เมื่อเราไม่เป็นอันทำงาน ชีวิตน้องชาญเดชกับแฟนก็จะอยู่ร่วมกัน
ยากขึ้นทุกที คงจะต้องมีการพูดจาตกลงกันด้วยเหตุผลซะที เปิดใจคุยกันว่า
การงอนที่มากเกินไป ทำให้น้องลำบากใจและรำคาญมาก ๆ ถ้าไม่อยากเลิก
กันจริง ๆ ก็อย่าพูดคำว่าเลิก และหยุดงอนจนเกินไปได้แล้ว เพราะน้องก็เริ่ม
จะซีเกียจจ้อเขาแล้ว

นางสาวพัชรธิดา นาคำภู

ชื่อเล่น หมีว

.....

หนูคบกับแฟนได้ 3 ปี แล้วค่ะ แฟนหนูติดเกมมาก ๆ และหนูก็ไม่ค่อยรู้เรื่องเกมสักเท่าไร แต่มันเป็นเกมที่คุยกับคนในเกมได้ค่ะ ล่าสุด เพิ่งมาจับได้ว่าแฟนของหนูได้แอบคุยกันโดยแลกไลน์และเบอร์กันค่ะ ปกติเขาจะล็อกหน้าจอโทรศัพท์ หนูขอดูโทรศัพท์ก็ดึงโทรศัพท์คืน แต่วันนั้นเขาเผลอหลับและหน้าจอยังไม่ล็อกหนูก็ได้เห็นว่าเขาคุยเรื่องเกมและหนูก็เลื่อนอ่านลงมาเรื่อย ๆ ได้เห็นเขาเรียกกันว่าที่รัก คุยกันเหมือนคบกันนานแล้วค่ะ สนุกสนมกันมากรู้ว่าทำอะไรอยู่ที่ไหน หนูหาไปทั้งตัวทำอะไรไม่ถูก ต้องแอบไปร้องไห้และหนูก็ได้ถามเขาตรง ๆ ว่ามันคืออะไร เขาก็ปฏิเสธทุกอย่าง และเอามือถือให้ดูว่าไม่ได้คุยกับใคร มันจบไปหมดค่ะ หนูไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรกับความสัมพันธ์แบบนี้ ในใจก็ยังรัก อีกใจก็เจ็บ และอยากให้เขากลับใจ หนูไปถามเพื่อนก็มีแต่คนบอกว่าหนูโง่ หนูก็ยอมรับว่าหนูโง่ค่ะ หนูอยากออกจากจุดนี้มากแต่หนูไม่รู้ว่าจะผ่านมันไปได้ยังไง หนูจึงอยากขอคำปรึกษาจากทุกคนนะคะว่าหนูควรจะทำยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

แฟนหนูมีความสัมพันธ์กับคนอื่น คุยกับคนอื่น และแบ่งใจไปให้
อีกคนแล้ว หนูก็ต้องตัดสินใจว่าจะอยู่กับเขาต่อไปหรือจะเลิก พาตัวเองเดิน
ออกมาเสีย

หนูต้องคิดดี ๆ ว่ายังรักเขาและยังอยากอยู่กับเขาต่อไปหรือไม่
หรือทนไม่ได้แล้วว่าเขามีคนอื่น แถมยังโกหกน้องด้วย ถามตัวเองว่า
ต้องการอะไรถ้ายังอยากอยู่กับเขาต่อไปก็ต้องทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ เขาจะมีใคร
ในโลกของเกมสก็มมีไป เราไม่ว่า เราก็ออยู่ของเราอย่างมีเขาต่อไป

แต่ถ้ามันเจ็บ มันจุก มันชาไปทั้งตัวและทนไม่ไหวที่แฟนไปมีคนอื่น
คุยกับคนอื่น เรียกคนอื่นว่าที่รัก ก็เดินออกมาเสีย ซึ่งตรงนี้ หนูต้องทำได้
ถ้าตัดสินใจว่าจะเลิก

มี 2 อย่างที่จะเลือกทำได้คือ จะอยู่ และไม่สนใจว่าเขามีคนอื่น
หรือจะเลิก เดินออกมาไปมีชีวิตใหม่ หนูต้องตัดสินใจเอง เพราะไม่ว่าเขาจะไม่
ยอมรับอยู่แล้วว่าเขามีใคร เพราะฉะนั้นหนูก็ต้องเป็นฝ่ายตัดสินใจเองว่า
จะทำอย่างไร

นายณัฐวัตร กลับเกตุ

ม.5 ชื่อเล่น จิง โรงเรียนเทศบาลบ้านย่านยาว จ.พังงา

สวัสดีครับทูลกระหม่อม คือผมมีแฟนเป็นผู้ชายครับ คบมาจะ 2 เดือนแล้วครับ เขาก็อยู่รุ้นเดียวโรงเรียนเดียวกับผมครับ เอาจริงครั้งหนึ่งผมเคยได้ไปค้างบ้านเขาครับ แต่เราทั้งสองฝ่ายต่างก็ไม่บอกทางบ้านว่าเราคบกันครับ เพราะทัศนคติของทางบ้านเราทั้งสองฝ่าย ต่างก็ไม่ค่อยจะโอเคเท่าไรกับความหลากหลายทางเพศ บ้านเขานับถือศาสนาอิสลาม จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมากครับ เพราะขัดต่อหลักศาสนาอย่างมาก ส่วนทางบ้านผมผมก็สังเกตมาตลอด เขาก็มีทัศนคติ เช่น เป็นเรื่องของผลบุญบาปในอดีตหรือของลูกหลาน และยังวิจารณ์ในด้านอื่น เช่นมองว่าซีรีย่วย่าย เป็นเหมือนการส่งเสริม มองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ควร เขาอาจจำไม่ได้ว่าเคยพูด แต่ผมไม่เคยลืม จึงอยากถามทูลกระหม่อมว่า ผมควรทำอย่างไร ให้ทางบ้านยอมรับทำความเข้าใจและปราศจากอคติ ยอมรับในตัวตนของเราครับ เพราะดูจะเป็นเรื่องยากมากครับ



ทูลกระหม่อม

ความจริง สังคมไทยเราตอนนี้ก็ค่อนข้างเปิดกว้างกับเรื่องความหลากหลายทางเพศแล้ว นอกจากทางกฎหมาย ซึ่งในเร็ววันนี้ก็จะมี การแก้กฎหมายในเรื่องสมรสเท่าเทียม และสิทธิของความสัมพันธ์ของ LGBTQ+

จริง ๆ แล้ว ความรักก็ไม่น่าจะจำกัดเพศ เพราะความรักเป็นสิ่งสวยงาม เพราะฉะนั้นในทางส่วนตัวของฉันเอง ก็ฟินกับซีรี่ย์วายมาก รู้สึกซาบซึ้งกับ ความรักและอินไปกับตัวละคร แต่ก็เสียดายที่ผู้ใหญ่หลาย ๆ คนไม่เข้าใจใน เรื่องเหล่านี้และก็คงไม่อยากให้ลูกหลานตัวเองเป็นเกย์ เป็น LGBTQ+

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมศาสนาอิสลาม เขาคงมีข้อห้ามทางศาสนา ด้วย แต่อย่าคิดนะว่าประเทศที่นับถือศาสนาอิสลามจะไม่มีใครที่เป็นเพศที่สาม เขาก็มีอย่างแน่นนอนแต่ทุกคนต้องปิดไว้เท่านั้น เพราะศาสนาห้าม

สำหรับทางฝ่ายครอบครัวน้อง คิดว่าพวกเขาน่าจะเปลี่ยนความคิดได้ แต่อาจต้องใช้เวลา น้องต้องพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ว่าการที่น้องชอบผู้ชาย เป็นเรื่องธรรมชาติไม่ได้ผิดอะไรเลย เราจะชอบผู้หญิงหรือผู้ชายหรืออะไร ก็ได้ถ้าเราเป็นคนดี เป็นคนที่รับผิดชอบ และมีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคม

อาจจะใช้เวลาสักหน่อย แต่น้องต้องแสดงให้เห็นให้ครอบครัวเห็นว่า แม้ว่า น้องจะมีแฟนก็ไม่ทำให้เสียการเรียน และน้องก็ยังมีความรักชอบกับสิ่งที่น้อง ต้องทำ เช่น รู้จักแบ่งเวลาในการทำงาน ช่วยคุณพ่อคุณแม่ดูแลบ้านดูแล ครอบครัวบ้าง ไม่ใช่ว่ามีแฟนแล้วเอาแต่คลั่งรักอย่างเดียว

คิดว่าต่อไปคุณพ่อคุณแม่ก็น่าจะเข้าใจในตัวตนของน้องณัฐวัตร เพราะตอนนี้สังคมก็เปิดกว้างแล้ว ก็ขอให้น้องโชคดี

นางสาวสมล เกตุทอง

ม.5 อายุ 17 ปี

ปัญหาของหนูคือเรื่องความรักค่ะ หนูคบกับแฟนมาได้ 2 ปี ไม่เคยมีปัญหอะไรเลยคะ รักกันดี ไม่เคยทะเลาะกันด้วยซ้ำ จนคนรอบข้างบอกว่าชีวิตดีจังเลย แต่ปัญหาที่หนูเจอก็คือ เพื่อนหนูเล่นทินเดอร์และปิดไปเจอแฟนหนูในรัศมี 200 เมตร ตอนแรกแทบไม่เชื่อว่าเป็นแฟนหนู เพราะหนูก็ไม่คิดว่าแฟนหนูจะเล่นทินเดอร์เพราะเรารักกันดี ดูแลใส่ใจกันดีมาตลอด แต่พอได้ยินได้เห็นที่เพื่อนของหนูบอก หนูก็รู้สึกว่เจ็บปวดมากคะ เสียใจในความไว้วางใจเขาตลอดระยะเวลาที่คบกันมา 2 ปี หนูไม่เคยก้าวก่ายชีวิตส่วนตัวเขาเลย ไม่เช็คโทรศัพท์ ไปไหนไม่เคยตาม แต่พามาเจอเหตุการณ์นี้รู้สึกช็อคมาก มันเลยสับสนมึนงงไปหมด ทูลกระหม่อมคะ หนูควรจะทำอย่างไรกับเรื่องที่เกิดขึ้นคะ หนูควรถามเขาไปตรง ๆ หรือควรขอเลิกกับเขาไปเลยคะ เพราะหนูรู้สึกว่าหนูโดนหลอก โดนหักหลังคะ หนูทำตัวไม่ถูก ไม่รู้จะทำยังไงคะ

ทูลกระหม่อม

ใจเย็น ๆ เรื่องมันไม่น่าจะร้ายแรงถึงขั้นจะต้องเลิกกัน แฟนน้องอาจไม่ได้ตั้งใจที่จะนอกใจหนู เขาอาจจะเล่นทินเดอร์ฆ่า ๆ หรือมี App นี้อยู่แล้วก่อนจะคบกับหนู

ตั้งสติ สงบสติอารมณ์แล้วไปคุยกับแฟน บอกเขาว่าเพื่อนไปเจอเขาในทินเดอร์ด้วยละ เธอเล่นทินเดอร์สนุกมั้ย?

ดูซิว่าเขาจะพูดว่าอย่างไร อาจไม่มีอะไรก็ได้ เราอย่าเพิ่งกรี้ดเพราะจะดูเป็นผู้หญิงขี้หึง กลายเป็นคนน่ารำคาญไปได้

นางสาวรัตนากรณ์ ใจชื่น

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูคบกับแฟนมา 3 ปี หนูกับเขาก็ดีกันมาตลอด จนมาวันหนึ่งเป็นวันครบรอบ 3 ปีของหนูกับแฟน หนูไม่มีของขวัญให้เขา ไม่ได้พูดหวาน ทำเหมือนเป็นวันธรรมดาทั่วไป ด้วยความที่เขาเป็นคนขี้บ่นขี้ใจ เขาจึงบอกว่าหนูเปลี่ยนไป หนูใส่ใจเขาน้อยลง และบอกเลิกหนู ซึ่งคนรอบข้างก็ค่อนข้างตกใจและมองว่าเขาเป็นคนดีคนหนึ่งที่ไม่อยากให้เลิกกัน แต่หนูพยายามจ้อเขาแล้วเขาไม่ยอมคืนดี บอกว่าเขาคิดดีแล้ว หนูจึงปล่อยเขาไป หลังจากนั้นไม่นานก็มีเพื่อนที่แอบชอบหนูมานานแล้ว เขามาบอกชอบหนู หนูจึงได้พูดคุยศึกษาเขามาระยะหนึ่งจนรู้สึกดีกับเขา แต่ถ้าจะคบกับเขา หนูกลัวคนรอบข้างจะมองว่ามันเร็วไป จะดูไม่ดี หนูอยากถามทูลกระหม่อมว่าหนูควรแคร่ความคิดของคนรอบข้างหรือแคร่ความรู้สึกของตัวเองดีคะ

ทูลกระหม่อม

หนูไม่เห็นจะต้องไปแคร่ความคิดของคนรอบข้างเลย เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่หนูได้เจอความรักใหม่ มีคนใหม่ที่ทำให้หนูเกิดความรู้สึกดี ๆ กับเขา เราไม่จำเป็นจะต้องใช้เวลาไว้ทุกซีให้กับความรักที่จากไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเขาเป็นคนบอกเลิกหนู เพราะฉะนั้นหนูจะคบคนใหม่ก็มีไปเถิด

