



คำนำ

ทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี องค์ประธานโครงการ TO BE NUMBER ONE ทรงมีพระปณิธานมุ่งมั่นพัฒนาเยาวชนไทยให้เป็นคนเก่ง คนดี มีความสุข ปลอดภัยจากยาเสพติด เต็มใหญ่เป็นอนาคตของชาติอย่างเต็มศักยภาพ ทรงทุ่มเทพระราชกายดำเนินงานโครงการ TO BE NUMBER ONE ด้วยความเข้าใจ เข้าถึง อารมณ์จิตใจของเยาวชนวัยรุ่น นับแต่ปี 2545 เป็นต้นมา

ในการเสด็จเยี่ยมการดำเนินงานในพื้นที่ และในการบันทึกเทปรายการ TO BE NUMBER ONE VARIETY ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุโทรทัศน์แห่งประเทศไทย (NBT) ทรงเปิดโอกาสให้เยาวชนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ชักถามปัญหา ข้อกังวลที่ตนเองประสบ ทั้งถามด้วยตนเอง หรือเขียนจดหมายชักถาม เพื่อขอพระราชทานคำปรึกษา

โดยทรงตอบทุกประเด็นคำถามโดยใช้หลักจิตวิทยา
การให้คำปรึกษาแบบไม่มีเงื่อนไข มีบรรยากาศสนุกสนาน
และเต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก ความเมตตา

ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ และด้วยความ
ความตระหนักถึงคุณค่าของคำปรึกษาพระราชทาน
กรมสุขภาพจิตในฐานะเลขานุการโครงการ TO BE
NUMBER ONE จึงได้ดำเนินการรวบรวมคำปรึกษาพระราชทาน
จัดทำเป็นรูปเล่ม โดยมีความมุ่งหวัง ประการสำคัญ เพื่อเผยแพร่
พระเกียรติคุณให้ปรากฏ และเพื่อประโยชน์ในการทำหน้าที่
ผู้ให้คำปรึกษาของอาสาสมัครประจำศูนย์เพื่อนใจ TO BE
NUMBER ONE ทั่วประเทศ รวมทั้งเพื่อให้สมาชิก TO BE
NUMBER ONE ที่ประสบปัญหาในลักษณะใกล้เคียงกัน
ได้ใช้คำปรึกษาพระราชทานที่รวบรวมไว้นี้เป็นแนวทางสำหรับ
การค้นหาทางออกของปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสมให้กับ
ตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การสร้างสรรค์เยาวชนให้เติบโตใหญ่
อย่างเต็มศักยภาพตามพระประสงค์

คำปรึกษาพระราชทานทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราช
กัญญา สิริวัฒนาพรรณวดีชุดนี้ เป็นการรวบรวมคำปรึกษา
พระราชทานจากการเสด็จเยี่ยมการดำเนินงานในพื้นที่
และในการบันทึกเทปรายการ TO BE NUMBER ONE
VARIETY ในช่วงปี พ.ศ. 2550-2553 โดยจัดแบ่งเป็น 6 เล่ม
ตามประเภทของปัญหา ได้แก่ 1) ปัญหาการเรียน
2) ปัญหาครอบครัว 3) ปัญหาความรัก 4) ปัญหาเรื่องเพื่อน
5) ปัญหาบุคลิกภาพ 6) ปัญหาสังคมและยาเสพติด

กรมสุขภาพจิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ
“คำปรึกษาพระราชทาน” นี้จะเป็น สิ่งที่มีคุณค่าทั้งทาง
ด้านจิตใจ และประโยชน์ที่ได้รับ

กรมสุขภาพจิต

เลขานุการโครงการ TO BE NUMBER ONE



ปัญหาบุคลิกภาพ

สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีปัญหาเรื่องกลิ่นตามร่างกาย พี่น้องเป็นคนบอกว่าหนูตัวเหม็น ปากเหม็น และก็ทำเหม็นมาก แต่หนูก็อาบน้ำทำความสะอาดทุกวัน หนูก็ตั้งใจมากทำอย่างไรกลิ่นกายหนูถึงจะหมดไป

ทูลกระหม่อม : มีทางเดียวที่ช่วยได้ คือ น้องต้องดูแลความสะอาดให้ดีมากยิ่งขึ้น หรือทางที่ดีควรไปพบแพทย์ด่วน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : การที่เราเป็นตุ๊ดหรือทอมผิดธรรมชาติหรือเปล่าครับ เวลาที่ผมเดินไปไหนมีแต่คนแซว ผมไม่ชอบเลยและบางคนก็ว่าเกิดเป็นผู้ชายดี ๆ ไม่ชอบ และเพื่อนก็ชอบแกล้ง

ทูลกระหม่อม : น้องมั่นใจแล้วใช่ไหม้กับสิ่งที่น้องเลือกเป็นอยู่นี้ ถ้าเลือกแล้วมั่นใจแล้วก็เซ็ดหน้ารับสิ่งที่เราเลือกจะเป็น ใครจะพูดล้อเลียนอะไรก็ไม่ต้องสนใจ จะเลือกเป็นเพศไหน ขอเพียงเป็นคนดีของสังคม เป็นคนดีของพ่อแม่ ตั้งใจเล่าเรียนให้จบ ทำงานแสดงความสามารถให้ทุกคนเห็น แล้วเขาจะยอมรับเราเอง



สมาธิ TO BE NUMBER ONE : ทูลกระหม่อมมีวิธี
ดูแลพระองค์อย่างไร เพราะเวลาที่ออกโทรทัศน์ทรงแต่งตัว
เป็นวัยรุ่นนดูดี

ทูลกระหม่อม : ต้องหมั่นออกกำลังกาย ทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและไม่เครียด เรื่องสุขภาพ
ไม่ได้เห็นผลภายในวัน - สองวัน ต้องใช้เวลาสะสมไปเรื่อยๆ
ต้องทำเป็นนิสัยจึงจะเห็นผลที่ชัดเจน



สมาธิ TO BE NUMBER ONE : หนูอยากมีหน้าท้อง
ที่กระชับ เพราะหนูมีรูปร่างค่อนข้างอ้วน เตี้ย หนูพยายาม
ลดหน้าท้องด้วยวิธีต่างๆ แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงอยาก ขอถาม
เคล็ดลับทูลกระหม่อม

ทูลกระหม่อม : สูตรลดน้ำหนักที่ตามสถาบัน Fitness
เค้าใช้กันอยู่และรับรองว่า ภายใน 3 เดือน น้ำหนักต้องลดลง
ไม่ต่ำกว่า 5 กิโลแน่นอน

เช้า - ต้องทานประเภทผัก ผลไม้ และเพิ่มโปรตีนด้วย
นม LOW FAT

กลางวัน - เป็นมื้อที่ไม่เคร่ง ทานข้าวได้ 1 จาน
ห้ามเบิ้ลสอง ห้ามแถมต่อด้วยของทอดหรือขนมเนย
ตามด้วยน้ำผลไม้ 1 แก้ว เพราะกลูโคสจากน้ำผลไม้จะช่วย
ร่างกายไม่ให้อ้วน

เย็น - ทานได้แต่ผลไม้ หรือน้ำผลไม้หลายๆ ชนิด
มาปั่นรวมกัน ห้ามใส่น้ำเชื่อม มื้อนี้หมดสิทธิ์ทานอาหารคาว
และออกกำลังกาย 1-2 ชั่วโมง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูเป็นโรค
จำเส้นทางไม่ได้ ไม่ว่าจะไปบ่อยครั้งแล้วก็ตาม ทุกวันนี้
ที่ไม่เข้าไปเรียนกรุงเทพเพราะติดเรื่องนี้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : ผู้หญิงส่วนใหญ่มักขาดทักษะ
เรื่องเส้นทาง ถ้าเป็นมากก็คือ ขาดทักษะ Photo Mind หรือ
ภาพในความทรงจำ การจำเส้นทางสั้น ต้องเริ่มจากการจำ
ชื่อถนนก่อนหรือสถานที่สำคัญ ร้านรวงต่างๆ หรือวางแผนที่
ศึกษาเส้นทางไปด้วย เมื่อมองเห็นโครงสร้างของซอยต่างๆ
จะค่อยๆ จำภาพของเส้นทางชัดเจนขึ้น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผมปลื้มดาราทหญิงคนหนึ่งมากๆ ถึงขนาดที่ภายในห้องนอนผมจะติดรูปดาราทหญิงคนนี้เต็มห้องนอนไปหมด ผมอยากรู้ว่าผมเป็นโรคจิตหรือเปล่า เพราะเพื่อนๆ ผมชอบล้อเลียนผมว่าเป็นโรคจิตสรุปแล้วผมเป็นโรคจิตจริงๆหรือเปล่า และทูลกระหม่อมเคยแอบชอบดาราคณไหนดเหมือนผมหรือเปล่าครับ

ทูลกระหม่อม : การที่น้องปลื้มดาราทหญิงคนหนึ่งมากๆ ถึงขนาดติดรูปดาราทหญิงคนนี้เต็มห้องนอน ไม่แปลกหรอกนะ แต่ถ้าน้องปลื้มดาราทชายสิถึงจะเรียกว่าแปลก ก็เป็นเรื่องธรรมดาของเด็กผู้ชายนะที่มักจะชอบดาราทผู้หญิงสวยๆ ถือว่าไม่ผิดปกติ ไม่ได้เป็นโรคจิตแต่อย่างใด การชอบดารานั้นก็มีหลายระดับ อย่างน้องก็คงเป็นระดับปกติทั่วไป ส่วนระดับที่มากขึ้นมาหน่อยก็คงเป็นพวกแฟนคลับนักร้องต่างๆไป ส่วนระดับที่อยู่ในขั้นมากหรือคลั่งไคล้ก็คงเป็นพวกแฟนคลับของนักร้องที่เกิดจากเวที Reality ทั้งหลายที่เขา

มีความผูกพันกับศิลปินค่อนข้างมาก เพราะเฝ้าดูอยู่ทั้งวัน ทั้งคืนก็ไม่ว่าเหมือนกันว่า ระดับความชอบของน้องที่ชอบ ดาราหญิงนั้นอยู่ในขั้นไหน แต่ก็คงไม่ได้อยู่ในขั้นนำหว่งหรือ เป็นโรคจิตอย่างที่เพื่อน ๆ เขาล้อเลียนน้องหรือมัง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีชอบตาและชอบปากดำมากจนเพื่อนคิดว่า ติดยา จะแก้ไขอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : ถ้าชอบตาล้ำเพราะนอนดึก น้องต้องปรับเปลี่ยนนิสัยการนอน หรือก่อนนอนนำแตงกวาฝานบาง ๆ โปะตา ทิ้งไว้ 20 นาที และต้องทำอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้ eye cream ทารอบดวงตาก่อนนอนจะช่วยได้ หากชอบตาล้ำเพราะเกิดจากภูมิแพ้ เช่น แพ้ลมหรือฝุ่นละออง เวลาน้ำตาไหลจะมีอาการคันรอบดวงตาและหากเอามือขยี้ตา

ก็จะทำให้เส้นเลือดฝอยแตกและอักเสบทำให้เกิดเป็นรอยได้
จึงต้องรักษาอาการภูมิแพ้อย่างจริงจัง ส่วนริมฝีปากคล้ำ
โดยน้องไม่ได้สูบบุหรี่ ก็ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังดู ส่วนการ
ดูแลเบื้องต้นควรพก Lip Blam ชนิดผสม UV ปกป้อง
จากแสงแดดช่วย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีเรื่องอยาก
ปรึกษาทุกคนหมดมว่า หนูเป็นคนที่ชอบพูด พูดเก่งมาก
แต่ข้อเสียคือ พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง พูดไปหัวเราะไป บางคนว่า
ลั่นไกสั้น พูดห่อลั่นบ้าง หนูควรจะมีตัวเองอย่างไรดีคะ
หรือมีวิธีสร้างบุคลิกที่ดีให้กับตัวเองบ้างไหม หนูขอคำปรึกษา
หน่อยนะคะ

ทูลกระหม่อม : อ่านแล้วนี่ก็ภาพตามก็ดูน้องจะงงๆ อยู่เหมือนกันนะ พูดไปหัวเราะไป พูดไม่ค่อยรู้เรื่อง แต่กลับเป็นคนพูดเก่งมาก คนรอบข้างของน้องคงจะปวดหัว น่าดูที่ต้องฟังน้องพูดทั้งวัน แต่กลับฟังอะไรไม่รู้เรื่องเลย ในสมัยนี้การพูดไปหัวเราะไป เหมือนเป็น Trend ของวัยรุ่นยุคนี้ไปเสียแล้ว เพราะเด็กสมัยนี้หลายๆ คนมีอาการพูดไปหัวเราะไปกันเยอะมากๆ แต่เป็นสิ่งที่ไม่น่าทำตามสักเท่าไรนัก เพราะมันจะดูเสียบุคลิกมาก แต่เราก็เข้าใจน้องนะ ว่าน้องอาจจะเป็นคนอารมณ์ดีมาก จนบางที่พูดไปก็เข้าไปในสิ่งที่ตัวเองกำลังจะพูดไปเสียก่อนแล้ว หรือมันอาจจะเป็นการแกล้งของน้องหรือเปล่า แต่น้องก็ไม่ต้องกังวลไปหรอกนะ ในเรื่องการพูด เท่าที่น้องเขียนมามีอาการที่ต้องแก้ไขอยู่หลายอย่างด้วยกัน ทั้งการพูดไปหัวเราะไป พูดไม่ชัด คนบอกว่าเหมือนห่อลิ้น ลิ้นไก่สั้น วิธีแก้ของน้องเบื้องต้นเลยคือ น้องต้องค่อยๆ พูดให้ช้าลง เรียบเรียงคำพูดให้ดี ค่อยๆ เปล่งเสียงออกมา น้องควรจะเริ่มจากการพูดกับตัวน้องเองที่บ้าน

นั่งหน้ากระจกแล้วเอาบทละครหรือบทพูดของนิยาย
มานั่งซ้อมหน้ากระจก พยายามออกเสียงให้ชัดถ้อยชัดคำ
แล้วจำการกระดกลิ้นให้ดี ร. เรือ ล. ลิง หรือ ส. เสือ ที่วัยรุ่น
ชอบออกเสียงไม่ชัด ทำอย่างนี้ให้คลอง จากนั้น น้องจึงค่อยๆ
เริ่มจากคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิท
บอกให้เขาช่วยเตือนเราด้วย เวลาที่เราพูดไม่ชัด หรือ
หัวเราะก่อนจบประโยค เราเชื่อว่าถ้าน้องจะฝึกพูดให้ชัดถ้อย
ชัดคำ สื่อสารให้รู้เรื่องมากกว่านี้ แล้วน้องต้องจะเป็นคนมี
เสน่ห์ขึ้นอีก เป็นกองเลยล่ะ ก็ทั้งพูดเก่ง อธิบายดีเยี่ยมฟัง
รู้เรื่องอีกต่างหากรับรองว่าเพื่อนๆ คงรุมล้อมอยากอยู่ใกล้ๆ
น้องแน่นอน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผมเป็นโรคผิวหนัง มาตั้งแต่เกิด ปัจจุบันก็ยังเป็นอยู่ เวลาไปโรงเรียนจะโดนเพื่อนล้อ ผมไม่รู้จะทำอย่างไรดี

ทูลกระหม่อม : น้องบอกว่า เป็นตั้งแต่เด็กและน้องก็ยังไม่รักษาให้หาย น้องต้องไปพบแพทย์ให้สม่ำเสมอ เพื่อรักษาให้หายขาดและต้องดูแลตนเองในเรื่องของความสะอาดให้มากกว่าปกติ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : การทำความดีจะต้องเริ่มจากอะไร จะทำอย่างไร

ทูลกระหม่อม : การทำความดีต้องเริ่มจากใจที่ดีก่อน เมื่อมีใจที่ดีแล้วเราจะคิดอยากทำความดี ในการเริ่มต้นทำความดีต้องเริ่มจากพระในบ้านก่อน คือ พ่อแม่อันดับแรก

เช่น การเชื่อฟังคำสั่งสอน การช่วยแบ่งเบาภาระ และการ
ตั้งใจเรียน เพื่อไม่ให้พ่อแม่หนักใจ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : เพราะเหตุใดผู้ชาย
ส่วนมากไม่มีความรับผิดชอบหรือมีน้อยและเพราะเหตุใด
ผู้หญิงส่วนมากมีความรับผิดชอบมากกว่า

ทูลกระหม่อม : เรื่องนี้เป็นเรื่องของทัศนคติส่วนตัว
ของน้องมากกว่า ว่ามีความรับผิดชอบมากน้อยแค่ไหน
ส่วนเรื่องความเป็นผู้หญิงผู้ชายมันก็อาจจะเกี่ยวโยงกันอยู่บ้าง
ในแง่ที่ว่าลักษณะนิสัยของผู้ชายอาจไม่มีรายละเอียดกับ
เรื่องต่างๆ มากเท่าผู้หญิงที่ใส่ใจทุกรายละเอียดมากกว่า
น้องก็เลยมองว่าผู้ชายมักจะไม่ละเอียดรอบคอบหรือมีความ

รับผิดชอบน้อยกว่าผู้หญิง ขอทนายว่าห้องคงผ่านประสบการณ์การทำงานที่ไม่ดีนักในเรื่องความรับผิดชอบของผู้ชาย แต่ขอให้คิดว่าสังคมมนุษย์ ที่เราอยู่มีความแตกต่างและความหลากหลายในตัวตนของมนุษย์มากมาย ถ้าเราทำใจให้อยู่ร่วมและยอมรับในความแตกต่างได้มากเท่าไรเราก็จะมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ได้เห็นทูลกระหม่อมทรงงานหนัก ทั้งออกไปเยี่ยมเยียนสมาชิก TO BE NUMBER ONE ในจังหวัดต่างๆ และยังคงมีภารกิจส่วนพระองค์ในหลายๆ ด้าน แต่ยังเห็นทูลกระหม่อมยังคงสดใส ร่าเริงแจ่มใสเสมอ สมาชิกเลยฝากผมมาทูลถามครับ ว่าทูลกระหม่อมทรงมีวิธีการในการดูแลสุขภาพ รักษา พระวรกายอย่างไรบ้าง

ทูลกระหม่อม : “ ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ จะทำจิตใจให้ผ่องใส ”



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีความสามารถในการเล่นดนตรีไทย แต่มีความใฝ่ฝันอยากจะเป็นนักร้อง แต่หน้าเสียงไม่ค่อยดีเท่าไร เคยประกวดร้องเพลง TO BE NUMBER ONE แต่ก็ถูกรอบไปก่อน เลยไม่ได้ได้ร้องเพลงให้ทูลกระหม่อมฟัง อยากให้ชี้แนะแนวทางในเรื่องการร้องเพลงให้ด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : ต้องขอชื่นชมน้องที่มีความพยายามและวิ่งตามหาความฝัน ของตนเอง อีกทั้งยังคอยปรับปรุงและหาทางพัฒนาตนเองอยู่เสมออันนี้ขอชื่นชม การที่น้อง

จะร้องเพลงให้ได้ดีนั้น อันแรกเลยน้องต้องหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอ ไม่มีนักร้องคนไหนที่ไม่ฝึกซ้อมแล้วจะประสบความสำเร็จ เพราะฉะนั้นน้องต้องลองถามคุณครูที่สอนดนตรีไทยให้กับน้อง ให้ท่านลองแนะแนวทางให้ดู หรือเพื่อนที่ร้องเสียงดี ๆ ให้ช่วย สอนเทคนิคให้ แต่ถ้าไม่ไหวจริงๆ น้องบอกว่าเล่นดนตรีไทยเป็น ก็อาจจะหันไปเอาดีทางด้านดนตรีไทยก็ได้ เผื่อบางที เราอาจจะถนัดทางด้านนี้มากกว่า ก็ต้องลองค้นหาตัวตนดู ก็แล้วกัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูเคยฝันว่าได้ร่วม ร้องเพลงกับทูลกระหม่อมด้วยค่ะ และตั้งใจว่าเรียนจบแล้ว อยากจะบวชชีพรหมณ์ซัก 2 เดือน แต่ก็ติดที่เป็นโรคหุแว่ว ต้องรักษาตัวก่อนไม่รู้ว่าเป็นได้อย่างไร ไปเที่ยวพัทยา

กับเพื่อนกลับมาก็เป็นเลย รักษามาหลายปีแล้ว ยังไม่หาย
ต้องทานยาหมอมทุกวัน สุดท้ายหนูต้องขอโทษที่ลายมือไม่สวย
แต่ก็ไม่อยากพิมพ์ เพราะมันดูไม่คลาสสิก และคิดว่า
ทูลกระหม่อมคงไม่ต้องสวมแว่นอ่านจดหมายด้วย

ทูลกระหม่อม : ตอนนี่ฝนไปก่อน วันข้างหน้าถ้าน้องได้
ร่วมกิจกรรมของ TO BE NUMBER ONE บ่อยๆ อาจจะ
ได้ร้องเพลงกับเราจริงๆ ก็ได้ใครจะไปรู้ ส่วนเรื่องลายมือ
ไม่สวยไม่เป็นไรจะคลาสสิกแค่ไหนเราก็อ่านได้อยู่แล้ว
เพราะสายตายังดีอยู่ ไม่ต้องสวมแว่นตาเลยสักนิดเลย
ส่วนเรื่องที่นั่งตั้งใจว่าจะบวชชีพราหมณ์ก็ถือเป็นเรื่องที่ดีมาก
ขออนุโมทนาด้วย แต่แนะนำว่าควรจะรักษาโรคหูแว่ว
ให้หายก่อน แล้วค่อยไปบวช



**สมาชิก TO BE NUMBER ONE : พระองค์ทรงเสวย
หรือมีวิธีอย่างไรถึงได้มีพระสิริโฉมงดงามขนาดนี้**

ทูลกระหม่อม : ไม่มีอะไรยากเกินแค่พยายามทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ ทานผักผลไม้ ทานน้ำเยอะๆ แล้วก็ต้องไม่เครียด
และหมั่นออกกำลังกายให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรงอยู่เป็นประจำ
ที่สำคัญที่สุดต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับอบายมุขและยาเสพติด
ทุกประเภท เพียงเท่านี้ก็จะมีจิตใจที่สดใส ร่างกายที่แข็งแรง
มีความพร้อมที่จะต่อสู้กับงานไม่ว่าจะหนักหนาอย่างไร
ก็สบายมาก



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : การร้องเพลงแต่ละครั้งมีความจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรักษาเสียง และมีวิธีอย่างไรที่ช่วยให้เสียงเราไพเราะ หนูเป็นคนที่ชอบวิชาภาษาอังกฤษเป็นชีวิตจิตใจ เพราะเป็นภาษาที่น่าสนใจ เนื่องจากมีศัพท์หลายคำมากเลยคะ จนคุณครูที่สอนภาษาอังกฤษชั้น ป.6 ให้นายว่า Dictionary ประจำห้องคะ

ทูลกระหม่อม : การร้องเพลงจำเป็นหรือไม่ที่จะต้องรักษาเสียง ถ้าน้องร้องสนุกๆ อยู่ที่บ้านก็ไม่จำเป็นต้องรักษาอะไรมากมาย แต่ถ้าจะต้องประกวดหรือไปแข่งขัน แบบจริงจัง ก็ต้องดูแลรักษาเสียงกันทุกคน ส่วนใหญ่ที่ร้องเขาก็จะดื่มน้ำอุ่นๆ ไม่ดื่มน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง ไม่ตะโกนเสียงดังบ่อยๆ เพราะเสียงจะแหบ ส่วนเรื่องมีวิธีอย่างไรให้เสียงไพเราะ ก็ขึ้นอยู่กับเนื้อเสียงของเราส่วนหนึ่งแล้วก็การฝึกฝนการออกเสียงให้ถูกต้องส่วนหนึ่ง ถ้าน้องสนใจการร้องเพลงจริงๆ

ก็แนะนำว่า ควรไปเรียนหรือเข้าคอร์สกับผู้เชี่ยวชาญด้านร้องเพลง ซึ่งก็มีให้เลือกอยู่มากมาย แต่ถ้ายังไม่สะดวกก็ตั้งใจฝึกร้องเพลงอยู่ที่บ้านให้บ่อยๆ เป็นประจำ สิ่งที่ได้เบื้องต้นก็คือจะร้องเก่ง ไม่ผิดคีย์ แต่ถ้าอยากจะร้องเพลงให้ไพเราะถูกต้องตามหลักการจริงๆ ก็ต้องไปเรียน แต่ตอนนี้คิดว่าพยายามหมั่นฝึกฝนด้วยตัวเองอยู่เป็นประจำก่อนเหมือนการที่น้องฝึกท่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษจนได้ฉายาว่า Dictionary ประจำห้อง นั่นแหละ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : อาม่าบอกให้หนูลองเขียนจดหมายถามทูลกระหม่อม ถึงไม่รู้ราชาศัพท์ก็ไม่ใช่ไร เพราะท่านสวยและใจดี คงไม่ว่าอะไร ส่วนคำถามของหนูคือทูลกระหม่อมเคยทำอะไรที่น่าอายต่อหน้าคนอื่นมั๊ยคะ เช่น เรอ หก ล้ม หรือแคะขี้มูก เป็นต้น แล้วทูลกระหม่อมแก้ไข

สถานการณ์อย่างไร คือ หนูชอบเธอและแคะซีมูกเป็นประจำ แล้วโดนอาม่าว่า แต่หนูเห็นว่ามันเป็นเรื่องปกติคะ

ทูลกระหม่อม : สิ่งที่น่าจะทำและถามมา ไม่แปลกหรือ เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ไม่ใช่เรื่องน่าอาย ถ้าเราจะทำในห้องส่วนตัว ในบ้าน หรือในห้องน้ำ แต่ถ้าทำต่อหน้าสาธารณชน คนเยอะๆ ตามมารยาทสังคมก็ถือว่าเป็นกิจวัตรที่ไม่สุภาพนัก ที่อาม่าน้องตักเตือนนะถูกแล้ว อาม่าคงอยากให้น้องมีบุคลิกที่ดี ไม่ถูกเพื่อนหรือสังคมรังเกียจ อยากให้เป็นเด็กที่น่ารักของทุกคน ไม่คู้ยแคะแคะเกา ผายลม หรือเธอให้เป็นที่รำคาญใจของคนอื่นๆ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีความสามารถทางด้านการพูดและการแสดง เมื่อมีงานอะไรก็ตาม ก็มักจะได้ออกไปพูดเสมอ เป็นคนชอบอ่านหนังสือมาก มีความใฝ่ฝันอยากจะเปิดร้านหนังสือและเปิดโครงการเก่าแลกใหม่ พี่ให้ห้อง โดยสามารถนำหนังสือเก่า 1 เล่มขึ้นไปมาแลกเปลี่ยนหนังสือใหม่ แล้วนำหนังสือเก่านั้นไปบริจาคให้กับห้องๆ ที่ด้อยโอกาสต่อไป และอยากถามทูลกระท่อมว่า มีปัญหาเรื่องการควบคุมน้ำหนักพยายามที่จะลดแต่ไขมันเจ้ากรรมก็ไม่สลายลงไปซะที ควรจะอย่างไร

ทูลกระท่อม : ก่อนอื่นต้องขอชื่นชมในความคิดสร้างสรรค์ของห้อง สำหรับโครงการหนังสือเก่าแลกใหม่ พี่ให้ห้องซึ่งถือว่าเป็นโครงการที่ช่วยเหลือสังคมและผู้ด้อยโอกาสได้เป็นอย่างดี ก็ขอให้โครงการร้านหนังสือของห้องเป็นจริงอย่างที่ใจฝัน ส่วนเรื่องที่ห้องมีความสามารถทางการพูดและการแสดง ก็ขอให้ฝึกฝนเก็บเกี่ยวประสบการณ์ต่อไป

ใครจะไปรู้ สักวันห้องอาจจะเป็นพิธีกรที่เก่งที่สุดก็ได้ ส่วนปัญหา การควบคุมน้ำหนักของห้องนั้น ไม่ยากเลย เคล็ดลับก็คือ การออกกำลังกายและการควบคุมอาหาร ถ้าวันหนึ่งเราทาน แต่พออิมและออกกำลังกายทุกวัน รับรองว่าช่วยได้ น้ำหนัก ลดอย่างแน่นอน แถมร่างกายก็จะแข็งแรงมากขึ้นอีกด้วย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ตอนนี้หนูอ้วนมาก ๆ อยากจะผอมและหุ่นดีเหมือนทูลกระหม่อม เลยอยากจะลด ความอ้วนค่ะ แต่หนูไม่ชอบทานผักและผลไม้เลย หนูจะทำ อย่างเป็นไรดี หนูเคยคิดจะซื้อยาลดความอ้วนมาทานแต่ก็กลัว ทำร้ายสุขภาพ เห็นทูลกระหม่อมฯ และเพื่อน ๆ หุ่นดี ๆ ใส่เสื้อผ้าสวย ๆ ก็อยากจะได้ใส่เหมือนคนอื่น ๆ แต่ไม่รู้จะทำอย่างไรดี ก็เลยเขียนจดหมายมาทูลถามค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องคิดถูกแล้วที่ไม่ไปซื้อยาลดความอ้วนมาทาน เพราะนอกจาก จะไม่ช่วยให้ผอมจริงแล้ว ยังเป็นอันตรายมากด้วย ถ้าเราทานยาเข้าไปมากๆ ก็อาจมีผลข้างเคียงกับอวัยวะภายในและสมองของเรา อาจจะทำให้กลายเป็นคนเสียสติได้อย่างที่เห็นข่าวกันบ่อยๆ การลดความอ้วนที่ดีที่สุด ก็คือ การควบคุมการรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย ถ้าเราเลือกทานแต่อาหารที่ดี มีประโยชน์ ไม่ทานอาหารที่มีแป้งกับไขมันมากเกินไป หรือไม่ทานอาหารตอหนักๆ ก็จะช่วยได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าน้องไม่ชอบทานผักผลไม้ก็ต้องขอให้เปลี่ยนพฤติกรรมการทานเสียใหม่ โดยพยายามหันมาหัดทานผักผลไม้เยอะๆ ทานทุกมื้อ ได้ยิ่งดี ในขณะที่เดียวกันก็ต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยก็จะยิ่งช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น ทำให้เรามีหุ่นที่กระชับและแข็งแรง ไม่อ้วนหรือไม่ผอม