จริง ๆ แล้ว คนรอบข้างหนูก็น่าจะดีใจกับหนูที่หนูมีความสุขกับความรักใหม่ของหนู หนูคงกลัวไปเองว่าเขาจะวิจารณ์หนูไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งก็ไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น

ขอให้หนูมีความสุขกับความรักกับคนที่รักหนูนะ

นางสาวกณทิตา มัลลัพร ชื่อเล่น มะลิ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม หนูมีเรื่องอยากขอคำแนะนำค่ะ เรื่องมีอยู่ว่า หนูมีรถยนต์ขับเพราะทางบ้านซื้อให้ขับไปเรียน แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ แพนหนูยืมรถหนูขับกลับบ้าน หนูก็ให้ยืมค่ะ เพราะหนูก็ไม่มีเรียนวันนั้นด้วย แต่วันนั้นเย็น ๆ หนูไปเดินห้าง หนูเห็นผู้ชายที่ไหนก็ไม่รู้ขับรถหนู มาจอดที่ลานจอดรถห้าง หนูเลยโทรถามแฟนหนูว่าได้เอารถให้ใครขับไหม เขาก็ตอบว่า ให้น้องสาวยืมไปซื้อของ แต่น้องสาวให้แฟนขับไปอีกที หนูโกรธแฟนมาก หนูกับแฟนทะเลาะกันเกือบชั่วโมง พออีกวันเขาเอารถมาคืน เขาก็ตอบว่าจะอะไร นักหนาแค่เขายืมรถไปซื้อของเฉย ๆ ถ้าหวงมากต่อไปจะไม่ยืมละ รำคาญ พูดประชดประชันใส่หนู แต่หนูที่โกรธเพราะถ้าแฟนน้องเอาไปชนหรือเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาใครจะรับผิดชอบ เขาคิดถึงแต่ตัวเอง หนูทะเลาะเรื่องนี้ไม่คุยกัน 1 อาทิตย์ โทรไปเขาก็ไม่รับสาย หนูเลยตัดสินใจบอกเลิกเขาผ่านทางข้อความ เพราะเขาไม่รับสายหนู ทูลกระหม่อมคะ หนูไม่รู้ว่าหนูทำถูกไหมที่ตัดสินใจบอกเลิกเขา แต่หนูก็เสียใจนะค่ะ แค่เขาขอโทษหนู หนูก็ให้อภัยเขาแล้ว แต่เขาเงียบ หนูไปต่อไม่ถูกเลยยุคความสัมพันธ์ทุกอย่างไว้แค่นี้

ทูลกระหม่อม

ความสัมพันธ์ที่อยู่บนความไม่เกรงใจกัน ไม่ให้เกียรติกัน ก็คงไปได้ไม่นานนักแฟนหนูก็คิดน้อยไปหน่อยที่เอารถหนูไปให้คนอื่นขับ เพราะหนูก็พูดถูกว่าถ้าเกิดอุบัติเหตุเอารถไปชนใครเข้า คนที่เดือดร้อนก็คือหนู ก็เข้าใจอยู่ที่น้องมะลิโกรธแฟน

แต่โกรธมากจนถึงต้องเลิกกันก็ดูจะเกินไป แฟนของหนูก็ดูจะไม่ใส่ใจ ไม่เดือดร้อนที่หนูบอกเลิก ก่อนหน้านั้นโทรไป ส่งข้อความไปเขาก็ไม่รับไม่ตอบ เมื่อเรื่องเป็นอย่างนี้แล้ว ก็คงต้องปล่อยเลยตามเลย เลิกกันไปดีกว่า

เพราะหนูจะคาดหวัง รอคอยให้เขามาขอโทษหนู ก็คงไม่เกิดขึ้นหรอก เขาคงไม่รักหนูมากพอที่จะแค้นหนู ปล่อยเขาไปเถิดคนที่ไม่รักเราจริง ไม่เกรงใจเราเอาแต่ได้ ก็ปล่อยให้เขาไปอยู่กับคนที่ยอมให้เขาเอาเปรียบดีกว่า



นายคัตญา สุวรรณคง

ชื่อเล่น ไช้ญ้ย ชั้น ม.6

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ตอนนี้ผมเรียนอยู่ชั้น ม.6 แล้วครับ คือ ก่อนหน้านั้นผมได้รู้จักกับครูฝึกสอนคนหนึ่งครับ เขามาฝึกสอนที่โรงเรียนของผม ตอนนั้นผมอยู่ประมาณ ม.4 ซึ่งตอนนั้นก็รู้จักกันในฐานะครู กับนักเรียน อีกอย่างครูเขาก็เป็นผู้ชายผมคิดว่าเขาคงไม่ได้รู้สึกอะไรกับผม แต่หลังจากที่ครูฝึกสอนเสร็จครูเขาก็ทักมาจีบผมผ่าน Facebook ครับ แล้วผมก็แอบชอบครูอยู่พอดี เลยตัดสินใจคบกันครับตอนนี้ก็คบกันได้ปีกว่าแล้วครับแต่อยู่ ๆ เมื่อไม่นานมานี้พี่เขาก็เริ่มเปลี่ยนไป เจ็บหายบ่อย ๆ ทำให้ผมสงสัย แต่ผมก็ไม่กล้าไปถามเขาอะไร จนสักพักพี่เขาก็โทรหาผมแล้วบอกกับผมแล้วว่าร้องไห้ และเขาก็บอกกับผมว่า เขาขอโทษที่เจ็บไป และสาเหตุที่เจ็บไปเพราะพ่อและแม่ของพี่เขาขอให้เขากลับไปแต่งงานกับผู้หญิงที่เขาหาไว้ให้ เพราะเหตุผลที่ว่าพ่อแม่พี่เขาอายุมากแล้ว แล้วพี่เขาก็สอบบรรจุข้าราชการครูได้แล้วควรจะมีครอบครัวได้แล้ว ตอนแรกผมก็ไม่เชื่อ เพราะว่าคิดว่าสมัยนี้แล้วยังมีการคลุมถุงชนแบบนี้อีกหรอ แต่พอผมได้เห็น ข้อความที่พ่อแม่ของพี่เขาคุย ผมก็เข้าใจพี่เขา เข้าใจในฉบับที่ทำใจไม่ได้เพราะเราสองคนต้องจำเป็นที่จะเลิกกัน โดยที่เราสองคนยังรักกันอยู่ มันทำใจลำบากมากครับ จนถึงตอนนี้ผมก็ยัง Move on ไม่ได้ ผมยังคิดวนอยู่ในหัวเรื่องเดิม ๆ ตลอด ผมเสียใจมากครับ ผมอยากถามทูลกระหม่อมว่าผมทำถูกไหมครับที่ผมถอยออกมา และผมก็อยากขอวิธี Move on จากเรื่องนี้จากทูลกระหม่อมด้วยครับ

ทูลกระหม่อม

ก็เห็นใจในความรักที่ไม่สมหวังของน้องไข่มุกนะ แต่อันที่จริง ถ้าเรา รักเขาและเขารักเรา ก็ไม่เห็นจำเป็นต้องรีบถอยออกมาเลย เพราะพี่เขาซึ่งเป็น คุณครูก็ไม่น่าจะยอมแต่งงานตามคำขอของคุณพ่อคุณแม่เขา ถ้าเขาไม่ได้ ชอบผู้หญิง เขาจะเปลี่ยนมาชอบผู้หญิงได้อย่างไร? และสมัยนี้ก็ไม่เห็นจำเป็นต้อง แอ๊บเป็นผู้ชาย เป็นสามีที่ดีของผู้หญิงที่พ่อแม่หาให้เลย

แต่ถ้าพี่เขายืนยันจะแต่งงานตามคำขอของพ่อแม่ น้องไข่มุกก็อาจ ขอให้เขารอไปก่อน ก็เขาเพิ่งบรรจุเข้ารับราชการ จะรีบร้อนแต่งงานก็อาจ ทำงานไม่ได้เต็มที่ เพราะการเริ่มชีวิตทำงานก็ต้องใช้เวลาในการปรับตัวอยู่แล้ว ถ้าต้องฝืนใจแต่งงานก็ยิ่งยากที่จะปรับตัวกันไปใหญ่

ถ้าเขายืนยันว่าน้องไข่มุกกับเขาจะต้องเลิกกันอย่างแน่นอนนั้นแหละ น้องก็คงจะต้อง MoveOn ต้องทำใจว่าเขาต้องการจะเลิกกับเรา ไม่เดินต่อไปกับเราแล้ว เราก็ต้องทำใจว่าน้องกับคุณครูท่านนี้ไม่ใช่คู่กันอาจจะเสียใจ เศร้าใจอยู่แต่เราก็ต้องเดินต่อไปให้ได้ เพราะผู้ชายในโลกนี้ยังมีอีกเยอะ ระหว่างการทำใจ เราก็หากิจกรรมใหม่ๆทำ น้องอยู่ ม.6 แล้ว ก็น่าจะโฟกัส กับการเรียนต่อ ในการเข้ามหาวิทยาลัยหรือเรียนวิชาชีพที่ชอบที่ถนัดเพื่อ อนาคตที่ดีของเรา เล่นกีฬา ฝึกร้องเพลงหรือทำอะไรที่ชอบ ไปเที่ยวกับเพื่อน เมื่อมีเวลาเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ

เมื่อเวลาผ่านไป เราก็คงลืมเขาไปเอง น้องจะต้องแปลกใจเลยละว่าการ MoveOn ไม่ได้ยากอย่างที่น้องคิด

ปัญหาเรื่องเพื่อน



นางสาวดุสิตตา คิดเจริญ

อายุ 16 ปี โรงเรียนปทุมวิไล จ.ปทุมธานี

.....

หนูมีเรื่องอยากปรึกษาทุกคนนะคะ เรื่องการวางตัวกับผู้อื่น ในหลาย ๆ ครั้งเวลาที่หนูได้พบเจอเพื่อนใหม่ ๆ หนูก็ปฏิบัติกับพวกเขาเหมือนเพื่อนค่ะ แต่ในหลาย ๆ ครั้งคนที่หนูคิดว่าเป็นเพื่อนกลับมาชอบหนูค่ะ หนูรู้สึกอึดอัดใจมากและไม่รู้จะปฏิบัติตัวอย่างไรกับเขาดี หนูเข้าใจค่ะว่าเวลาคนเราชอบกันก็ย่อมอยากจะคุยกับคนที่ชอบเป็นธรรมดา เมื่อพวกเขาหักมาหนูก็ตอบนะค่ะ แต่ในหลาย ๆ ครั้งเขาก็กลับเริ่มหักมาบ่อยมากเกินไป และเริ่มไม่ให้ความเป็นส่วนตัวกับหนู เช่น คำถามที่หลาย ๆ คนมักเคยเจอ เวลาโดนจับ กินข้าวยัง ทำอะไรอยู่ นอนหรือยัง และอีกมากมาย และบางครั้งก็มีคำพูดบางคำที่ทำให้หนูรู้สึกไม่อยากคุยกับเขา เช่น น่ารักน่าพิศ หนูรู้สึกเหมือนถูกคุกคามทางคำพูด จนไม่อยากจะพูดกับเขาต่อ และส่วนมากเวลาที่พวกเขาถามอะไรแล้วหนูตอบซ้ำ เขาก็จะแสดงความไม่พอใจใส่หนู และเวลาที่เขาหักมาแล้วหนูตอบ เขาก็ชอบถามว่าרבกวเวลาหนูหรือเปล่า แต่หนูก็ไม่กล้าบอกค่ะ เพราะกลัวจะทำให้ร้ายจิตใจเขาและจะมองหน้าไม่ติด และหนูก็มีเพื่อนที่เจอสถานการณ์เดียวกัน แต่หนูก็เห็นว่าเขาก็กังคักกันได้ปกติทั้งที่รู้ว่าเพื่อนหนูไม่ชอบ แต่สำหรับหนู พอเขารู้ว่าหนูไม่ชอบเขา เขาก็ไม่พูด ไม่คุยกับหนูอีกเลย ทำเหมือนเป็นคนไม่เคย รู้จักกัน หนูไม่อยากเสียเพื่อนเลยคะ แต่ถ้าหนูคุยกับเขามากเกินไป หนูก็กลัวว่าจะทำให้เขาคิดไปเองว่าหนูชอบเขาคะหนูอยากทูลถามทูลกระหม่อมคะว่า หนูควรปฏิบัติตัวหรือพูดอย่างไรโดยที่ไม่ทำลายความรู้สึกและยังเป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน คุยกันได้ เพราะหนูเคยพูดตรง ๆ แล้วคะ แต่เขาไม่เข้าใจและไม่ยอมคุยกับหนูคะ

ทูลกระหม่อม

.....

ฟังหนูแล้วก็งง ไม่รู้ว่าหนูถามถึงเพื่อนคนเดียวหรือหลาย ๆ คนที่คุยกัน และน้องไม่สะดวกใจที่เขาถามโน้นถามนี่ถึงกิจวัตรประจำวันของน้องซึ่งถ้าเป็นคำถามว่าทำอะไรอยู่ กินข้าวหรือยัง? ก็เป็นคำถามธรรมดา ๆ ที่คนเขาคุยกันในโซเชียล แต่มีคนที่มีบอกว่าหนูน่ารักน่าฟัดก็เข้าใจว่าหนูอาจไม่ชอบ

แต่อ่าน ๆ จดหมายหนูไปก็คิดว่าหนูหมายถึงคนคนเดียวที่หนูคุยด้วยในเฟส ซึ่งหนูยังไม่แน่ใจว่าชอบเขาหรือเปล่า เพราะหนูก็ยังยืนยันว่ายังอยากคบกับเขาเป็นเพื่อน แต่ไม่อยากเป็นมากกว่านั้น แต่พอเขาเงิบไปเพราะคิดว่าหนูไม่ชอบเขาจากคำพูดตัดรอนของหนู น้องดูสับสนก็เกิดกระวนกระวายว่าเขาทำเหมือนเป็นคนไม่รู้จักรักกัน

จะเอาอย่างไรกันแน่ สงสารเพื่อนคนนี้ของหนูจัง แต่เมื่อหนูพูดตรง ๆ กับเขาว่าไม่ชอบไม่อยากเป็นแฟน เขาก็ผิดหวังและปรับตัวได้โดยเลิกมาต่อแยมกับหนู เพราะเขาอยากจีบหนู เมื่อหนูไม่ชอบ เขาเลิกจีบก็ดีแล้วไม่ใช่เหรอ?

เมื่อความต้องการของคนสองคนไม่สามารถจูนกันติด ก็ปล่อย ๆ ไปเถอะพักการคุยกันไปก่อนดีกว่า ถ้าคิดถึงกันทีหลังก็ค่อยว่ากันใหม่

นางสาวนวิปริยา สังขฤกษ์

.....

หนูมีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนคนหนึ่งค่ะ คือเขาเลิกกับแฟนเขา แล้วแฟนเขาก็มาจีบหนู พอหลังจากนั้นเพื่อนก็ไม่ชอบหนู หาวว่าหนูไปแย่งแฟนเขา บางครั้งก็ตำหนุด้วยคำหยาบ ทั้งที่หนูกับแฟนเขาไม่ได้เป็นอะไรกันเลย เขาแค่มาจีบหนูแต่หนูไม่ได้ชอบและไม่ได้คบกันค่ะ และเรื่องนี้มันก็ผ่านมานานแล้ว เขาก็ยังไม่เลิกโกรธหนู ยังไม่เลิกพูดเรื่องนี้อีก และเขาก็ชอบไปพูดกับเพื่อน ๆ ว่าหนูไปแย่งแฟนเขา และเป็นเพราะหนูทำให้เขาเลิกกัน หนูจึงอยากจะทูลถามค่ะว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีค่ะ เขาจึงจะเลิกพูด เลิกคิดว่าหนูเป็นอะไรกับแฟนเขาค่ะ พอมันไม่ใช่เรื่องจริง หนูได้ยินบ่อย ๆ หนูก็ไม่ชอบค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

เมื่อหนูไม่ได้ไปยุ่ง ไปคบกับแฟนของเพื่อน เมื่อแฟนเขามาจีบหนู มันก็น่าจะจบเรื่องกันไป เพื่อนหนูก็ไม่ควรมาตำหนุ เพราะอันที่จริงถึงหนูชอบแฟนเขา หนูก็ไม่ผิดเพราะเขาเลิกกันแล้ว

แต่เมื่อหนูไม่ได้คบกับแฟนเขา และไม่ได้แย่งแฟนเขา แล้วเขายังมาตำหนุรู้จบ ก็น่ารำคาญมาก หนูควรไปพูดกับเขาตรง ๆ ว่าเลิกพูดซะทีเถอะ เป็นการประจานตัวเองว่าถูกแฟนทิ้ง และบอกเขาว่า หนูไม่ได้ชอบอดีตแฟนเขา

อย่างไรก็ตาม เชื่อว่าเขาคงไม่เลิกพูด หนูก็คงต้องทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่เดือดร้อน เวทนาคนถูกแฟนทิ้งเถิด และเพื่อน ๆ ก็คงรู้กันหมดแล้วว่าเรื่องที่เขาพูดเป็นเรื่องไม่จริง

นางสาวช่อพิกุล อ่ำดัด

อายุ 20 ปี ชั้น ปวส.2 วิทยาลัยอาชีวศึกษาวชิรวิทยาลักษณ์นครสวรรค์
จ.นครสวรรค์

.....

ปัญหาของหนูเป็นปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนค่ะ หนูมีเพื่อนสนิทอยู่คนหนึ่ง และเพื่อนของหนูทางครอบครัวเขาจะห่วงมากและพ่อแม่ตั้งความหวังไว้กับเขาเยอะมากค่ะ บ่อยครั้งที่เขาจะบอกกับทางครอบครัวเขาว่าอยู่กับหนู ถ้าเขาบอกครอบครัวว่าอยู่กับหนูพ่อกับแม่จะไม่ว่าอะไร หลัง ๆ มานี้เขาบอกว่าอยู่กับหนู แต่จริง ๆ แล้วเขาไปต่างจังหวัด ทางครอบครัวเขาก็โทรมาถามหนู แรก ๆ หนูก็ยอมโกหกให้ค่ะ แต่หนูเริ่มกลัวว่าครอบครัวเขาจะจับได้ว่า หนูโกหกหนูไม่สบายใจมาก ๆ ค่ะ จนบางที่ไม่กล้ารับโทรศัพท์เลยจะบอกความจริงก็ไม่ได้ว่าเพื่อนไปต่างจังหวัดเพราะแม่เขาป่วยหนักเดี๋ยวคิดมาก เรื่องลูกอีกค่ะหนูไม่รู้จะทำยังไงดีค่ะ หนูจึงอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

เรื่องนี้ความจริงเป็นเรื่องภายในครอบครัวของเพื่อนของน้องช่อพิกุล หนูเป็นเพื่อน เป็นเพียงคนนอกที่อยู่ตรงกลางระหว่างเพื่อนหนูกับครอบครัว การที่เพื่อนให้หนูโกหกพ่อแม่เขาว่าอยู่กับหนูทั้ง ๆ ที่เขาไปต่างจังหวัดกับใครไม่ทราบ และไม่ได้ทำครั้งเดียวแต่ต้องทำบ่อย ๆ อยู่ตลอดเวลาจนหนูไม่สบายใจมาก ๆ

คงไม่ไหวแล้วละ หนูคงต้องพูดตรง ๆ กับเพื่อนว่าหนูไม่อยากโกหก ครอบครัวของเธอต่อไปอีกแล้ว เพราะคุณแม่ของเพื่อนก็ป่วยหนักอยู่ด้วย อย่างไรก็ตาม เพื่อนของหนูก็ควรพูดตรง ๆ กับพ่อแม่ได้แล้วว่าเขาจะไปต่างจังหวัดเพราะเขาก็โตแล้ว น่าจะรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว มีปัญหาอะไรก็น่าจะรับมือได้เอง

พูดกันดี ๆ พ่อแม่ก็อาจจะหายห่วง แต่ถึงห่วงตามประสาพ่อแม่ก็คงทำอะไรไม่ได้มากและก็ยังดีกว่าจะหลอกพ่อแม่ไปเรื่อย ๆ โดยใช้น้องช่อพิกุลที่คุณเป็นตัวกลาง

นางสาวนิดา สิงหนาม

อายุ 18 ปี กรุงเทพมหานคร

.....

หนูมีเพื่อนสนิทอยู่คนหนึ่งรู้จักกันมา 5 ปีแล้ว เพื่อนคนนี้เป็นเพื่อนที่หนูไว้วางใจมากที่สุด เวลามีปัญหาอะไรไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางครอบครัว การเรียน หนูจะปรึกษาเขาและเล่าให้เขาฟังตลอด เขาก็ให้คำปรึกษา และคอยช่วยเหลือหนูอย่างดีเลยล่ะ และมีอยู่วันหนึ่งหนูได้มีปัญหากับรุ่นพี่ที่โรงเรียน ซึ่งรุ่นพี่กลุ่มนี้ก็สนิทกับเพื่อนของหนู เรื่องที่เกิดขึ้นก็คือหนูฟังมารู้ทีหลังค่ะว่าเพื่อนของหนูเอาเรื่องของหนูไปเล่าให้รุ่นพี่กลุ่มนั้นฟังและคนอื่น ๆ ด้วย แต่เพื่อนคนนั้นเขายังไม่รู้ค่ะว่าหนูรู้ถึงสิ่งที่เขาทำ ทุกวันนี้ หนูกับเพื่อนก็ยังอยู่กลุ่มเดียวกัน เขาก็ยังมาคุยกับหนูปกติ หนูรู้สึกหงุดหงิดเวลาเจอหน้าเพื่อนคนนี้ หนูเสียความรู้สึกไปแล้วจนไม่อยากยุ่งกับเพื่อน แต่เขายังไม่รู้ว่าหนูรู้เรื่องที่เขาเอาเรื่องหนูไปเล่าให้คนอื่นฟัง มันเลยต้องใช้ชีวิตปกติกับเขาเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น มันเลยทำให้หนูอึดอัดมาก ๆ ค่ะ หนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูจะจัดการกับปัญหานี้ อย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าหนูรู้สึกอึดอัดมาก ๆ ในสถานการณ์ ที่จะต้องเจอกับเพื่อนที่ดูเหมือนจะทรยศหนูไปแล้ว ทำให้หนูเสียความรู้สึกมาก ๆ ยิ่งถึงตอนนี้ น้องวนิดาก็ยังต้องเจอหน้าเพื่อนคนนี้อยู่ทุกวัน เพราะว่าอยู่กลุ่มเดียวกัน

อันนี้ก็เข้าใจเลยนะว่าน้องรู้สึกอย่างไร แต่ถ้าอึดอัดมาก ๆ น้องจะเก็บความรู้สึกเอาไว้ข้างในทำไมเล่าให้เป็นทุกข์ ก็ลองถามเพื่อนตรง ๆ สิว่าเขาทำเช่นนั้นไปทำไม ในเมื่อเขาก็รู้ว่าหนูกับรุ่นพี่กลุ่มนี้มีปัญหากัน ถามเพื่อนเขาดี ๆ อย่าใช้อารมณ์เพื่อนเขาอาจมีเหตุผลบางประการก็ได้ ที่เอาเรื่องของน้องไปพูดกับคนที่ไม่ถูกกับน้อง

เมื่อน้องได้พูดความในใจของน้องออกมา ความอึดอัดก็น่าจะคลายลง และน้องอาจสามารถอภัยให้เพื่อนก็ได้ถึงแม้ว่าคงจะไม่สนิทใจเหมือนเดิม แต่เวลานี้น่าจะช่วยคลี่คลายความรู้สึกในทางลบไปได้มาก

นางสาวนิชา อุทุมมธรรม

ชั้น ม.5 อายุ 17 ปี โรงเรียนธัญรัตน จ.ปทุมธานี

.....

ปัญหาที่หนูอยากขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อม คือหนูมีแฟนที่คุยกันมาสักพัก เพื่อนหนูก็มาบอกว่าไม่ชอบแฟนของหนู ไม่ชอบมาก ๆ ด้วยเพื่อนบอกว่าแฟนของหนูดูไม่จริงจัง หนูเป็นคนกลางทำตัวไม่ถูกเลยคะ คนหนึ่งก็เพื่อน อีกคนก็แฟน จะเลิกกับแฟนเพราะเพื่อนไม่ชอบมันก็ยังงี้ อยู่นะคะ เพราะเพื่อนไม่ได้อยู่กับเราและแฟนตลอดเวลาเลยไม่รู้จะเสียใจอะไร เป็นอย่างไร มันเลือกไม่ได้ ทั้งสองคนก็สำคัญกับหนูทุกคน ปัญหาคือหนูทำตัวไม่ถูกคะ หนูแค้นเค้าทั้งสองมาก แต่จะให้เลิกใครคนใดคนหนึ่งหนูก็ทำไม่ได้คะ หนูคิดมากคะ บางครั้งก็เครียด คิดอยู่ตลอดว่าจะทำอย่างไรดี แต่หนูก็เข้าใจเพื่อนนะคะ เขาคงกลัวว่าหนูจะโดนหลอกแล้วเสียใจ แต่อนาคตหนูก็ไม่รู้จะเกิดอะไรขึ้น ทูลกระหม่อมคะ มันอาจจะเป็นปัญหาเล็ก ๆ น้อย ๆ แต่หนูเครียดมากคะ หนูควรจะทำยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

ก็เห็นใจน้องนิชานะ เพราะโน่นก็แฟนนี่ก็เพื่อน แต่อยู่ ๆ เพื่อนจะ
มาบอกให้น้องเลิกกับแฟนก็ไม่ใช่แล้วนะ เพราะหนูก็ต้องรักแฟนของหนู
อย่างน้อยก็ในระดับหนึ่ง จะเลิกกับแฟนเพราะเพื่อนเราไม่ชอบเขา ก็คงยัง
ไม่ใช่สิ่งที่เราควรทำ

เพื่อนบอกว่าแฟนหนูดูไม่จริงใจ แต่จะจริงหรือไม่น้องก็คงต้องพิจารณา
ส่องดูเอาเอง

เวลาจะช่วยให้ความจริงปรากฏ เพราะคนเราจะเป็นยังไงคงหลอกกัน
ไม่ได้นาน น้องไม่ต้องเครียด เมื่อเพื่อนมาพูดมาเตือนเรื่องแฟนหนู หนูก็บอก
เพื่อนได้ว่าหนูขอเวลาดูแฟนให้โอกาสเขาพิสูจน์ตัวเองอีกซักพัก เพื่อนก็น่าจะ
เข้าใจ เพราะเขาไม่มีสิทธิ์ที่จะมาทำให้น้องเลิกกับแฟนอยู่แล้ว แต่นางก็คงหวังดี
และอาจจะหวังเพื่อน

หวังว่าความรักของน้องนิชานะจะราบรื่น ถ้าแฟนของหนูเป็นคนดี
เป็นคนที่ใช่ ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเข้าที่เข้าทางเองเพื่อนก็จะต้องเข้าใจ...ใน
ที่สุด

“เวลาจะช่วยให้ความจริงปรากฏ
เพราะคนเราจะเป็นยังไง
คงหลอกกันไม่ได้นาน”

นายวีรพินท์ จันทะสาร อายุ 17 ปี ชั้น ม.5

โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม “จตุ-ก้องอนุสรณ์” จ.ภูเก็ต

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม เรื่องของผมนั้นคือผมจะมีวิธีการเข้าหาเพื่อนได้
อย่างไรบ้างครับ เพราะตอนนี้เพื่อน ๆ ภายในห้องของผมไม่มีใครคุยกับ
ผมเลยอารมณ์ประมาณว่าผมโดนบูลลี่ทางอ้อม อันเนื่องมาจากนิสัยของ
ผมเองที่มักจะทำตัวโดดเด่นมากเกินไป และมีปากเสียงกับเพื่อนบ่อย ๆ
แต่ในตอนนี้ผมนั่งทบทวนข้อผิดพลาดของตัวเองแล้ว และผมก็พร้อมที่จะ
ปรับตัวแล้วครับแต่ติดตรงที่ผมไม่รู้ว่าเข้าหาเพื่อนได้โดยวิธีไหนครับ
ผมจึงเขียนจดหมายนี้มาขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมครับ



ทูลกระหม่อม

.....