จนเกินไป และสุดท้ายสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ความตั้งใจ
ในการที่จะลดความอ้วนต้องมีย่างมาก รวมทั้งต้องมี
ความมุ่งมั่น เอาจริงเอาจังที่จะทำให้สำเร็จให้ได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : บ้านของผมเป็น
ครอบครัวที่ไม่อบอุ่นนัก คุณพ่อคุณแม่และผมกับพี่ชาย
ทะเลาะกันบ่อยมาก เพราะทุกคนไม่รู้จักปรับตัวซึ่งกันและกัน
ไม่รู้จักควบคุมอารมณ์และยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผมเองก็
เคยทำแบบนั้น แต่เมื่อพี่ๆในโครงการ To Be Number One
Friend Corner ให้คำปรึกษา ทำให้ผมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
เสียใหม่ และทำให้อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข ต้องขอ
ขอบคุณพี่ๆและต้องกราบขอบพระคุณบุคลากรระหม่อมฯ
เป็นอย่างสูง ที่ทรงเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาวัยรุ่นทุกคน

ผมได้มีโอกาสที่ดีในการสืบทอดเจตนารมณ์ของทูลกระหม่อมฯ โดยผมได้รับคัดเลือกเป็นแกนนำ TO BE NUMBER ONE ซึ่งผมดีใจมาก ตอนแรกก็รู้สึกท้อและไม่มั่นใจอยู่เหมือนกันว่าจะทำหน้าที่นี้ได้ดีเท่าพี่ๆ ทำหรือเปล่า แต่ได้มาทำแล้ว ก็มีความสุขเพราะเห็นเพื่อนๆ และน้องๆ มีความสุข สุดท้ายผมอยากปรึกษาปัญหาเรื่องการสวมแว่นสายตาสั้น ว่าเวลาไม่ได้อยู่ในเวลาเรียน ผมจะถอดแว่นตา รวมถึงเวลาทำกิจกรรม Friend Corner ด้วย บางครั้งเวลาน้องๆ มาทักผม ผมก็จะไม่เห็นหน้าน้องๆ ก็จะงอน เพราะไม่เข้าใจนี้ว่าผมจำเขาไม่ได้ แท้จริงแล้วผมมองไม่เห็น ตอนนี้เวลาเดินไปไหนเลยต้องใส่แว่นตลอดเวลาเพราะกลัวน้องๆ งอนและน้อยใจ

ทูลกระหม่อม : รู้สึกดีใจมากๆ เมื่อได้ทราบว่าภารกิจที่น้องเข้ามาร่วมโครงการ แล้วทำให้ชีวิตของน้องดีขึ้น เพราะมีพี่ๆ ที่ศุภณีย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE คอยแนะนำ คอยให้

คำปรึกษาในเรื่องของการปรับทัศนคติและเปลี่ยนพฤติกรรม
ที่มีต่อคนในครอบครัวให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้น้อง
และทุกคนในครอบครัว มีความสุขมากกว่าเมื่อก่อน ขอบอก
ผ่านจดหมายของน้องไปถึงสมาชิก TO BE NUMBER ONE
และคนอื่นๆที่ศูนย์เพื่อนใจทุกแห่ง จะมีเจ้าหน้าที่ประจำ
อยู่เกือบจะตลอดเวลา ใครที่มีปัญหาทุกข์ใจในเรื่องต่างๆ
สามารถเดินเข้ามาปรึกษา ขอคำแนะนำ ขอคำปรึกษาได้
ทุกเวลา เพราะวัตถุประสงค์หลักอีกอย่างหนึ่งของศูนย์เพื่อนใจ
ก็คือ การสร้างความสุข แก้ไขปัญหา และพัฒนา EQ ให้กับ
สมาชิกทุกคน น้องคิดถูกแล้วที่เข้าไปปรึกษาพี่ๆ ที่ศูนย์เพื่อนใจ
น้องคงเห็นแล้วว่าคำแนะนำต่างๆ นั้น ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วย
ความปรารถนาดีและมุ่งหวังให้น้องสามารถนำมาปรับใช้
กับชีวิตประจำวันได้อย่างลงตัวและที่น่าปลื้มใจไปกว่านั้น
น้องยังก็ทำหน้าที่สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ดี
โดยการสืบทอดเจตนารมณ์ของโครงการเป็นอย่างดี จนได้

รับมอบหมายให้เป็นแกนนำ TO BE NUMBER ONE
แก่สมาชิกรุ่นหลังที่เข้ามา เป็นเรื่องที่น่าชื่นชมมาก

ส่วนเรื่องที่น้องสายตาสั้นและต้องสวมแว่นตา
อยู่ตลอดเวลา เพราะกลัวมองไม่เห็นหน้าน้องๆ สมาชิก
ในศูนย์เพื่อนใจ กลัวน้องๆ จะน้อยใจ ก็ต้องบอกว่า
เป็นเรื่องที่ดีสำหรับน้อง เพราะนอกจาก น้องๆ ที่ศูนย์เพื่อนใจ
จะไม่น้อยใจแล้ว การสวมแว่นสายตาไว้เป็นประจำจะช่วยให้
สายตาของน้องสั้นเพิ่มขึ้น - ช้าลงด้วยนะ ถ้าสวมๆ ถอดๆ
สายตาจะสั้นเร็วกว่าปกติ เพราะกล้ามเนื้อสายตาก็ต้อง
ทำงานหนักมากขึ้น เพราะต้องปรับสภาพการมองเห็นบ่อยๆ
และตลอดเวลา อีกอย่างหนึ่งก็คือ การสวมแว่นตาบางที
ก็อาจจะทำให้เราดูคงแก่เรียน มีบุคลิกที่น่าเชื่อถือ เพิ่มมากขึ้น
ก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นก็สวมแว่นตาไว้เถอะได้ประโยชน์
หลายทางอย่างตามที่บอกไว้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผมอายุ 18 ปี
ความสามารถคือ จีบหญิงเก่ง มีความสนใจในด้าน
การร้องเพลง ความใฝ่ฝันอยากเป็นนายร้อย คติประจำใจ
ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น เรื่องมีอยู่ว่า
ผมไม่กล้าแสดงออก แต่เมื่อเข้ามาเป็นแกนนำ TO BE
NUMBER ONE ก็มีความกล้าและเมื่อเจอปัญหาอะไร
ผมรู้สึกว่ายี่สิบห้าแค่นี้มันสามารถแก้ไขได้ เรื่องเพื่อน
เราช่วยได้แต่อย่าทำให้ เราเดือดร้อน

ทูลกระหม่อม : อ่านไปอ่านมาก็ไม่รู้เป็นตัวตนแท้จริง
ของน้องหรือเปล่า เพราะบอกว่าเป็นคนไม่กล้าแสดงออก
แต่มีความสามารถทางการจีบผู้หญิงก็เลยดูขัดแย้งกัน
ยังไงก็ไม่รู้ อย่างไรก็ตาม ก็ดีใจที่น้องได้เข้ามาเป็นแกนนำ
TO BE NUMBER ONE แล้วทำให้มีความกล้าแสดงออก
มากขึ้น หรือว่าพอ TO BE NUMBER ONE ฝึกให้น้อง

มีความความกล้าแสดงออกแล้ว น้องก็เลยไปหันไปเอาดีทางด้านจับผู้หญิงด้วย จริง ๆ แล้วก็ดีใจนะ ที่พอน้องมาเป็นแกนนำในโครงการแล้ว ทำให้กล้าเผชิญปัญหาและรู้จักวิธีหลีกเลี่ยงไม่ไปยุ่งกับเรื่องที่ไม่ใช่เรื่องของเรา ส่วนแนวคิดที่ว่า ช่วยเพื่อนได้แต่อย่าทำให้ตัวเองเดือดร้อน ก็เป็นแนวคิดที่ดี เราจะช่วยใครก็ต้องดูกำลังตัวเองด้วยว่าช่วยได้แค่ไหน ยิ่งไงก็ตามเวลาเพื่อนเดือดร้อน ก็อยากให้น้องลองคิดหาทางช่วยเหลือเพื่อนเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าเราช่วยเขาไม่ได้จริง ช่วยคิดหาทางแก้ไขก็ยังดี อย่าเพิ่งไปหลีกเลี่ยงหมดทุกปัญหาที่ไม่ใช่เรื่องของเรา บางที่เพื่อนเราอาจต้องการความช่วยเหลือจากเราจริง ๆ ก็ได้ คนเราอยู่ในสังคมมีเพื่อนไว้ช่วยเหลือกัน ยามเดือดร้อนก็เป็นเรื่องที่ดี ดีกว่าไม่มีใครคบเลย จริงไหม



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูชื่อแพรวค่ะ
อยากจะเรียนเต้นตั้งแต่อายุ 12 ปี หนูอยากเต้นเก่งเหมือนพี่ๆ
ศิลปินหลายๆ คนในเมืองไทย เพราะการเต้นถือเป็นการ
การออกกำลังกาย ทำให้เราใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
และเพื่อเป็นการลดความอ้วนของหนูด้วย แม้ครอบครัวหนู
จะอยู่ในฐานะปานกลาง ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับ การเรียนเต้น
แต่หนูไม่ยอมแพ้ ยิ่งไงหนูก็ต้องทำความฝันให้สำเร็จ
หนูอยากฝากเรื่องสำคัญสำหรับผู้หญิงครึ่งก่อนโลกเลยก็ว่าได้
หนูอยากให้เมืองไทยเราใส่ใจคนที่อ้วน หนูอยากให้เมืองไทย
ผลิตเสื้อผ้าสวยๆ ให้กับคนที่อ้วนใส่บ้างค่ะ เพราะส่วนใหญ่
จะมีแต่คนที่รูปร่างดีเท่านั้นที่จะใส่เสื้อผ้าสวยๆ ได้ จึงทำให้
คนอ้วนรู้สึกน้อยใจ ไม่มีกำลังใจ เพราะหนูคิดว่าคนอ้วน
ก็อยากสวยเหมือนกัน ขอขอบคุณค่ะ

ทูลกระหม่อม : สวัสดิ์น้องแพรคนอ้วนน่ารักและขี้น้อยใจ ที่เขียนเสนอข้อคิดดีๆ อันที่จริงถ้าพูดถึงเรื่องเสื้อผ้า ของคนที่มีรูปร่างอ้วนหรือตัวใหญ่ นั้น ก็เห็นอยู่เหมือนกัน เพราะเป็นเรื่องยากพอสมควรในการหาซื้อเสื้อผ้ามาสวมใส่ ซึ่งมักจะมีแต่ไซส์เล็ก โดยเฉพาะเสื้อผ้าของน้องๆ วัยรุ่น ผู้ผลิตก็จะทำออกมาแต่ไซส์เล็กๆ ทั้งนี้ถ้าจะมีไซส์ใหญ่ ขึ้นมาหน่อยก็มักจะเป็นเสื้อผ้าผู้ใหญ่ ซึ่งการออกแบบและ ดีไซน์ ก็จะดูแก่ ไม่เหมาะกับวัยของน้องอีก เพราะฉะนั้น ก็ขอแนะนำน้องว่า ให้ลองไปหาร้านเสื้อผ้าที่เขากออกแบบ ตัดเย็บมาสำหรับคนอ้วนหรือคนตัวใหญ่โดยเฉพาะ ลองไป หาดูก็แล้วกัน

แล้วก็อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งขอแนะนำให้น้องทำมากกว่าวิธีแรก ก็คือ ให้น้องลดความอ้วนทำให้น้ำหนักตัวลดลง พอน้ำหนักลด ตัวก็จะเล็กลงน้องก็จะหาเสื้อผ้าสวยๆ มาสวมใส่ได้ง่ายขึ้น ที่สำคัญคือต้องลดน้ำหนักอย่างถูกต้อง โดยการออกกำลังกาย

หรือเต็นอย่างทีน้องชอบก็ได้ แล้วก็เลือกรับประทานอาหาร
ทีมีไขมันต่ำๆ ตอนเย็น ก็ทานข้าวให้หน่อยลง หันไปทานผัก
และผลไม้เยอะๆ ก็จจะลดได้ไม่ยาก

ส่วนข้อทีอยากเต็นก็คือ ห้ามไปทานยาลดความอ้วน
เต็ดขาด เพราะมีอันตรายถึงกับทำลายระบบของร่างกาย
และระบบประสาทของน้องเลยทีเดียว อีกรื่องทีบอกว่ชอบรื่อง
การเต็น แต่ไม่มีเงินไปเรียน ก็ขอบอกว่ให้น้องลองไปสมัคร
เรียนเต็นทีศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE การเรียน
การสอนทุกอย่งทีนี้ เรียนฟรี ไม่มีค่าใช่จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
ขอแค่ตั้งใจเรียนและฝึกฝนอย่งสม่ำเสมอ ไม่ขี้เกียจ รับรองว่
ฝึนในการเต็นเพื่อให่ผอมของน้องเป็นจริงแน่นอน
ขอให่ตั้งใจเรียนเต็นให้แก่งๆ แล้วถ้ามีโอกาสก็ลองมา
ประกวดเต็นกับโครงการ To Be Number One ทีจัดให้
น้องๆ อย่งทุกปี หวังว่คงได้พบกับน้องบนเวทีประกวด Teen
Aerobics & Dancercise ของเรานะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : เพื่อนสนิทของหนู มีอาการกลัวผู้ชายมาก ไม่ว่าจะเจอผู้ชายรุ่นพี่หรือรุ่นน้อง ก็กลัวหลบอยู่หลังของหนูอยู่เสมอ เช่นเมื่อหนูกับเพื่อน คนนี้เดินผ่านกลุ่มผู้ชาย เพื่อนจะรีบเดินมาก เป็นอย่างนี้ ตลอดเวลา แต่กับเพื่อนผู้ชายในห้องเองก็ไม่มีอาการนี้ หนูควร จะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : เพื่อนของน้องน่าจะเป็นคนที่ขี้อาย มากกว่าที่จะเป็นโรคกลัวผู้ชายอย่างที่น้องบอก เพราะไม่ใช่ ว่าเพื่อนของน้องจะกลัวผู้ชายไปหมดเสียทุกคน กับคนที่ คู่ันเคยอย่างเพื่อนผู้ชายในห้องเรียน เพื่อนของน้องเขาก็ไม่มี อาการอะไร เราว่าเพื่อนของน้องออกแนวเป็นคนที่ไม่มั่นใจ ในตัวเองมากกว่า น้องซึ่งเป็นเพื่อนของเขาก็สามารถที่จะ ช่วยเพื่อนได้โดยการให้กำลังใจเขา ให้เขาได้มีความมั่นใจ มากกว่านี้ เช่น เวลาเดินผ่านกลุ่มผู้ชายเยอะๆ มันก็เป็น ธรรมดาของวัยรุ่นที่จะสนใจเพศตรงข้าม เด็กผู้ชายก็อาจ

จะมองพวกน้องมากจนทำให้เพื่อนน้องเกิดอาการประหม่า
น้องก็ต้องคอยบอกเพื่อนว่า ไม่มีอะไรหรอกเขาไม่ได้ตั้งกลุ่ม
นินทาเราเสียหน่อย เราก็แค่เดินผ่านมา พวกเขาก็นั่งกันอยู่เฉยๆ
ชั่วเวลาแป๊บเดียวเอง ไม่มีอะไรหรอกอย่าคิดมากเลยให้เขามั่นใจ
เข้าไปไม่อย่างนั้นต่อไปในอนาคตของเขาจะกลายเป็นปัญหาได้
แต่ถ้ามันหมดหนทางจริงๆ คงจะต้องแนะนำให้เพื่อนของน้อง
ลองไปปรึกษาแพทย์ดู เพราะเพื่อนของน้องอาจเป็นอาการที่เรียกว่า
Androphobia อาการที่ทางการแพทย์ใช้เรียกอาการกลัวผู้ชายที่ไม่มี
เหตุผล ถ้าเพื่อนน้องเขากลัวผู้ชาย เพราะเขาเคยโดนแกล้งก็เลย
ระมัดระวังตัวขึ้นในการใกล้ชิดผู้ชาย นั่นคืออาการที่เรียกว่า
กลัว (FEAR) ซึ่งเป็นปกติ แต่ถ้าเขาเริ่มกลัวจนไม่กล้าเข้าใกล้ใครที่เป็น
ผู้ชายเลย นั่นเรียกว่า อาการ Phobia ซึ่งอาการกลัวผู้ชายก็เรียกว่า
Androphobia ต้องพบแพทย์โดยด่วน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผมมีอาการผู้หญิงอยู่ในตัวเอง และผมชอบเดินด้วยกันกับผู้หญิงบ่อยๆ และผมก็มีอาการที่ผมเกิดชอบรุ่นน้อง ม.1 ซึ่งเป็นผู้ชาย น้องคนนั้นก็มีความหญิงๆเหมือนกับผมเหมือนกัน แล้วผมก็ชอบผู้หญิงอีก แต่ผมก็ชอบผู้ชายมากกว่า ผมเลยอยากจะทำตามว่าตอนนี้ผมเป็นอะไร แล้วผมจะบอกเพื่อนผมให้เข้าใจได้อย่างไร และเมื่อมีรุ่นน้องคนหนึ่ง ซึ่งน้องคนนั้นชอบมองหน้าผม น้องเขามองหน้าผมนานเข้าผมก็รู้สึกว่าคุณชอบน้องเขาอีก และผมก็เลยไปถามเพื่อนของน้อง น้องคนนั้น ชอบผู้ชายด้วยกัน ผมจึงขอให้ทุกคนหม่อมๆ ช่วยผมว่าผมจะไปพูดกับน้องคนนั้นอย่างไรดีครับ

ทูลกระหม่อม : อยากให้น้องถามตัวเองให้แน่ใจเสียก่อนว่าน้องเป็นแบบไหน ชอบแบบไหนกันแน่ ด้วยความที่น้องอาจจะยังเด็กอยู่ทำให้น้องเจอคนน้อยเกินไป น้องก็อาจจะ

ไขว่ไขว่ได้ง่าย ยิ่งในปัจจุบันนี้ไม่ว่าเปิดทีวี ดูภาพยนตร์ หรืออ่านหนังสือ มองไปทางไหนก็มีแต่เพศที่ 3 น่องเลย เปลี่ยนไปตามกระแสก็เป็นได้ ยิ่งด้วยความเป็นวัยรุ่นก็เป็นธรรมดาที่จะชอบให้มีคนมาสนใจ พอมีคนที่มาสนใจตัวของน้อง อย่างรุ่นน้องที่ชอบมองหน้าน้องเป็นประจำ น้องก็เลย เกิดอารมณ์หวั่นไหวไปชอบเขาเข้าเสียแล้ว เราเลยอยาก ให้น้องได้คิดไตร่ตรองใจของตัวเองให้ดีเสียก่อน เพราะที่น้อง เขียนเล่ามาน้องก็ยังบอกว่าน้องยังรู้สึกว่าจะชอบผู้หญิงอยู่ บางทีอาจจะเป็นแค่อารมณ์ของน้องที่เป็นคนอ่อนไหวได้ง่าย เลยทำให้น้องสับสนอาจจะเป็นแค่นั้นก็เป็นได้ แต่ถ้าเมื่อน้อง ได้ตามใจของตัวเองได้ดีแล้วว่าน้องชอบแบบนี้จริงๆ แล้ว ก็คงต้องปล่อยให้มันเป็นไป เพราะการที่เป็นแบบนี้ก็ไม่ใช่ เรื่องที่ผิดหรือเสียหายอะไร เพียงแค่อำนาจทำให้ใครต้องเดือดร้อน จากการกระทำของเรา และก็ต้องคิดถึงวัยของน้องด้วยเพราะว่า น้องยังอยู่ในวัยเรียน ก็ต้องคิดถึงเรื่องเรียนเป็นหลักไว้ก่อน

ไม่อย่างนั้นพ่อ-แม่หรือผู้ปกครองของน้องคงจะต้องเสียใจกับการกระทำของน้อง เก็บความรู้สึกของเราไว้ก่อนบ้างก็ดี เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมน้องจะเป็นอย่างไร ก็คงจะไม่มีใครที่จะมาว่าน้องได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผม อายุ 17 ปี จากกรุงเทพมหานครครับ เพื่อนๆชอบเรียกผมว่าก๊ี้ดครับ เพราะว่าผมชอบนอนกั๊ดฟันเสียงดังก๊ี้ดๆ ครับ ในตอนแรกๆ ผมก็ไม่ค่อยชอบหรือกครับ พ่อแม่ของผมอุตส่าห์ตั้งชื่อให้ผมว่า พีท แต่พวกมันดันเรียกผมว่าก๊ี้ดซะได้ เสร์้าครับ แต่หลังๆ ก็มันดีนะครับ ฮาดี ขอคำปรึกษากับทูลกระหม่อมด้วยนะครับ ผมอยากมีแฟนครับ แต่เวลาเข้าไปจีบใครก็จีบไม่ติดซะที ทั้งๆ ที่ผมก็หน้าตาพอใช้ได้ มองเผินๆเหมือน บี้ สุกฤษฎี

แต่ทำไมไม่มีใครรับรักผมซักที ทูลกระหม่อมช่วยแนะนำผม
หน่อยนะครับ ผมเหงามากเลยครับ อายุ 17 ปีแล้ว ยังไม่เคย
มีแฟนเลย จะทำยังไงดีครับ

ทูลกระหม่อม : น้องพีท ที่ตอนนี้โดนเพื่อน ๆ เปลี่ยนชื่อเป็น
น้องก๊อต โดยมีที่มาจากการเล่นนอนกัณฑ์ดั่งกัณฑ์ ๆ ก็ไม่ทราบ
เหมือนกันว่าน้องพีทหรือน้องก๊อตไปนอนกัณฑ์ให้เพื่อน ๆ
เห็นตอนไหน เขาถึงเก็บมาล้อเลียนจนถึงกับตั้งสมญานาม
ให้ได้ อย่างไรก็ตาม ก็ขอชมเชยไว้ตรงนี้เลยว่า แม้จะโดน
เพื่อนล้อเลียนเรื่องกัณฑ์ แต่น้องก็เขียนมาเล่าในอารมณ์
สนุกสนาน ไม่ได้ซีเรียสหรือโกรธเคืองเพื่อน ๆ ที่ล้อเลียน
น้องแต่อย่างใด นี่ถือว่าเป็นตัวอย่างที่ดี ที่น้อง ๆ ชาว TO BE
NUMBER ONE น่าจะดูไว้เป็นตัวอย่างในเรื่องของการมองโลก
ในด้านบวก นั่นก็คือไม่ว่าเราจะเจอเรื่องอะไรที่แย่ ๆ ก็ขอให้
คิดในด้านบวกเข้าไป อย่าเก็บเอาความคิดมากจนความคิดนั้น

ย้อนกลับมาร้ายตัวเราเอง เหมือนน้องพีทที่แม้จะโดนล้อว่าเป็นน้องก๊อต แต่เค้าก็ยังขำๆ ไม่เก็บมาใส่ใจแถมยังบอกว่าฮาดีด้วย อันนี้คือชมว่าใช้ชีวิตเป็น ขอชมว่าดีมากๆ แต่ที่ไม่ดีและน่าเป็นห่วงก็คือ การนอนกัดฟัน ซึ่งเป็นที่มาของชื่อใหม่ สาเหตุของการนอนกัดฟันนั้น ส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดที่มีอยู่ลึกๆ ภายในจิตใจ ดูเผินๆ อาจจะเห็นว่าน้องพีทเป็นคนร่าเริงดี แต่ในจิตใจเฝ้าสำนึกแล้ว อาจจะมีเรื่องอะไรที่เก็บไว้ลึกๆ และไม่สบายใจอยู่ เวลานอนหลับลึกๆ ก็แสดงออกมาด้วยการกัดฟัน เพราะฉะนั้นน้องพีทก็ลองหาสาเหตุดูว่ามีความเครียดหรือความกดดันในเรื่องอะไรอยู่ลึกๆ หรือเปล่า ถ้ามีก็อาจจะต้องหาวิธีขจัด หรือเคลียร์ปัญหานั้นๆ ออกไปจากจิตใจให้ได้ การกัดฟัน ก็อาจจะลดน้อยลง เพราะการนอนกัดฟันนั้นไม่ดีต่อสุขภาพฟันนานๆ ไป จะทำให้ฟันสึกกร่อน จากฟันซี่ยาวๆ ก็จะมีสั้นหดลงไปเรื่อยๆ ทำให้มีปัญหาในการขบเคี้ยวอาหารในอนาคต

ขอแนะนำว่าน้องควรจะไปพบหมอฟันโดยด่วน อย่างน้อย
ในเบื้องต้น หมอก็อาจจะทำฟันยางเพื่อให้ช่องใส่เวลานอน
ไม่ให้ฟันสึกกร่อนเร็วเกินไปนัก เป็นการประท้วงไว้ก่อน
เพราะการรักษาการนอนกัดฟันต้องใช้เวลาพอสมควร
ส่วนอีกเรื่องหนึ่งที่คิดว่าคงสำคัญพอๆ กับเรื่องกัดฟัน
ก็คือ น้องกลุ่มใจว่า อายุ 17 แล้ว ยังหาแฟนไม่ได้ซักที ทั้งๆ
ก็มั่นใจว่า หล่อเหมือนบ๊ี้ เดอะสตาร์ แต่ทำไมจีบใคร
ก็ไม่ติดซักที ขอแนะนำว่าก่อนอื่นให้น้องไปรักษาอาการเครียด
ที่ทำให้น้อง กัดฟันเวลานอนหลับให้ได้ก่อน แล้วค่อยมาคิด
เรื่องจีบผู้หญิงดีกว่าไหม เพราะการที่น้องบอกว่าจีบใคร
ก็ไม่ติดนั้น อาจจะเป็นเพราะว่าสังคมในโรงเรียนนะมันแคบมาก
เพื่อนๆ น้องก็อาจจะลือกันว่าน้องนอนกัดฟันเสียงดังมาก
กั๊ตๆๆ เด็กผู้หญิงในโรงเรียนก็อาจจะกลัวกันหมด จนไม่มี
ใครกล้ามาเป็นแฟนน้องก็เป็นได้ เพราะฉะนั้นตอนนี้รีบไปหา
หมอฟันโดยด่วน แล้วพ้ออาการดีขึ้นเขียนเข้ามาหาเราใหม่

เราจะแนะนำวิธีหาแฟนให้ รับรองว่า ไม่พลาดแน่ ตอนนี้น้อง
อายุแค่ 17 ปีเอง ยังมีเวลาในการหาแฟนอีกนาน แต่ตอนนี้
หมอฟันเท่านั้นที่จะช่วยน้องพีทได้ รีบไปเลยนะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูเป็นคนหนึ่งที่มี
ปัญหาค่ะ ตอนนี้นุ้มีลูก 2 คนเป็นผู้หญิงหมดเลยค่ะ คนโต
อายุ 5 ขวบค่ะ คนเล็กอายุ 3 เดือนค่ะ ปัญหาของหนู ก็คือ
คนโตตอนนี้เรียนอยู่ชั้นอนุบาล 1 ค่ะ แต่นิสัยไม่ดีเลยค่ะ
ชอบลักขโมยเงินของพ่อ – แม่ค่ะ ชอบพูดโกหกค่ะ เวลาหนู
สั่งสอนก็ชอบเถียง ชอบร้องไห้ค่ะ หนูกับแฟนกลุ่มใจมาก
ไม่รู้จะทำยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : ก่อนอื่นเราอยากถามน้องเหมือนกันว่า เวลาที่น้องเจอลูกทำแบบนี้แล้วน้องทำอย่างไร ได้ดูเขาด้วยวิธีแบบไหน การดุคำแรงหรือตะโกนเสียงดัง ๆ ให้เด็กกลัวจริงๆแล้วไม่ใช่วิธีที่ถูกต้อง เด็กอาจจะรู้สึกว่าน้องไม่พอใจก็จริงนะ แต่เขาจะไม่รู้ว่าเขาผิดอะไรและคราวหลังเขาก็จะทำอย่างนั้นอีก วิธีที่ดีวิธีหนึ่งก็คือการสร้างกติกาให้ลูกบอกเขาด้วยความเข้าใจว่าอะไรเป็นอะไร แล้วถ้าทำผิดหนุต้องโดนทำโทษนะลูก เคยได้ยินคำนี้มั๊ย “รักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี” สุภาษิตคำนี้ยังใช้ได้อยู่เสมอตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน การตีในที่นี้ไม่ใช่ตีแรงๆ เพื่อให้เขาเจ็บนะ น้องต้องตีเขาด้วยความเข้าใจ เช่น เวลาที่น้องจับได้ว่าลูกมาแอบหยิบเงินของน้องไป น้องก็ต้องเรียกเขามาอธิบายว่าเขากำลังทำผิดอย่างไร เงินนี้เป็นของแม่ แม่ยังไม่ได้ออกว่ายกให้ลูก ลูกไม่มีสิทธิ์ที่จะหยิบเอาไป การกระทำ แบบนี้เขาเรียกว่า เด็กซ้ชโมย ไม่มีใคร

ชอบหรือก แล้วน้องก็ต้องทำโทษเขาตามกติกาโดยอาจจะตีเบาๆด้วยไม้บรรทัดเล็กให้เขารู้สึกจำ ไม่ได้ทำให้เขาเจ็บวิธีแบบนี้เราว่ามันจะช่วยสั่งสอนเด็กให้เขาได้รู้เหตุผลไปในตัวด้วย เขาจะรู้สึกผิดในใจเขาเอง ไม่ใช่ว่าเขาไม่ทำผิดเพราะเขากลัวแม่ตีเพียงอย่างเดียว เราว่าลูกของน้องน่าจะดีขึ้นแน่นอน ขอเป็นกำลังใจให้ก็แล้วกันนะ เราเข้าใจว่าน้องก็ยังเด็กอยู่บางทีการควบคุมอารมณ์อาจจะเป็นปัญหากับน้องแต่ก็อยากให้ใจเย็นๆ เลี้ยงลูกด้วยเหตุผลกันดีกว่า โตขึ้นมาเขาจะได้คิดเป็นและเป็นคนดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีความฝันว่า หนูอยากเป็นพิธีกร แต่หนูเป็นคนชอบตื่นเต้น เวลาที่ต้องทำอะไรต่อหน้าผู้คนเยอะๆ หนูก็มักจะตื่นเต้น ยิ่งตอนที่ หนูต้องออกไป Present หน้าห้องต่อหน้าเพื่อนๆ ที่เยอะ และต่อหน้าคุณครู หนูตื่นเต้นมากๆ เลยค่ะ ทูลกระหม่อมฯ มีวิธีที่จะทำให้หนูหายตื่นเต้นไหมคะ

ทูลกระหม่อม : น้องมีปัญหาที่เขียนมาปรึกษากับเรา เรื่องที่น้องมีความฝันอยากเป็นพิธีกร แต่ก็กลับตื่นเต้นเวลาที่ ต้องพูดต่อหน้าคนเยอะๆ อย่างนี้ต้องแก้ไขโดยด่วน เพราะถ้า รักจะฝันเป็นพิธีกรน้องก็ต้องแก้นิสัยที่ชอบตื่นเต้น เวลาทำ อะไรอยู่ต่อหน้าผู้คนเยอะๆ เพราะอาชีพพิธีกรเป็นอาชีพ ที่จะต้องพูดต่อหน้าผู้คนมากมายอยู่แล้ว วิธีที่น้องสามารถ นำเอาไปลองฝึกฝนคือ การหัดซ้อมพูดหน้ากระจกในเรื่อง ที่น้องต้องการจะพูด เช่น หากน้องต้อง Present หน้าชั้นเรียน น้องก็ลองพูดหน้ากระจกจนคล่องแคล่วเสียก่อน พอไป

หน้าชั้นเรียนจริง ๆ อาการตื่นเต้นจะลดลงแน่นอน
เพราะน้องได้ท่องสิ่งที่ต้องพูดมาเป็นอย่างดี อีกทั้งภาษากาย
เช่น การชี้ไม้ชี้มือ แล้วก็พยายาม present หน้าห้อง หรือพูด
หน้าเสาธงบ่อย ๆ ฝึกอักขระการออกเสียงให้ชัดเจน ทุกๆอย่าง
มันก็จะดีขึ้นได้เอง หรืออีก 1 วิธีที่น้องสามารถ ทำได้ง่ายๆ
โดยการเข้าคอร์สเรียนการพูดและการแสดง ที่ศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE ได้เลยทันที แถมยังไม่เสีย
ค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น คุณครูที่มาสอนจะสอนน้องๆ ในทุกๆเรื่อง
ไม่ว่าจะเป็นการออกเสียง บุคลิกภาพ แม้กระทั่งวิธีใช้สายตา
หรือที่เรียกว่า eye contact เรียกว่าถ้าน้องเข้าไปเรียนอย่าง
สม่ำเสมอก็จะสามารถนำไปใช้ ในชีวิตประจำวันของน้อง
เวลาที่น้องต้องพูดต่อหน้าคนเยอะๆ หรือจะเอาไปฝึกซ้อม
เพื่อตามความฝันการเป็นพิธีกรของน้องได้อย่างแน่นอน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูมีโอกาสได้ดูหนังที่ทูลกระหม่อมฯ แสดง เรื่องหนึ่งใจเดียวกัน หนูเห็นถึงความสามารถของทูลกระหม่อมที่มีหลากหลาย ทั้งการแสดง การร้องเพลง ซึ่งทุกอย่างทูลกระหม่อมทำออกมาได้ดี หนูเป็นคนขี้อายแต่ชอบร้องเพลงซึ่งเสียงก็ไม่ได้เรื่อง ทูลกระหม่อมมีเคล็ดลับในการร้องเพลงและ การกล้าแสดงออก แนะนำหนูบ้างไหม เพราะจะถึงปีใหม่แล้วทางโรงเรียนมีงานปีใหม่และมีการประกวดร้องเพลง หนูอยากได้เคล็ดลับเผื่อจะไปประกวดกับเขาบ้าง

ทูลกระหม่อม : ขอขอบใจอีกครั้งสำหรับคำชมที่เราแสดงได้ดี น้องบอกว่าเป็น คนขี้อายแต่ชอบร้องเพลง อยากจะขอเคล็ดลับจากเราไปใช้ในการประกวดร้องเพลงในวันปีใหม่ ซึ่งแม้ว่าตอนนี้จะผ่านวันปีใหม่ได้พักหนึ่งแล้ว แต่เราก็จะบอกเคล็ดลับในการร้องเพลงให้น้องเก็บไว้ใช้ในการประกวดงานอื่นๆ ได้ต่อไป เคล็ดลับ การร้องเพลงของเราที่จะแนะนำ

ให้ได้นำไปใช้ฝึกซ้อมก็คือ ต้องเริ่มมาจากการฝึกใช้เส้นเสียง ให้แข็งแรงคือ ต้องฝึกตั้งแต่ตอนพูด โดยใช้เสียงให้พูดปกติ และใช้ความกังวานของเสียงแทนการตะเบ็ง ฝึกแบบนี้ให้ชิน จนเป็นนิสัย จากนั้นก็เริ่มใช้วิธีออกเสียงแบบนี้กับการร้องเพลง และวิธีที่จะตรวจดูว่าเราใช้ลมในการออกเสียงมากเกินไป ก็คือ ใช้นิ้วหรือ ฝ่ามือมารองเสียงที่เราเปล่งออกมาจากปาก ต้องพยายามอย่าให้มีลมปนออกมากับเสียงมาก เพราะหาก เสียงร้องมีลมออกมาพร้อมกัน แสดงว่าเส้นเสียงไม่ปิดเข้าหากัน หรือมีการใช้ลมมากเกินไป

ส่วนเรื่องสุขภาพก็เป็นสิ่งสำคัญในการร้องเพลง เราควร จะหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เพราะจะทำให้เสียง แหบแห้งได้ แล้วก็ควรพักผ่อนให้มากๆ ออกกำลังกาย เพื่อรักษาพลังเสียงให้ดีอยู่เสมอ ส่วนเรื่องความมั่นใจนั้น น้องคงต้องสร้างขึ้นเอง โดยการฝึกซ้อมร้องเพลงให้มากๆ จนคล่องแคล่วและเก่งขึ้น รวมถึงต้องพยายามร้องเพลง ให้คนอื่นฟังบ่อยๆ อาจจะเริ่มจากคนในครอบครัวเราก่อน

หลังจากนั้นก็ร้องให้กลุ่มเพื่อนฟัง ทำแบบนี้บ่อยๆ แล้ว
น้องก็จะมีคามมั่นใจในการร้องเพลงของตนเองมากขึ้นไป
เรื่อยๆ เอง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คุณแม่ชอบว่าหนู
ทำอะไรก็ไม่มีคามมั่นใจเลย ไม่กล้าคิด ไม่กล้าตัดสินใจ
และก็ไม่กล้าแสดงออก หนูจะทำยังไงดีคะ แต่พอเวลาคุณครู
พูดถึงพีโต้ ศักดิ์สิทธิ์ เวชสุภาพร ทีไร หนูรู้สึกว่หนูมี
คามมั่นใจและมีกำลังใจขึ้นเยอะเลย แต่มันก็เป็นแค่ช่วง
เวลาหนึ่งเองคะ พีโต้เรียนก็เก่งร้องเพลงก็เพราะ
หนูชอบร้องเพลงและอยากเป็นนักร้องเหมือนพีโต้ด้วยคะ
แต่คงยากหน่อยเพราะเพื่อนบอกว่า หนูร้องเพลงเหมือน
ใจแค้นท์มาก แต่หนูก็จะพยายามฝึกร้องต่อไปคะ อีกอย่างหนึ่ง
มีคนเคยบอกว่าหนูฉลาดแต่ไม่ค่อยทันคน หมายความว่ายังไง
หรือคะแปลว่าไงหรือเปล่า

ทูลกระหม่อม : คุณแม่ของน้องเป็นห่วง อยากให้ลูก มีความมั่นใจและกล้าแสดงออกมากขึ้น เวลาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ จะได้มีภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับปัญหาชีวิตได้อย่างแข็งแรง ปัญหาที่น้องถามมานี้เป็นอีกปัญหาหนึ่งที่เด็ก ๆ สมัยนี้เป็นกันมาก การสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง และให้กล้าแสดงออก ในสิ่งที่ถูกที่ควรนั้น ไม่ใช่เรื่องยากเลย ทุกคนสามารถทำได้ ถ้าได้รับการฝึกฝนและเรียนรู้อย่างถูกต้อง ดูตัวอย่างจาก น้อง ๆ สมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่เข้าแข่งขัน Teen Aerobics & Dancercise ก็ได้ ไม่ว่าจะเด็กเล็กหรือเด็กโต เขาก็จะกล้าแสดงออก กล้าร้อง กล้าเต้นทุกคน นั่นก็เพราะ พวกเขามีใจรักในการเต้นและได้ฝึกซ้อมกันมาอย่างหนัก จนกล้าที่จะแสดงความสามารถออกมาอย่างมั่นใจและภาคภูมิใจ ฉะนั้นถ้าน้องอยากมั่นใจและ กล้าแสดงออกมากขึ้น ก็แนะนำให้ลองไปสมัครเรียนที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ที่จังหวัดของน้องดู ไปเรียนร้องเพลงก็ได้ เพราะเห็นบอกว่า น้องชอบร้องเพลงและอยากเป็นนักร้อง ก่อนเรียนก็บอกกับครู

ด้วยว่าเราไม่ค่อยมั่นใจ ไม่ค่อยกล้าแสดงออก ครูผู้สอน
เขาจะได้ทราบปัญหาและช่วยน้องได้ง่ายขึ้น ลองไปเรียนดู
รับรองว่าได้ผลแน่นอน

ส่วนเรื่องที่น้องชื่นชมในตัวของพีโต้ ศักดิ์สิทธิ์ และยิด
พีเขาไว้เป็นกำลังใจนั้นก็เป็นเรื่องที่ดี เพราะพีโต้เป็นเยาวชนที่ดี
เรียนก็เก่ง ร้องเพลงก็เพราะความประพฤติก็ดี นำเอาเป็น
แบบอย่าง เวลาที่เพื่อนๆ น้องล้อว่า เสียงร้องเพลงของน้อง
เหมือนใจแค้นที่นั่นก็อย่าไปถือสา และบอกกับตัวเองว่าไม่มีใคร
เสียงดีมาตั้งแต่เกิดหรอก ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนที่ดี นักร้อง
หลายคนก็ไม่ได้มีพรสวรรค์มาตั้งแต่เกิด ก็ใช้ พรแสวงกันทั้งนั้น
เพราะฉะนั้นเวลาใครล้อก็ปล่อยเขาไปอย่าเก็บมาคิดมาก
ขอแค่มุ่งมั่นฝึกฝนต่อไป น้องก็จะร้องเพลงเพราะขึ้นเอง

ส่วนที่มีคนว่าน้องฉลาดแต่ไม่ค่อยทันคนนั้นก็
ก็ขอบอกว่าการไม่ทันคนไม่ได้หมายความว่าเป็นคนโง่เสมอไป
หรอกนะ บางทีคนที่ไม่ทันคนก็อาจจะเป็นเพราะว่า

เป็นคนซื่อ มองโลกในแง่ดีก็ได้ หรืออีกอย่างหนึ่ง อาจจะมี
ประสบการณ์ในชีวิตน้อยกว่าคนอื่น ๆ ทำให้ติดตามไม่ทัน
คนที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า ใครจะว่าอย่างไรก็ช่างเขา
น้องควรจะเป็นตัวของตัวเองให้มากที่สุด อย่ากังวลเรื่อง
คำพูดคนให้มากนัก น้องเป็นเด็กอายุ 16 ถ้ารู้มากเกินอายุ
ก็จะกลายเป็นเด็กแก่แดดไป ไม่พอดีอีก จำไว้ว่าไม่มีใครรู้ทัน
ใครไปทั้งหมดได้หรอก เวลา อายุ และประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น
ตามวัยเท่านั้นที่จะทำให้เราเรียนรู้คนได้เก่งขึ้น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : ผมเป็นคนกลัวผีมาก
ไม่สามารถทำอะไรคนเดียวได้เลย ในตอนกลางคืนต้องมี
เพื่อนอยู่ด้วยตลอดเวลา ไม่ว่าจะอาบน้ำ เข้าห้องน้ำ
ตอนนอน จนเพื่อน ๆ รำคาญ ต่ว่าต่าง ๆ นานา ผมอยากปรึกษา
ทูลกระหม่อมว่ามีวิธีอะไรใหม่ที่จะทำให้ผมไม่กลัวผี ผมไม่อยาก

เป็นแบบนี้ รู้สึกไม่เป็นตัวเอง ขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อม
ด้วยนะครับ

ทูลกระหม่อม : ปัญหาคือน้องกลัวผีมากๆ จนไม่กล้า
ที่จะทำอะไรคนเดียว ต้องมีเพื่อนอยู่ด้วยตลอดเวลา ไม่ว่าจะ
จะตอนอาบน้ำ หรือตอนนอน ก็คงต้องถามน้องว่าที่กลัวขนาดนี้
เป็นเพราะเคยโดนผีหลอกหรือเปล่า ถ้าน้องตอบว่าเคย
ลองนึกย้อนไปดูชีวิตตอนนั้นเหตุการณ์เป็นยังไง เราเห็นผีจริงๆ
แบบชัดแจ้วเลย หรือว่าเราสร้างจินตนาการจากการได้ยินเสียง
หรือเห็นภาพอะไรบางอย่าง แล้วก็ตีความว่าเป็นผี ตามความเชื่อ
ที่น้องมีตั้งเดิมว่า...ผีมีจริง

ส่วนวิธีที่จะทำให้น้องเลิกกลัวผีก็ง่ายมาก นั่นก็คือ
น้องต้องเลิกนิสัยที่ชอบ สร้างจินตนาการหรือคิดเองเออเอง
ให้ได้ก่อน ถ้าทำแล้วยังไม่หายกลัวผี น้องก็เตรียมตัวรอได้เลยว่า
เพื่อนๆ จะต้องเลิกคบน้องแน่ๆ เพราะน้องก็บอกเองว่าตอนนี้
น้องกลัวผีจนเพื่อนรำคาญกันหมดแล้ว ก็เลิกเอาแล้วกันว่า

จะเลิกกลัวผีหรือจะเลิกคบเพื่อน แต่ถ้าเลือกอย่างหลัง ก็คงแย่น้อยเพราะนอกจาก จะไม่หายกลัวผีแล้ว ยังจะต้อง อยู่คนเดียวให้กลัวผีหนักกว่าเก่าอีก โดนสองเต็งเต็มๆ ก็ฝากให้น้องไปคิดดูเองก็แล้วกัน



สมาชิกร TO BE NUMBER ONE : แม่เคยเล่าให้ผมฟังว่า ตอนเด็ก ๆ ผมเป็นเด็ก ที่น่ารักมาก ตัวขาวจืด ปากสีชมพู ตากลมโต เรียกว่าน่ารักมาก แต่ทำไมพอจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 มันถึงเปลี่ยนไปหมดตัวเริ่มสูง แต่ในขณะที่เดียวกันเนื้อตัว ก็ดำ สีผิวเริ่มขึ้นเต็มไปหมด ผมรู้ว่าสาเหตุมาจากการที่ผม เป็นคนชอบเล่นกีฬากลางแจ้ง ที่พออ่านแล้วเหมือนผมจะเป็น คนที่มีร่างกายแข็งแรงสะอาดสะอาดอันชุ่มฉ่ำครับ แต่ผมมีนิสัย ที่แยะอย่างหนึ่ง คือ ไม่ว่าจะทำอะไรมาก็แล้วแต่ พอถึงตอนเย็น ผมก็จะไม่ชอบอาบน้ำก่อนนอน เพราะคิดว่ายังไงตอนเช้า

ก็ต้องอาบอยู่แล้ว แล้วพอมาตอนนี้ผมก็เริ่มจะทราบแล้วว่าสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงของสีผิว และสิ่วที่ขึ้นมาบนใบหน้าบ่อยๆ เกิดจากสาเหตุอะไร อยากให้ทูลกระหม่อมฯ ชี้แนะว่าทูลกระหม่อมฯ ปฏิบัติตัวอย่างไรถึงได้ทรงดูสดใสไม่แพ้เด็กวัยรุ่นเลย

ทูลกระหม่อม : ที่น้องเล่ามาว่า ตอนเด็กๆ น้องเป็นเด็กที่น่รักมาก ตัวขาวจ้ะ ปากสีชมพู ตากลมโต แต่พอเริ่มโตเป็นหนุ่ม ทุกสิ่งทุกอย่างก็เริ่มเปลี่ยนไปหมด เช่น ตัวดำ แล้วก็สิ่วขึ้นเต็มไปหมด นี่ก็ถือเป็นธรรมดาสำหรับวัยรุ่นที่พอเริ่มโต ก็จะมีการเปลี่ยนแปลงมากมายทั้งน้องผู้หญิงและน้องผู้ชาย สำหรับปัญหาของน้องนั้นคาดว่าน้องก็คงรู้คำตอบแล้วละ เพราะฉะนั้นเวลาออกกำลังกายเสร็จก็ให้น้องพยายามอาบน้ำให้สะอาดเอี่ยมก่อนนอนด้วย ไม่งั้นความสกปรกก็จะหมักหมม ไปเรื่อยๆ ทำให้เกิดสิ่วเม็ดใหญ่ๆ ใต้ง่ายขึ้น อีกอย่างการที่น้องตัวดำขึ้นก็อาจจะจะเป็นเพราะว่า

น้องเล่นกีฬากลางแจ้ง โดยไม่ได้ทาครีมกันแดดป้องกันไว้
แถมก่อนนอน ในคืนนั้นก็ยังไม่ยอมอาบน้ำอีก ซึ่งสิ่งเหล่านี้แหละ
ที่เป็นการเริ่มต้นหมักหมม สิ่งสกปรกไว้บนร่างกาย
ตามส่วนต่างๆของน้องเอง ทำให้มีสิวและตัวดำขึ้น เพราะฉะนั้น
ถ้าไม่ขานอยด์เรื่องสิวกับเรื่องดำน้องก็ต้องลองเปลี่ยนนิสัย
เปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิตดู รับรองว่าสิวน้องจะน้อยลง
และตัวจะขาวขึ้นแน่นอน ส่วนคำถามสุดท้ายที่น้องถามว่า
ทำยังไงถึงได้ดูสดใสนั้น ไม่ยากเลยสักนิดและได้เคยตอบ
แล้วว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจเรา อยู่ที่การดูแลตัวเองให้ร่างกาย
และจิตใจเราได้รับ แต่สิ่งที่ดีมีประโยชน์ ไม่เครียด ไม่คิดมาก
กินอิ่ม นอนหลับ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แค่นี้เอง
ก็สดใสได้แล้ว ไม่เชื่อก็ลองทำดูนะ รับรองว่า น้องจะเป็นคนสดใส
เหมือนเราแน่นอน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูเป็นคนชอบทานขนมจุกจิกเลยเป็นคนอ้วนง่าย แกรมเป็นคนโครงร่างใหญ่ด้วย แต่ก่อนหนูเป็นคนผอม ตอนนี้ มีเพื่อน ๆ ชอบล้อว่าหนูเป็นช้างแรก ๆ ก็น้อยใจหลัง ๆ มาชินแล้ว นักสวดโตนล้อว่าจะเอาแผ่นซีดีมาแปะหลัง ทูลกระหม่อมช่วยบอกเคล็ดลับหุ่นดีแบบทูลกระหม่อมหน่อยสิคะต้องทำอย่างไรบ้าง และช่วยบอกวิธีสร้างกำลังใจให้ตัวเองหน่อยคะ หนูจะพยายามทำให้ได้ รักทูลกระหม่อมคะ

ทูลกระหม่อม : อ่านเรื่องของน้องแล้วก็ดอมยิ้มไม่ได้กับสำนวนภาษาที่น่ารัก ของน้อง ที่ดูเหมือนจะน้อยใจเล็ก ๆ แต่ก็ไม่ได้ถือสาที่เพื่อน ๆ ชอบล้อเลียนเรื่องอ้วน แสดงว่าน้องต้องเป็นคนที่จิตใจดีและมองโลกในแง่ดีมากๆ ที่ไม่เก็บเอาถ้อยคำ ที่เพื่อนล้อมาเป็นอารมณ์ ตรงนี้ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีมาก ขอให้เก็บทัศนคติที่ดีแบบนี้ไว้กับตัวตลอดไปนะ

ส่วนคำแนะนำเรื่องความอ้วนนั้น น้องก็น่าจะรู้ตัว อยู่แล้วว่าต้องปรับปรุงแก้ไขนิสัยการรับประทานอาหารเป็นอันดับแรก ในเมื่อเราเป็นคนที่โครงสร้างใหญ่ อ้วนง่าย การชอบกินขนม จุกจิกจึงเป็นสิ่งที่ต้องห้ามเป็นอันดับแรก ขอเดาว่าการที่น้อง หยุดกินขนมจุกจิกไม่ได้สักที เป็นเพราะว่าน้องตามใจตัวเอง ตามใจปากจนเคยตัวไปแล้ว ขอแนะนำว่าถ้าหยุดกินขนม จุกจิกไม่ได้ในระหว่างวันจริงๆ ให้ลองหันมากินผลไม้ที่มี ไขมันและคาร์โบไฮเดรตต่ำๆ แทนขนมดู ในเมื่อเลิกตามใจปาก ไม่ได้ ก็เปลี่ยนชนิดของอาหารไปเสีย ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย แต่ที่สำคัญที่สุดและจะได้ผลมากที่สุดในการควบคุมน้ำหนัก ก็คือ ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ ทานผักผลไม้ให้มากขึ้น หันมาทานอาหารเช้าและ อาหารกลางวันให้มาก ทานอาหารเย็นให้น้อยลง เพราะตอนเย็น ร่างกายไม่ได้เผาผลาญพลังงานอะไรมากมาย แคร์ประทานผลไม้ หรือสลัดก็พอแล้ว ก็ขอเป็นกำลังใจให้น้องลดน้ำหนักให้สำเร็จ บังคับตัวเองให้ได้นะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนูเรียน ชั้น ม.5
หนูมีเรื่องอยากขอคำปรึกษาเกี่ยวกับความสับสนของตัวเอง
หนูเก็บความสับสนนี้มานานพอสมควรแล้ว คือ “หนูไม่เข้าใจ
ตัวตนที่แท้จริงของหนูว่าเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายกันแน่”
หากมองจากสภาพภายนอกแล้วหนูเป็นผู้หญิงธรรมดาๆ คนหนึ่ง
แต่ในจิตใจที่แท้จริงของหนูแล้วหนูกลับไม่เคยคิดชอบผู้ชายเลย
แม้ว่าจะหล่อหรือดีแค่ไหน หลายครั้งที่ผู้ชาย มาจีบหนู
แต่หนูกลับไม่รู้สึกรักอะไรกับพวกเขาเลย ในทางกลับกัน
เวลาที่หนูเห็นผู้ชายน่ารักๆ หนูจะรู้สึกตื่นเต้น ทำอะไร
ไม่ค่อยจะถูกมันส์ๆ ไปทั้งตัว อยากเข้าไปพูดคุย อยากนั่ง
มองหน้าเขาอยู่แบบนั้นนานๆ หนูเริ่มรู้สึกแบบนี้ตั้งแต่ตอนหนู
อยู่ ป.6 ตอนนั้นหนูชอบคุกกี้คนหนึ่งมาก หนูเรียกเขาว่า
“พี่กิ้ง” ทุกๆวัน เวลาว่าง หนูจะชอบพูดคุยกับพี่เขา
แต่เมื่อเวลาผ่านไปหนูก็ต้องย้ายที่เรียน ทำให้ไม่ได้เจอกับ
พี่เขาอีกเลย ต่อมาตอน ม.1 หนูก็ชอบพี่กรรมการนักเรียนอยู่
คนหนึ่ง กับพี่คนนี้หนูพูดคุยกับเขา ไปกินข้าว, ร้องเพลงและ

ไปเกี่ยวกับพี่เขาอยู่บ่อยๆ แต่เมื่อพี่เขาไปอยู่มหาวิทยาลัย เขาก็ไม่ติดต่อกลับมาหาหนูอีก แต่เมื่อเวลาผ่านไปอะไรหลายๆ อย่างก็เปลี่ยนไป หนูก็ได้แอบชอบพี่อยู่อีกคนหนึ่ง พี่เขาชื่อว่า “พี่แพร” หนูรู้สึกกับพี่คนนี้แบบพิเศษมาก เพราะความรู้สึกที่ หนูมีให้พี่แพรนั้น หนูไม่เคยมีให้กับใครมาก่อน กับคนก่อนๆ หนูแค่อยากอยู่ใกล้ๆ และอยากพูดคุยด้วยแค่นั้น แต่สำหรับ พี่แพรมันมีความรู้สึกที่มากกว่านั้น เพราะนอกจากอยากอยู่ใกล้ๆ อยากพูดคุยแล้ว หนูยังรู้สึก เป็นห่วง อยากดูแลและอยากอยู่ด้วย ตลอดเวลา มีครั้งหนึ่งหนูทะเลาะกับพี่เขา แต่พอพี่เขามาขอโทษ และพูดกับหนูว่า “อย่าคิดมากสิ ยังไงพี่ก็ยังคงรักน้องเหมือนเดิม” น้ำตาของหนูไหลออกมาไม่รู้ตัว ก็ไม่รู้เหมือนกันว่าเป็นอะไร สงสัยเป็นเพราะรัก หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมหนูต้องรู้สึก แบบนี้กับผู้หญิงด้วย ทำไมหนูไม่รู้สึกกับผู้ชายแบบนี้บ้าง หนูอยากถามทูลกระหม่อมฯว่า “ตกลงหนูเป็นอะไรกันแน่”

ทูลกระหม่อม : ขอบใจที่ได้เล่ารายละเอียดเรื่องความรักของน้องมาให้ฟัง หนูเป็นอะไรก็คงไม่ต้องตอบ เพราะหนูก็รู้อยู่แก่ใจแล้วว่าหนูชอบผู้หญิงไม่ได้ชอบผู้ชาย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดิ์คะ หนูอายุ 17 ปี เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5/1 หนูอยากขอคำแนะนำจากทูลกระหม่อมฯ ว่าต้องทำตัวอย่างไร เมื่อเพื่อนล้อว่าเตี้ย หนูรู้สึกอึดอัดมากเวลาโดนเพื่อนล้อหรือมีคนมาทักว่าทำไมถึงอ้วนและไปทำอะไรมาถึงอ้วน เมื่อไหร่จะผอมเมื่อไรจะสูง และหนูผิตด้วยเหโรคะที่หนูอ้วน แต่หนูไม่ยอมอ้วนเลย หนูก็พยายามลดแล้ว แต่ว่ามันไม่ยอมลดซักที จึงอยากจะทูลถามทูลกระหม่อมฯว่าทำอย่างไร จึงจะมีหุ่นและรูปร่างที่ดีและไม่ถูกเพื่อนล้ออีกต่อไป หนูชอบทูลกระหม่อมฯ มาก โดยเฉพาะบุคลิก ท่าทาง การแต่งกายของพระองค์

ทูลกระหม่อม : อ้วนเตี้ยเป็นรูปธรรม นามธรรม เราช่วยไม่ได้ที่เราจะอ้วนเตี้ย อ้วนอาจช่วยได้ เพราะถ้าหนูไม่รับประทานเยอะ หัดกินผัก ผลไม้ หัดออกกำลังกาย ก็อาจผอมลงบ้างก็ได้ มันอยู่ที่กำลังใจเข้มแข็งของหนู ซึ่งก็รู้ว่ามันทำยาก เพราะหนูบอกแล้วว่าพยายามลดแล้ว แต่ว่ามันไม่ยอมลดซะที ความเตี้ยมันเป็นกรรมพันธุ์ หนูอายุ 17 ปีแล้ว คงไม่สูงไปกว่านี้ได้เท่าไรหรอก เพื่อนเขาล้อเพราะเขารัก แต่ล้อแล้วหนูไม่ชอบก็ไม่ต้องไปสนใจ เพราะถ้าหนูยิ่งโกรธ เขาก็ยิ่งสนุก ยิ่งล้อไม่หยุดเลย หนูจะอ้วนจะเตี้ยก็สวยอย่างอ้วนๆยังจี๋แหละ ใครจะทำไม แต่อ้วนมาก ก็ไม่ดีนะ ไม่ดีต่อสุขภาพ ลดซะหน่อยก็ดี วิธีลดความอ้วนก็ทำอย่างที่บอกข้างต้น และหัดดื่มน้ำเปล่าที่ไม่เย็นจัดมากๆ จะทำให้หุ่นดีและสุขภาพดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : หนู เรียนอยู่ชั้น ม.6 หนูเป็นคนเงียบๆ ไม่ค่อยพูด เวลาหนูจะตัดสินใจอะไร หนูก็ต้องถามแม่ทุกเรื่อง ถ้าเวลานั้นแม่ไม่อยู่ก็จะถามเพื่อน หนูเป็นคนที่ไม่มีความมั่นใจเลยคะ ต้องฟังคนอื่นตลอดเวลา บางครั้งหนูก็รู้สึกว่า สิ่งที่แม่เลือกให้ นั้น หนูไม่ชอบ แต่หนูก็ไม่กล้าบอก เพราะหนูกลัวว่าจะมีปัญหา กับแม่อีก หนูเคยบอกแม่ ว่าหนูอยากทำอะไร แต่พอท่านไม่เห็นด้วยเราก็ทะเลาะกันทุกที หนูเลยไม่กล้าพูดอะไรอีก หนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ตอนนี้หนู สับสนมากเลย หนูควรเชื่อตัวเองแล้วทำในสิ่งที่หนูอยากทำ แต่แม่ไม่เห็นด้วย หรือหนู ควรจะทำตามแม่บอกดีคะ หนูไม่กล้าตัดสินใจอะไรเลยคะ ตอนนี้อนาคตหนูจะเป็นยังไงก็ยังไม่รู้เลยคะ หนูรักทุกคนมากๆมากคะ