สิ่งที่แน่นอนที่สุดในเรื่องนี้ก็คือ ไม่มีใครชอบน้องวีรพินท์ ไม่มีใครอยากเป็นเพื่อนกับน้อง และน้องก็ยอมรับเองว่า เป็นเพราะน้องชอบทำตัว โดดเด่นมากเกินไป และก็คงมีการกระทำแบบยกตนข่มท่าน เลยต้องทะเลาะถกเถียงกับเพื่อน ๆ อยู่บ่อย ๆ แล้วอย่างนี้ใครจะชอบน้องล่ะ

ถึงแม้ว่า ตอนนี้น้องวีรพินท์จะบอกว่าน้องได้ทบทวนความผิดพลาดของตัวเอง และพร้อมที่จะปรับตัวแล้ว แต่ใครจะมั่นใจได้ว่าน้องจะจริงจังกับความคิดนี้ ที่น้องว่าพร้อมจะเป็นเพื่อนที่ดีของเพื่อนๆ จะได้ร่วมกลุ่มกับเพื่อน ได้อย่างกลมกลืน

แต่ปัญหาก็คือว่า จะเริ่มต้นอย่างไรในการเข้าหาพยายามเข้ากลุ่มกับเพื่อน ๆ เพราะเพื่อนเค้าก็ไม่ไวใจน้อง ไม่มีใครอยากยุ่งกับน้อง ไม่ยอมคุยด้วย และตรงนี้น้องวีรพินท์ก็มองว่าเขาบูลลี่น้อง ซึ่งทัศนคติแบบนี้ก็ไม่ใช่วัฒนคติบวกที่จะทำให้หนูมีเพื่อนได้เลย

น้องคงต้องพิจารณาตัวเองใหม่ ไม่เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของจักรวาล ต้องพิจารณาว่าตัวเองมีข้อผิดพลาด มีนิสัยเสียอย่างไรบ้างที่เราจะต้องแก้ไข และเดินหน้าแก้ไขอย่างจริงจัง

เมื่อมีความตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เห็นและยอมรับความคิดของคนอื่นบ้าง และเปลี่ยนความคิดที่ว่าตัวเองดีกว่าเหนือกว่าคนอื่น น้องก็ลองเข้าไปคุยกับเพื่อน เริ่มจากบางคนที่ดูจะเข้าถึงได้ง่ายหน่อย บอกกับพวกเขาว่าน้องอยากเป็นเพื่อน และพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มให้ได้

อย่างไรก็ตาม คงต้องใช้เวลาอยู่สักหน่อย กว่าเพื่อน ๆ จะไวใจ และยอมรับน้องเป็นเพื่อน น้องวีรพินท์ตั้งใจเย็น ๆ

นางสาวกิริยา คาทอลิค

.....

หนูมีเรื่องอยากปรึกษาจะเป็นเรื่องของเพื่อนหนูค่ะ เพื่อนหนูคบกับแฟนมาประมาณ 1 ปี แล้วตอนที่คบกันก็มีปัญหากันทุกวัน และเรื่องที่ทะเลาะกันก็มีแต่เรื่องผู้หญิงและการนอกใจ เพื่อนหนูเจอแบบนี้มาหลายครั้งมาก แต่เพื่อนก็ยังให้อภัยแฟนทุกครั้ง และแฟนของเพื่อนก็เคยไปขอมีอะไรกับผู้หญิงคนอื่นด้วยค่ะ พอเพื่อนรู้ เพื่อนหนูก็เสียใจ ร้องไห้ ทำร้ายตัวเองทั้งกรีดแขนแล้วก็กินยาหลาย ๆ เม็ด หนูเห็นเพื่อนเป็นแบบนี้หนูก็สงสารค่ะ แต่เพื่อนก็ไม่รักตัวเองเลย หนูก็คอยเป็นที่ปรึกษาให้ตลอด บางครั้งก็ฟัง บางครั้งก็ไม่ฟัง หนูเคยบอกให้เพื่อนหยุดได้แล้วกับคนนี้ แต่เพื่อนยังจะไปต่อ พอทะเลาะกันก็ทำร้ายตัวเอง หนูก็ไม่ว่าจะทำยังไง หนูเลยอยากปรึกษาทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำยังไงให้เพื่อนผ่านเรื่องแบบนี้ไปได้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

ก็นำส่งสารเพื่อนของน้องกิริยาอยู่นะ อย่างที่น้องว่า เขาไม่รักตัวเอง พอแฟนไปมีอะไรกับผู้หญิงคนอื่นก็ทำร้ายตัวเอง ด้วยอารมณ์ และเพื่อเรียกร้องความสนใจจากแฟน ทั้งกรีดแขน ทั้งกินยา สารพัด แต่ผู้ชายคนนั้นก็ยังไม่สนใจ ก็ยังนอกใจเพื่อนของหนูไปเรื่อย ๆ แต่เพื่อนของหนูก็ยังต้องการไปต่อ และให้อภัยแฟนของเธออยู่เสมอ

ฉันเคยพูดกับหลาย ๆ คนที่มาปรึกษาเรื่องแฟนมีคนอื่น จริง ๆ แล้วถ้าเรายังรักเขาอยู่ เราก็ต้องทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเป็นไม่เห็นซะ แต่ถ้าทนไม่ได้ ไม่อยากเป็นเมียหลวงก็ให้เลิกกับเขาเสีย ก็จะมีสุขมากกว่านะ

เพื่อนของหนูกิริยาเลือกข้อแรก แต่ทำใจไม่ได้ ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่เลย ถือว่าเป็นการไม่รักตัวเองเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งก็น่าจะเป็นห่วงมาก แต่จะทำยังไงได้มันเป็นเรื่องส่วนตัวของนาง น้องซึ่งเป็นเพื่อนก็ได้แต่เป็นห่วงและเตือนสติเพื่อนเป็นครั้งคราว เพราะเขาก็เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง

ก็หวังว่าเพื่อนของน้องคงได้สติในเร็ววัน ว่าแฟนของเธอไม่ได้รักเธอเลย

นายพงศนาถ กอสนาน

ชั้น ม.5 อายุ 17 ปี

.....

ผมมีเรื่องหนึ่งที่อยากถามว่า ถ้าอยากจะลืมเรื่องเลวร้ายจะต้องทำอย่างไร เพราะเรื่องนี้เกิดขึ้นกับผม และเป็นเรื่องที่น่าแล้ว ผมโดนเพื่อนแกล้งตอนเรียนชั้นประถมจนเรียนจบ แต่ตราบาก็ยังอยู่ในความรู้สึกผม สิ่งที่เขาทำก็พูดแค่ “ก็แค่เล่น ๆ” แต่ว่าคำว่า “เล่น” ที่เขาพูดถึงมันทำให้ผมเจ็บปวดทางจิตใจและร้องไห้ จนทุกวันนี้ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เจอกันกับเพื่อนคนนั้นแล้ว แต่ความเจ็บปวดทางจิตใจก็ยังมีอยู่ ผมอยากจะลืมเรื่องที่เกิดขึ้นสมัยเรียนประถม แต่ตอนนี้ผมเรียนอยู่มัธยมแล้วก็ยังไม่สามารถทำได้ผมต้องทำยังไงบ้างครับ

ทูลกระหม่อม

.....

ไม่ทราบว่าเป็นเพื่อนคนนั้นเขาทำอะไรกับหนูตอนอยู่ชั้นประถม แต่ในความรู้สึกของหนูมันก็ยังเป็นอะไรที่บั่นทอนจิตใจของน้องพงศนาถอยู่ การกระทำเช่นนั้นกับเพื่อน การแกล้งกัน แบบที่ทำให้คนถูกแกล้งรู้สึกแย่ เรียกว่าเป็นการบูลลี่ (bully) ซึ่งแม้ฝ่ายที่แกล้งอาจจะไม่คิดว่าเป็นเรื่องที่ซีเรียสอะไร เป็นการ “แกล้งเล่นๆ” แบบเด็ก ๆ แต่ถ้าน้องรู้สึกเจ็บปวดใจและร้องไห้หนักมาก แถมยังไม่ลืมจนกระทั่งบัดนี้ เมื่อเรื่องราวผ่านไปตั้งหลายต่อหลายปีแล้วก็ตาม

ต้องขอบอกว่าถ้าเราปล่อยให้จิตใจเราอ่อนไหวแบบนี้ เราก็จะต้องถูก บูลลี่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากคนรอบข้าง เพราะเกิดอะไรขึ้น ใครเขาแกล้ง เขาทำอะไรกระทบกระทั่งน้อง น้องก็ต้องเจ็บปวด ในขณะที่คนทำเขา กลับสนุก และคิดว่า “ก็แค่เล่นๆ”

เพราะฉะนั้น น้องอย่าปล่อยตัวเองให้เจ็บปวดทางจิตใจง่าย ๆ แบบนี้ อีกต่อไป ถ้าเป็นเรื่องที่ไม่หนักหนาสาหัสมากเกินไป ลองปล่อยวางลง บ้างใช้ชีวิตแบบชิลชิลบ้าง ถ้าใครที่ไม่ดีกับเราก็กดเลิกเลยเขา เพราะเขา ไม่สำคัญอะไรกับเรา อยู่ห่างๆ กันไม่ต้องเป็นเพื่อนกันได้ไม่ต้องแกล้ง กันอีก



นางสาวปณรัตน์ สีนทวี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จ.เพชรบุรี

.....

ทูลกระหม่อมคะ เวลาหนูสะพายกระเป๋าผ้าไปมหาวิทยาลัย จะมีเพื่อน ในห้องเรียนคนหนึ่ง มักจะชอบพูดเหยียดหยันว่าทำไมชอบสะพายกระเป๋าผ้าจัง เห็นมีทุกแบบเลย เห็นมีแบบกระเป๋าผ้าแจกด้วย ทำไมไม่ซื้อกระเป๋า แบรนต์เนมดี ๆ ชักโบละ หนูก็บอกว่าชอบแบบนี้ เขาก็พูดว่าเอาไหมจะ เอาแบรนต์เนมของเขามาขายต่อ เขาพูดบ่อยครั้ง จนหนูรู้สึกรำคาญมาก ๆ และหนูมักจะชอบอยู่ห่างและเดินหนี เพื่อหลีกเลี่ยงการปะทะกับเขา ซึ่งหนูอยากต่างคนต่างอยู่กับเพื่อนคนนี้นะมาก ๆ เลยค่ะ แต่เขาก็จะเข้ามา หาทลอด หนูควรจะมีมือกับเขาอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม

เพื่อนหนูไม่รู้หรอกว่าเวลานี้ใคร ๆ เขาก็ทรงรังค์ให้คนใช้กระเป่าผ้ากันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นที่น้องปานรัตน์ชอบถือกระเป่าผ้า น้องก็อินเทรนด์เป็นแฟชั่นนิสต้าอยู่แล้ว จะไปสนใจอะไรกับคำพูดของเพื่อนที่อยากเอากระเป่าแบรนด์เนมของนางมาขายต่อ

เมื่อหนูรำคาญเพื่อนคนนี้ของหนู ก็อยู่ห่าง ๆ เขาก็ดีแล้ว ถ้าเขาเข้ามาตี้อมาพูดกวนใจหนูมาก ๆ ก็คงต้องบอกนางว่า ลำไย รำคาญมาก ๆ หนูชอบของหนูแบบนี้ หยุดพุดชะที !





ปัญหาการใช้ชีวิตในสังคม และบุคลิกภาพ



นางสาวอรปรียา ปู้ดแค

.....