ทูลกระหม่อม : น้องต้องรีบสร้างความมั่นใจแล้วละ เพราะน้องก็โตแล้วอยู่ ม.6 แล้วจนป่านนี้ยังไม่โอเคเลย มีความฝันว่าอนาคต จะมีแนวทางยังไง ต้องคอยถามแม่หรือเพื่อน

อยู่ตลอดเวลาว่าจะทำไ้ดี ในทุกเรื่อง แต่น้องก็รู้ว่าบางสิ่ง บางอย่างที่คุณแม่เลือก คุณแม่ตัดสินใจให้ น้องก็ไม่ชอบนัก น้องต้องถามตัวเอง และหาเหตุผลว่าทำไม น้องชอบอะไร ต้องไม่กลัวว่าจะต้องทะเลาะกับคุณแม่อีก ถ้าจะเสนอความเห็น ของเราบ้าง และก็ไม่เห็นจำเป็นต้องทะเลาะ เพราะถ้าเรา ทำอะไรอย่างมีสติ และรู้จักระงับอารมณ์ ไม่ของขึ้น เวลาจะบอกคุณแม่ถึงความประสงค์และความเห็นของเรา น้องกับคุณแม่ก็น่าจะสามารถคุยกันดี ๆ ได้ด้วยเหตุผล และ ความเข้าใจ ก็ขอให้หนูโชคดี มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดิ์ดีรับผม อายุ 18 ปี ศึกษาอยู่ที่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ครับ ผมมีพี่น้องและครอบครัวอยู่ด้วยกันทั้งหมด 5 คน ผมคิดว่า ตัวผมตอนนั้นเป็นคนที่มีโอกาสที่ดีกว่าทุกคนในบ้าน คือผม

มีโอกาสดูศึกษาเล่าเรียนที่อยู่ในระดับสูงกว่าทุกคนในบ้าน บางครั้งผมก็จะทะเลาะกับทางบ้านในเรื่องการเรียนบ้าง เรื่องอื่นๆบ้าง ผมรู้ว่าผมทำตัวไม่ค่อยดี สร้างปัญหาให้เพื่อนคือ ทำให้เพื่อนไม่ค่อยสบายใจและทำให้ครูเดือดร้อน เพราะโดยนิสัยส่วนตัวของผม เป็นคนสนุกสนานเฮฮามากเกินไป ทำให้ดูเป็นคนไม่จริงจัง บางครั้งก็อารมณ์ร้อน เอาแต่ใจและปากไว จึงทำให้ทะเลาะกับคนอื่นบ่อยครั้ง เวลาที่มีเพื่อนล้อ มักจะอารมณ์เสียบ่อยๆ ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไว้ไม่ได้จนต้องมีเรื่องราวกับคนอื่นทุกครั้งไป ด้วยความที่เป็นคนอารมณ์ร้อน และชอบแสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมกับทางบ้านบ่อยๆจึงทำให้ผมต้องมาเรียนที่โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำรับเด็กที่ส่วนใหญ่มีปัญหา การมาเรียนโรงเรียนนี้ ถ้าถามผมว่าชอบไหม ผมคิดว่าคงไม่มีใครชอบแน่นอน เพราะมีข้อบังคับและกฎเกณฑ์มากมาย และสิ่งสำคัญคือผมคิดถึงครอบครัวมากมันมีความเหงาถึงแม้ว่าจะมีผู้คนมากมายก็ตาม ก็ไม่เหมือน อยู่กับครอบครัว ผมเรียนมาเป็นเวลา 6 ปี

ผมคิดว่าผมยังหาข้อดีของตนเองไม่ได้ ผมอยากรู้ว่าถ้าเราไม่ทำความดีแล้วจะเป็นอะไรไหม 6 ปีที่ผมจากบ้านมาอยู่ที่นี่ หากถามผมว่าผมรู้สึกอย่างไร ผมตอบได้ทันทีเลยว่า รำคาญมากและเบื่อ แต่ถ้าไม่ได้โรงเรียนแห่งนี้ ผมเองก็ไม่ว่าชีวิตผมจะเป็นอย่างไร

ถ้าอย่างนั้นผมอยากถามทูลกระหม่อมว่า อารมณ์ของคนเราไม่เหมือนกัน และทำไมคนชอบอะไรไม่เหมือนกัน เกิดจากอารมณ์และจิตใจหรือเปล่า ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผมควรทำอะไร ขอให้ทูลกระหม่อมหญิงช่วยแนะนำด้วยครับ

ทูลกระหม่อม: คนเราไม่มีใครมีดีไปหมด หรือไม่ดีไปหมดหรอก น้องบอกว่า ยังหาข้อดีของตัวเองไม่ได้เลย แต่เราคิดว่าหาได้แล้วนะ

ข้อหนึ่งคือ น้องรู้ว่าน้องมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ อารมณ์ร้อน และปากไว และอารมณ์ขึ้นบ่อยๆ จนต้องเกิดเรื่องเกิดราวกับใครต่อมีใครอยู่เรื่อยๆ

ข้อสองก็คือน้องพูดตรงไปตรงมาดี และยอมรับความจริง ไม่คิดเข้าข้างตัวเองจนเกินไป ที่กล่าวมา คือข้อดีของน้องที่เห็นได้ทันทีเมื่ออ่านจดหมาย ดังนั้น เมื่อรู้ว่าเรามีข้อบกพร่องอะไร ปัญหาอะไร เราก็ต้องพยายามแก้ตรงจุดนั้นให้ได้ คนเราถ้าควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้แล้วนั้น ต้องเกิดปัญหาอย่างแน่นอน เพราะตัวเองยังควบคุมไม่ได้ จะไปควบคุมคนอื่นได้อย่างไร ก็ต้องมีปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคม ซึ่งตรงนี้จะทำให้เราเสียเปรียบคนอื่นเขา ดังนั้น เราจึงต้องหัดคุมอารมณ์ของเรา รู้เท่าทันอารมณ์ของเรา ถ้าเพื่อนล้อแล้วโกรธ แล้วเกิดเรื่องน้องก็แย่งเอง รู้ยังงี้พอเรารู้ว่าเราจะจัดขึ้นมา ก็หยุดหายใจลึกๆ นับ 1 ถึง 10 ถึง 100 แล้วเราก็จะได้สติขึ้นมา ไม่พูดไม่กระทำอะไรที่ไม่สมควร ต้องหยุดคิดก่อนพูดก่อนโกรธ นึกถึงเหตุ ถึงผลที่จะตามมา เพราะบางอย่างที่ทำไปแล้วก็เอาคืนไม่ได้ ขอให้น้องโชคดีตอนนี้อยู่ ม.6 จวนจบแล้ว ก็รีบปรับปรุงตัวซะและเริ่มคิดถึงอนาคตว่า อยากเดินไป ในทางใด อยากเรียนต่อในแขนงไหน พยายามทำให้ดีที่สุด

ส่วนที่ถามว่าทำไมอารมณ์ของเราไม่เหมือนกัน ชอบอะไร ไม่เหมือนกัน ก็เพราะมันคนละคนกัน DNA ไม่มีใครเหมือนใครหรอก เพราะฉะนั้น เราก็ต้องเรียนรู้และยอมรับในความแตกต่างเหล่านี้ให้ได้ ถึงจะอยู่ได้อย่างประสบความสำเร็จ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเด็กจังหวัดเพชรบูรณ์ หนูมีคำถามหลายคำถามค่ะ

คำถามที่ 1 หนูเป็นเพศที่ 3 ค่ะ หนูไม่เข้าใจที่มีคนมาถามว่าทำไมหนูถึงเป็นแบบนี้ หนูก็เลยตอบเขาว่าใจรัก หนูตอบถูกไหมค่ะ และหนูคิดว่าจะเป็นอย่างนี้ต่อไป หนูคิดถูกไหมค่ะที่เป็นตัวเองแบบนี้

คำถามที่ 2 ท่านพอจะมีวิธีลดน้ำหนักไหมค่ะ คือ หนูหนูพอจะอวบนิดหนึ่งค่ะ

คำถามที่ 3 ตอนนี้หนูอยู่กับป้าค่ะ คือป้าเขาไม่ยอม
ให้หนูแสดงออกเท่าไร และชอบมีปัญหากันอยู่เรื่อย
เรื่องหลายอย่างหนูไม่กล้าไปปรับความเข้าใจ ทำอย่างไรดี
และอีกหนึ่งเรื่องแม่หนูเป็นเนื้องอกในสมองตอนนี้เป็นเหมือน
อัมพาตทั้งตัวเลยคะ หนูคิดถึงมากมายเลยคะ ตอนนี้หนู
เหลือพี่ชายคนเดียว พอจะมีวิธีบำบัดไหมคะ

ทูลกระหม่อม : สวัสดีน้องแค่ก็เหมาะกับการเป็น
เพศที่ 3 และส่งรูปมาให้ดู ดูแล้วก็น่ารักดีนะ ส่วนเรื่องที่น้อง
ถามมาว่าน้องเป็นเพศที่ 3 นะแล้วน้องโดนถามอยู่เรื่อยๆว่า
ทำไมเป็นอย่างนี้ อันที่จริงไม่ใช่เรื่องของเขา ความจริงน้อง
จะเป็นเพศที่ 1,2,3 เป็นผู้ชายผู้หญิงหรือเป็นอย่างน้องนี้น่า
รักทั้งนั้นไม่เป็นไร มันเป็นเรื่องชาติ ที่แก้ไม่ได้การที่น้อง
เป็นเพศที่ 3 นั้นน้องก็ไม่สำคัญ สำคัญว่าน้องเป็นคนดี ถ้าสมมติ
อย่างเป็นเพศที่ 3 อย่างน่ารักก็ต้องเป็นเรื่องชาติ ไม่เสแสร้ง
ปรุงแต่งแล้วก็อินกับบทเกินไป ถ้าอินกับบทเกินไปก็จะดู

นำหมั้นไส้ นี้ข้ามจาก ข้อ 1 มาข้อ 3เลยนะคือคุณป้าไม่เข้าใจ คุณป้าคนรุ่นเก่าก็อาจไม่เข้าใจจิตใจของคนเราอย่างนี้ แต่ถ้าสมมติน้องทำตัวเป็นคนดีตั้งใจเล่าเรียน เรียนหนังสือให้เก่ง ไม่ทำตัวให้เป็นหนักใจแก่ผู้อื่นกับคุณป้าและที่สำคัญไม่อินกับ บทเพลงที่ 3 เกินไปนักคุณป้าก็จะเข้าใจไปเอง

ส่วนข้อ 2 วิธีลดน้ำหนัก น้องออกจะอ้วนไป นิดหนึ่ง ไซ้ใหม่ ถ้าจะลดความอ้วนไม่รับประทานอาหารมากมาย อดอาหารก็จะเป็นอันตราย อยู่ในวัยเจริญเติบโตรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่และก็พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายนี้ สำคัญมาก ถ้าน้องอยากจะหุ่นดี น้องก็ต้องออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ และการรับประทาน ให้ครบ 5 หมู่ไม่รับประทาน อาหารที่เป็นแป้งมากเกินไป หรือมันๆ มากเกินไป กินจืด กินจืด อยู่ตลอดเวลา ก็จะทำให้อ้วน ถ้าทำได้อย่างที่ว่า ก็จะทำให้หุ่นดีแน่นอน

ส่วนคุณแม่ของน้องที่เป็นโรคเนื้องอกในสมอง และอัมพาต อันนี้ก็น่าสงสารมากน่าเห็นใจมาก เรื่องอย่างนี้ ต้องปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพราะว่าโรคนี้เกิดขึ้นมา

ก็เกิดได้กับคนทุกๆวัย ไม่ว่าจะเด็กหรือแก่ บอกคุณแม่ว่า ต้องปรึกษาแพทย์ ไม่ว่าจะการรักษามีหลายอย่าง การผ่าตัด การฉายรังสี หรือเคมีบำบัด ก็ดูน่าจะอันตรายมากเพราะเป็นที่สมอง น้องต้องไปปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ แต่สำคัญที่สุดสำหรับน้องดูแลคุณแม่ให้ดีๆ ดูแลจิตใจ ทำตัวเป็นคนดี ไม่ทำตัวให้คุณป้าคุณแม่หนักใจขอให้น้องโชคดี และคุณแม่ให้อาการค่อยๆคลายลงไป ของให้น้องดูแลคุณแม่ให้ดีๆด้วยนะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องบัณฑิต ผมถนัดมือซ้ายครับ รวมถึงเขียนหนังสือ หยิบจับ ก็ใช้มือซ้าย อย่างเล่นกีฬาผมก็พลิกด้านใช้มือซ้ายจับคอร์ดย้อนกับคนเล่นมือขวา ผมได้ยินจากเพื่อนๆว่าการเป็นคนถนัดซ้ายนั้นไม่ดี เพราะคนถนัดซ้ายจะอายุสั้นกว่าคนทั่วไปถึง 9 ปี ผมกังวลมากเลย จะให้ทำอะไรดีจะให้ใช้ข้างขวาก็ไม่ถนัดครับ

ทูลกระหม่อม : เท่าที่ฟังมาก็ไม่น่าจะจริงที่คนถนัดซ้ายจะมีอายุสั้นกว่าคนถนัดขวาแต่อย่างใด อย่างไรก็ตามก็มีรายงานจากมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย ประเทศแคนาดา ก็ทำการศึกษาว่าจริงหรือไม่ที่คนถนัดซ้ายเสียชีวิตง่ายกว่าคนถนัดขวา ไม่ว่าจะประสบอุบัติเหตุหรืออะไรต่างๆ ก็เสียชีวิตง่ายกว่า หรือไม่แข็งแรงเท่า แต่ก็ทำการศึกษามาแล้วก็ไม่จริงซึ่งอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ รวมถึงพวงมาลัย ส่วนใหญ่ก็ทำมาเพื่อคนถนัดขวา แต่น้องไม่ควรจะวิตกกังวลมากกว่าปกติมัวแต่วิตกกังวลเรื่องโน้นเรื่องนี้ อาจจะตายง่ายกว่าเพราะเครียดจัดทำให้เป็นโรคมะเร็งได้ เป็นประสาทก็จะทำให้บั้นทอนสุขภาพลงไปอาจจะหมายความว่าความอยุ่อย่างนั้น ความจริงคนถนัดซ้ายเป็นอัจฉริยะหลายคน ในระดับโลก เช่น ประธานาธิบดี บารัค โอบามา เป็นต้น ประธานาธิบดี บิล คลินตันก็ถนัดซ้าย สมมติว่าน้องถนัดซ้ายถ้าอยากสังสรรค์ก็มีสมาคมคนถนัดซ้าย มีวันของคนถนัดซ้าย คือวันที่ 13 สิงหาคมของทุกปี ที่สหรัฐอเมริกา



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากคุณดวงจันทร์
ตอนนี้ดิฉันอายุ 26 ปี แล้ว กำลังได้งานใหม่เป็นตัวแทน
จำหน่ายอุปกรณ์โรงงานแห่งหนึ่ง ทุกอย่างดีหมด แต่ดิฉัน
ต้องเดินทางบ่อยทางเครื่องบิน ดิฉันกลัวมากจนเกิด
ความเครียดทุกครั้ง ที่เดินทางขึ้นเครื่องบิน มักจะหายใจ
ไม่ทั่วท้องและกลัวมากๆ จนเหงื่อไหลท่วมตัว แอร์โฮสเตส
ต้องเข้ามานี่กว่าดิฉันไม่สบาย ดิฉันควรจะทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : มีคนเป็นเยอะ สาเหตุมาจากกลัวความสูง
อยู่แล้ว บางคนกลัวเครื่องบินเพราะขึ้นเครื่องแล้วเกิดเหตุการณ์
ต่างๆ รวมถึงวิววาว ตกหลุมอากาศบาง ยังไงเราต้องทำใจว่า
เราทำงานแบบนี้เป็นความสะดวกอย่างหนึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่บริษัท
ให้เดินทางโดยเครื่องบิน ดีกว่าให้ไปรถไฟ ถ้ากลัวก็นั่งสมาธิ
สุดลมหายใจ สวดมนต์ด้วย ถ้าไม่สบายตัวหุอาจจะมี

เพราะความดันไม่เท่ากัน หรือเคี้ยวหมากฝรั่ง หายใจ เข้าออก
ถ้าขึ้นนานๆ ก็เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ถ้าใส่คอนแท็กเลนส์แล้ว
สวมแว่นแทน หรือดื่มน้ำเยอะๆ ร่างกายจะได้สดชื่น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเรวดี จังหวัด
เชียงใหม่ หนูเป็นคนตัวใหญ่ขาสั้นๆ ป้อมๆ ต้องใส่กระโปรง
หรือกางเกงขายาวปิดตลอด แต่สมัยนี้เขาอินเทอร์เน็ทแฟชั่น
ขาสั้นหรือกระโปรงสั้น หนูอยากใส่อย่างนั้นบ้าง ทูลกระหม่อม
มีวิธีลดขาให้เล็กเร็วในพริบตาบ้างไหมคะ

ทูลกระหม่อม : การที่จะลดขาก็ลำบากหน่อย ถ้ารูปร่าง
เราอ้วนจะลดขาซึ่งมันเป็นธรรมชาติของเราก็จะลดเป็นไปไม่ได้
ลดยากจะออกกำลังกายยังไง ลดความอ้วน ไม่ทานข้าว
ขาก็ยังใหญ่อยู่ดี ทางออกในการใส่กางเกงขาสั้น หรือกระโปรงสั้น

ก็ใส่เร็กกิ้งสีดำ จะได้อำพรางขาให้ดูเรียวชนิดหนึ่ง อย่าใส่ สีเทาเดี๋ยวก่อนนี่ถือว่าเป็นช่วง ใส่เร็กกิ้งสีดำเสื่อรวดลายทางลง แต่สมัยนี้เขาใส่กันทางขวาง น่องใส่ไม่ได้นะ และใส่รองเท้า ส้นสูงจะได้ดูขายาว แล้วการลดต้นขา ก็มีท่าเอ็กเซอร์ไซส์ มีอยู่ 2-3 ท่า อาจจะทำให้ลดขาได้อยู่บ้าง ให้ดูเรื่องการแต่งตัว ดีกว่าถ้าไม่ใส่เร็กกิ้งก็อย่าใส่กระโปรงสั้น



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องศศิธร ชื่อเล่น น้องส้มหวาน อายุ 23 ปี จังหวัดนนทบุรี หนุ่คบกับแฟน หรือคบกับใครก็ตามไม่เคยคบกันได้นาน ทั้งที่เป็นคนที่สวย และน่าตาใช้ได้ เป็นเพราะว่าเป็นที่ซุ่มซ่ามมากๆ ถึงขีดสุด มีเหตุการณ์อยู่ คือคบผู้ชายอยู่ดีๆ ก็พยายามวางตัวไม่ให้ ซุ่มซ่ามใส่ผู้ชายคนนี้ก็ไม่วายพลาด ทำน้ำหกใส่ตอนไปเดิน ห้างสรรพสินค้า คือเดินด้วยกันแล้วทำน้ำหกใส่ แต่ผู้ชาย

คนนี้ก็ดี ไม่โกรธเลย แต่ก็มีเหตุการณ์ซ้ำเข้าไปอีกคือ หนูขับรถไปรับผู้ชายคนหนึ่งที่บ้าน ด้วยความซุ่มซ่ามดันไปถอยรถชนกระถางโป๊ยเซียนของคุณพ่อ ซึ่งพ่อเขารักมาก กระถางเดียวไม่เท่าไร นี่ล้มไปถึง 7 กระถาง แตกหมดเลย คราวนี้คุณพ่อเขาโกรธมากๆเลย ทำให้มองหน้าคุณพ่อเขาไม่ติด ตอนนั้นหนูกลัวใจมาก ๆเลย ไม่รู้ปรึกษาใครดีเลยเขียนจดหมายมาปรึกษาทูลกระหม่อม

ทูลกระหม่อม : น้องก็น่ารักดี ที่เขียนจดหมายมาแบบชื่อๆ ชื่อน้องสัมพันธ์กับน่ารักเหมือนชื่อ ทำอะไรซุ่มซ่ามไปหน่อยแฟนคงให้อภัย ความจริงคุณพ่อก็ควรใจกว้างหน่อยหนึ่งอะไรกัน มาโกรธเด็กอีก แต่ดันโป๊ยเซียนคงแพงและเป็นต้นไม้ที่โชคดี ถือว่าใครไปทำลาย เหมือนไปทำลายโชคเขาอย่างไรก็ตามความซุ่มซ่ามของน้องก็พยายามลดๆ ลงบ้าง ถึงแม้ความสวยของน้องจะช่วยแต่น้องก็น่ารักดี ซุ่มซ่ามพอประมาณก็น่ารัก แต่ถ้าซุ่มซ่ามมากเกินไปก็จะมีปัญหา

หน้อยหนึ่ง แต่คุณพ่อก็ควรให้อภัยน้องเขาเถอะเขาสว้ย
อันที่จริงถ้าน้องสามารถซื้อโป๊ยเขียนชดใช้ให้เขาแล้วขอโทษ
ว่าไม่ตั้งใจหรือให้คุณพ่อคุณแม่ช่วยก็ได้ ก่อนที่จะทำอะไรร
ก็ควรตั้งสติ จะทำอะไรรก็ทำอย่างมีสติ อย่าทำอะไรรวดเร็วมาก
เดี๋ยวมจะเป็นเจ้าหญิงวุ่นวาย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องณัฐนนท์
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จังหวัดชลบุรี ผมมีปัญหारेื่อง
น้ำหนักตัวเกินและรูปร่างตัวใหญ่ ผิวสีดำ ทำให้เป็นจุดเด่น
เกิดปัญหา เพื่อนร่วมห้องและต่างห้องและรุ่นน้องก็ล้อเลียน
ดูถูกทำให้ผมเสียใจมาก จึงขอปรึกษาทูลกระหม่อมเพื่อที่จะ
ให้กำลังใจผมว่าควรทำอย่างไรดี เมื่อเพื่อนๆล้อเลียนครับ

ทูลกระหม่อม : การที่มีน้ำหนักมากและตัวใหญ่ถูกเพื่อนล้อ
น้องก็อย่าเอามา เป็นอารมณ์ อ้วนก็ช่วยไม่ได้เป็นรูปธรรม
นามธรรม แต่น้องก็รู้ว่าตัวใหญ่ ผิวดำ น้ำหนักตัวมาก
น้องก็ใจเย็น ๆ ไว้ก่อน เมื่อรู้ตัวว่าน้องเด่น อาจจะได้ใคร
เข้ามาก็เห็นน้อง ไม่มีใครที่เข้ามาแล้วจะไม่ทักน้อง เวลาใคร
ล้อก็ถือว่าเขารัก อย่าเสียใจเป็นอารมณ์จะยิ่งบั่นทอน
เสียพลังงานเรา ยิ่งหิวก็ยิ่งกินเยอะเข้าไปอีก ให้ปล่อยวาง
แต่ถ้าอยากผอมก็เป็นไปได้เหมือนกันเพราะอายุยังไม่มาก
ลดความอ้วนได้ ต้องมีจิตใจเข้มแข็งที่จะไม่ทานของมัน ๆ
หรือแป้งและหวานมากไป ลดจำนวนลงและทานผัก และ
ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอเริ่มต้นด้วยเดินแล้ว วิ่งสัก 30 นาที
ต่อวัน น้ำหนักก็จะลดลง ก็ขอเป็นกำลังใจให้และเพื่อน ๆ ด้วย
ต้องให้กำลังใจกันและกันและน้องต้องมั่นใจในตัวเอง ถึงแม้
จะอ้วนน้องก็นิสัยดี เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ดี
ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องสุรินทร์
เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร ผมมีปัญหา
ที่ค้ำอกค้ำใจมานานแล้ว ผมเป็นมนุษย์ที่เกือบจะสมบูรณ์แบบ
เช่น หุ่นดี ผิวพรรณใช้ได้ เล่นกีฬาเก่งทุกอย่าง ดูเหมือนผม
จะยอดเยี่ยมที่สุดในโรงเรียนก็ว่าได้ แต่มีปัญหาอยู่อย่างคือหน้าตา
ที่จะอุดมไปด้วยหลุมและบ่อ ผมจะพยายามไม่นึกถึงมัน
แต่เพื่อนๆ ก็ชี้จุดนี้อยู่เรื่อยๆ เช่นเรียกผมว่านายพระจันทร์
เต็มดวง นายโจ๊กเดือด กันขนมครก มีมาใหม่คือ พ่อสังขยา
มีชื่อหนึ่งฟังดูน่ารักคือ พ่อไข่ตุ๋น ขอบอกก่อนเลยครับว่า
ตั้งแต่เกิดมาผมไม่เคยแกละสิวลเคยครับ แต่ทำไมคนดี ๆ อย่างผม
จึงมีใบหน้าเป็นอวตารเช่นนี้ บางทีก็ไม่คิดอะไร คิดว่าเพื่อนๆ
คงรักและคิดถึงเพื่อนจึงล้อ ที่สำคัญผมยังไม่มีแฟน เพราะ
ผมไม่กล้าเข้าไปจีบ กลัวเห็นหน้าแล้วจะรังเกียจ ผมจะทำ
อย่างไรดีครับ ป.ล. แต่ผมก็มีเพื่อนเยอะ ทั้งหญิงและชาย
และขอให้ทูลกระหม่อมมงดงามอยู่คู่กับสังคมไทยไปนานๆ

ทูลกระหม่อม : ต้องขอใจที่อวยพรให้สวยและอยู่ไปนาน ๆ ถ้าอยู่นานแล้วสวยด้วยก็ยิ่งดี น้องสุรินทร์อารมณ์ดีมาก มองโลกในแง่ดี ถึงแม้จะมีหน้าเป็นอาวุธ ก็มีอารมณ์ขัน เป็นอาวุธ เช่นกัน ทำให้ไม่มีปมด้อย และน่ารัก ซึ่งคิดถูกแล้ว เพื่อน ๆ ตั้งชานาน่ารัก ๆ ก็คิดใหม่มุมบวก มีจิตใจผ่องใส ใคร ๆ ก็คงชอบน้องเอง ที่บอกว่า ยังไม่มีแฟนก็ไม่ใช่ไรเพราะยังเด็ก อยู่ในวัยเรียน ตั้งใจเรียนมาก ๆ เรียนเป็นหลัก รักเป็นรอง เป็นนักกีฬาผู้หญิงคงชอบและคงไม่เหงา ทำตัวดีไม่ซี้โกรธ มีอารมณ์ขัน ไม่น้อยใจ อีกหน่อยก็หล่อและหาหมอมือหนึ่ง รักษาให้ตื่นได้ ถ้าไม่ได้ก็ต้องทำใจ ว่าเราหล่อจากภายใน เรามีความดี มีความจริงใจ น่ารัก ผู้หญิงก็มาเอง ดาราหรือนักร้องบางคนผิวดำ หน้าตาไม่ค่อยดี ยังมีแฟนสวย ขอให้กำลังใจวันหนึ่งน้องอาจจะหน้าตาดีมีแฟนสวยก็ได้ ขอให้โชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องจรรววรรณ
หนูมีปัญหาเรื่องการแต่งตัว ตัวเตี้ย ขาสั้น ขาใหญ่ ตัวเล็ก
เวลาแต่งตัวไม่ค่อยมั่นใจ ไม่รู้ว่าแต่งอย่างไรจึงจะเหมาะสม
กับตัวเอง หนูเห็นทูลกระหม่อมแต่งตัวสวย แต่งตัวเก่ง หนูจึง
อยากจะขอคำแนะนำเรื่องการแต่งตัวค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องยืนขึ้นหน่อย ความจริงน้องดูไม่เตี้ย
อย่างน้อยก็สูงกว่าน้องริชาร์ด ขาไม่ใหญ่เท่าไร เห็นคนอื่น
ขาใหญ่กว่าเยอะแยะเลย สมมติตัวไม่สูงเท่าไร ซึ่งตอนนี้
คนอ้วน คนเตี้ยกำลังอินเทรนด์ เราควรกินให้ตัวใหญ่ แต่งตัว
ดูให้สวย ตอนแรกน้องบอกตัวเตี้ย ตัวอ้วนแต่ดูแล้วไม่ได้อ้วน
น้องต้องใส่เสื้อที่มีทางยาวๆ ทางลงมีลาย แต่อย่าลายมาก
จะดูเตี้ย เป็นเสื้อคอวี แต่งตัวให้ดูสูงขึ้น กระโปรงไม่ควรสั้น
เกินไป ให้ค่อนข้างยาวและใส่รองเท้าส้นสูง ถ้าใส่ได้ เดินได้
ไม่หกล้ม ว่าจะ ดูเรียวก ก็ทำตามนี้แล้วกัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จดหมายจาก นายชัชวาล จังหวัดร้อยเอ็ด ผมอายุ 32 ปี มีลูกอายุ 8 เดือน ผมมีปัญหาวอยากจะถามทูลกระหม่อม คือลูกของผมมีฟันขึ้นตั้งแต่อายุ 4 เดือน ฟันบน 5 ซี่ ฟันล่าง 2 ซี่ ผมสังเกตเห็นข้างบ้าน 2 คน อายุ 8 เดือน ยังไม่มีฟันขึ้นสักซี่ ผมกลัวว่าจะมีปัญหาอะไรหรือเปล่า เพราะลูกผม มีนิสัยชอบเอาของมากัดมากลืนลงคอ โดยเฉพาะกระดาษ ถ้าเขาเห็นจะเอามากัด ผมขอเรียนถามทูลกระหม่อมว่า การที่เด็กมีฟันตั้งแต่อายุ 4 เดือนจะเป็นปัญหาอะไรหรือไม่ ผมจะแก้ปัญหาลูกผม ชอบกัดกระดาษอย่างไรครับ

ทูลกระหม่อม : ที่จริงไม่ใช่เป็นสิ่งผิดปกติ เด็กทารกเมื่ออายุประมาณ 4 เดือน เริ่มจะมีฟันขึ้น โดยมากมีฟันล่าง 2 ซี่ ฟันบน 2 ซี่ แต่มี 5 ซี่นี้เยอะเหมือนกัน แต่ลูกเพื่อนข้างบ้านอายุ 8 เดือนยังไม่มีฟัน น่าเป็นห่วงกว่า แต่ไม่ผิดปกติ สมมติเด็กอายุ 2 - 3 ขวบไม่มีฟันคงต้องวิตกกังวลนิดหนึ่ง

เพราะไม่รู้จะเอาอะไรเคี้ยว การที่ลูกคุณชัชวาลเอาอะไร
เข้าปากไม่ได้เป็นของแปลก เด็ก ๆ จะกัดเพราะฟันกำลังขึ้น
เมื่อฟันขึ้น 5 ซี่ 2 ซี่ ฟันยังขึ้นไม่หมด เขาจะคันฟันเหมือน
ลูกหมาลูกแมว ไม่ได้ว่านะเพราะลูกหมาลูกแมวคันฟันจะเที่ยวไป
กัดนั่นนี่ ถ้าเรามีลูกหมาต้องระวังรองเท้าให้ดี เพราะชอบกัด
อะไรต่างๆ ที่บ้าน เขาจึงทำของเล่นสำหรับเด็กกัด ที่ไม่ใช่
วัตถุอันตราย ทำจากวัสดุไม่อันตราย ไม่ทำชิ้นเล็กๆ สมมติ
ให้เด็กกัดผักหรือชิ้นเล็กๆ จะอันตรายมาก เพราะเด็กอายุ
ต่ำกว่า 3 ขวบ อาจเอาอะไรกลืนเข้าคอ อาจหายใจไม่ออก
อาจตายได้ ถ้าไม่ยากให้ลูกเป็นอันตราย ต้องพยายาม
เก็บของเล็กๆ เพราะเขาจะพยายามเอาเข้าปากตลอดเวลา
พยายามหาของเล่นที่กัดได้ให้เขากัดเล่นจะดีเอง ขออวยพร
ให้ลูกคุณชัชวาลเติบโต มีฟันมากกว่า 7 ซี่ มีร่างกายและ
สุขภาพที่ดี คุณชัชวาลดูเป็นคนดูแล เป็นห่วงเป็นใยลูกดี
ไม่อย่างนั้นคงไม่เขียนจดหมายมาถามใช้ไหม



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จดหมายจาก น้องกนิษฐา กรุงเทพมหานคร หนูขอทูลถามข้อสงสัยว่า หนูไม่เข้าใจชีวิตว่า ทำไมทุกคนต้องคิดว่าหนูเป็นทอม การเดิน การพูด รวมถึงนิสัยของหนูแตกต่างจากผู้หญิงทั่วไปหรือคะ หนูควรจะเปลี่ยนนิสัยตัวเองหรือเปล่าคะ

ทูลกระหม่อม : เราจะรู้ได้อย่างไรว่า น้องเป็นทอม หรือเปล่า เพราะไม่มีรูปภาพ ไม่ได้พูดคุยกันทางโทรศัพท์ ไม่เห็นหน้าตาว่าน้องกนิษฐาเป็นทอมหรือเปล่า น้องต้องถามตัวเองสิว่าเป็นหรือเปล่า ถ้าเป็นทอมจริงๆ ก็ไม่เห็นเป็นไรเลย เคยบอกมาตั้งร้อยหนแล้วว่า จะเป็นทอม เป็นตุ๊ด เป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นเคมีในสมอง ที่สั่งให้เราเป็นทอม หรือตุ๊ด น้องจะเป็นทอมหรือไม่ ก็ไม่ใช่ประเด็นต้องเดือดร้อน สมมติน้องไม่ได้เป็น ก็ไม่เป็นอะไร ใครจะว่าเป็นก็สนุกดี ใครพูดจะอะไร เราไม่ได้เป็น เราไม่เห็นเดือดร้อน ถ้าเราเป็นทอม แล้วไปเดือดร้อนใครตรงไหน น้องต้องเป็นคนดี มีประโยชน์

ต่อสังคม เป็นคนจริงใจ ตั้งใจเรียน จะได้มีอนาคตที่ดี ทำงาน
เพื่อสังคม เป็นสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ดี รู้จัก
กาลเทศะ ไม่พูดโอ้อวดมากเกินไปเพราะทำให้น่ารำคาญ
สมมติน้องเป็นคนจริงใจ มีน้ำใจกับเพื่อน เป็นสิ่งที่ดี ถ้าน้อง
จะเป็นทอมก็ไม่ใช่ อะไร น้องต้องถามตัวเองว่า ชอบผู้หญิง
หรือผู้ชาย อย่าให้เราเป็นฝ่ายถามคนเดียว



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คำถามจากน้อง
เกวริน ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE สาขา
เดอะมอลล์บางแค อายุ 14 ปี โดยปกติหนูเป็นคนไม่ค่อยได้
ตัดสินใจด้วยตัวเอง เพราะจะไปกับคุณพ่อคุณแม่ตลอดเวลา
คอยถามท่านตลอด ถ้าเจอเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่ต้องตัดสินใจ
ด้วยตัวเอง หนูควรทำอย่างไรดีคะ

ทูลกระท่อม : หนูอายุ 14 ปี เริ่มโตเป็นวัยรุ่นแล้ว บางที่ต้องตัดสินใจเองบ้าง หมายถึงชอบเรียนอะไร เราต้องหัดตัดสินใจเอง คุณพ่อคุณแม่เขาบังคับทุกอย่างหรือหนูไม่มั่นใจในตัวเอง ถ้าหนูไม่มั่นใจ เราต้องสร้างความมั่นใจในตัวเอง เราโตแล้ว เราต้องรู้จักพิจารณาว่า สิ่งไหนควรทำหรือไม่ควรทำ ชอบอะไร ไม่ชอบอะไร เราต้องรู้แล้ว เราไม่ใช่เด็กเล็กๆแล้ว ต้องหัดพิจารณา ถ้าไม่ หัดพิจารณา เมื่อโตหนูเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย เพื่อนๆเขารู้หมดแล้วว่า จะเรียนอะไร จะเดินไปทางขวาทางซ้าย คุณพ่อคุณแม่ไม่สามารถที่จะอยู่กับเราตลอดกาล ฉะนั้นต้องหัดตัดสินใจบ้าง ไม่ใช่ตัดสินใจแบบว่า เราเก่งแล้ว เราโตแล้ว เวลาคุณพ่อคุณแม่หรือคุณครูพูดอะไรก็ไม่ฟังเลย ก็ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ได้บอกให้หนูแข็งข้อกับคุณพ่อคุณแม่ เราต้องสร้างความมั่นใจให้ตัวเองก่อนว่า เราโตพอ เรามีสมอง เราไม่โง่ เราฉลาด เราสามารถพิจารณาว่า สิ่งใดเหมาะกับเรา ไม่เหมาะกับเรา ในการที่จะทำอะไร มาในรายการนี้เป็นสิ่งที่ดี หนูต้องตัดสินใจ

มาเอง ไม่ใช่คุณครูหรือคุณแม่ให้มา ไม่ได้มีใครบังคับให้หนูมาใช้ใหม่ หนูต้องหัดตัดตัดสินใจบ้าง ต้องหัดคิดเอง พวกเรา TO BE NUMBER ONE ต้องกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจว่า เราควรทำหรือไม่ ต้องรู้จักมีวิจารณญาณ เราไม่ได้เป็นหุ่นยนต์ ถ้าเราเป็นหุ่นยนต์เขาจะกดโปรแกรมอย่างไรก็ได้ เราไม่ได้เป็นหุ่นยนต์ เราไม่ได้เป็นคอมพิวเตอร์ แต่คอมพิวเตอร์ก็สามารถประมวลผลได้ เราไม่ได้เป็นหุ่นยนต์ รุ่นโบราณ เราควรกล้าคิด กล้าทำ กล้าตัดสินใจ มีข้อมูลพิจารณาให้ดีกว่าก่อน ค่อยๆ หัดคิด ตัดสินใจ ไม่ต้องซีเรียสและสร้างความมั่นใจ เพราะเราไม่ได้โง่



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จดหมายจากน้อง สรวิชญ์ ผมมีปัญหาในใจ ผมไม่รู้ว่าตัวเองเป็นอะไร แต่เวลา ถูกอาจารย์บ่นหรือต่อว่า ผมรู้สึกไม่พอใจและ แอบหงุดหงิด

ทุกที ไม่อยากรับฟังอะไรทั้งๆ ที่บางครั้งผมผิดจริง ๆ ผมจะ
ทำอย่างไรครับทูลกระหม่อม

ทูลกระหม่อม : เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่ไม่อยาก
โดนตำหนิ ส่วนมากคำตำหนิหรือคำว่า พอได้ยินแล้วรู้สึก
หงุดหงิด น่องไม่ได้เป็นคนผิดปกตอะไรหรอก น่องหงุดหงิด
ที่ใครมาว่าเรา คำพูดนี้ไม่ถูกหูเรา ฟังดูแล้วไม่ค่อยสนุก
ไม่มีความสุข ความจริงเป็นเด็กใช้ได้ น่องคิดในใจว่า บางครั้ง
ตัวเองผิดโดนผู้ใหญ่ว่า โดนคุณครูว่า น่องก็รู้ว่าน่องผิด น่องก็
ยอมรับกับพวกเรา ตรงนี้น่องสรวินัยใช้ได้เลย ถ้าน่องรู้ว่าผิด
หรือผู้ใหญ่ว่ามา เราต้องเปลี่ยนแปลงแก้ไขตัวเอง การที่เขาว่า
ไม่ใช่เป็นสิ่งไม่ดี บางครั้งผู้ใหญ่ว่า ส่วนมากจะเตือน
ด้วยความหวังดี บางทีอาจไม่ใช่ เขาอาจจะ หมั่นไส้เรา
แต่ส่วนใหญ่จะหวังดีกับเรา คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่ว่า
เพราะหวังดีกับน่อง อยากให้น่องแก้ไขในสิ่งไม่ดี เมื่อน่องรู้แล้ว
อาจจะหงุดหงิดบ้าง คนเราไม่มีใครชอบการต่อว่า เมื่อน่อง

หงุดหงิด น่องรู้ว่าผิดให้น่องแก้ไขปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น
ให้ทำสิ่งบวก ทำสิ่งที่ดี ที่เขาต่อว่าเพราะหวังดีกับน่องจริงๆ
เป็นสิ่งที่ดีจริงๆ ในเรื่องโดนว่า ถ้าคนเราชอบแต่คำชม
อย่างเดียว จะเป็นคนที่เสียเปรียบ ชอบคำสรรเสริญเยินยอ
อย่างเดียว ลุ่มหลงมากในคำสรรเสริญเยินยอ ถ้ามีใครมาตำหนิ
นิดหนึ่งจะโกรธ เกลียด ทุกอย่างเราจะพังหมด เพราะเรา
เป็นคนหุบเบา ที่จริงไม่ได้เป็นเรื่องผิดปกตอะไรในการที่ชอบ
คำสรรเสริญเยินยอ แต่เราต้องมีสติ ต้องรู้ว่า สิ่งที่เขาว่าเรา
จริงหรือไม่จริง ถ้าจริงเราต้องยอมรับ ต้องแก้ไขปรับปรุง
จะทำให้เราดีขึ้น สมมติเขาว่าเรา เพราะหมั้นไส้ อิจฉาหรืออะไร
ก็ตาม ถ้าเรารู้ว่าไม่จริง เราไม่ต้องเก็บมาบั่นทอนจิตใจ เฉยๆ
ปล่อยให้เขาว่าไป เหมือนเราไม่รับ ให้เข้าเขาเอง เราไม่ต้อง
ซีเรียส เราชีวๆ ปล่อยเขาไป ฉะนั้น คำพูดของผู้ใหญ่ส่วน
มากเขาหวังดีกับเรา เขามีประสบการณ์เยอะกว่า ให้น่อง
นำมาพิจารณาบ้าง จะเป็นสิ่งที่ดี คนที่ฟังคนอื่นพูดจะดีกว่า
คนที่ไม่ฟัง จะได้เปรียบกว่า



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องมณีนิจ จังหวัดปทุมธานี หนูมีชื่อเล่นว่าพริกป่นคะ ส่วนพี่สาวฝาแฝดชื่อพริกไท ตอนนี้เราสองคนเรียนอยู่ชั้น ม.1 แต่มักจะชอบทะเลาะกันอยู่เสมอคะ เรื่องการแต่งตัว หนูไม่ชอบแต่งตัวเหมือนพี่สาวเลยคะ หนูว่ามันตลกคะ เวลาไปไหนมาไหน คนก็จะชอบมอง หนูอาย รู้สึกเหมือนเป็นตัวประหลาดหนูก็เลยอาบน้ำที่หลังเพราะจะได้แต่งตัวไม่เหมือนพี่พริกไท แต่มีเรื่องที่เราจะทะเลาะกันบ่อยๆคะ คือเราชอบดูละครเหมือนกัน แต่ว่าเราไม่ชอบพระเอกเหมือนกัน หนูชอบพี่เวียร์ ส่วนพี่พริกไทชอบพีวินมากกว่า เราก็จะชอบเถียงกันบ่อยๆ ว่าพีวินกับพี่เวียร์เ็นใครหล่อกว่ากัน แต่หนูว่าพี่เวียร์หล่อกว่า เท่าว่า เล่นละครก็เก่งกว่าด้วยคะหนูก็เลยอยากให้ทูลกระหม่อมช่วยตอบหน่อยคะ ว่าระหว่างพี่เวียร์กับ พีวินใครหล่อกว่ากันและทูลกระหม่อมว่าชื่อหนูพริกป่นน่ารักกว่าพี่พริกไทมั๊ยคะ แต่หนูว่าชื่อหนูน่ารักกว่านะคะ

ทูลกระหม่อม : ชื่อหนูน่ารักมาก ๆ ตอนแรกก็ไม่ทราบว่ามีพี่สาวฝาแฝดชื่อพริกไท แต่ชื่อพริกป่นก็น่ารักจริง ๆ อันที่จริงฝาแฝดก็ไม่ค่อยเหมือนกันนะ การทะเลาะกันเป็นเรื่องธรรมดาเลย แม้ไม่ใช่ฝาแฝดกัน คนเรามีความคิดความรู้สึกต่างกัน น้องก็โตแล้วก็คงไม่ยากแต่งตัวเหมือนกัน แต่แต่งตัวเหมือนกันก็น่ารักดี ตอนนี้น้องโตแล้วก็อยากเป็นตัวของตัวเอง น้องก็ต้องมั่นใจน้องเองก็มีความมั่นใจในตัวเองพอสมควรว่าตัวเองมีดีและน้องถามมาว่าพี่เวียร์พี่วินใครหล่อกว่ากัน ก็ตอบตามความเห็นส่วนตัวว่าพี่เวียร์หล่อกว่าเพราะเป็นพระเอกของเราในหนังหนึ่งใจเดียวกันเพราะฉะนั้นพี่เวียร์จะต้องหล่อกว่าอย่างแน่นอนอย่างที่น้องพูดถูกเลย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คำถามจาก นายสุทิวส์ สวัสดิ์คະທູລກະໝ່ອມหนูเป็นเพศที่สามหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าตุ๊ดหรือกะเทยคะ แม่ของหนูเค้าก็รับได้ที หนูเป็นตุ๊ดหรือกะเทยแต่ว่าปัญญาอยู่ที่ว่าคุณยายนะคะ หนูอยู่กับคุณยาย เพราะว่าแม่ไปทำงานที่ญี่ปุ่นยายไม่ชอบที่หนูเป็นแบบนี้ เวลาหนูแต่งหน้าทาปากยายจะด่าทุกวันแต่หนูไม่เคยทำตัวเหลวไหลตั้งใจเรียนตลอดหนูอยากเป็นผู้หญิงคะ หนูจะทำได้ยังไง ให้อายไม่บ่นและยอมรับที่หนูเป็นแบบนี้ได้บ้างคะ

ทูลกระหม่อม : นึกว่าจะทำอย่างไรให้หนูเป็นผู้หญิง หนูก็เป็นผู้หญิงอยู่แล้ว แต่หนู ก็มีวิธีที่จะทำให้เป็นผู้หญิงมากขึ้น อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นตุ๊ดเป็นกะเทยไป เป็นอะไรแบบนี้ก็เป็นของปกติธรรมดาแต่ที่นี้คุณยาย คุณยายก็แก่มากแล้ว ก็มันโบราณ สมัยโบราณก็คงจะรับไม่ได้ คงจะด่าบ้างแต่ถ้าปู่ย่าตายายด่า ก็เป็นการให้พร ถือว่าคุณยายให้พรก็แล้วกันเพราะว่าคุณแม่ก็รับได้ แต่ว่าคุณแม่ไปทำงาน

ที่ญี่ปุ่น เพราะฉะนั้นหนูก็ทำตัวเป็นคนตั้งใจเรียนหนังสือ
อย่าอะไรมาก อย่าแต่งหน้าทาปากให้เสียเวลาไปโรงเรียน
เราก็รีบไปโรงเรียนไปเล่นกีฬาไปเรียนหนังสือให้ดี ๆ
ไม่จำเป็นต้องแต่งหน้าทาปากเพราะหนูก็คงสวยอยู่แล้ว
ยังไงก็ตามพอเรียนจบ ก็แต่งหน้าทาปากได้ตามสบายหรือ
จะไปแปลงเพศก็ยอมได้ถ้าต้องการ ขอเป็นกำลังใจให้หนูตั้งใจ
และก็เป็นคนดีเป็นกะเทยที่ดีในสังคมก็แล้วกัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คำถามจาก นายปกรณ์
คือผมมีข้อสงสัยอยู่เรื่องหนึ่งคือปัจจุบันสังคมไทยมีการยอมรับ
ในสถานภาพของเพศที่สามมากขึ้น จะสังเกตได้กลุ่มคนดังกล่าว
สามารถที่จะแสดงออกได้อย่างเปิดเผย โดยไม่มีกฎหรือระเบียบ
บางครั้งอาจทำให้เกิดปัญหารุนแรงขึ้น ทรงมีแนวทางในการ
แก้ปัญหาอย่างไรครับ

ทูลกระหม่อม : แล้วน้องเป็นหรือเปล่า (เปล่าครับผมแค่สงสัยเฉยๆ เห็นเป็นข่าวอยู่บ่อยๆ) ไม่ชอบเพศที่สามเหรือ (ไม่ครับไม่) แล้วทำไมสงสัยละ แต่คิดว่าปัญหาแบบนี้มันก็เกิดได้ทั้งเพศที่หนึ่ง เพศที่สอง เพศที่สาม เพศที่หนึ่งจะเป็นผู้ชาย มันก็เกิดขึ้นได้หมดแหละ ก็ใช่แล้วบางทีเพศที่สามเรียกว่าเกย์หรือว่าตุ๊ดอารมณ์รุนแรง โกรธกันก็อาจจะมีการปาดคอกันบ้างอะไรอย่างนี้ก็มีในข่าว แล้วก็หึงหวงรุนแรงกว่า อย่างทอม ดีแล้วก็จะหึงหวงรุนแรงหน่อยนึง แต่ความรุนแรงนี้มันก็เกิดขึ้นได้ทั้งผู้หญิง ทั้งผู้ชาย ทั้งตุ๊ด ทั้งเกย์ ทั้งทอม ทั้งดี ความรุนแรงไม่ได้จำกัดอยู่แค่ตุ๊ด อย่างเดียว เพราะอย่างเพศที่สามเนี่ยใครๆ ก็มองว่าเป็นเพศที่ที่มีความสร้างสรรค์เขาอารมณ์แยะเป็นคนทีเก่ง ทำไม่ไม่มองในด้านนั้น พวกเราต้องเปิดใจกว้าง น้องต้องเปิดใจกว้างว่าไม่ใช่เพศที่สาม อย่างเดียวที่ก่อความรุนแรงก็จริงอยู่ก็เขาอารมณ์รุนแรง แต่คนที่เป็นผู้ชายอารมณ์รุนแรงก็มีเยอะเยอะนะ แล้วจะน่ากลัว ยิ่งน่ากลัวกว่าเพศที่สามอีก



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คำถามจาก น้องนันท์นลิน จังหวัดชลบุรี วันนี้หนู มีเรื่องอยากจะถามคะ คือปกติหนูเป็นคนที่ร่าเริงและก็สนุกสนานนะคะ แต่ว่าติดที่เป็นคนที่คิดมากคะ เวลาที่เพื่อน ๆ แกล้งงอนเนี่ยรู้สึกร้อนใจมากคะ ถึงแม้ว่าเพื่อน ๆ จะเฉลยแล้วว่าเป็นเรื่องหลอกเล่นเฉยๆ แต่หนูก็จะรู้สึกว้าเหว่เพื่อนไม่พอใจ หรือเปล่า ทำให้ไปคิดมาก แล้วก็หนูก็จะรู้สึกไม่กล้าเข้าไปเล่นหรือเข้าไปคุย กับเพื่อน ๆ เหมือนเดิมหนูควรจะทำอย่างไรดีคะ ให้รู้สึกคิดมาน้อยลง ไม่คิดมากจนเกินไป ขอขอบคุณคะ

ทูลกระหม่อม : คิดน้อยๆ หน่อยก็ได้ คิดน้อยๆ หน่อยหนึ่ง ให้คิดมาน้อยลง คนคิดมาก หยุ่มหยม น้อยใจอย่างนี้ ก็เสียเปรียบเขาเนะ เพราะว่าทำให้เราไม่มีความสุขจริง ก่อให้เกิดปัญหา น้องคิดมากนี่กว่าเพื่อนโกรธ ทั้งที่เพื่อนบอกแล้วว่าไม่โกรธสักหน่อย แต่น้องก็ยังคิดว่าเพื่อนโกรธก็ไม่กล้าไปเล่นไปพูดกับเขาอย่างเคย ก็จะทำให้เพื่อนคิด

หนูไม่ไปพูดกับเขาเพื่อนก็จะคิดไปอีก มันคิดมากต่อไปเรื่อยๆ คิดอีกว่าหนูโกรธเขาเหรอ แหมล้อเล่นทำท่าโกรธทำเป็นงอน แล้วทางนี้ก็โกรธอีก เพราะถ้าสมมติคนซีโกรธคนเขาคงไม่อยากจะคบ คบยากคบแล้วเหนื่อย คนซีโกรธคนคิดมากซีใจน้อยเนี่ย คบแล้วเหนื่อยคิดโน่นคิดนี้ แล้วหนูทำอะไรเหมือนหนูคิดว่าเพื่อนก็จะโกรธหนูอะไรอย่างนี้ ถ้าสมมติหนูไม่กล้าไปพูดกับเพื่อนอีก แล้วหนูก็จะเสียเพื่อนเพราะว่าความคิดมากก็เลยบอกให้คิดน้อยลงนิดหนึ่งก็ดีเหมือนกัน เพราะฉะนั้นหนูก็ไม่ควรจะคิดมาก คิดน้อยๆ หน้อย อย่าคิดหยุ่มหยุิม คิดแต่เรื่องหลักๆ อย่างเรื่องการเรียน อย่างเรื่องอนาคตของหนูว่าจะชอบทำอะไรหรือกิจกรรม ทูบีนัมเบอร์วันอะไรเป็นต้น หรือเล่นกีฬา หรืออยากร้องเพลง บางทีเราก็ออยากจะทำอะไรแล้วก็สบายๆ บ้างเวลาพักผ่อนก็คิดถึงในเรื่องดีๆ อย่างน้อยก็ที่ดีที่สุดอย่างก็มีทัศนบวกไม่ใช่คิดทุกอย่างมันจะแย่ เพื่อนคนนั้นก็โกรธ คนนี้ก็โกรธ นินทาเราไม่ชอบเราอะไรอย่างนี้ ถ้าสมมติว่าเพื่อนเขาไม่ชอบเราเขา

โกรธเรา เขาอาจจะโกรธจริง ๆ ก็ได้ แบบเราถามหาสิ่งที่ไม่ดี มันก็จะมานะ เพราะฉะนั้นหนอย่าคิดมาก สบาย ๆ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : คำถามจากน้องศิริินภา สวัสดิ์คະທູລະກະหม่อม หนูมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการแต่งกาย ของนักศึกษาหนูไม่เข้าใจว่าทำไมนักศึกษาหญิง ทั้งระดับ อาชีวศึกษาและระดับมหาวิทยาลัยถึงชอบใส่เสื้อนักศึกษา ตัวเล็กรัดตัว ส่วนกระโปรงก็เป็นกระโปรงสั้น เท่านั้น ยังไม่พอนะคะ ยังมีการแหวกบริเวณด้านหน้าอีกต่างหาก แถมเวลานั่งกระโปรงจะรั้งขึ้นไปแถมทำให้ดูหวาดเสียวว่าจะโป้ ส่วนเสื้อ ก็รัดจนไม่น่าดูมองไปถึงไหนต่อไหน หนูไม่เข้าใจ ถ้าว่าถ้าทางสถานศึกษาไม่มีระเบียบเกี่ยวกับการแต่งกาย หรือคะ แล้วคนที่ใส่ชุดแบบนี้เขาจะคิดอย่างไร มีผลกระทบ ต่อการเรียนหรือเปล่า เพราะเหตุใดคะ

ทูลกระหม่อม : เรื่องชุดนักศึกษาเนี่ยทางสถานศึกษา เขาก็น่าจะมีความรู้ของเขายู่ นะ ว่ามีเครื่องแบบยังไง ส่วนมากถ้าเป็นผู้ชายก็ใส่เสื้อขาวใส่กางเกงสีดำหรืออะไร คาดเข็มขัดของมหาลัยไซ้มี๊ แต่ผู้หญิงก็เหมือนกันใส่เสื้อ ขาวใส่กระโปรง กระโปรงก็จะสั้นจะยาวแล้วแต่ยุคสมัย เพราะว่ามหาวิทยาลัยเขาไม่ได้บอก ระดับมหาวิทยาลัยหรือ อาชีวศึกษา ความจริงที่เมืองนอกระดับโรงเรียน ในโรงเรียน เขาก็ไม่ได้มีเครื่องแบบอยู่แล้ว เขาก็แต่งชุดยังไงก็ได้แล้วแต่ เราอยากจะแต่ง แต่ที่นี้ในสถานศึกษาไทยเขามีเครื่องแบบอยู่ ถึงแม้จะเป็นระดับมหาวิทยาลัยแล้วก็ยังมีเครื่องแบบอยู่ อย่างที่ว่า

อันที่จริงก็น้องถามว่ามันมีผลต่อการเรียนหรือเปล่า ในสมัยหนึ่ง ที่มีท่านรัฐมนตรีที่เห็นว่าไม่ควรแต่งตัวอย่างนี้ ก็มีการถกเถียงกันแล้วว่าใส่เสื้ออย่างนี้ให้มีแพทย์มาบอก ด้วยว่าใส่เสื้ออย่างนี้ทำลายสุขภาพทำให้เรียนไม่ได้ เพราะว่า เลือดลมก็ไม่เดินสะดวกก็หมายความว่าหายใจลึกไม่ได้เต็มที

หายใจมากเกินไปกระดุมมันก็จะขาดวิ้งค์ออกมา แต่ความจริงถึงไม่หายใจเลยก็กระดุมขาดวิ้งค์ได้ เราเอี้ยวตัวอะไรอย่างนี้ ถ้ามันคับมากมันก็จะขาด ปัญหามันอยู่ตรงนี้ แต่ถามว่าถามจริง ๆ หมอบางคนเขาก็พูดจะทำให้แบบสุขภาพไม่ดี สมองเสื่อม เลือดไปเลี้ยงสมอง ไม่เพียงพอ ถามว่าจะทำให้เป็นโรคหัวใจสมองเสื่อม เรียนหนังสือไม่ได้ก็ไม่น่าจะเป็นนะ นอกจากเรานั่งไม่สบายเราก็ไม่มีสมาธิที่จะเรียนอะไรอย่างนี้ แต่ก็เป็น การแต่งตัว ถ้าสมมติเราผอมอยู่เรารูปร่างเล็ก ๆ แต่งไปก็ไม่ค่อยน่าเกลียดอะไร เพราะมหาวิทยาลัยก็ไม่ได้ว่า ถ้าสมมติมหาลัยเขาวาก็อาจจะเป็นปัญหา นี้ก็ไม่มีใครกล้าว่าอะไรก็ไม่มีออกกฎมาว่าแต่งตัวอย่างนี้ไม่ได้ เห็นแต่งตัวอย่างนี้ เต็มบ้าน เต็มเมือง แต่ตอนนี้มีน้อยลงรู้สึกไปตามโรงเรียน อาชีวะ มหาวิทยาลัยก็มีน้อยลง ที่จะแต่งตัวใส่กระโปรงสั้น ๆ ฟิต ๆ เสื้อตัวเล็กก็ยังมีน้อยลงเขาคงจะหายใจไม่ออกหรือเสื้อพวกนั้นอาจจะไม่อินเทรนด์แล้วก็ได้ ของแบบนี้มันเป็นเทรนด์