เรื่องที่หนูจะมาขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคือ หนูคิดว่าหนูเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเองสูงค่ะ ซึ่งเรื่องที่หนูมั่นใจนั้น บางครั้งมันผิดค่ะ แต่ก็ยังยืนยันว่าความคิดตัวเองถูก แถมยังบอกความคิดเพื่อนผิด เช่นตอนหนูทำการบ้านแล้วได้คำตอบไม่ตรงกับเพื่อน หนูก็จะบอกว่าเพื่อนคิดผิด ของหนูถูก แต่พอเฉลยออกมาของหนูดันผิดซะงั้น แล้วเป็นหลายครั้งมากเลยค่ะ ถ้าเพื่อนไม่มีคำอธิบายที่ทำให้หนูเข้าใจได้ว่าทำไมต้องตอบแบบนี้ หนูก็คือจะไม่เชื่อเลยล่ะ จนกว่าเพื่อน ๆ จะสามารถอธิบายบอกถึงวิธีคิดได้ว่าทำอย่างนี้นะ ทูลกระหม่อมคะหนูควรจะทำยังไงดีคะจะลดความมั่นใจในเรื่องนี้ลง เพราะเป็นหลายครั้งมากเลยล่ะ

● —

ทูลกระหม่อม

.....

หนูมีความมั่นใจในตัวเองก็ดีแล้วนะคะ และเท่าที่เล่า หนูก็เป็นคนที่ฟังเหตุผลอยู่เหมือนกัน แม้ว่าเพื่อนจะต้องใช้พลังอย่างมากที่จะต้องอธิบายวิธีคิดที่ถูกต้องให้หนูฟัง

เรียกว่าหนูเป็นคนดี๊อ คิดว่าตัวเองถูกต้องอยู่เสมอดีกว่า ซึ่งวิธีแก๊ก็ไม่ได้เรียกว่าลดความมั่นใจ แต่เรียกว่าหนูควรเปิดใจฟังความเห็นของคนอื่นบ้างก็จะได้

นางสาวรักสุดา จันทรงาม ชื่อเล่น แพร์

อายุ 17 ปี ชั้น ม.5 โรงเรียนแม่ทาวิทยาคม จ.ลำพูน

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ปัญหาที่หนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมก็คือ หนูเป็นคนที่ยิ้มง่ายมาก ๆ เลยค่ะ โดนดู โดนว่า หนูก็ร้องไห้ และทั้ง ๆ ที่บางครั้งมีคนอื่นดูมันก็ไม่ได้เป็นเรื่องใหญ่อะไรเลย หนูก็ร้องค่ะ หนูอยากเป็นคนที่ยิ้มแข็งนะคะ แต่พอมีเรื่องให้สะกิดใจนิดนึงน้ำตาก็จะมาทันทีเลยคะ หนูก็ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ และบางครั้งหนูเสียใจกับเรื่อง ๆ นึงอยู่แล้วเพื่อนหรือใครก็ตามมาลอบใจ หนูก็ยังร้องไห้หนักกว่าเดิมอีก หนูเลยอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ให้ตัวเองยิ้มแข็งมากกว่านี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....

ขอบอกว่า ถ้าหนูเป็นนักแสดง หนูต้องเป็นนักแสดงที่เก่งมากแน่ ๆ เพราะหนูร้องไห้ง่าย เรียกว่าน้ำตาสั่งได้

อย่างไรก็ตาม หนูเป็นคน sensitive คือเป็นคนอ่อนไหวง่าย หรือเป็นคนขี้น้อยใจเพราะโดนดูนิดดูหน่อยก็ร้องไห้ ซึ่งก็ไม่ได้เป็นอะไรที่เสียหายมาก เพราะหนูยังเด็ก ยังอายุน้อย พอหนูเป็นผู้ใหญ่ขึ้น มีเหตุผลมากขึ้น อาการร้องไห้ง่ายก็น่าจะดีขึ้น

นายธนภูมิ วางฐาน

วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุพรรณบุรี จ.สุพรรณบุรี

.....

เมื่อก่อนผมอ้วนมาก และผมก็มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้ครับ เลยต้องได้ตัดลำไส้ทิ้ง ทำให้ทุกวันนี้ผมผอมลงมาก และมันทำให้ผมเป็นคนไหล่ห่อ ทำให้บุคลิกภาพไม่ดี เวลาเดินหรือทำอะไร ไม่ว่าจะทำตัวปกติ ผมต้องพยายามเดินยืดอกไว้ แต่คนอื่นที่เขาเห็นผม เขาก็พูดว่าทำไมขี้เก๊กจ้ง เดินดี ๆ ไม่ได้หรือ ชอบดึงความสนใจจากคนอื่นหรืออย่างไร พอผมได้ยินคำพูดแบบนี้ มันเลยทำให้ผมไม่มั่นใจในตัวเองเลยครับ ผมอยากมีบุคลิกที่ธรรมชาติแต่ผมก็ไม่รู้ว่าต้องทำอะไร ผมเลยนำปัญหาเกี่ยวกับบุคลิกภาพของผมมาขอคำแนะนำครับ



ทูลกระหม่อม

ทำไมที่น้องธนภูมิบอกว่าพอน้องผมลงแล้วก็กลายเป็นคน ไหล่ห่อ
ทำไมบุคลิกภาพไม่ดี พอยึดกณิดนึ่งเพื่อนก็ว่าขี้เก๊กและหยิ่ง ก็อยากดูนะว่า
น้องเดินอย่างไร คงจะตัวแข็งเหมือนหุ่นยนต์เลย

ดีจังเลย เพราะสมัยนี้เป็นสมัย AI สมัยปัญญาประดิษฐ์ สมัยหุ่นยนต์
เป็นหุ่นยนต์ก็ Intrend ดึงออก ไม่เห็นต้องไปสนใจคำพูดของใคร เราชอบ
ตัวเองแบบนี้ ก็จะทำให้เรามั่นใจ แล้วค่อย ๆ พัฒนาตัวเองต่อไปให้มี
บุคลิกดียิ่งขึ้น

ถ้าเราัวแต่สนใจคำพูดของคนอื่น เราก็จะไม่มีวันมั่นใจในตัวเอง
และจะทำอะไรสำเร็จได้ยาก ตอนแรกอ้วนก็ไปตัดลำไส้ พอมผมก็ไหล่ห่อ
ต้องคอยยึดตัวเดินตัวแข็งเหมือนหุ่นยนต์ เพื่อนก็ว่า น้องก็เดือตร้อนอีก

ไม่ได้การละ ใครจะว่าอะไรก็ช่าง เป็นเรื่องของเขา เราจะเดินเป็น
หุ่นยนต์ก็เป็นเรื่องของเรา เอาใจ พยายามซ้อมเดินแล้วดูกระจกให้ดูสมารถ
ดูดีแบบดาราวัยรุ่นเขาเดินกัน ใครก็คงไม่หัวเราะหรือว่าอีกต่อไป

นายปรเมศ ภัคดีศร

จ.ศรีสะเกษ

.....

พี่ชายผมเคยติดโควิดรับทุลกระหม่อม พี่ชายผมรักษาตัวหายแล้ว และเว้นระยะเวลาซักพักกว่าจะกลับไปอยู่บ้าน ก็ได้แจ้งผู้นำหมู่บ้าน และส่งผลการรักษาที่ออกโดยแพทย์ให้เรียบร้อยครบก่อนจะกลับ ก็จะมีญาติพี่น้องบ้างแหละ ช้างบ้านบ้างแหละ เอาไปป่าวประกาศว่าพี่ชายผมเป็นโควิดนะอย่าไปใกล้ อย่าไปใกล้คนที่บ้านนี้ด้วย ผมก็เลยไปบอกคนพวกนั้นว่าเข้ารักษาเรียบร้อยแล้วคับ และไม่สามารถแพร่เชื้อให้ใครได้แล้ว แต่เขาก็ยังไม่หยุดพูด ใครผ่านหน้าบ้านก็จะถามทุกครั้งว่าเป็นโควิดหรือไปติดได้ยังไง คือพี่ชายผมตอบคำถามแทบจะทุกวัน ที่ผมไม่ชอบคือให้ข้อมูลไปหมดแล้วแต่ก็ยังไม่ยอมหยุดพูด ไม่ยอมหยุดป่าวประกาศซักที ผมก็ไม่ว่าจะทำยังไงกับคนพวกนี้ครับแรก ๆ ก็ยอมตอบคำถามนะครับ เพื่อที่จะได้เข้าใจตรงกัน แต่ตอบคำถามทุกวันก็ไม่ไหวเหมือนกันครับ ผมควรจะทำยังไงกับปัญหาแบบนี้ดีครับ

ทูลกระหม่อม

.....

เพื่อนของฉันติดเชื้อโควิด และกักตัวอยู่ที่บ้านพร้อมครอบครัวที่ติดโควิดกันเกือบทั้งบ้านในการรักษาแบบ “HOME Isolation” เขาบอกว่าเพื่อนบ้านก็กลัวมาก ปิดหน้าต่างปิดประตูเงียบ ยิ่งกับบ้านเพื่อนคนนี้เป็นขอมบี้แน่ะ

เมื่อก่อนใครเป็นโควิดก็จะป่วยมากเข้าโรงพยาบาลอยู่นาน และ มีผู้คนเสียชีวิตกันมากด้วย เชื้อไวรัสโควิด-19 นี้ ทำให้ทุกคนกลัวมาก ใครเป็นก็ต้องถูกแยกตัวไปรักษา จะตายก็ไม่มีญาติหรือลูกหลานไปเยี่ยมดูใจ ทุก ๆ คนก็เลยกลัวมาก

เดี๋ยวนี้ Covid-19 กำลังจะกลายเป็นโรคประจำถิ่นแล้ว เหมือน ๆ กับไข้หวัดใหญ่อะไรแบบนี้ และเราก็มีวัคซีนป้องกันซึ่งอีกหน่อยเราก็จะได้ฉีดปีละครั้งหรือ 2 ครั้ง เหมือนกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ ซึ่งแต่ละปีมันก็จะกลายพันธุ์เป็นสายพันธุ์ต่าง ๆ เราจึงต้องฉีดยาให้เหมาะสมกับเชื้อแต่ละตัว แต่คนก็ยังฝังใจกลัวอยู่ดี

ขอแนะนำให้น้องเขียนประกาศในบัญชีโซเชียลมีเดีย ไม่ว่าจะเป็น Facebook Twitter หรือ IG อธิบายว่าพี่ชายของน้องเคยติดเชื้อไวรัสนี้เป็นโควิดแต่รักษาหายแล้ว ไม่สามารถแพร่เชื้อให้ใครได้แล้ว และเขียนรายละเอียดตอบข้อสงสัยต่าง ๆ ที่เคยถูกถามให้ครบถ้วน จะได้ไม่ต้องตอบคำถามซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า

หรือพิมพ์ใบประกาศในเรื่องนี้ติดไว้หน้าบ้านให้ทุกคนได้อ่านทั่วถึงกันด้วยก็ดีนะ

เด็กหญิงบุญญาธิสา เปี่ยมโชคอนันต์

ชั้น ม.1 อายุ 13 ปี

.....

ทูลกระหม่อมคิดว่าถ้าเราพบคนกำลังสูบบุหรี่ที่ร้านอาหาร หนูควรทำอย่างไรดีคะ หนูเจอคนที่ชอบสูบบุหรี่ที่ร้านอาหารเกือบจะทุกที่ที่หนูไปคะ หนูไม่กล้าทานอาหารเลยคะ กลิ่นของบุหรี่เหม็นมาก ๆ แถมคนสูบบุหรี่ก็ไม่สนใจเลยคะ หนูอยากไปบอกเขาว่าไม่ควรสูบในสถานที่ที่คนเยอะ แต่หนูไม่กล้าเลยคะ หนูเลยอยากขอวิธีที่ทำให้คนประเภนี้รู้จักการมีมารยาทมาก ๆ ค่ะ เพื่อคนอื่นที่มาทานจะได้ทานอาหารอย่างมีความสุขคะ

ทูลกระหม่อม

.....