อาจารย์ไม่ว่า ทางคณบดีไม่ว่า ทางผู้บริหารมหาวิทยาลัยไม่ว่า เขาก็ต้องใส่ได้เพราะจะไปว่าอะไรเขาได้ในเมื่อไม่มีใครว่าเขาๆ ก็ใส่ได้จนเขาเบื่อกอง ไปว่าเขามากๆ เขาก็ยิ่งใส่ ถ้าเขาอยาก จะแต่งเขาก็ต้องรู้เพราะจุดเสียด้านใส่เข้าไปแล้วจะเป็นยังไง เรื่องเสียสุขภาพคงไม่ใช่ แต่ก็มีความเสี่ยงในด้านที่อันตราย ต่อตัวเรา อาจจะถูกทำร้ายก็ได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องภาควิชาคณะ
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผมมีปัญหายากจะปรึกษาทุกคนระหม่อม
ว่าทำยังไงดีผมถึงจะเลิกดื่มหน้าอัดลมได้ เพราะตอนนี้
ผมติดหน้าอัดลมมากครับต้องดื่มวันละ 2-3 ขวด หรืออย่างน้อย
วันละ 1 ขวด ซึ่งวันไหนที่ไม่ได้ดื่มผมจะมีอาการง่วงนอน

ไม่ยากทานอาหาร ผมอยากได้คำแนะนำในการเลิกดื่มครับ
เพราะว่าผมรู้ว่าน้ำอัดลมไม่มีประโยชน์ ผมจึงอยากเลิกแต่ไม่รู้
จะทำยังไงดี

ทูลกระหม่อม : น้องภาณุวัฒน์ คิดได้ว่าน้ำอัดลมไม่ดีเนี่ย
ก็เป็น Step แรก เป็นก้าวแรกที่จะแก้ปัญหาแล้ว อันที่จริง
น้ำอัดลมก็ไม่ได้มีประโยชน์อะไรกับร่างกายนอกจากนี้มันก็
คล้ายๆ ยาเสพติด น้ำอัดลมส่วนมากก็จะมีคาเฟอีน แล้วก็ทำให้
เราสดชื่น แต่สมมติกินนิดหน่อยก็คงไม่เป็นไรใช่ไหม นานๆ ที่
ทานก็ ก็ไม่เป็นไร แต่สมมติกินเป็นประจำ วันละสามสี่ขวด
มันก็จะทำให้เราอ้วนด้วย แล้วก็โทษกับร่างกายด้วย
ท้องอืดท้องเฟ้ออะไรต่างๆ นานา ถ้าเราลองอ่านข้างขวด
น้ำอัดลม น้ำอัดลมก็มีกรดต่างๆ ส่วนผสมต่างๆ เป็นกรด
ฟอสฟิอัสแอซิด แล้วก็แอสลีนกายคลออะไรอย่างนี้มันก็เป็น
สารที่ผสมเพื่อให้ น้ำอัดลมเป็นของเหลวใสๆ แข็งตัวขึ้นมา
เวลาเราใส่ตู้เย็นอะไรอย่างนี้ ทำให้มันฟูๆ ทำให้ท้องอืด

ทั้งสองกรด กินกรดอันนี้เข้าไปแล้วก็กินสารอะไรต่างๆ
เข้าไป มันก็เป็นโทษกับร่างกาย อย่างไรก็ตามห้องภาควิชา
เล็คน้ำอัดลมก็เป็นสิ่งที่ดี ถ้าเลิกไม่ได้มีความห่วงเหงหาหวานนอน
เพราะมีคาเฟอีนใช้ใหม่ มันก็ต้องมีอาการอย่างนั้นแหละ
ถ้าเลิกไม่ได้ก็ค่อยๆ ต้องมีจิตใจเข้มแข็งเหมือนกับเลิกยาเสพติด
เหมือนกัน เราอยากเลิกเองใช้มัย ไม่ใช่คุณพ่อคุณแม่บอกว่า
จงเลิกดื่มน้ำอัดลมพวกเราเองก็บอกว่าจงเลิกให้ห้องภาควิชา
เลิกดื่มน้ำอัดลมให้ได้นะ ห้องจะต้องตัดสินใจเองก็ดีแล้ว
ห้องก็ค่อยๆ เลิกสิ วันนี้บอกว่าจะเลิกแต่มันเลิกไม่ไหว
แทนที่จะกิน 3 ขวด ก็กินเหลือ 2 ขวด ก็ค่อยๆ ไปเรื่อยๆ
จนในที่สุด ก็อาจจะไม่ต้องดื่มน้ำอัดลม ดื่มน้ำเปล่านี้ดีที่สุด
เพราะจะทำให้หุ่นดี ดื่มน้ำเปล่าแล้วก็เสียงดี หุ่นดี
ร้องเพลงได้ จริงไหม ต้องดื่มน้ำเยอะ น้ำที่ไม่ต้องใส่น้ำแข็ง
ที่แบบอุณหภูมิของห้อง ไม่ใช่ห้องแอร์ หมายความว่าดื่มน้ำ
ที่อุณหภูมิพอดีๆ ดื่มน้อยๆ ดื่นขึ้นมาก็ดื่มเลยสักขวดหนึ่ง

หรือสองขวดอะไรอย่างนี้ก็ดีกว่าดื่มน้ำอัดลมสองสามขวด
อย่างที่น้องภาณุวัฒน์ทำอยู่ ก็ลองทำดูขอให้โชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จดหมายจากน้องไมค์
กรุงเทพมหานคร อายุ 16 ปี เรียนอยู่ ชั้น ปวช. ปี 3
ผมมีปัญหาคับข้องใจอยากจะปรึกษาทูลกระหม่อมดังนี้ครับ
เรื่องที่หนึ่ง ผมปลื้มดาราทองคนหนึ่งมากๆ ถึงขนาด
ในห้องผมจะติดรูปดาราทองคนนี้เต็มไปหมด ผมอยาก
รู้ว่าผมเป็นโรคจิตหรือเปล่า เพราะเพื่อนๆชอบล้อเลียนผม
ว่าเป็นโรคจิตหรือเปล่า สรุปแล้วผมเป็นโรคจิตจริงๆ หรือ
เปล่า แล้วทูลกระหม่อมเคยแอบชอบดาราทองไหนเหมือน
ผมหรือเปล่าครับ

ส่วนข้อที่สองนะครับ ผมสงสัยว่าเวลาที่ทูลกระหม่อม
เสด็จไปงานต่างๆ ทูลกระหม่อมแต่งกายสวยงามมาก ๆ

จึงอยากรู้ว่าทูลกระหม่อมออกแบบทรงผมเองหรือเปล่า
แต่งหน้าเองหรือเปล่า เลือกชุดเองหรือเปล่า เพราะสวยมาก ๆ
หรือว่าทูลกระหม่อมมีคนช่วยแต่งหน้าให้ครับ

ทูลกระหม่อม : ที่ว่าน้องปल्लीมดาราชหญิงคนหนึ่งมาก
ขนาดติดรูปดาราชหญิงผู้นี้ไว้เต็มห้องเลยแล้วถามว่าน้องเป็น
โรคจิตหรือไม่ และเพื่อน ๆ ว่าเป็นโรคจิต แต่ในชั้นนี้ก็ยังไม่
เป็นโรคจิตนะแต่ก็มีหลายระดับนะการที่ปल्लीมดาราช อย่างน้อง
ก็ไม่ว่าอยู่ในระดับไหน น้องก็ยังไม่เป็นโรคจิตหรอก แต่ก็มี
หลายระดับนะการที่ปल्लीมดาราช คำถามต่อมาก็นับว่าแปลกดี
แต่ก็ไม่แปลกมากหรอก น้องคงอยากรู้ เคล็ดลับการแต่งตัว
อยากรู้เรื่องการแต่งตัวแต่งหน้าว่าทูลหม่อมเลือกชุดเอง
หรือเปล่า ออกแบบทรงผมเองหรือเปล่า เลือกชุดก็เลือกเอง
บ้างที่ก็ออกแบบเอง เพราะเราเป็นคนใส่ เราก็รู้ว่าชอบแบบนั้น
แบบนี้ เรื่องแต่งหน้าก็มีคนแต่งหน้าให้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องสุกานดา กำลังศึกษาอยู่ ปี 2 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ สาขาการตลาด จังหวัดสกลนคร น้องเขียนมาว่า หนูมีความฝัน ที่อยากจะทำอาชีพให้ทูลกระหม่อมทราบ อาจจะแตกต่างจาก คนอื่น หนูอยากมีหน้าที่องที่กระชับค่ะ พอดีหนูมีรูปร่างที่ อ้วน เตี้ย และมีหน้าที่องที่ น่าเกลียดมาก พยายามลดความอ้วน ลดหน้าที่องต่างๆ นา แต่ก็ไม่สำเร็จ หนูอยากใส่เสื้อผ้าสวยๆ แต่ก็ใส่ไม่ได้ เพราะเสื้อผ้าสวยๆมีแต่ตัวเล็ก หนูเคยคิดไป ลดความอ้วนที่สถานบันลดน้ำหนัก แต่ก็ได้แค่คิดค่ะเพราะเขา คิดเงินแพงมาก ครอบครัวยุหนูไม่ได้ร่ำรวย พอที่จะเอาเงิน ไปทำอย่างนั้น หนูเลยอยากถาม เคล็ดลับความงามของ ทูลกระหม่อมจ้ะเลยค่ะ เพราะทูลกระหม่อมหุ่นดีมากและ ก็สวย อยู่ตลอดเวลา หนูคิดว่าความฝันที่หนูอยากมีหน้าที่อง ที่กระชับคงเป็นเรื่องที่ตลก และก็ไร้สาระมาก แต่หนูกะอยาก ให้ความฝันเป็นจริงค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องสุกานดา ความฝันของน้องไม่ไร้สาระเลยนะ เห็นใจน้องเลย เพราะผู้หญิงและผู้ชายต้องการที่จะสวยหล่อและต้องการที่จะหุ่นดี เห็นใจและเข้าใจน้องการที่จะไปลดความอ้วนแล้วลดหุ่นที่สถาบันลดน้ำหนักนั้นมันแพงมากจริงๆ ก็เคยอยากจะทำให้หุ่นสวยให้กระชับมากกว่านี้ แต่การไปทำมันเลขหลายหลักนะ เจ็ดหลักก็มีนะ อย่างไรก็ตามการลดหุ่นนี้ ไม่ว่าจะเป็นการลดหุ่นที่แพงนอกจากจะไปตามสถาบันต่างๆ วันก่อนดูในทีวี เขาลดหุ่นได้ที่หนูบอกว่า หนูอ้วน เตี้ย หน้าท้องน่าเกลียด ฝรั่งเขาก็มีอย่างนั้นพอเขาลดหุ่นก็เป็นชาวใหญ่ เขาไปผ่าตัด ก่อนอื่นเขาไปเย็บกระเพาะ เพราะที่เราอ้วนเราทานเกินพิกัด เขาเย็บกระเพาะแล้วค่อยไปดูดไขมันตามที่ต่างๆ โดนเฉพาะที่หน้าท้อง พอดูดไขมันออกมาแล้ว ก็เหี่ยวนะซิ หนึ่งเหี่ยวน่ากลัวกว่าตอนที่ผอมซะอีก หนึ่งเหี่ยวยิ่งกว่าคางคกตายซากอีก เขาก็เลยต้องไปเย็บ หมอเป็นสิบๆ คนก็มาช่วยกันเย็บๆ ก็พอหายแล้วก็ผอมลงไปหน่อยนึง เจ็บตัว เสียเงินไปเยอะแยะ

ก็ยังไม่พอมากเท่าไรหรอก อันที่จริงดูในทีวีนะ หนูต้องจิตใจ
เข้มแข็ง อย่าโศ้ยเข้าไปมาก ข้าวสามสี่จาน กินแต่ของมันๆ
กินแต่หมูสามชั้น หนูก็กลายเป็นหมูสามชั้น เพราะฉะนั้น
หนูต้องดูแลเรื่องอาหารก่อน หนูต้องรับประทานอาหาร
ที่ถูกต้อง ครบ 5 หมู่ หนูต้องทานผักและผลไม้เยอะๆ ไม่ใช่
ทานแต่แป้งแต่กะทิเยอะมันๆ สิ่งที่สำคัญที่สุดหนูจะต้อง
ออกกำลังกาย ทุกวันได้ยิ่งดี ไปวิ่งก่อน ไม่ต้องเสียเงินเยอะ
ที่สวนสาธารณะ แล้วทำซิกอัพจะทำให้หน้าท้องแบนราบ
ลงไป ต้องใจเย็นๆจะทำให้หลังแข็งแรงด้วย ดื่มน้ำเยอะๆ
พักผ่อนให้พอจะทำให้หนูผอมลง หนูจะผอมหนึ่งไม่เหี่ยว
หน้าท้องแบนราบถ้าทำตาม เคล็ดลับนี้ อยู่ที่จิตใจของหนู
ความเข้มแข็งของหนู อยู่ที่ความอดทนของหนูเอง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องวิสาร์ตัน จังหวัดเชียงใหม่ เขียนมาว่า สวัสดิ์ค๊ะหนูมีปัญหาค่ะที่หนูไม่รู้จะแก้ไขมันยังไงดี คือ หนูเป็นโรค จำเส้นทางไม่ได้ทั้งที่จะเคยไปบ่อยแล้วก็ตาม ที่จำได้แค่บ้านไปโรงเรียน บ้านเป็โยนที่หนูต้องไปทุกวัน หนูจะสอบออกเกรดเป็โยนแล้วนะค๊ะ หนูแก่งใหม่ค๊ะ คือทั้งที่นั้งอยู่บนรถคุณพ่อคุณแม่ หนูไม่รู้เลยว่ามันอยู่ทิศทางไหนทั้ง ๆที่หนู ก็ไปมาแล้ว ถ้าปล่อยหนูไว้ที่คุณเมือง อย่าว่าแต่กลับบ้านเลยค๊ะ จะไปทางไหน ยังไม่รู้เลย หนูเคยจะเรียกแท็กซี่ไปบ้านเป็โยนนี้กว่ามันอยู่เซ็นทรัลถึงจะอยู่ อ่าเภาอเดียวกันแต่อยู่คนละด้านกันเลย เดี่ยวนี้เวลานั้งรถคุณพ่อหนูก็เลยดู จีพีเอส เลยดีขึ้น เพราะระบบจีพีเอสมันจัดให้ แต่ถ้าหนูไม่รู้พิกัดดาวเทียมละค๊ะ บ้างครั้ง จีพีเอสมันก็โชว์ความเอ้อของมัน อย่างอยู่บนรถของคุณพ่อ มันก็ไม่รู้จักห่างเลย ถ้าเราไม่ใส่ความจำไปเอง แต่มันกลับรู้จักสุริยาหีบศพทุกสาขา แคกดสุริ ยังไม่ทันจะยา มันก็แจ้งเตือนมาเป็น 10 เลยค๊ะ

หนูจะทำยังไงคะ หนูต้องแย่งแม่เลยเพราะปีหน้า คุณพ่อจะส่ง หนูไปอยู่ออสเตรเลียแล้ว อยู่กับโฮสต์ หนูจะทำยังไงดี ทุกวันนี้ หนูไม่เคยเข้าไปเรียนในกรุงเทพเลยเพราะติดเรื่องนี้ละคะ

ทูลกระหม่อม : หนูน่ารักมากเลย เรื่องที่หนูเล่ามาฟังแล้ว ฮาดี จีพีเอสในรถคุณพ่อหนูรู้จักสุรียาหีบศพด้วย ไม่รู้ใคร ไปใส่ข้อมูลไว้ละ จดหมายของหนูอ่านแล้วสดชื่อดี น่ารักมากๆเลย หนูรู้ตัวใหม่ว่าหนูโชคดีมากๆเลยที่มีคุณพ่อ คุณแม่ที่ฐานะดีแล้วก็คอยดูแลขับรถรับส่งหนู มีคนขับรถให้หนู แล้วหนูยังมีโอกาสจะได้ไปศึกษาต่อต่างประเทศด้วย หนูก็โชคดีกว่าเพื่อนๆหลายคน ขอให้หนูคิดเรื่องนี้ให้ดีกว่า ยังมีอีกหลายคนที่ต้องช่วยตัวเอง เขาเลยเก่งเรื่องทิศทาง หนูมีคนดูแลเป็นคุณหนูมากเกินไป หนูถามว่าหนูเก่งหรือ เปล่าว่าจะสอบเอาเกรดเปียน โหนุเก่งมากๆเลยนะตั้งใจ ซ้อมให้ดีๆนะ อย่างไรก็ตามกลับมาถึงเรื่องจำทางไม่ได้ การที่เราจำทางไม่ได้เพราะไม่สังเกต เพราะเรามีคนขับรถให้

เราเลยไม่ได้สนใจนั่งชมนกชมไม้ ถ้าคิดว่าเราใส่ใจเราก็คงทำได้นะ หนูลองฝึกจำทิศทางเอาแผนที่มาศึกษาดูที่บ้านที่เชียงใหม่ ก็แล้วว่าจะไปทางไหนต้องเลี้ยวขวาที่ไหนมีต้นไม้ใหญ่อยู่ตรงไหน คุณเมืองมันอยู่ทางซ้ายหรือทางขวา ผู้หญิงสมองส่วนขวาก็จะจำเรื่องพวกนี้ไม่ค่อยได้ เราก็ต้องช่วยเหลือตัวเองนะ เราต้องจำทางได้ ถ้าไปออสเตเรียเราต้องหลงทางแน่เลย หนูต้องรีบฝึกจำทางให้ได้ก่อน เพราะเรียนที่ต่างประเทศก็ต้องรู้จักพึ่งตัวเองช่วยตัวเองก่อนแล้วกัน คุณพ่อก็คิดว่าอยากจะมีลูกหนูนะก็ขอให้หนูโชคดี รักษาเนื้อรักษาตัวให้ดีๆนะจ๊ะหนู พยายามสังเกตบาง ดูว่าใครเขาดูเรา มองเราไปไหนต้องสังเกตว่ามีอะไรรอบๆตัวเราบ้าง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องอรรรรณ กรุงเทพมหานคร เขียนเข้ามาว่า หนูมีปัญหาเรื่อง ขอบตา และขอบปากของหนูดำคะ เพื่อนที่โรงเรียนถามว่า หนูติดยาหรือเปล่า หนูเลยตอบไปว่าใครจะกล้าติดยา หนูจะแก้ไขอย่างไรดี

ทูลกระหม่อม : เรื่องของขอบตาและขอบปากของน้องที่ดำมากๆ จนคนว่าติดยาหรือเปล่า แล้วน้องตอบว่าใครจะกล้าติดยา เป็นคำตอบที่พวกเราชาวทูปีนัมเบอร์วันโล่งใจและดีใจมากๆเลย คนรุ่นใหม่ก็ไม่ไปยุ่งกับยาเสพติด ยาเสพติดมีแต่ทำลายเราไม่มีส่งเสริมเราแม้แต่ชนิดเดียว ก่อนอื่นเลยที่จะถามว่า ที่ขอบตาและขอบปากดำเพราะว่าเป็นคนผิวดำหรือป่าว เป็นคนผิวดำหรือขาว ถ้าเป็นคนผิวคล้ำแล้วมีขอบตาดำ ขอบปากดำก็เป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าเป็นคนผิวขาวแต่ว่าขอบตาดำขอบปากดำจริงๆ มันก็มีหลายสาเหตุ ถ้านอนดึกก็จะทำให้ขอบตาล้ำ สูดบุหรี่ก็ทำให้ขอบตาล้ำปากดำด้วย

ถ้าเป็นโรครกภูมิแพ้ ก็ต้องไปหาหมอ เป็นโรครกภูมิแพ้ก็จะทำให้
ชอบตาตำ อย่างไรก็ตามก็ตามเรื่องตา หนูก็ใช้แว่นกวางสดผ่าน
แล้วมาโปะตา ส่วนปากเราอาจจะโดนน้ำลาย เพราะน้ำลาย
ทำให้หน้าดำได้ แต่ถ้าไม่โดนน้ำลายแต่ตัวเองแนะนำให้น้อง
ไปหาหมอ แต่น้องต้องระวัง ต้องรักษาความสะอาด ถ้าใช้
เครื่องสำอางต้องล้างหน้าให้สะอาด เบื้องต้นก็ใช้ชันบล็อก
หรือลิปส์มันบาง ๆ ทาเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นที่ปาก
แล้วอย่าเช็ดแรง ๆ แล้วอย่าลืมมาเล่าว่าปัญหาของน้องลดลง
หรือเปล่า แต่บ้างที่ก็ดำด้วยธรรมชาติก็ได้ แต่ครีมนี้ช่วยได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องนาวิน
เขียนเข้ามาว่า ผมมีเรื่องอยากปรึกษาทูลกระหม่อมครับ
เพื่อนผมที่นั่งเรียนข้าง ๆ กัน เขาชอบโดดเรียน หรือบางที
มาแล้วก็เข้าแค่ 2-3 คาบ แล้วก็โดดเรียน ซึ่งผมเป็นห่วงเขา

การเรียนของเขาก็ต่ำลงทุกทีครับ พยายามดึงเข้ามาเรียน แต่ดึงเท่าไรก็ไม่ทำตาม ผมจะทำอย่างไรกับเพื่อนคนนี้ดีครับ แล้วก็ยังมีเพื่อนอีก 2 กลุ่มครับผม กลุ่มที่ 1 ชอบทะเลาะวิวาท ถ้ามีคนมาหาเรื่องเรามาแย่งศักดิ์ศรีเรา เราจะทำยังไงดีครับ ส่วนเพื่อนกลุ่มที่ 2 จะมีปัญหาเรื่อง สารเสพติด เรื่องบุหรี่ปิศาจและสุราครับ เราควรจะแก้ปัญหาเกี่ยวกับบุคคลเหล่านี้อย่างไร เพราะเขาเหล่านั้นก็เป็นนักกีฬาของโรงเรียนด้วยนะครับ แต่ก็ติดสิ่งของเหล่านี้อยู่ เราจะทำอย่างไรดีครับ สุดท้ายนี้ พระองค์จะเสด็จเยี่ยม ศูนย์เพื่อนใจที่จังหวัดสุโขทัยอีกเมื่อไรครับ และจะมีโครงการทูปีนัมเบอร์วันแคมป์อีกหรือไม่ ถ้ามีขอเข้าร่วมด้วยคนได้หรือเปล่าครับ

ทูลกระหม่อม : ปัญหาแรกคือเพื่อนของน้องโตดเรียนก็ไม่ทราบว่าได้โตดเรียนไปทำอะไร ไปเที่ยวมั่ง ทำยังไงก็ไม่สามารถทำให้เขากลับมาเรียนได้ การเรียนก็ตกต่ำมันก็ทำอะไรไม่ได้ เรื่องโตดเรียนมันยากที่เพื่อนจะเตือนเพื่อน

ยิ่งพ่อแม่ยิ่งเตือนยากไปใหญ่ อย่างไรก็ตาม มันก็ไม่เท่าไรที่จะโดดเรียน บอกเขาอย่าโดดเรียนเลย ชวนเขามาทำกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าขี้เกียจเรียนยังไงก็ต้องเรียนบ้าง เตือนเขาดี ๆ คุยกับเขาดี ๆ เขามาเรียนบ้างอย่าโดดตลอด อย่างน้อยก็ชวนเขามาทำกิจกรรมกลุ่ม เล่นกีฬา เล่นดนตรี เขาโดดเรียนมาก ๆ เขาอาจจะเบื่อชวนเขามาทำกิจกรรมเล่นี้ก็ได้ ถ้าสมมติช่วยกันเพื่อนทิวเพื่อนก็จะดีมากขึ้น

ส่วนเรื่องทะเลาะวิวาทจากเพื่อนอีกกลุ่มหนึ่งอ้างว่าเรื่องศักดิ์ศรี ถ้ารวมกลุ่มตีกัน ก็คงจะเสียเวลานะที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ เสียเวลาที่จะพัฒนาตัวเอง อย่างนั่งเล่นดนตรีเราก็ต้องซ้อม เราเอาเวลามาใช้ให้เป็นประโยชน์ดีกว่าเรามีหน้าที่เรียน ก็ต้องเรียน ถ้าอยากจะใช้เวลาทำกิจกรรมมันก็ต้องทุ่มเทหน่อยนึง ในเรื่องนี้ สมมติในเรื่องน้องจะไปเตือนมันก็เตือนยาก ถ้าไปเตือนสุ่มสี่สุ่มห้าอาจจะโดนลูกหลงก็ได้ อย่างไรก็ตามน้องปล่อยให้คุณครูหรือผู้ใหญ่จัดการ

ในเรื่องเพื่อนที่ติดยาเสพติด ติดเหล้าและบุหรี น้องก็ทำหน้าที่
ที่ถูกต้องแล้วในฐานะที่อยู่โครงการทูบีห้าเบอร์วัน
ในการดูแลเพื่อนในเรื่องยาเสพติด ใหนๆน้องก็เป็นตำรวจ
ประจำห้องแล้ว คนนั้นโดดเรียน คนนี้ถล่มกัน น้องก็เดือดร้อน
ไปหมด เอาอีกซักเรื่องก็แล้วกัน น้องก็ลองเอาไปคุยกับอาจารย์
ดีที่น้องเป็นห่วงเพื่อนกลุ่มนี้ที่เสพยา หรือสูบบุหรี หรือดื่มเหล้า
ก็ตาม น้องก็ไปบอกอาจารย์ ใหนๆก็เป็นสายสืบแล้ว
ก็เป็นสายสืบให้ตลอด ที่สุโขทัยมีศูนย์เพื่อนใจ เราเคยไปแล้ว
หนหนึ่ง รออีกนิดนึงโรงเรียนที่สุโขทัยก็คงจะมีศูนย์เพื่อนใจ
อีกที่หนึ่งช่วยกันพัฒนา อย่างน้อยโครงการทูบีห้าเบอร์วัน
ก็เป็นของพวกเราทุกคนเราต้องช่วยกันทำงาน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จดหมายจาก น้องอนงค์ จังหวัดสระแก้ว เวลาที่หนูเรียนหนังสือ หนูชอบคุยชอบเล่น บางครั้งก็หลับในเวลาเรียน ไม่ค่อยตั้งใจ ในเวลาที่ครูสอนอยู่ เวลาที่ครูสั่งงาน หรือให้การบ้าน หนูก็จะไม่รู้เรื่อง ทำให้ต้องลอกการบ้านเพื่อนส่งครูจนติด เป็นนิสัย เพื่อนของหนูคอยบอกคอยเตือนว่าให้ตั้งใจเรียน ปรับปรุงตัว แต่ยังไม่หายขาดจากนิสัยเดิม โดยเฉพาะ เรื่องของการลอกการบ้าน จนทำให้ไม่มั่นใจในการสอบ หนูควรปรับปรุงนิสัยอย่างไรคะ และควรจะทำอย่างไรให้มั่นใจ ในการสอบ และมีสมาธิในการสอบค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องอนงค์ต้องปรับปรุงนิสัยด่วนเลย น้องเรียนไม่รู้เรื่อง น้องก็รู้ตัวเองอยู่แล้วว่าเพราะอะไร คุยในห้อง นิ่งหลับ ไม่ค่อยสนใจ เพราะฉะนั้นก็เรียนไม่รู้เรื่อง เวลาทำการบ้านก็เลยต้องไปลอกเพื่อน พอไปสอบก็อาจจะลากลำบาก แล้วจะไปลอกใครเขา เขาอาจจะทำผิดก็ได้ ฉะนั้นน้องก็ต้องตั้งใจกลับเนื้อกลับตัว โดยที่ก็ตั้งใจเรียน

หน้อยหนึ่ง อ่านหนังสือให้มากๆ ตั้งใจเรียนฝึกสมาธิ ไม่ได้ก็ไปวัด เราฝึกสมาธิทีละเล็กทีละน้อย วันหนึ่งก็ฝึกทีละนิดทีละน้อย ทีละคาบ ต่อไปก็จะทำได้ทั้งวัน อย่างไรก็ตามถ้าเข้าใจ ในบทเรียน น้องก็จะทำการบ้านได้ ลอกเพื่อนมันไม่ดี มันผิดด้วย มันไม่มีความภูมิใจในตัวเอง เวลาสอบน้องก็สอบ ไม่ได้ น้องไม่ลอก น้องตั้งใจเรียน น้องก็จะเข้าใจในบทเรียน ฝึกสมาธิทำให้น้องมีคุณภาพมากขึ้น พยายามทำทีละนิด ทีละหน้อย ขอให้น้องโชคดี และทำสมาธิของน้องให้ได้ ในตอนนี้แล้วกัน ทำให้เกิดความมั่นใจ



สมาธิ TO BE NUMBER ONE : จากน้องศกดิ์นรินทร์ กรุงเทพมหานคร ผมติดตามรายการของทูลกระหม่อม เป็นประจำ โดยเฉพาะรายการทูปี๋นัมเบอร์วันว่าไรดี รู้สึกว่า ทูลกระหม่อมตอบจดหมายได้ดีมากๆและเป็นธรรมชาติมาก ผมมีปัญหาคาใจอยากให้ทูลกระหม่อมช่วยเคลียร์ให้หน้อยครับ

คือผมชอบผายลมให้น้องดมครับ วันไหนกินถั่วกินไข่นี้ต้อง
ลากน้องมาดมในผ้าห่มครับ ทำให้น้องโกรธมาก จนไป
ฟ้องแม่ จนทำให้ผมโดนแม่ตี แต่ผมก็ไม่เข็ดครับ วันไหน
แม่ไม่อยู่ผมก็ลากน้องมาดมอีกครั้ง เลยอยากจะถามว่า
ผมโรคจิตใหม่ครับ แล้วจะมีวิธีแก้ยังไงให้ผายลมเหม็นน้อยลง
ย៉ำนะครับว่าเหม็นน้อยลง เพราะผมสงสารน้อง สุดท้ายนี้
ขอฝากตัวเป็นทูปีนัมเบอร์วันด้วยคนนะครับ และขอให้
ทูลกระหม่อมสวยวันสวยคืนครับ

ทูลกระหม่อม : ขอบใจน้องศักดิ์รินทร์ที่เขียนจดหมาย
ขำๆให้มาหัวเราะกันนะ ก็จะทำให้หน้าเด็ก ขอบใจที่น้อง
เขียนมาบอกว่าชอบรายการนี้และบอกว่าตอบเป็นธรรมชาติ
เรื่องนี้ก็เรื่องธรรมชาติใช้ใหม่เรื่องผายลม มันเป็นเทรนด์ใหม่
ของดารารหรือเป่ล่า ที่สาวๆชอบผายลมให้เพื่อนๆดมกัน
แต่น้องศักดิ์รินทร์อย่าเคยตัวมาก มันไม่มีวิธีหรอกที่จะทำให้
ผายลมเหม็นน้อยลง ยิ่งกินถั่วกินไข่มันก็ยิ่งเหม็น น้องก็ตั้งใจ

ให้ห้องของน้องศักดิ์รินทร์ดม น้องก็โกรธน้องก็ไปฟ้องแม่
น้องก็ถูกตี ซาดิสหรือเปล่า คงเป็นโรคจิตน้อยๆ แต่ว่า
เป็นเทรนต์ใหม่ แต่อย่าเอามาทำในศูนย์เพื่อนใจของเราแล้วกัน
เพราะว่ามันไม่มีทางที่จะผายลมแล้วไม่เหม็น เพราะฉะนั้น
น้องอย่าทำเลย มันไม่ค่อยดีเท่าไร พอห้องอายุมาก
น้องลี้มไปแล้ว ไปผายลี้มต่อหน้าสาว ๆ สาว ๆ หายหมดอย่างไร
ก็ตามเป็นเทรนต์ที่ไม่ควรจะทำตาม เลิกพฤติกรรมแบบนี้
จะดีกว่าเพราะมันเหม็นๆ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องนิรันดร
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พูดถึงเรื่องปัญหาที่ยิ่งใหญ่
ของเขา ผมมีปัญหายุ่งยากเท่าที่วัยรุ่นไทยจะมีได้ เพื่อนๆชอบ
บอกผมว่าผมเป็นคนที่ดีดกระจกมาก เดินไปไหนมาไหน
เจอกระจกไม่ได้ต้องมองต้องหยุดมอง ก็ที่ก็คิดว่าตัวเอง

หล่อเท่ ไม่ใช่ว่าผมเป็นคนหลงตัวเอง ผมคิดว่าเวลาคนอื่นมองผมอยากให้เขาเห็นแต่สิ่งที่ดีที่งาม ไม่ลำบากลูกตา เวลาผมมองผมหวังดีกับเพื่อนมาก เพื่อนเขาก็บอกว่าผมเป็นคนหลงตัวเอง เหมือนผู้หญิง มองผู้ชายคนหนึ่ง ถ้าเราไม่ดูดี เขาจะมองไหมครับ ช่วงนี้ผมก็ออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อจะได้สะดุดตาสาว ๆ เพื่อนก็หาว่าผมเวอร์ ชอบพูดว่า ถ้าเขาจะคบเรา เขาก็คบที่จิตใจ ผมก็ว่าจริงแต่ถ้าภายนอก ไม่มีใครอยากจะมาคุย ผมอยากปรึกษาทูลกระหม่อมว่าจะใช้คำพูดอย่างไรดี ให้เพื่อนผมเข้าใจในสัจธรรมข้อนี้ คือข้อที่ว่าไถ่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง ปล. อย่าพึ่งอิจฉาในความหล่อของผม

ทูลกระหม่อม : ก็ออกไปหน่อยหนึ่งหลังจากอ่านจดหมายของน้องนิรันดร สวยนิรันดร หล่อนิรันดร เพื่อนๆเขาพูดถูกนะน้องเป็นคนหลงตัวเองมาก แถมคิดว่าตัวเองหล่อด้วย แต่น้องก็พูดถูกไถ่งามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง แต่การที่น้อง

ส่องกระจก ทุกวันมันก็ไม่ปกติเท่าไรน้องเป็นสโนไวท์หรือ
สโนไวท์ส่องกระจกทุกวัน กระจกวิเศษบอกข้าเถิดใครงามเลิศ
ในปฐพี ออใช้น้องนิรันดรนะซีทั่วปฐพีไม่มีใครหล่อเกิน แต่ฉัน
มันเป็นนิยายนะน้อง น้องจะออกกำลังก็ดีแล้ว ใช้เวลาว่าง
ให้เป็นประโยชน์ ดีกว่าไปติดยาเสพติด เป็นการใช้เวลาว่าง
ให้เกิดประโยชน์ เพราะโครงการทูปี๋นัมเบอร์วันสนับสนุน
ให้น้องออกกำลังกายจะได้หุ่นดีและแข็งแรง น้องก็คงเป็น
คนแข็งแรงและสุขภาพดี ก็จริงของเพื่อนรูปลักษณะภายนอก
อย่างเดี๋ยวก็น่าพอ พอคุยๆเขาก็จะเห็นความดีในใจของเรา
ความดีจากภายใน ถ้าเราไม่ดี เราเป็นคนเห็นแก่ตัว หลงตัวเอง
อวดตัว หลงตัวเอง เขาก็เห็นในสิ่งที่เพื่อนๆน้องเห็นนั้นละ
ว่าน้องเป็นคนหลงตัวเอง ไม่ต้องมาแก้ตัวว่าหวังดีกับผู้อื่น
ไม่คิดถึงตัวเอง คนอื่นเขาจะได้สบายหุสบายตา แต่ถ้าคุยแล้ว
น้องเกิดเห็นแก่ตัว คุยไปขัดคอเขาไป มันก็ไม่ค่อยดีแล้วนะ
มันก็น่าเบื่อน้องลองคิดดูซิว่าการให้ความสำคัญกับรูปลักษณะ
หรือความดีจากภายใน ถ้าน้องดีอยู่แล้วบุคลิกดีก็ขอชื่นชมน้อง

รู้สึกว่าการหลงตัวเองไปหน่อยหนึ่ง น้องต้องคิดถึงคนอื่นบ้าง พวกเราชาวทูปีนัมเบอร์วันต้องนึกถึงผู้อื่นช่วยดูแลเพื่อน ๆ น้องก็ลองปรับปรุงตัวของน้อง ตั้งใจเรียนบ้างอย่ามัวแต่ส่องกระจก ถ้ามัวแต่ส่องกระจกก็จะเสียเวลา ตั้งใจเรียนเพื่ออนาคต น้องตั้งใจเรียนสูง ๆ นิสัยดี ดูแลเพื่อน ๆ เพื่อน ๆ ก็จะรักน้องเพราะน้องเป็นตัวของตัวเองเป็นน้องนิรันดร์ที่น่ารัก น้องก็ลองพิจารณาดู ก็ขอให้น้องโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากคุณณอมชื่น กรุงเทพมหานคร เขียนเข้ามาว่า ดิฉันมีเรื่องที่จะปรึกษา ทูลกระหม่อมเกี่ยวกับพฤติกรรมแปลก ๆ ที่ดิฉันชอบทำคือ ดิฉันเป็นคนชอบเรือ ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลังอาหาร หรือก่อนอาหาร เวลาอยู่กับเพื่อน ก็จะแข่งเรือกัน ใครเสียงดังก็ฮาไป ดิดเป็นนิสัย เวลาเราจะไม่มีการล้อเล่นเพราะเน้น เสียงดังเป็นส่วนใหญ่ ขนาดเขียนจดหมายนี้ดิฉันก็ยังเผอเรอไป 2 ครั้ง

เดี๋ยวนี้เวลาไปไหน นึกอยากจะเรอก็เรอ ก็อายเหมือนกัน แต่ไม่รู้จะทำยังไงทั้งที่จะพยายามฝืนตัวเองให้ได้ มันก็ทำไม่ได้ ซักที กลุ้มใจมาก เพราะทำให้ตัวเองเสียบุคลิก ถ้าอยู่กับ คนเยอะๆ ก็จะอายเข้าไปใหญ่ แต่ถ้าอยู่กับเพื่อนก็ไม่ค่อยอาย แล้วอย่างนี้พฤติกรรมชอบเรอจะหายไปจะยังไงดี สุดท้ายนี้ ก็ขอให้วิธีแก้การเรอทัก รักเธอได้

ทูลกระหม่อม : คาดว่าคงเป็นผู้ใหญ่แล้ว คงเป็นสมาชิก ทูบีนัมเบอร์วันรุ่นใหญ่ คนที่เรอส่วนมากจะเป็นคนแก่ แต่อย่างไรก็ตามเป็นคนแก่อย่างอินเทอร์เน็ต เมื่อมีการเรอแข่งกัน ก็เป็นสิ่งอินเทอร์เน็ต รู้สึกว่ามีคนเคยถามมาเรื่องผายลม ผายลมแข่งกันเหมือนกับคราวนี้ที่เรอแข่งกับเพื่อนๆ ก็คงจะเป็นอะไรที่อินเทอร์เน็ตใช้ใหม่ แต่เรอนี้เป็นเทรนคนแก่นะ การที่เราเรอเพราะว่าเรามีลมมากในท้อง คนที่เรอบ้างที่เป็นคนที่มึ้กลิ้นปาก ในช่องท้องในกระเพาะอาจจะแก๊สมีลมเยอะ อาหารบางอย่างก็อาจจะทำให้แก๊สเยอะในท้อง เป็นการขับลม ออกมาจากช่องปาก คุณนอนมก็ไม่ต้องรู้สึกไม่ดี แต่การที่

เร่ออกไปมากมายนั้น อาจจะต้องแก้นิสัยกันนิดหนึ่ง ถ้ามัน
คอนโทลได้มันก็ดี คุณถนอมขึ้นต้องพยายามคอนโทลไว้
รับประทานอาหารที่แก๊สน้อย หรือไปพบแพทย์ก็ได้ดูว่า
เป็นโรคในกระเพาะหรือหลอดอาหารอยู่ เราต้องคอนโทล
ถ้าแข่งกันก็แข่งกันในกลุ่มเด็กแนวเรอ ต้องพยายามแก้
หน่อยหนึ่ง ถ้าคุยกันเยอะแล้วเร่ออกมา มันก็น่าเกลียดนะ
ก็ขอให้อาการเรอของคุณถนอมขึ้นหายไปนอกจากตอนแข่ง
กับเพื่อนๆ แต่ตอนอื่นๆก็อย่าทำ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องศศิธร จังหวัด
เชียงใหม่ เขียนเข้ามาปรึกษาทูลกระหม่อมว่า หนูมีปัญหาค่ะ
คือหนูเป็นคนอารมณ์ร้อน กับเรื่องเล็กๆน้อยๆถึงกับเครียด
เลยค่ะ แต่ก็พยายามระงับอารมณ์ไว้ไม่ให้มากไปกว่านี้
ก็เป็นปัญหาที่หน้าเป็นห่วงมากเลยนะคะ

ทูลกระหม่อม : มาถึงก็เป็นปัญหาเรื่องอารมณ์ร้อน ความจริง ๆ ทุก ๆ คน เขาก็มีอารมณ์กันทั้งนั้นแหละ ร้อนไป ก็ร้อนมา ทุกคนก็มีอารมณ์ความโกรธ อยู่ที่ว่าเราจะควบคุม อารมณ์ได้มากแค่ไหน เท่านั้นเอง แต่ที่สิ่งที่สำคัญที่สุดนั้น คือเราต้องควบคุมอารมณ์ให้ได้ ถ้าสมมติใช้อารมณ์อย่าง เดียวก็จะมีแต่เรื่องเสียหายตามมามากมาย เพราะฉะนั้น น้องต้องหัดเป็นคนอารมณ์เย็น มีเหตุผล อย่าเพิ่งวิตขึ้นมา มีอะไรหนอยก็วิต ใช้อารมณ์ หน่อยใจบ้าง หาเรื่องคนบ้าง มันก็ไม่ดีเท่าไร ทำให้เป็นโรคกระเพาะบ้าง ไมเกรนบ้าง ที่สำคัญ หน้าแก้มันก็จะไม่ดีเท่าไร ยังไงก็ตามน้องก็รู้จักปล่อยวาง ถ้าปล่อยวางไม่ได้ก็ไปทำสมาธิที่วัด ถ้าทนไม่ได้ก็นับ 1 -10 หลังจากนั้นถ้าเราควบคุมอารมณ์ได้แล้ว เราค่อยมาคุยกับ เพื่อนอีกที ด้วยเหตุผล ฉะนั้นน้องต้องพยายามปรับเปลี่ยนนิสัยตัวเอง พยายามทำตัวให้เย็นลง มีสติ ควบคุมอารมณ์ ให้ได้ สำคัญมากเลย ก็ขอให้น้องโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องพัชรินทร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เขียนมาว่า หนูได้มีโอกาสได้ดูรายการทูบี นัมเบอร์วันวาไรตี้หลายครั้ง หนูชอบช่วงที่ ทูลกระหม่อมตอบคำถามมากเลยคะ เพราะหนูชอบเทรนด์ การแต่งตัวของพระองค์ สวยงามและตามแฟชั่นมากคะ หนูเป็นคนที่ชอบแต่งตัวมาก แต่ถูกกาลเทศะนะคะ หนูชอบ ซื้อหนังสือแฟชั่นมาอ่านเก็บเงินซื้อเองคะ แฟชั่นไหนมาแรง หนูไม่เคยพลาด และหนูมั่นใจว่ามิกแอนแมชเสื้อผ้าได้อย่างดีคะ หนูลืมนอกไปว่าหนูสูง 152 เซ็นติเมตร หน้า 50 กิโลกรัมคะ เพื่อนบอกว่าหนูนะอ้วน หนูก็ไม่แคร์คะ เพราะหนูคิดว่าแต่งตัว เหมาะกับรูปร่างแล้ว แต่เพื่อน ๆ ชอบล้อว่าหนูแต่งตัวแปลก เพราะหนูชอบใส่กระโปรงบานกับเสื้อสีแรง ๆ และใส่ส้นสูง ทุกครั้งจะได้ดูไม่เตี้ยป้อม หรือว่าเป็นเพราะเพื่อนหนูเฉย กันแน่นะคะ หนูแต่งอะไรก็ได้จนลืมนั่นแหละ หนูไม่ยอมเสีย ความมั่นใจ หรือว่าหนูควรเปลี่ยนกลุ่มเพื่อนใหม่ไปเลยดีคะ ทูลกระหม่อมทรงเมตตาโปรดตอบจดหมายฉบับนี้ด้วยคะ

ทูลกระหม่อม : หนูพัชรินทร์หนูควรจะส่งรูปมานะ พังแล้ว น่าสนใจมาก ๆ พัง ๆ แล้วหนูก็แต่งตัวแรงนะและมั่นใจ หนูไม่แคร์ หนูมิกแอนแมชแก๊ง หนูมั่นใจว่าชุดที่หนูแต่ง เสื้อสีแรง ๆ กระโปรงบาน เหมาะกับตัวหนูอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น ใครจะว่าหนูว่ายังไง หนูอย่าสนใจ เพราะฉันไม่แคร์ ถ้าเรา สวยแล้ว แต่ไปบาดตาบาดใจใคร เตือนร้อนลูกกระตาคคนอื่น หนูก็บอกเองว่าแต่งตัวถูกกาลเทศะแล้ว ไม่ได้ใส่กางเกงขา สั้นเข้าวัด หรือใส่ชุดไปงานปาร์ตี้ ในการที่จะตัวให้สวยแล้ว หนูก็ต้องลดความอ้วนหน่อยนึงนะ ก่อนจะแต่งตัวให้สวยเรา ก็ต้องศึกษาเทรนด์ก่อน ว่าอะไรจะอินจะแฮรี่ แต่ไม่ใช่ตาม เทรนด์บ่อย ๆ ต้องนำมาปรับปรุงให้เข้ากับเราด้วย บางครั้ง รูปร่างอ้วนเตี้ย ใส่กระโปรงบาน ก็เด่นดี จะดูอ้วนและเตี้ยขึ้น แต่ยังไงหนูชอบแบบนั้นก็เป็นที่รักของหนูที่จะแต่ง ไม่เห็น เป็นไรเลย ถ้าหนูอยากจะสูงอยากจะทำเหมือนนางแบบ ใส่สั้นสูง แต่ระวังล้ม และอย่าลืมนำใส่ชุดทางตรงอย่าใส่ทางขวางจะดูอ้วน ไม่ควรจะมีลายเยอะ ๆ กระโปรงบานก็ทำให้อ้วน อย่าใส่

ชุดทับมากเกินไป หรือใส่กระโปรงสั้นเกินไป เขาจะอวบ
นอกจากหนูภูมิใจในขาอวบ น้องไม่ต้องคิดมากเปลี่ยนกลุ่ม
เพื่อนฝูงหรือ เพื่อนจริงใจมันหายาก เพื่อนหวังดีเลยเตือน
ว่าหนูแต่งตัวแปลกๆ หนูต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่นบ้าง
การแต่งตัวมันก็ไม่มีผิด ไม่มีถูก เราอยากแต่งยังไงก็แต่งไปเถอะ
ถ้าหนูอยากดูผอมหนูก็ทำตามคำแนะนำก็แล้วกัน ครั้งหน้า
น้องก็ส่งรูปมาให้ดูก็แล้วกัน จะได้พูดถูกว่าน่ารัก หรือน่ารักห่วย
แต่ไม่เป็นไรน่ารักดีแล้ว



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องดวงพร
กรุงเทพมหานคร คือหนูมีปัญหาเรื่องเสียงค๊ะ เพราะหนู
เสียงเล็ก คนอื่นชอบบอกว่าตัดเสียงและไม่ยอมรับเสียงของหนู
หนูควรจะทำอย่างไรดีค๊ะ จริงๆ แล้วหนูพยายามที่จะพูดให้
เสียงตัวเองใหญ่ขึ้น แต่ก็ไม่สามารถทำได้ตลอดเวลา

ลืมตัวก็จะเล็กอีกเหมือนเดิม ทูลกระหม่อมคิดว่าหนูควรจะเป็นตัวของตัวเอง หรือควรจะพูดเสียงใหญ่อยู่ตลอดเวลาละ

ทูลกระหม่อม : เสียงเล็กๆ ก็น่ารักดีเหมือนกันนะ เหมือนการ์ตูนดี ก็ถ้าห้องไม่ได้ตัดเสียงก็เชื่อนะ เขาว่าวัยรุ่นตอนนี้ชอบแอบเสียงเล็กใช้ไหม การ์ตูนที่น่ารัก เสียงเล็ก แบบอาราเล่ ก็ไม่เป็นไร ก็ห้องเสียงธรรมชาติเป็นเสียงเล็ก พยายามแอบเสียงใหญ่แล้วมันไม่ได้ คนเราควรเป็นตัวของตัวเอง ถ้าเสียงเล็กจริงๆ ก็ไม่เป็นไร ก็พยายามพูดซ้ๆหน่อย เต๋ยมันจะเหมือนการ์ตูนมากขึ้น แต่ไม่เป็นไรเสียงธรรมชาติของห้อง ถ้าห้องไม่ได้แอบเสียงเป็นเสียงธรรมชาติจริงๆ ห้องก็พูดไปเถอะ ยอมรับเสียงเล็กบางทีก็น่ารักเหมือนกัน แต่มันก็ช่วยไม่ได้ ก็มันเป็นเสียงเรานะ ถ้าห้องทำงานแล้วห้องไปพูดเจรจาทำธุรกิจกับใคร ห้องก็ต้องพยายามพูดซ้ๆ หน่อยนึง และไม่ทำเสียงสูงเสียงต่ำมากเกินไป พูดให้เป็นเสียงเอางานเอាកาร อันที่จริงการพูดเสียงเล่น หรือพูดติดอ่าง

พูดเร็วเกินไป เขามีการแก้ไขทางวิชาการ หนูก็ต้องไปเรียน เรื่องการพูด หรือเรียนวอยซ์การออกเสียง พูดให้สละสลวย เสียงหน้าฟัง การสอนการพูด ถ้ามันเป็นปัญหาใหญ่ ทำให้เสียง นื่องเป็นตัวการ์ตูน นื่องก็ต้องไปเรียน ก็คงต้องไปฝึกหน่อยนึง แต่คิดว่าคงไม่มีปัญหาอะไรมากมาย ก็ขอเป็นกำลังใจให้นื่อง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องรัชนก ชั้น ม.2 ปัญหาของหนูในตอนนี คือ หนูกำลังเข้าสู่วัยรุ่น หนูจะทำอย่างไรดีไม่ให้ตัวเองเสียหาย ปฏิบัติตัวให้อยู่ในขอบเขต ให้ตั้งใจเรียนหนังสือได้ เพราะวัยรุ่นจะมีความสนใจเกี่ยวกับเพศตรงข้าม อาจทำให้หนูเสียการเรียนได้

ทูลกระหม่อม : ปัญหาเรื่องวัยรุ่น เรื่องเพศ เรื่องความรัก เป็นปัญหาที่ได้ฟังอยู่มาก เพราะเป็นสังขรรมดาที่จะเกิดขึ้น

ในช่วงวัยรุ่นก็จะมีอารมณ์เรื่องเพศ ในเรื่องเพศตรงข้าม ก็ขอชื่นชมน้อง เพราะน้องมีความคิดที่ดีว่า อาจจะมีปัญหาเกิดขึ้นได้ จะได้ป้องกันปัญหาเพราะเป็นการวางตัวของวัยรุ่น ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะวัยรุ่นชอบคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ เป็นวัยที่สับสนมันอยู่กึ่งกลางระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ฮอว์โมนก็เปลี่ยน เรื่องเพศก็เป็นเรื่องธรรมดา ในวัยรุ่นเราจะรักจะมีแฟน ในวัยรุ่นเราก็ทำได้ธรรมชาติไม่ใช่เรื่องไม่ดี แต่ในความรัก หรือจะทำอะไรนี้ เราต้องรู้ว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ต้องรู้จักตัวเอง รู้ที่จะควบคุมอารมณ์ ควบคุมสติของเราให้อยู่ ต้องรัก ต้องชอบอย่างมีสติ ตอนนี้นูหนูเป็นวัยรุ่น และเป็นนักเรียน สิ่งสำคัญที่สุด คือการเรียน จุดยืนอยู่ตรงนี้ เพราะการศึกษา เป็นสิ่งที่กำหนดอนาคตของเรา หนูก็รู้ดีอยู่แล้วว่าหนูจะต้องทำอะไร ไม่งั้นคงไม่เขียนถามมา อย่างน้อยเรียนหนังสือ ทำกิจกรรมต่าง ๆ เล่นกีฬา เล่นดนตรีก็ทำได้ ไปทำที่ ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ได้ แต่พฤติกรรม ที่ไม่เหมาะสมคืออะไร ยาเสพติดเป็นต้น หนูก็ต้องหลีกเลี่ยง

อยู่ตรงนี้ทำอะไรหนูต้องรู้ เราเป็นทูบีนัมเบอร์วัน เราทำงาน
ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เพราะฉะนั้นพฤติกรรม
ยาเสพติดเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่ง พวกเรา
เยาวชนเป็นอนาคตของชาติ ก็เข้ามาพัฒนาบ้านเมืองต่อไป
บ้านเมืองจะเป็นอย่างไรคนเทรนด์ใหม่ี่นี้จะช่วยกัน
น้องทุกคนก็รู้ตรงนี้มีสติ ก็จะก้าวไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีอย่างแน่นอน
ก็ขอให้ทุกคนโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดิ์ดีค่ะ หนูชื่อ
ด.ญ.ธิดา ชื่อเล่นแตงโมค่ะ หนูมีเรื่องอยากมาถามเกี่ยวกับ
เรื่องการรับประทานของหวานค่ะ หนูชอบทานขนมเค้ก
มากเลยค่ะ และตอนนี้น้ำหนักหนูก็เพิ่มขึ้นมาเรื่อยๆ หนูก็
พยายามที่ฝืนใจตัวเองไม่ทานแล้ว แต่ก็ทำไม่ได้ไม่เคยชนะ
ซะที หนูจะใช้วิธีไหนดีค่ะ ที่จะห้ามใจตัวเองไม่ให้กินของหวาน
ได้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : ปัญหานี้ก็อยู่ที่ใจของน้องเอง ห้ามได้ไหมไม่ให้ทานเค้ก ช็อคโกแลต มีให้กินเยอะแยะมากมาย โชคดีแล้ว ถ้าไม่มีให้กินก็จะผอม ช็อคโกแลตมันหวานทานแล้วทำให้แฉะใสสดชื่น ถ้าเรากินเข้าไปเยอะก็จะทำให้มีความทุกข์เพราะอ้วนเกินไป น้องแดงโมก็ต้องทำจิตใจเข้มแข็ง ทานให้ครบ 5 หมู่จะได้สวย อย่าทานของหวานมาก ทานผักผลไม้ ทานสตอเบอร์รี่ ทานแล้วอารมณ์ดีด้วย ไม่เหมือนช็อคโกแลต ทานมาก ๆ แล้วอ้วน และเป็นเบาหวาน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องสายรุ้ง กรุงเทพมหานคร หนูมีปัญหาค่ะ ทุกวันนี้หนูอยู่ ม.1 แล้วนะค่ะ หนูก็ยังมีการปัสสาวะรดที่นอนอยู่เลยค่ะ แต่หนูไม่รู้จะทำยังไงดีค่ะ เวลาหนูเข้าค่ายต่างจังหวัดกับเพื่อน หนูจะกลัวจนไม่ยอมไปเลยค่ะ กลัวเพื่อนจะรู้ความจริงค่ะ ทูลกระหม่อมค่ะช่วยหนูด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : มันก็น่าอายอยู่ แต่ไม่เป็นไรเรามาช่วยกันแก้ก็ได้ ก่อนนอนเราก็ไม่ควรดื่มน้ำเยอะ แต่ตื่นขึ้นมาต้องทานน้ำเยอะๆ แล้วจะทำให้สุขภาพดีไม่เป็นหวัด เวลานอนหลับเราก็กุมไม่ได้ เวลาเราฝันถึงห้องน้ำเราก็ปัสสาวะรดที่นอนเสียแล้ว บ้างที่มันก็เกิดขึ้นเพราะเราเครียดถ้ามีภาวะเครียดซึมเศร้าก็อาจจะทำให้ปัสสาวะรดที่นอน การไม่ดื่มน้ำมากก่อนนอนทำให้ไม่ปัสสาวะรดที่นอน ก่อนที่เข้านอนเราควรไปเข้าห้องน้ำ ไม้งั้นน้องก็ต้องตั้งนาฬิกาปลุกเพื่อเข้าห้องน้ำนะ ถ้ามันมีปัญหาแก้ไม่ได้จริงๆ ต้องไปปรึกษาแพทย์นะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องนิธินันท์ หนูมีคำถามที่ยิ่งใหญ่มากเลยคะ แต่คนอื่นอาจคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ เพราะมีเรื่องติดค้างอยู่ในใจมานานแล้ว หนูอยากมีแฟนมากๆเลย เพื่อนๆหนูก็มีแฟนหมดเลย แต่หนูคนเดียว

ที่วางหัวแหวนอยู่นะคะ ทั้งที่หนูก็ไม่ได้ชี้เหร่ หน้าหนูก็คล้าย
คริส หอวัง เรื่องรถไฟฟ้ามาหาคะเธอ ดูไปก็รอบก็คล้ายชีวิต
หนูจริงๆ

ทูลกระหม่อม : อย่างกับนางเอกหนึ่ง เข้าข้างตัวเอง
หรือเปล่าก็ไม่รู้ เบี้ยวมากเหมือนนางเอกแล้วจะบ่นไปทำไม
น้องเทียบตัวเองเป็นเหมยลี่เซียวหรือ ถ้าเป็นเหมยลี่น้องก็ต้อง
ใจเย็นๆ เหมยลี่จะมีแฟนเขาก็รอจนอายุ 30 รอวิศวกรหล่อ
การรอก็ไม่เรียกว่ามันเสียหลายนะ ชักช้าได้พริ้งเลื่องงาม
ความรู้สึกเหงามันก็เป็นธรรมดาที่คนเราจะรู้สึกเหงาได้
ถ้าเหงาก็ไปทำกิจกรรมที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE
ถามได้เลยว่ามันมีกิจกรรมที่สนุกแค่ไหน ไม่มีเวลาที่จะได้
เหงาเลย ได้เพื่อนเยอะแยะด้วย คนเราก็มีเหงาบ้างไม่เหงาบ้าง
เราก็ต้องจะทำกิจกรรมเพื่อหาทางออกระหว่างที่รอแฟนเกิด

ก็ทำกิจกรรมเพลินๆทำให้น่องแก่งขึ้นด้วย อย่าลืมมาที่ ศูนย์เพื่อนใจมี 4 ที่ พิวยเจอร์พาร์ครังสิต แฟชั่นไอส์แลนด์ ซีคอนสแควร์ เดอะมอลล์บางแค



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : มาจากน้องณัฐพล เขียนมาถามว่า ผมเป็นคนที่ไม่ชอบอาบน้ำอย่างรุนแรงเลยครับ วันไหนเหงื่อไม่ออกผมก็ไม่รู้ว่าจะอาบน้ำไปทำไม กว่าจะเปิดน้ำ ตัวก็เปียก ไหนจะถูกสบู่ บ้างทีก็อายนะครับที่จะพุดออกมา แต่ผมอยากเลิกนิสัยนี้ จะทำยังไงดีครับ