เขามีกฎหมายไม่ให้สูบบุหรี่ในร้านอาหารไม่ใช่หรือ? แต่ก็ไม่แน่ใจว่าเมืองไทยมีกฎหมายนี้หรือเปล่า แต่ที่ต่างประเทศ เช่นที่สหรัฐอเมริกาเขามีเพราะควันบุหรี่ในที่แคบ ๆ นอกจากจะเหม็นน่ารำคาญแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมากด้วย

หนูไม่ต้องไปบอกเขาหรือว่าไม่ควรสูบบุหรี่ในสถานที่ปิด และมีคนอื่นเยอะหนูไปบอกเจ้าของร้านอาหาร หรือผู้จัดการร้านก็ได้ ว่ากลิ่นบุหรี่ที่มีความสูบในร้านเขาเหม็น และทำความรำคาญให้แก่หนูเป็นอย่างมาก

นางสาวสรวิทย์ ลอยประดิษฐ์

ชั้น ม.4 โรงเรียนท้ายหาด จ.สมุทรสงคราม

สังคมในปัจจุบันเปิดกว้างเรื่องเพศมากขึ้นและ LGBTQ กลายเป็นคำที่ได้รับความสนใจและพูดถึงอย่างมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะช่วงเดือนมิถุนายนของทุกปี เนื่องจากเดือนนี้ถือเป็น Pride Month ของกลุ่มหลากหลายทางเพศผู้คนทั่วโลกก็จะออกมาเคลื่อนไหวเพื่อสนับสนุนสิทธิความเท่าเทียมในด้านต่าง ๆ พร้อมประดับธงสีรุ้งเพื่อเป็นสัญลักษณ์และข่าวในประเทศไทยเรื่องการสมรสเท่าเทียมเป็นเรื่องที่พูดถึงกันเยอะมาก มีทั้งคนที่เห็นด้วยและคนที่ไม่เห็นด้วย บางคนก็คิดว่ามันผิดแปลกไปจากที่เคยเป็นอย่างเช่นคนที่หนูรู้จักแถวบ้านเขาก็พูดว่าจะมาเรียกร้องทำไมเพศเดียวกันจะแต่งงานเหมือนหญิงชายได้ไง คบกันได้แต่จะมาเรียกร้องสมรสเท่าเทียมมันไม่แปลกหรอ ทูลกระหม่อมคะ ทูลกระหม่อมคิดว่าคนกลุ่มนี้ควรได้รับความเท่าเทียมอิสระในการใช้ชีวิตหรือไม่คะ และทูลกระหม่อมทรงคิดอย่างไรกับเรื่องสมรสเท่าเทียมคะ

ทูลกระหม่อม

หนูถามว่าคนกลุ่ม LGBTQ ควรจะได้รับความเท่าเทียมและอิสระในการใช้ชีวิตและมีสิทธิในการสมรสเท่าเทียมหรือไม่ ซึ่งในเรื่องนี้ในสังคมปัจจุบันได้รับความสนใจและพูดถึงเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเดือนมิถุนายนนี้ ซึ่งเดือนนี้ถือเป็น Pride month ของกลุ่ม LGBTQ

ฉันก็ดีใจนะที่สังคมปัจจุบันเปิดกว้างมากขึ้นและได้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังในด้านกฎหมาย ที่จะให้สิทธิให้แก่กลุ่มหลากหลายทางเพศอย่างจริงจัง ซึ่งก็ใช้อย่างที่หนูพูดว่า แต่ก่อนสังคมในบ้านเราก็คอยอมรับให้เพศเดียวกันคบกัน แต่ถ้าจะแต่งงานกันอย่างมีกฎหมายรองรับก็ยังไม่มี

ฉันพูดอยู่เสมอว่าความรักคือสิ่งที่ดี สิ่งที่สวยงาม ใคร ๆ ก็มีสิทธิจะรักกันได้ไม่ว่าจะเป็นหญิงกับชาย ชายชาย หญิงหญิง หรือเพศใดก็ตาม ก็ไม่ใช่สิ่งแปลกหรือต้องห้ามอะไร ล้วนเป็นสิ่งที่สวยงามทั้งนั้น ทุกคนมีสิทธิที่จะรักกัน และมีสิทธิที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน โดยมีกฎหมายรองรับในสิทธิของคู่สมรส เท่าเทียมกันทุกคนไม่ว่าจะเป็นเพศใด

นั่นคือสิทธิของการเป็นมนุษย์ ซึ่งทุกคนมีสิทธิเท่าเทียมกัน

“ฉันพูดเสมอว่าความรักเป็นสิ่งที่ดี
สิ่งที่สวยงามใคร ๆ ก็มีสิทธิรักกันได้
ไม่ว่าจะเป็นหญิงกับชาย ชายกับชาย
หญิงกับหญิง หรือเพศใดก็ตาม”

นางสาวจุฑารัตน์ ยอดยิ่ง อายุ 18 ปี โรงเรียนอุตรดิตถ์ดรุณี จ.อุตรดิตถ์

.....

หนูมีคำถามว่า ในยุคสมัยนี้เทคโนโลยีกำลังพัฒนาขึ้น ต่างคนต่างเป็นสังคมก้มหน้า หนูก็เป็นหนึ่งในนั้น เป็นเด็กยุคใหม่ที่ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีมากติดโทรศัพท์มาก ไปไหนมาไหนก็ต้องพกติดตัวไปตลอดจะรู้สึกสบายใจมากกว่าแต่ถ้าไม่อยู่กับตัวหนูจะรู้สึกหงุดหงิด

ตั้งแต่เทคโนโลยีเข้ามาทุกคนในครอบครัวเริ่มให้ความสำคัญกับโทรศัพท์มากกว่าคนในครอบครัว จนตอนนี้ทุกคนในครอบครัวแทบไม่ค่อยได้คุยกันเลย มีเวลาให้กันน้อยลง จากเมื่อก่อนทุกคนจะกินข้าวพร้อม ๆ กัน แต่ตอนนี้ทุกคนไม่เคยกินข้าวตรงกันเลย ใครว่างก็กิน หนูอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าหนูจะมีวิธีการอย่างไรให้ลดการเล่นโทรศัพท์ลงบ้าง (ขอบคุณค่ะ)

ทูลกระหม่อม

.....
อย่างที่เคยคุยกับพวกเราทุกคนว่า โลกของเราเปลี่ยนแปลงไปทุกวัน ยิ่งยุคสมัยนี้เทคโนโลยีพัฒนาขึ้นมาก ตอนนี้อย่างที่หนูว่า เราต่างเป็นสังคม ก้มหน้า ติดโทรศัพท์มือถือ Smart phone กันทั้งนั้น แทนที่จะคุยกันแบบ แต่ก่อน ก็คุยกันทางโซเชียล แม้ว่าอาจนั่งกินข้าวอยู่ด้วยกันนั้นแหละ

ซึ่งความจริงก็ไม่ใช่สิ่งแปลก และไม่ใช่ว่าสิ่งที่ไม่ดี เพราะโลกต้องเปลี่ยนแปลงไปอีกหน่อยเราอาจจะพากันไปใช้ชีวิตและปฏิสัมพันธ์กันใน Metaverse ก็ได้

หนูบอกว่าหนูก็ติดโทรศัพท์และมีพฤติกรรมแบบที่หนูบรรยายมา เพราะฉะนั้นถ้าหนูอยากจะเปลี่ยนแปลง เองหน้ามาคุยกับคนในครอบครัวบ้าง ก็อาจต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อน กำหนดเวลาสักชั่วโมงสองชั่วโมงวาง โทรศัพท์ และชวนคนในครอบครัวมาคุยกันตัวเป็น ๆ ในตอนรับประทานอาหารข้าวด้วยกันก็ได้



นางสาววิไลวรรณ กาญจนเสริม

ม.4 โรงเรียนปลวกแดงพิทยาคม จ.ระยอง

ที่บ้านของหนูเป็นคนภาคอีสานค่ะ มีความเชื่อหลาย ๆ อย่าง แต่ที่เห็นและเจอมาก็คือ มีความเชื่อเรื่องภูตผีมากค่ะ เวลาเจ็บป่วยหรือมีปัญหาอะไรก็จะไปหาช่างทรงหรือคนที่รู้เรื่องผีทุกครั้ง เพื่อถามหาสาเหตุของการเจ็บป่วย หนูไม่เข้าใจตรงที่ทำไมไม่ให้ไปหาหมอที่โรงพยาบาล ทำไมเลือกไปหาช่างทรง หนูคิดว่าบางครั้งมันก็เกินไป แต่ก็ไม่ได้ลบหลู่อะไรนะค่ะ แต่หนูอยากให้ไปหาหมอที่โรงพยาบาลมากกว่า แต่ก็พูดอะไรไม่ได้เพราะหนูเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ทำอะไรหนูก็ทำตามแต่บางครั้งความคิดหนูมันขัดแย้งกับคนสมัยก่อน หนูอยากถามทูลกระหม่อมค่ะ ว่าหนูควรจะทำยังไงดีคะ กับเรื่องความเชื่อแบบนี้ที่บ้าน

ทูลกระหม่อม

ความเชื่อในเรื่องภูตผีปีศาจ เรื่องลี้ลับในโลกที่มองไม่เห็นมีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะในเมืองไทยของเรา ในสมัยนี้เขาเรียกว่ามูเตลูหรือสายมู ซึ่งถ้าเราสนใจและติดตามเรื่องราวเหล่านี้ และเชื่ออย่างพอดี ๆ ก็ไม่เห็นเป็นไร

แต่อย่างที่หนูเล่ามาว่า คนเฒ่าคนแก่ ญาติผู้ใหญ่ของหนูเชื่อเรื่องเหล่านี้ อย่างงมงาย เจ็บป่วยอะไรก็จะไปหาแต่ช่างทรงเป็นต้น ก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่แล้วละ เพราะจริง ๆ แล้วถ้าพวกเขาเชื่ออย่างงมงายก็จะเป็นเหตุที่พวกเขาจะถูกหลอกได้ หนูคงต้องหาโอกาสที่พวกท่านอารมณ์ดี ๆ พูดคุยให้ท่านลดความเชื่อเหล่านี้ลงไปบ้าง เพราะอย่างที่ได้ออกไปแล้วว่า ถ้าเชื่อเรื่องเหล่านี้ อย่างหลับลัทธิลัทธิต่างก็คงจะถูกหลอกและมีความเสียหายเกิดขึ้นได้

เด็กชายก้องภพ จันทรนิล

ม.1/5 อายุ 12 ปี

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ผมไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลย ชอบประหม่า ในบางความรู้สึกอยากจะแสดงมันออกมา แต่ด้วยความที่ผมเป็นคนกลัวความผิดพลาดตั้งแต่เด็ก เพราะในเหตุการณ์ส่วนใหญ่เมื่อผมทำอะไรผิดพลาดก็มักจะมีคนมองมาด้วยสายตาแปลก ๆ และบางครั้ง พ่อแม่ชอบคาดหวังในตัวผมมากจนรู้สึกกดดัน ทำให้ผมรู้สึกเครียดและไม่อยากเจอผู้คนมาก ๆ มันเลยทำให้ผมไม่มีความมั่นใจในตัวเองเลยทูลกระหม่อมครับ ผมควรแก้ปัญหานี้ยังไงดีครับ

● —

ทูลกระหม่อม

.....

ถ้าน้องก้องภพมัวแต่กลัวความผิดพลาด จะทำอะไรก็ไม่กล้าทำลังเล คิดล่วงหน้าว่าจะทำผิดพลาด ก็คงไม่ต้องทำอะไรเลย

คนเราก็ต้องมีพลาดกันบ้าง แล้วก็ใช้ความผิดพลาดเป็นครู ใช้เป็นประสบการณ์ เมื่อเรามีประสบการณ์มากขึ้น เราก็จะเก่งขึ้น และสามารถสร้างความมั่นใจได้มากขึ้น เมื่อมีความมั่นใจ เราก็จะกล้าแสดงออก จะทำอะไรก็ทำสำเร็จ ทำให้คุณพ่อคุณแม่ดีใจ

เพราะฉะนั้น เราต้องสร้างความมั่นใจ บอกตัวเองว่าเราทำได้ คนเราจะทำอะไรให้ได้ดี เราต้องมีความมั่นใจมุ่งมั่น และหมั่นศึกษาหาความรู้ เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้มากขึ้น อย่างมัวแต่กลัวจะทำพลาด แล้วไม่ทำอะไรเลย

นางสาวนภัสรา เต็มสุข

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ปัญหาที่หนูอยากจะขอคำแนะนำเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานค่ะ หนูเรียนไปด้วย ทำงานพาร์ทไทม์ไปด้วย ในที่ทำงานของหนูจะมีเพื่อนร่วมงานหลายคนเลยค่ะ แต่ที่หนูสนิทก็มีเพื่อนที่ชื่อแป้ง วันนั้นนั่งทำงานด้วยกัน แป้งเขาบอกว่าไม่อยากทำเกี่ยวกับตัวเลขแล้ว เปื่อปวดหัว หนูก็บอกเขาว่าทำไปเถอะ ดึกว่าไม่มีงานทำ แต่เพื่อนหนูคนนี้เขาค่อนข้างที่จะสนิทกับผู้จัดการร้าน พอผ่านมาได้ประมาณ 3 วัน แป้งก็บอกหนูว่าคุยกับผู้จัดการเรียบร้อยแล้ว แล้วก็หัวเราะ สรุปคือผู้จัดการร้านให้หนูไปทำงานแทนแป้ง ซึ่งหนูก็งงว่าทำแบบนี้ก็ได้หรือ หนูว่ามันไม่ยุติธรรมกับหนูเลยคะหนูโกรธเพื่อนมาก แต่เลือกที่จะเงียบไว้ ไม่อยากมีปัญหากับใคร เพื่อนเขาก็คงรู้ว่าหนูไม่พอใจ เห็นหน้าหนูก็หลบ ไม่ค่อยคุยกันเหมือนเมื่อก่อน ทูลกระหม่อมคะ อันนี้แค่งานพาร์ทไทม์ ถ้าหนูเรียนจบและทำงาน ถ้าเจอเหตุการณ์ที่ไม่ยุติธรรม ไม่โอเค หนูควรจะจัดการกับความรู้สึกที่โดนเอาเปรียบแบบนี้ยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม

น้องนภัสราโกรธเพื่อนเพราะเขามีเส้น และสามารถคุยกับนายให้ไม่ต้องทำงานที่ไม่อยากทำ และให้น้องไปทำงานนั้นแทน

งานที่เพื่อนน้องไม่อยากทำ คืองานเกี่ยวกับตัวเลข ซึ่งนางบอกว่าเบื่อและปวดหัว น้องจึงต้องทำแทน ซึ่งงานที่น้องทำนี้เป็นงานพาร์ทไทม์ เรียกว่าเป็นการฝึกงานเพื่อให้ได้ประสบการณ์ และเป็นการหารายได้พิเศษด้วย

น้องต้องรู้ว่า ในชีวิตจริง ในที่ทำงาน เราก็อาจจะพบเจอประสบการณ์อะไรที่แย่ ๆ ที่เราไม่ชอบ ไม่พอใจ ที่ไม่ยุติธรรม และเราจะต้องผ่านมันไปให้ได้ ซึ่งบางครั้งก็คือการเก็บมันเงียบ ๆ อย่างที่น้องทำอยู่

แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ผิด ที่ไม่ควรเกิด เราก็ต้องไม่ปล่อยผ่าน คงจะต้องนำไปบอกกล่าวกับผู้บังคับบัญชา คือ boss ของน้อง ซึ่งในการรายงานนายก็ต้องใช้เหตุผล และอธิบายถึงสิ่งที่ไม่ยุติธรรม อย่างไม่ใช่อารมณ์

สิ่งที่น้องพบเจอตอนนี้ ถือเป็นประสบการณ์ แม้จะไม่ใช่เรื่องซีเรียสอะไร แต่น้องก็อย่าเก็บมันมาโกรธแค้น หมกมุ่นให้บั่นทอนจิตใจน้องเปล่า ๆ

และงานที่น้องต้องทำแทนเพื่อนตอนนี้ อาจเป็นงานยากที่จะเป็นประสบการณ์ที่ดีในการทำงานของน้องต่อไปก็ได้

นางสาวอริศรา โสภายิ่ง ชั้น ม.5

โรงเรียนศรีวิไลวิทยา จ.หนองคาย

.....

สังคมในปัจจุบันมีปัญหาเรื่อง Beauty privileges การที่คนหน้าตาดีสวย จะได้รับโอกาสมากกว่าคนที่ไม่สวย หน้าตาธรรมดา อย่างในสถานศึกษา อาจารย์บางท่านยังเลือกปฏิบัติเลยล่ะ หนูเลยไม่เข้าใจสิ่งที่อาจารย์เลือกปฏิบัติเลย คนสวย คนหน้าตาดี บางครั้งก็ไม่ได้เก่งอะไรเลยแต่ได้รับโอกาสมากกว่าคนอื่นตลอด แล้วคนที่ไม่สวย เขายังไม่ได้ทำอะไรผิดเลย ซึ่งบางครั้งคนไม่สวยอาจจะมีความสามารถที่หลากหลายกว่า แต่ก็โดนปิดโอกาสที่จะแสดงศักยภาพในตัวเองแล้ว หนูว่าในทุก ๆ ที่ก็มีแบบนี้แน่นอน ซึ่งมันก็ไม่ยุติธรรมกับคนที่ไม่สวยเลย หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมค่ะว่าเราจะมีวิธีแก้ปัญหานี้ มั้ยคะ เอาใกล้ตัวเลยคือในสถานศึกษาค่ะ

ทูลกระหม่อม

.....
ก่อนอื่นขอบอกว่าน้องเขียนคำว่า beauty privilege ผิด ไม่ใช่ beauty privileges

อย่างไรก็ตาม ก็เคยบอกกับน้อง ๆ ว่า เมื่อเราได้พบเจอ และรู้จักกับใครนั้น สิ่งแรกที่เราเห็น หรือ first impression ก็คือรูปลักษณ์หน้าตาภายนอกของเขา เพราะฉะนั้นคนที่สวย ก็จะได้รับโอกาส ได้รับความรู้สึกดี ๆ จากบุคคลทั่ว ๆ ไปที่ได้พบเจอ ในเบื้องต้น

แม้จะไม่ยุติธรรม มันก็เป็นความจริง ที่สิ่งแรกที่เราได้เห็นก็คือรูปร่างหน้าตาของคนที่เราได้รู้จัก ความดี ความเก่งนั้นมาทีหลัง ต้องใช้เวลาที่เราจะรู้ถึงความเก่งและดี (หรือร้ายก็ตาม) ของคนแต่ละคน

แต่น้องอย่าเพิ่งเสียกำลังใจ ถ้าเราเก่งและดี เราทำงานได้ดี เราฉลาด เราก็จะสามารถทำงานได้สำเร็จโดดเด่น และก้าวหน้ากว่าคนที่สวยเฉย ๆ และไม่โดดเด่นในการทำงาน

และจริง ๆ แล้ว เดียวนี้ใคร ๆ ก็สวยได้ด้วยศัลยกรรม ไม่ต้องทนเป็นคนไม่สวยตลอดชีวิต

นายเกษม ยอดแก้ว อายุ 19 ปี ปวส.1

วิทยาลัยเทคนิคลำพูน จ.ลำพูน

.....

สวัสดีครับทูลกระหม่อม ผมนายเกษม ยอดแก้ว จากแผนกบัญชี ปวส.1 เรื่องที่ผมจะขอคำปรึกษาจากทูลกระหม่อมครับ คือในสังคมปัจจุบัน มักมีเรื่องการบูลลี่กันอยู่บ่อย ๆ คนนั้นเป็นอย่างนี้ คนนี้เป็นอย่างนั้น ซึ่งผมก็เป็นหนึ่งในนั้นครับที่โดนบูลลี่มาตลอดจากคนใกล้ตัว บางครั้งผมก็อยากจะตอบโต้ว่าทำไมเขาต้องมาตู่ผมด้วยในเมื่อตัวเองยังไม่ดีพอ แต่ผมก็ทำได้แค่ก้มหน้าฟังคำที่เค้าตู่ผม นินทาผม เพราะผมไม่อยากมีปัญหากับใคร ผมได้แต่เก็บมันมาตลอด ผมจึงอยากถามทูลกระหม่อมครับว่าผมจะมีวิธีรับมือกับคำพูดของคนเหล่านี้อย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม

.....

คนที่เขาบูลลี่น้องก็คงสนุกที่การบูลลี่ของเขาได้ผลเพราะน้องเกษม โกรธและเดือดร้อนกับคำพูดของเขา แม้ว่าน้องจะพยายามเก็บความรู้สึกอยู่ตลอด แต่เชื่อว่าสีหน้าสีตา และท่าทางของน้องก็น่าจะทำให้เขารู้สึกว่าเราโกรธเราเดือดร้อนและเสียใจกับคำพูดเหล่านั้น

ถ้าเราซึลซึลจะไม่สนใจว่าคนพวกนั้นพูดอะไรออกมา และเข้าใจว่าคนที่บูลลี่คนส่วนมากมีปมด้อย จึงต้องบูลลี่คนอื่นให้ตัวเองรู้สึกดี

ถ้าเราไม่เดือดร้อน เขาก็จะไม่มีความสุขที่จะบูลลี่เรา และเขาก็คงเบื่อและเลิกบูลลี่น้องไปเอง

นางสาวกมลวรรณ ศุภศิลป์

อายุ 16 ปี ชั้น ม.4

.....

หนูมีความตั้งใจว่าอยากขายของออนไลน์มาก ๆ ค่ะ หนูชอบมากเวลาที่เห็นในเพจเขาขายกัน มันรู้สึกอยากซื้อของที่เขาขายค่ะ เขาพูดเชิญชวนให้ลูกค้าสนใจ มันน่าติดตามมาก ๆ หนูเลยมีความคิดว่าอยากขายของออนไลน์มาก ๆ แต่ติดตรงที่หนูเป็นคนพูดไม่เก่งเลย ไม่มั่นใจตัวเอง เคยไลฟ์สดกับเพื่อน ๆ ครั้งหนึ่งค่ะ มันอายมากและไปต่อไม่เป็นเลย ทุกอย่างที่เคยตั้งใจว่าจะพูดแบบนี้ ก็ลืมไปหมดเลยคะ หนูอยากขอคำแนะนำจากทุกคนนะคะว่าหนูจะทำยังไงให้เป็นคนมั่นใจในตัวเองและกล้าพูดคะ หนูตั้งใจอยากขายของออนไลน์มาก ๆ แต่ติดปัญหาตรงนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม

ถ้าหนูมีความอยากขายของออนไลน์มาก ๆ และรู้ตัวว่าพูดไม่ค่อยเก่ง หนูก็ต้องพยายามมาก ๆ ที่จะฝึกฝนพูด ยิ่งเมื่อประสบการณ์การพูดครั้งแรกในไลฟ์สดที่ทำกับเพื่อนจะเป็นประสบการณ์ที่แย่ หนูก็ต้องไม่ท้อ ใคร ๆ เขาทำได้น้องกมลวรรณก็ต้องทำได้ซี เมื่อเราพูดถึงเรื่องอะไรหนูก็ต้องศึกษาในเรื่องนั้น ๆ ให้รู้จริง หนูจะขายสินค้าเราก็ต้องรู้จักสินค้านั้น ๆ ว่า ทำด้วยวัสดุอะไรและมีคุณภาพดีมากน้อยแค่ไหน หนูต้องศึกษาตลาดว่าลูกค้าต้องการอะไรและหนูมีคู่แข่งมากน้อยแค่ไหน เป็นต้น หนูต้องข้มความอายและบอกตัวเองว่าเราทำได้ และลุยเลย!

เมื่อการพูดครั้งแรกไม่ประสบความสำเร็จ หนูก็ต้องไม่ท้อ กลับมาทำไลฟ์อีก ในเรื่องการพูด เราต้องทำไปเรื่อย ๆ ฝึกพูดไป ทำไปมาก ๆ ก็จะทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ ที่สำคัญก็คือเราต้องสนุกที่ได้มาพูดมาขายของ มาเป็นแม่ค้าออนไลน์ที่ขายเก่งมาก ๆ เมื่อเราสนุกกับมันเราก็จะทำได้ดี และสร้างความมั่นใจให้เราลบออกมาพูด และทำได้ดีต่อไป

จะเข้าไปเีย รีบออกมาลุยเลย!!!

นายธีระพัฒน์ แผ่นทอง

อายุ 20 ปี วิทยาลัยเทคนิคลำปาง จ.ลำปาง

.....

สวัสดีครับ ผมมีสิ่งที่ยากจะถามทูลกระหม่อมหญิง ก็คือ ปัจจุบันสังคมและคนรอบข้างผมเป็นโรคซึมเศร้ากันเยอะมาก เพราะผมได้เจอเหตุการณ์แบบนี้กับคนใกล้ชิดของผม เขาโพสต์ Facebook เกี่ยวกับการตาย การจากไปอยู่เสมอ ซึ่งก่อนหน้านี้พี่คนนี้เป็นคนที่อารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส แต่พอเวลาผ่านมาเมื่อไม่นานมานี้ เขาได้เกิดการฆ่าตัวตายขึ้นจนเสียชีวิตเมื่อวันที่ 2 ธันวาคมที่ผ่านมาจนเป็นข่าวที่น่าเศร้า ผมเลยอยากรู้ว่าเราควรทำอะไรเพื่อให้คนรอบข้างและคนใกล้ชิดเราไม่คิดการฆ่าตัวตาย โรคซึมเศร้านี้มันร้ายแรงพอ ๆ กับมะเร็งเลยทีเดียว ผมเลยไม่อยากจะให้คนไทยอีกหลาย ๆ คนเป็นโรคนี้แล้วคิดฆ่าตัวตายครับ ขอขอบคุณครับ

ทูลกระหม่อม

โรคซึมเศร้าเป็นความเจ็บป่วยทางจิตซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง หรือบางทีการที่คนเรตกอยู่ในความทุกข์นาน ๆ ก็อาจเกิดอาการซึมเศร้าขึ้นมาได้ โรคนี้ต้องมีหมอที่จะคอยรักษาทั้งร่างกายคือสมอง และจิตใจคือการบำบัดทางจิต

สิ่งที่สำคัญก็คือ คนไข้ต้องกินยาควบคุมอาการของตัวเองตลอด แล้วก็สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติธรรมดา ทำงานทำการได้ แต่ถ้าขาดยา คนไข้ก็จะพบกับความเศร้าความหม่นหมองในจิตใจของเขาไม่ได้ และฆ่าตัวตายในที่สุดอย่างเพื่อนรุ่นพี่ของน้องได้ทำไปแล้ว

อย่างที่บอก โรคนี้ต้องได้รับการรักษา คนไข้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์ และต้องใช้ยาควบคุมอาการอย่างต่อเนื่อง โศกนาฏกรรมที่น้องไม่อยากให้เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น

“ โรคซึมเศร้า
เป็นความเจ็บป่วยทางจิต
ซึ่งเกิดขึ้นจากความไม่สมดุล
ของสารเคมีในสมอง ”

นางสาวพฤทธิพร อินทร์สิน

ชื่อเล่น ล้ม อายุ 18 ปี ชั้น ม.6

.....

ทุลกระหม่อมคะ ตอนนี้หนูจะเรียนจบ ม.6 แล้ว และกำลังตั้งใจสอบเข้ามหาวิทยาลัย หนูอยากเป็นครูคะ เลยสอบเข้าคณะครุศาสตร์ แต่ตอนนี้ยังไม่มีมหาวิทยาลัยไหนประกาศผลสอบเลย หนูเลยกังวลและแอบเครียดหน่อย ๆ กลัวไม่มีที่เรียนคะ แต่หนูก็มีความมั่นใจในการสอบแต่ละครั้ง เพราะหนูอ่านหนังสือบ่อยมาก จนอดหลับอดนอนบ้างในบางครั้ง แต่ในระหว่างที่กำลังรอมหาวิทยาลัยประกาศผลสอบ หนูก็ต้องพบกับปัญหาป่าช้าบ้านที่ชอบยุ่งเรื่องของหนูมาก ๆ ชอบแอบถามแม่หนูว่าหนูสอบได้ยัง ได้เรียนที่ไหน ประกาศผลสอบเมื่อไร หรือในทุกครั้งที่เจอหน้าหนูก็ชอบถามคำถามนั้นอยู่บ่อย ๆ ครั้งจนหนูรู้สึกรำคาญและกดดัน จนไม่อยากจะเห็นหน้าเลยคะ หนูจะมีวิธีรับมือกับปัญหาป่าช้าบ้านยังไงดีคะ ขอขอบคุณคะ

ทูลกระหม่อม

หนูจะเครียดไปทำไมว่าหนูจะสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ ในเมื่อหนูก็บอกแล้วว่า หนูมั่นใจในการสอบแต่ละครั้ง และหนูก็ได้เตรียมตัวอ่านหนังสือมาอย่างดีในการสอบทุกครั้ง เพราะฉะนั้นหนูสอบเสร็จแล้วก็ไม่ต้องคิดมากสบาย ๆ ดีกว่า

สำหรับป้าข้างบ้านที่ไม่เห็นจะต้องไปสนใจแกลเลย อยากถามอะไรก็ถามไปเพราะนางเป็นมนุษย์ป้า หนูก็บอกแกซิว่าถ้าอยากรู้ก็ให้แกช่วยเช็คในเน็ตให้ด้วยว่าผลสอบออกหรือยัง แกจะได้รู้ว่า น้องพฤทธิพรสอบได้หรือไม่ และสอบติดคณะไหน มหาวิทยาลัยอะไร



“สอบเสร็จแล้ว
ก็ไม่ต้องคิดมาก
สบาย ๆ ดีกว่า”



ปัญหาหาเสพติด, ติดเกม และการพนัน



นายสิทธิชัย ทองหลวง

ชั้น ม.4 อายุ 16 ปี

.....

ผมมีปัญหาเรื่องหนึ่งครับ ผมมีเพื่อนอยู่คนหนึ่งเป็นเพื่อนสนิทผม เพื่อนผมเป็นคนที่ชอบเล่นเกมส์มาก ๆ และตอนนี้เพื่อนผมติดเกมส์มาก ติดจนไม่มาโรงเรียน ข้าวปลาไม่ค่อยกิน เก็บตัวอยู่แต่ในห้องและเล่นแต่เกมส์ เล่นทั้งวันทั้งคืน พ่อแม่ว่าก็แล้ว แต่เพื่อนผมก็ไม่กลัวอะไรเลย จนตอนนี้เพื่อนผมไม่ได้มาโรงเรียนเลย แม่เพื่อนผมเขาก็มาคุยกับผมว่าจะทำยังไงดี เพื่อที่จะให้เพื่อนผมกลับไปเรียนเหมือนเดิม ผมก็เป็นห่วงเพื่อน เขาต่างไปจากเดิมมากครับ ผมไม่อยากให้เพื่อนติดเกมส์จนไม่มาเรียน กลัวเพื่อนจะเสียอนาคตเพราะเกมส์ ผมอยากจะขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อม ว่าผมควรจะทำหรือทำยังไงให้เพื่อนผมกลับมาเป็นปกติครับ

ทูลกระหม่อม

เพื่อนน้องติดเกมส์มากขนาดไม่กินไม่นอน ไม่ออกจากห้อง ไม่มาโรงเรียน น้องคงไม่สามารถพูดอะไรให้เขาเพล่า ๆ การเล่นเกมส์ กลับมาเรียนได้ ขนาดพ่อแม่เขายังพูดกับเขาไม่ได้เลย เพราะเขาไม่ฟัง

สิ่งที่น้องทำได้คือ ลองไปปรึกษาคุณครูที่ปรึกษา หรือผอ.โรงเรียนว่า จะแนะนำให้เพื่อนของน้องไปรับการบำบัดการติดเกมส์ได้ที่ไหน? เพราะไม่ทราบว่ามันอยู่จังหวัดไหน?

อย่างไรก็ตาม น้องสิทธิชัยอาจแนะนำให้คุณแม่ของเพื่อนไปปรึกษา สาธารณสุขจังหวัดก็ได้





ขอพระราชทานกำลังใจ



นางสาวสุจิตรา โยคิน

ชั้น ม.5 โรงเรียนท่าบ่อ จ.หนองคาย

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม ก่อนอื่นหนูอยากบอกทูลกระหม่อมว่าหนูดีใจมากที่ทูลกระหม่อมเสด็จมาที่จังหวัดหนองคายค่ะ เรื่องที่หนูอยากทูลถามก็คือการมีเป้าหมายในชีวิตค่ะ เพราะในช่วงนี้หนูรู้สึกท้อกับการใช้ชีวิตมาก ๆ เลยค่ะ ไหนจะโควิดระบาดเยอะกว่าเดิม ออกไปไหนมาไหนก็ไม่ค่อยสะดวกเหมือนแต่ก่อน หนูแทบไม่ได้ออกไปใช้ชีวิตและค้นหาอะไรที่ตัวเองชอบเลยคะ มันเลยมองไม่ออกว่าเป้าหมายในชีวิตจริง ๆ แล้วหนูต้องการอะไร และมันก็ท้อมาก ๆ ด้วยค่ะ และอีก 1 ปีหนูก็ใกล้จะขึ้นมหาวิทยาลัยแล้ว หนูยังไม่มีเป้าหมายในชีวิตเลยคะ ว่าหนูจะเรียนอะไร ชอบแนวไหน ชอบคณะไหน หนูเลยอยากทูลถามทูลกระหม่อมคะ ว่าหนูควรจะทำยังไงกับความคิดของหนูที่มันท้อและยังหาเป้าหมายในชีวิตตัวเองไม่เจอสักทีคะ

ทูลกระหม่อม

เราทุกคนก็ต้องประสบความยากลำบาก ความไม่สะดวกในการทำงาน และการใช้ชีวิตเหมือน ๆ กันทุกคนนะน้อง ในช่วงที่โควิดระบาดเป็นเวลาร่วม ๆ 3 ปีแล้ว บางคนก็ลำบากกว่าน้อง ชีวิตพังไปก็มีมากมาย เพราะฉะนั้น การที่เราจะท้อก็เป็นของปรกติธรรมดา

ข้อสำคัญคือเราต้องไม่ปล่อยตัวเองให้รู้สึกท้อแท้จนเกินไป ทำให้ไม่สามารถตั้งเป้าหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เรา กำลังจะเข้ามหาวิทยาลัย

ความจริงน้องสุจิตราสามารถใช้เวลาที่ออกไปไหน ๆ ไม่ได้ พิจารณาตัวเองว่าชอบทำอะไร ชอบวิชาอะไร ถือโอกาสในช่วงที่เรียนออนไลน์ค้นหาเรื่องราว ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี และดูข่าวสาร หาความรู้รอบตัว เปิดทัศนคติให้กว้าง เราก็จะมองเห็นว่าเราจะไปแนวไหน และชอบอะไร

เราท้อได้ แต่อย่าท้อนาน แล้วอุปสรรคต่าง ๆ รวมทั้งโควิดก็จะผ่านไป

“ เราต้องไม่ปล่อยตัวเอง
ให้รู้สึกท้อแท้จนเกินไป
จนทำให้ไม่สามารถตั้งเป้าหมาย
ในชีวิตได้ ”

นางสาววาสนา แสนหาญ

อายุ 16 ปี ชั้น ปวช.1 วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีลำพูน
จ.ลำพูน

.....

หนูมีเรื่องอยากเล่าให้ฟังและมาขอคำแนะนำค่ะ คือเรื่องครอบครัวของหนูค่ะ หนูมีพี่น้องทั้งหมด 8 คน หนูเป็นลูกคนที่ 6 พ่อหนูป่วยเป็นโรคอัมพาตและได้เสียชีวิตไปเมื่อต้นปี แม่เลยต้องเลี้ยงดูลูก ๆ ทั้งหมด 8 คน ด้วยตัวเองรับภาระคนเดียว ในบางเวลาแม่แอบร้องไห้อยู่คนเดียว ตั้งแต่พ่อเสียชีวิตไปคนในครอบครัวยังทำใจไม่ได้เลยคะ หนูก็ยังทำใจไม่ได้ คิดเรื่องพ่อเมื่อไรก็ร้องไห้ตลอด มันก้าวข้ามผ่านความเสียใจครั้งนี้ไปไม่ไหวคะ นอนฝันเห็นพ่อเกือบทุกคืน ตื่นจากฝันก็ร้องไห้ มันเสียใจมาก ๆ ค่ะ ทูลกระหม่อมคะ ความเสียใจครั้งนี้มันทำให้หนูเศร้ามาก หนูผ่านมันไปยังไม่ได้ หนูจึงอยากขอกำลังใจและขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมคะ เพื่อให้ก้าวข้ามผ่านความเสียใจครั้งนี้ไปได้คะ

ทูลกระหม่อม

ขอแสดงความเสียใจเป็นอย่างมากกับที่ได้สูญเสียคุณพ่อไป เข้าใจดีว่าหนูรู้สึกเสียใจ รู้สึกเศร้า รู้สึกว่าทำใจไม่ได้ เพราะคุณพ่อก็เพิ่งจากไปเมื่อต้นปีนี่เอง แต่เมื่อเวลาผ่านไปความโศกเศร้าเสียใจก็จะค่อย ๆ จางลง

ไม่ได้หมายความว่าหนูจะลืมคุณพ่อไปแล้ว อย่างไรก็ตามคุณพ่อก็ยังอยู่ในใจหนูตลอดไป ความรักที่หนูมีต่อคุณพ่อก็ยังอยู่ แต่หนูจะค่อย ๆ ยอมรับได้ว่าการเกิดแก่เจ็บตายเป็นสิ่งที่ต้องเกิดขึ้นวันใดวันหนึ่ง คุณพ่อก็ป่วยเป็นอัมพาตและคงป่วยมากจนเสียชีวิตไปในที่สุด

ขอเป็นกำลังใจให้น้องก้าวผ่านความสูญเสียนี้ให้ได้ในเวลาอีกไม่นาน ถ้าคุณพ่อรู้ คุณพ่อคงไม่อยากให้หนูและแม่ และพี่น้องต้องเศร้าโศกมากจนต้องฝันร้ายทุกคืนอย่างนี้หรอกนะ

ขอให้หนูเข้มแข็งและตั้งใจเรียน ทำอนาคตของหนูให้ดี ต่อไปหนูจะได้ดูแลคุณแม่ และพี่น้องของหนูก็คงจะก้าวข้ามความเศร้านี้ไปได้ในเวลาต่อไปเหมือนกัน

“ เมื่อเวลาผ่านไปความโศกเศร้าเสียใจ
ก็จะค่อย ๆ จางลง ”

นางสาวสุภาพิชญ์ แยมทัศน์

ม.4/1 โรงเรียนเทศบาลบ้านมหาชัย (อนุกุลราษฎร์)

จ.สมุทรสาคร

.....

สวัสดีค่ะทูลกระหม่อม เวลาที่หนูมีเรื่องทุกข์ใจ และเวลาที่เจอเรื่องเสียใจ หนูก็จะคิดเรื่องนั้นอยู่ในหัวตลอดเวลา อย่างเช่น เวลาสอบตก หรือออกหักหนูก็จะเป็นคนที่เสียใจมาก ๆ และจมอยู่กับสิ่งนั้น จมอยู่กับอดีตนานจนไม่สามารถดึงตัวเองออกมาได้ค่ะ ทำให้อึดติดกับงานจิตใจจนไม่สามารถเริ่มต้นใหม่หรือเปิดใจให้กับเรื่องในอนาคตและพลาดสิ่งต่าง ๆ ไปเยอะค่ะ หนูอยากให้ทูลกระหม่อมแนะนำวิธีจัดการกับความเศร้าของหนูให้หน่อยนะคะ หนูอยากใช้ชีวิตปกติ โดยที่ไม่จมอยู่ความเศร้านานค่ะ



ทูลกระหม่อม

ชีวิตของคนเรามีทั้งความทุกข์และความสุข เมื่อเราพบเจอความทุกข์ พบเจอกับความเสียใจจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราก็ต้องไม่ปล่อยให้ความเราจมอยู่ในวังวนของความทุกข์ ของปัญหาเหล่านั้น เราต้องก้าวข้ามความทุกข์ และเรื่องราวในอดีตไปให้ได้ ไม่งั้นถ้าน้องสุภาพิชญ์ ปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในวังวนแห่งอดีตและความผิดพลาด เราก็จะโศกเศร้า อยู่อย่างนั้นและจะเป็นโรคซึมเศร้าขึ้นมาได้

คนเราเรียนรู้จากความผิดพลาดก็จริง แต่ก็ต้องรีบแก้ไขและก้าวผ่าน ความทุกข์ความเสียใจเหล่านั้นให้ได้ ไม่งั้นเราจะเดินไปข้างหน้าได้อย่างไร สิ่งที่เราต้องทำก็คือเดินไปข้างหน้าและทำในสิ่งใหม่ ๆ ไม่หมกมุ่นกับเรื่องเก่า ๆ ที่บั่นทอนจิตใจเราอีกต่อไป

ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องหาตัวช่วย เช่น ไปหาจิตแพทย์เพื่อรักษาใจเราไม่ให้ สับสนวุ่นวาย ตกอยู่ในห้วงแห่งความเศร้าจนซึมเศร้า ถอนตัวออกมา ไม่ได้เลย

ขอให้หนูโชคดี และหายเศร้าซะทีนะคะ







โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188 โทรสาร 0 2590 8157