ทูลกระหม่อม : อันที่จริงก็ดีเหมือนกันนะจะได้ไม่เปลืองน้ำ เกลื้อนกลางขึ้น หรือเปล่านั้นไม่ทราบ ดินะไม่ได้มาร่วมรายการ ไม่งั้นไม่ไหว ตอนนี้อย่างแอร์เสีย แล้วกลิ่นเหม็นก็คงจะลำบาก หน้อยหนึ่ง งั้นมาถามพวกเราดีกว่า ถ้าเป็นเพื่อนกับน้องณัฐพล

จะรู้สึกยังไง มันจะเหม็นและเป็นที่น่ารังเกียจของผู้คน โดยเฉพาะเมืองไทยเราเป็นเมืองร้อน ก็ต้องอาบน้ำเพราะร่างกายเรามันสะสมสิ่งสกปรกเพราะมันร้อน ถ้าไม่อาบน้ำ จะทำให้เกิดกลิ่นเหม็นแล้วก็โรคผิวหนัง โรคผิวหนังนะแยะเลย กลากเกลื้อนก็ต้องเกาต้องคัน เป็นภาพที่ไม่พึงประสงค์ เสียบุคลิกไปหมด แล้วก็ต้องไปหาหมอเสียเงินไปหมด เราต้องประหยัดอยู่ด้วย น้องณัฐพลต้องคิดให้ดีๆ เรื่องการอาบน้ำ มันไม่ได้เสียเวลาเลย อย่างมากก็แค่ 20 นาที ลองผินใจซิ มันเป็นสิ่งที่เราต้องทำไม่งั้นเราจะเหม็นไม่มีเพื่อน ทำให้เป็นนิสัย รู้ได้ไงว่าเหงื่อไม่ออก อาจจะออกแต่น้องไม่รู้ ร่างกายน้องต้องสกปรกบ้างละ มีเชื้อโรคด้วยอาจทำให้ป่วย โดยไม่รู้ตัว ถ้าไม่คิดถึงตัวเองก็ให้คิดถึงคนอื่น ๆ สงสารเพื่อนบ้าง เขาต้องทนต่อกลิ่นตัวของน้อง ไปรีบแก้ไขและสร้างนิสัยให้รักสะอาดกว่านี้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สัวส์ดีค่ะ หนูชื่อภัทรนันท์ ชื่อเล่นชื่อแบม ศูนย์เพื่อนใจพิวเจอร์พาร์ครังสิต หนูอยากถามทูลกระหม่อมว่า หนูเคยเห็น ในภาพยนตร์เรื่องใครในห้องแล้ว ภาพยนตร์เรื่องนี้เกี่ยวกับเรื่องเด็กเก็บตัวอยู่ในห้องค่ะ ซึ่งเพื่อนๆของหนูก็เป็นกันเยอะค่ะ โดยเฉพาะที่เล่นติดเกมส์และอินเทอร์เน็ตค่ะ หนูอยากทราบว่า การที่เด็กเก็บตัวอยู่ในห้องเกิดจากอะไรค่ะ และจะมีวิธีจะแก้ไข ยังไงได้ค่ะ

ทูลกระหม่อม : เป็นโรคในทางการแพทย์ญี่ปุ่นเรียกว่า ฮิชิโคมุริ ภาษาญี่ปุ่น มันมีอยู่ในประเทศญี่ปุ่นเท่านั้นเอง มันมีเด็กเก็บตัวอยู่ในห้องตลอดเวลาเป็นแรมเดือนแรมปี จิตแพทย์และนักจิตวิทยาญี่ปุ่นบอกว่ามันเกิดได้ที่ญี่ปุ่นเท่านั้น เพราะประเทศญี่ปุ่นคนมันเยอะมันเครียด เก็บตัวอยู่ในห้อง ญี่ปุ่นมันเป็นสังคมที่เครียด สังคมมันแข่งขันกันเยอะ มันเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมไม่ใช่โรคทางจิตเวช เป็นโรคจิต

ส่วนมากจะเป็นเด็กผู้ชายที่เป็นลูกคนโต เพราะมันมีแรงกดดันเยอะเพราะเขาอยากให้ลูกคนโตประสบความสำเร็จ คนพวกนี้ก็จะอยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลาไม่ค่อยออกมา บางทีออกจากบ้านกลางดึกเพราะจะได้ไม่เจอคน ใครไม่อยากเจอคนนี่ ฝรั่งเขาก็เป็นนะ พวกแม่บ้านจะเป็นกลัวที่จะเจอคนก็เลยขังตัวเอง ยิ่งไงก็ตาม คนที่ติดเกมส์ก็ไม่ได้เป็นโรคฮีธีโคมูริหรืออก เป็นโรคติดเกมส์เหมือนเป็นโรคจิตอย่างหนึ่ง เพราะเขาหยุดไม่ได้ติดเกมส์จนมีอาการทางจิต น้องแบมเป็นห่วงเพื่อนก็เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว เป็นสิ่งที่น่าห่วงเพราะเป็นปัญหาสังคม ก็เป็นสิ่งที่น่าห่วงเพราะเป็นสิ่งที่ปัญหาของสังคม เด็กก็เข้าสังคมไม่เป็นด้วย ต้องแก้ไขจากผู้ใหญ่ จากทุกฝ่าย ก็ต้องแก้ไขจากครอบครัวก่อน เพื่อนฝูงอย่างน้องแบมก็ช่วยได้ ก็ชวนเขามาทำกิจกรรมที่ศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE เขาอาจจะกิจกรรมที่เขาชอบมากกว่า การเล่นเกมก็ได้ ฝรั่งชวนเขามาทำกิจกรรมต่างๆ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดีครับ
ผมมีเรื่องจะปรึกษาทูลกระหม่อมคือ ผมเป็นคนที่ชอบ
พลัดวันประกันพรุ่งอยู่ประจำนะครับ ผมมักจะคิดในใจ
อยู่เสมอว่ายังมีเวลาที่จะทำสิ่งนั้น แต่พอถึงเวลาแล้วกลับทำ
ไม่เสร็จ ฉะนั้นผมเลยอยากปรึกษาทูลกระหม่อมว่าจะแก้ไข
ปัญหานิสัยอย่างนี้ได้ยังไงครับ

ทูลกระหม่อม : มันเป็นนิสัยที่แก้ยากนะ น้องต้องฝึกตัวเอง
ให้มีวินัยมากกว่านี้ ต้องมีใจเข้มแข็งที่จะสร้างนิสัยใหม่
สร้างวินัยให้ตนเอง ต้องรู้จักใช้เวลาให้เป็น ช่วงที่น้อง
ไม่ทำงาน ไม่ได้ทำการบ้านน้องทำอะไร น้องต้องเปลี่ยนนิสัย
ต้องสร้างวินัย และกฎเกณฑ์ให้กับตัวเราในการที่จะควบคุม
ตัวเราก็น่ากลัวที่สุด ถ้าเราควบคุมตัวเองไม่ได้เราจะไปทำ
อะไรได้ ต่อไปเราต้องเปลี่ยนนิสัยจากเดิมเพราะว่างานนี้
ถ้ามีมาเราต้องกำหนดว่าจะทำแค่ไหนว่าจะเสร็จแค่ไหน
เสร็จเมื่อไร ถ้าจะทำงานให้ทันกำหนดส่ง น้องต้องทำล่วงหน้า

เท่าไรต้องใช้เวลานานเท่าไร แล้วค่อยๆทำไป วันนี้อาจทำไป 2 ชั่วโมง พรุ่งนี้ก็ต้องทำต่ออีก 2 ชั่วโมง ต้องทำล่วงหน้า จะได้มีการทบทวนได้ ถ้าเวลาที่เหลือว่างก็เอาเวลานั้น มาเล่นเกมสตูทีวีได้ ก็ไม่ได้เสียหายอะไรเพราะฉะนั้นน้อง ก็ต้องฝึกตัวเอง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : มาจากน้องกมลรัตน์ หนูตติชาเขี้ยวมากเลยคะ ต้องมีติดกระเป๋าตลอดเวลา กินแทน น้ำเลยคะ น้ำเปล่าจะกินเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น ร่างกายหนู ก็ปกติดี แต่ก็กลัวเหมือนกันคะ เพราะมีคนเตือนว่าจะ เป็นเบาหวาน อยากถามว่าหนูจะเป็นอะไรไหมคะ

ทูลกนะหม่อม : ทานมากเกินไปมันก็ไม่ดีนะ ตติชาเขี้ยว ก็ไม่เป็นไรหรอก แต่ถ้าเป็นชาเขี้ยวสำเร็จรูปเขาจะใส่น้ำตาล

เยอะมาก พอหวานไปไม่ใช่เบาหวานหรอก แต่มันจะทำให้อ้วน
แล้วไปกินยาลดความอ้วนก็ตายแบบข่าว สมมติทำอะไร
มากเกินไปมันก็จะไม่ดี สิ่งที่เราควรทำที่สุดคือน้ำเปล่าที่ดีที่สุด
สำหรับเรา เราต้องกินน้ำเปล่าเยอะๆที่ไม่ใช่ใส่น้ำแข็งนะ
แบบไม่ร้อนหรือเย็นมากเกินไป ควรกินน้ำเปล่าอย่างน้อย
วันละ 8 แก้ว เข้าตื่นขึ้นมาก็ควรดื่มน้ำเปล่า 3 แก้วแล้ว
จะทำให้เราแข็งแรงและไม่เป็นหวัดง่าย ไม่เป็นภูมิแพ้
ไม่อ้วนด้วยหุ่นจะดี ถ้ากินชาเขียวสำเร็จรูปอย่างเดียว ก็ไม่ดี
ทำให้อ้วน ถ้าอ้วนมากๆจะเป็นเบาหวานได้ น้ำเปล่าที่ดีที่สุด
หุ่นดีเสียงดี และแข็งแรงด้วย



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดิ์ดีค่ะ หนูชื่อ
ผกากรอง หนูมีเรื่องอยากปรึกษาทูลกระหม่อมค่ะ หนูเป็นคนที่มี
มีอาการอ้วน หรือทุกคนเรียกว่าเด็กเฟือกค่ะ และมีอาการ

สายตาสั้นมาก ขนาดเห็นได้แค่ศอกเดียวเองค่ะ เวลาเรียน
ต้องนั่งฟังอาจารย์เวลาจะจดก็ต้องลอกเพื่อนข้างๆ แต่ตอนนี้
รพ.เมตตาประชารัฐวัดไร่ขิง ได้ทำแว่นสายตามาให้หนู
ใช้มองเวลาจำเป็น หนูอยากรักษาอาการนี้หนูจะทำยังไงดีค่ะ
ถึงแม้หนูจะเป็นอย่างนี้แต่หนูมีความฝันค่ะ หนูอยากเป็นดีเจ
หนูดูทีวี ไม่เห็นเลยชอบฟังวิทยุมากๆ หนูอยากเป็นดีเจอย่างที่
หนูฟังบ้างจะทำยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : ดีที่น้องมีความฝัน ขอชมเชยน้องเลย
น้องมีความฝัน น้องรู้ว่าอยากจะทำอะไรและน้องมีความมั่นใจ
โดนมากสมาชิกทูบีไนน์เบอร์จะมีความฝัน และความมั่นใจที่
จะทำอะไรที่ดี ให้กับทั้งตัวเองและผู้อื่นด้วย อาการของน้อง
เป็นอาการที่จะต้องได้รับการดูแลจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ส่วนการที่จะเป็นดีเจที่ดีได้นั้นต้องเป็นคนใฝ่รู้ มีความรู้รอบตัว
ในเรื่องต่างๆ ในเวลาคนเปิดเพลง เราต้องหาความรู้ ดูจาก
อินเทอร์เน็ต อ่านหนังสือ ฟังวิทยุไปฝึกในการพูดด้วย

จากดีเจอื่นๆว่าเขาพูดกันในลักษณะไหน และวิธีพูดยังไง ต้องมีสไตล์แตกต่างกัน เราต้องเป็นคนกว้างขวางและ ผึกพูดด้วย หนูต้องฝึกพูดให้คล่องกว่าตอนนี้ ตอนนี้อาจจะ ตื่นเต้น ดีเจไม่ต้องออกทีวีไม่ตื่นเต้นเท่า เราก็เตรียมตัวไว้ว่า จะพูดอะไร ผึกพูดให้สละสลวย นำฟัง พูดให้สิ่งที่ผู้ฟัง อยากรฟัง พูดให้เขาสนุกและได้รับความรู้ด้วย หนูก็ต้อง ฟังเพลงเยอะๆว่าเพลงนี้เป็นเพลงอะไร จะได้รับจักเพลง ศูนย์เพื่อนใจ 4 สาขาที่ช่วยได้ มีศูนย์เพื่อนใจ 4 แห่งนะ พีวเจอร์พาร์ครังสิต แฟชั่นไอส์แลนด์ ซีคอนสแควร์ เดอะมอลล์บางแค 4 ศูนย์ใหญ่นี้เขาก็มีที่จะสอนเป็นดีเจด้วย จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ก็ขอเป็นกำลังใจ ให้น้อง ให้น้องอาการดีขึ้น ขอให้น้องเป็นดีเจเสียงใสได้ ในอนาคตนี้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเยาวลักษณ์ กรุงเทพมหานคร หนูมีคำถามอยากจะถามค่ะ ผมหนุ่มร่วงมากเลยค่ะ ใช้น้ำยาสระผมอะไรก็ไม่หาย ถ้าใช้น้ำยาสระผมไม่ถูกกับเส้นผม ผมก็จะร่วงมากเลย เดี่ยวนี้ร่วงแล้วผมบางและน้อยลงไป ไม่รู้จะทำยังไงทูลกระหม่อมบอกวิธีแก้ไขหน่อย สุดท้ายนี้ ขอให้ทูลกระหม่อมมีความสุขและสุขภาพแข็งแรงค่ะ

ทูลกระหม่อม : น้องบอกผมร่วง น้องไปทำอะไรที่ ผิดแผกจากเดิมหรือเปล่า หรือไปต่อผม เพราะการต่อผม มันมีปมแล้วไปดึงผมจริงเลยทำให้ผมร่วงและไม่ขึ้น มันทำความสะอาดยาก ทำให้สกปรกหมักหมม ผมที่สกปรก หมักหมมก็จะทำให้ผมร่วง และถ้าน้องสระผมบ่อยหรือเปล่า ต่อผมหรือเปล่า หรือใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกกับผมตัวเอง ขอแนะนำให้น้องไปหาหมอ หมอผิวหนัง

สมาชิก TO BE NUMBER ONE : มาจากน้องปิยะ
ชื่อเล่นชื่อหนัดครับ ตอนนี้ได้เป็นผู้จัดการศูนย์เพื่อนใจ
TO BE NUMBER ONE โรงเรียนบ้านบางกะปิ ด้วยบุคลิก
ของผมไม่แมนเต็มร้อย เลยมีคนคิดว่าไม่เหมาะกับตำแหน่ง
และปฏิบัติหน้าที่นี้ แต่ด้วยใจผมเองเป็นคนที่รักจะทำให้จุกๆนี้
ในเวลาที่เราเจอปัญหาหมักจะท้อแท้งาน จิตใจไม่เข้มแข็งเหมือน
ผู้ชายทั่วไปนะครับ อยากถามว่าจะมีวิธีปฏิบัติอย่างไรให้
ผู้อื่นมั่นใจในตัวเรา เวลาเจอปัญหาเราจะสามารถผ่านมันไป
ได้ด้วยดี

ทูลกระหม่อม : แล้วใครบอกว่าเพศที่สามจะเป็นผู้นำ
ไม่ได้ มันไม่ใช่ข้อแก้ตัวว่าไม่แมนจะเป็นผู้จัดการศูนย์ฯไม่ได้
สภาวะผู้นำไม่ใช่ต้องเป็นเพศไหนถึงจะเป็นผู้นำได้ เป็นได้
หมดเลย ผู้หญิงเขาก็เป็นประธานาธิบดีได้เป็นนายกได้
เป็นรัฐมนตรี เห็นได้ชัดอยู่แล้วน้องต้องเลิกท้อแท้ ความท้อแท้
มันบั่นทอนเรา เราต้องสู้ๆ น้องไม่แมนไม่เป็นไร คนเรา
มันก็ใหญ่โตได้ ไม่แมนอาจจะทำงานได้ดีกว่าคนที่แมนก็ได้

น้องมีภาวะผู้นำมีความตั้งใจ เพื่อส่วนรวม เป็นผู้จัดการ
ศูนย์เพื่อนใจที่ดี เป็นสมาชิกทูบีเอ็มเบอร์วันที่ดี ก็ขอให้น้องโชคดี
ไม่แสดงออกมากเกินไปเพราะบางคนก็จะหมั่นไส้ตรงนี้
ระวังกาลเทศะว่าจะแสดงออกตอนไหน เป็นคนดีมีประโยชน์
ก็พอแล้ว ไม่จำเป็นต้องเป็นเพศไหน เพศที่สามได้เปรียบ
ด้วยซ้ำไปเพราะทำงานเก่ง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องกันต์
กรุงเทพมหานคร ผมเรียนอยู่ชั้น ม.2 เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง
ผลการเรียนธรรมดา หน้าตาก็พอใช้ได้ คือผม มีปัญหา
อยู่ว่า ผมจะอายทุกครั้งที่ต้องคุยกับเพื่อนผู้หญิงรุ่นราวคราว
เดียวกัน เวลาคุยจะอายๆทั้งที่ไม่ได้คิดอะไรกับเธอ แต่เวลา
ที่คุยกับผู้หญิงที่โตกว่ากลับไม่รู้สึกละอาย ผมอยากจะทำให้นิสัยนี้
ของผมเพราะผมไม่กล้าจะทำงานกับเพื่อนผู้หญิงนะครับ

ทูลกระหม่อม : ตอนนี้น้องอยู่ ม.2 อายุคงจะไม่มากเท่าไร
วัยนั้นจะเป็นวัยที่เขิน ส่วนมากเพราะมีฮอร์โมนทางเพศ
เกิดขึ้นมา ผู้ชายก็เขินผู้หญิง ผู้หญิงก็เขินผู้ชาย ความสนใจ
ในเพศตรงข้าม จะปฏิสัมพันธ์กันจะคบกันก็เขินไปหมดเลย
แต่อย่างไรก็ตามน้องฮอร์โมนเพศชายเพศหญิงชัดเจน
หรือเปล่า คงชัดเจนเพราะน้องเขินผู้หญิง น้องคงไม่ได้อยู่
ในสังคมผู้หญิงอาจจะเพราะเปลี่ยนโรงเรียนมา คงมีเพื่อน
ผู้หญิงมากขึ้นเลยไม่รู้จะทำตัวยังไง ก่ออื่นก็ต้องสร้าง
ความมั่นใจก่อน มันไม่ใช่ปัญหาที่ซีเรียส ต้องหัดเข้าสังคม
เพื่อนผู้หญิงก็เป็นคนนะ เขาไม่ได้เป็นสัตว์ประหลาด
แต่อย่างไรก็ตามน้องเป็นอย่างนี้ก็ดีแล้ว เพราะผู้หญิงเป็น
เพื่อนคนหนึ่งของเรา แต่ต้องให้เกียรติหน่อย น้องต้องหัด
เป็นสุภาพบุรุษ ขอให้น้องโชคดี ถ้าน้องหัดเข้าสังคม น้องก็
จะหายเขินไปเอง กลายเป็นหนุ่มเจ้าเสน่ห์ก็ได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : มาจากคุณวิชนี กรุงเทพมหานคร เขียนเข้ามาว่า ทูลกระหม่อมค่ะดิฉันมี ปัญหาแก้ไม่หายค่ะ ปัจจุบันดิฉันมี อายุ 28 ปีแล้ว ทำงาน มีรายได้ใช้ได้เลย แต่ดิฉันเป็นโรคที่ฝรั่งเรียกกันว่า ซ็อบเปอร์ ฮอลรีคค่ะ เป็นโรคซางซ็อบ ซึ่ซ็อบปั้ง ซ็อบครั้งหนึ่งหลาย ๆ อย่าง เดินครั้งหนึ่งเป็นวัน ๆ ผู้ชายที่เคยตามจีบดิฉันหนีกระเจิง เลยค่ะ เวลาที่ต้องไปเดินห้างกับดิฉัน ดิฉันแก่นิสัยนี้ไม่ได้ซะที เพราะหลัง ๆ เริ่มหนักขึ้น ใช้น้บัตร์เครดิตจนวงเงินเต็มไปหมด ทุกใบแล้ว

ทูลกระหม่อม : ซ็อบเปอร์ฮอลรีค แปลว่าคนที่ชอบซ็อบ มาก ๆ เป็นความสุข เราก็ซ็อบโน่นซ็อบนี่ซ็อบนั้น เวลาไม่สบายใจ ก็ไปซ็อบ เวลาสบายใจก็ไปซ็อบ เวลาเฉย ๆ ก็ไปซ็อบ ซ็อบมาแล้วก็ไม่ได้ใช้ทองเต็มไปหมด ซ็อบแล้วมีความสุข แต่ที่น้องมี ปัญหานี้คือเพราะผู้ชายกระเจิงเพราะเขารู้ว่าไม่สามารถจะเลี้ยง น้องได้ น้องแบรนต์เนมต่าง ๆ ผู้ชายเห็นแล้วเลี้ยงไม่ได้เลย

เขาเลยกระเจิงน้องไปเลย จนบัตรเครดิตเต็มไปหมด เขาเรียกว่าอาการน่าเป็นห่วง ต้องรีบแก้ไข จะหักดิบหยุดซ้อไปเลยได้หรือเปล่า อาจจะไม่ได้แต่เราจะต้องดูว่าเราจะทำยังไงต่อไป น้องรู้แล้วว่ามันเป็นปัญหา บัตรเครดิตใช้ไม่ได้แล้ว ระวังเป็นหนี้ นอกกระบบ ท้วงหนี้นอกกระบบไม่สนุกนะ เราต้องพยายาม คอนโทรลตัวเอง วันนี้ทำบัญชีแบบชุมชนพอเพียง จดว่าเราซื้ออะไรไปเท่าไร พอน้องเห็นตัวเลขก็จะเสียดายตั้งค้ นอกจากจะมีคนมาซื้อให้ น้องเดือดร้อนคนเดียวเพราะเงินหมด น้องเก็บเงินไปซื้อหุ้่นดีกว่า หรือเก็บเงินซื้อที่ดิน ส่วนแฟน ก็หาแฟนรวยๆ ก็แล้วกัน อย่่างไรก็ตามขอให้น้องโชคดี หาแฟนหล่อๆรวยๆได้ ในเร็ววัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องฐิติกุล เขียนเข้ามาว่า หนูเป็นคนที่รักการร้องเพลงและการแต่งเพลง มากเลยคะ ด้วยการที่หน้าตาหนูไม่เหมาะสมจะเป็นนักร้อง อ้วน ดำ เตี้ย ดูรวมๆก็ ไม่สวยงามนั้นละคะ เวลาไปร้องเพลง ในสถานที่ต่าง ๆ ก็จะมีอุปสรรคมาก คนที่นั่งอยู่หน้าเวทีก็จะลุก ออกไป ก็ทำให้หนูเสียกำลังใจมาก หนูก็คิดว่าเสียงร้องเพลง และความสามารถของหนูก็ไม่ได้เป็นรองใคร ด้วยความฝัน ที่อยากจะไปเป็นดาวที่โดดเด่นดวงหนึ่ง โดยที่ใช้พรสวรรค์ และความสามารถ หนูจะทำยังไงดีคะที่จะผ่านพ้นและหลีกเลี่ยงอุปสรรคไปได้ และถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ หนูควรจะปฏิบัติ ยังไงคะ ที่จะทำให้คนอื่นยอมรับความสามารถของหนูคะ

ทูลกระหม่อม : เข้าใจและเห็นใจน้อง ตอนนี้เทรนด์ ความสวยงามคือต้องอ้วน ต้องเตี้ย ต้องดำ น้องต้องดีใจนะ น้องอินเทรนด์สุดๆทุกทีเลย คนที่เขาลุกไปเพราะเขาไม่รู้ว่า น้องสวยอินเทรนด์แล้ว อย่างไรก็ตามน้องต้องมีความมั่นใจ

ในความสามารถของตัวเองถ้าไม่คิดเองนะ น้องต้องมุ่งมั่น
และหมั่นฝึกในการที่จะร้องเพลง และพยายามร้องเพลงให้ดี
หาครูมาฝึกร้องเพลง ฝึกหายใจ ถ้าน้องมุ่งมั่นและน้องก็จะ
ชนะอุปสรรค อย่าเสียใจเราสร้างแบรนด์จากตัวเราได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : สวัสดีครับ ทูลกระหม่อมฯ
ผมมีปัญหาในใจครับ เวลาอาจารย์ดู บ่น จะไม่พอใจหงุดหงิด
ทั้งที่บางครั้งก็เป็นเรื่องเล็กๆน้อยๆ ผมผิดปกติหรือไม่ครับ

ทูลกระหม่อม : มนุษย์เป็นธรรมดาที่จะหงุดหงิดเวลาที่จะ
ถูกว่า ตำหนิ ก็ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ก็เป็นปฏิกริยารึแอกชั่น
แรกอยู่แล้ว รู้ตัวว่าผิดก็ดีแล้ว แต่ว่าควรเปลี่ยนแปลงแก้ไขให้ดี
โดยส่วนใหญ่เขารักและห่วงใย เพราะอยากให้เราได้ดี

แล้วเราควรรับสิ่งบวกมาปรับปรุง ใครที่ชอบแต่คำสรรเสริญ
จะเสียเปรียบก็จะได้พัฒนา พอใครมาว่าก็ไม่ได้ จะเกลียดเขา
โมโหเขา หากใครมาสรรเสริญ หรือตำหนิ ก็ควรมีสติ
แล้วพัฒนาให้ดีขึ้นต่อไป แต่ใครว่าเพราะไม่ชอบไม่พอใจ อิจฉา
หาเรื่อง เราไม่ผิดจริงก็ปล่อยไป



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องธาดา
หนูมีปัญหาจะปรึกษาอะ คือหนูชอบคิดมากและมากขึ้น
ทุกวัน ทั้งที่โรงเรียนยาวไปถึงที่บ้านทั้งกับครอบครัวและเพื่อน
ทั้งที่เป็นเรื่องเล็กน้อยยังคิดเป็นเดือนเลย หนูควรจะทำยังไง
ดีอะ กลัวไม่มีความสุข

ทูลกระหม่อม : ระวังคิดมากเกินไปจะเป็นโรคประสาท ควรหาใครปรึกษา จิตแพทย์ หรืออาจารย์ที่ปรึกษาก็ได้ คุยแบบเบาๆค่อยเป็นค่อยไป จะได้ปลอดภัย ถ้าไม่ดีขึ้น จิตแพทย์อาจให้ยา ระวังเรื่องย่ำคิดย่ำทำ ว่างๆก็เปิดดูรายการทูบีนก็ได้นะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องสมฤดี มีเพื่อนสนิทกันมาก เรียนเก่งแต่สูง 100 CM. หนูเสียชีวิตความสามารถของเขามืออยู่ ด้วยสภาพร่างกายที่ไม่อำนวย หนูควรแนะนำเขายังไงดี ให้เขาเรียนอะไรต่อดีคะ

ทูลกระหม่อม : เพื่อนเป็นคนแคระ แต่น้องใจดีมาก แต่เราไม่สามารถไปกะเกณฑ์การเรียนของใครได้ การแคระไม่มีผลต่อการเรียน มีคนแคระที่จบปริญญาเยอะแยะไปหมด

เพื่อนเรียนเก่งเราควรสนับสนุนให้เขาเรียนต่อ อาจมีปัญหา
นิดหน่อย ในการไปศึกษา เราควรแนะนำให้เรียนต่อ ให้กำลังใจ
สนับสนุนและปฏิบัติกับเขาแบบคนปกติ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องรุ่งทิวา จังหวัด
สุรินทร์ อายุ 21 ปี หนูมีเรื่องอยากปรึกษาค่ะ มีเหตุการณ์
บ่อยครั้ง เวลากลับบ้านออกจากห้องรู้สึกว่ามีคนคอยตามเสมอ
เวลาทำอะไรก็มีเสียงร้องไห้ หรือหัวเราะ ประตุมักเปิด - ปิดเอง
โดยไม่มีสาเหตุ อยากถามทูลกระหม่อมว่าควรทำอะไร
เมื่อรู้ว่าตัวเองมีสัมผัสที่ 6

ทูลกระหม่อม : เรื่องลึกลับแบบนี้ไม่สามารถบอกได้ว่า
มีหรือไม่มี และพิสูจน์ไม่ได้ทางวิทยาศาสตร์ แต่อันที่จริง
ไม่เชื่อก็อย่าลบหลู่ ทั้งนี้อาจคิดไปเองก็ได้หรือเป็นเหตุบังเอิญ

น้องไม่ควรหมกหมุ่น ควรตั้งใจเรียนทำหน้าที่ของตนให้ดี
ทำตนเป็นเด็กดีของคุณพ่อคุณแม่



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องศิริภัสสร
อยู่ชั้น ม.1 หนูมีเรื่องอยากจะปรึกษาอะ หนูสับสนเพศตนเอง
ว่าเพศอะไร หนูเป็นผู้หญิงที่ชอบเดิน บีนอย ซึ่งผู้หญิงทั่วไป
ไม่ชอบ เลยอยากทราบว่าตัวตนจริงของตัวเองเป็นอะไร

ทูลกระหม่อม : จะเป็นหญิง หรือชาย เพศที่ 3 เพศที่ 4
เพศที่ 5 จะแบบไหนก็ไม่เดือดร้อนใคร ฉะนั้นจะเป็นทอม
ก็ช่างแต่ขอให้ตั้งใจเรียนอย่าให้หนักสังคมสร้างปัญหา ส่วนเรื่อง
เดินบีนอยโดยส่วนมากเป็นผู้ชายเพราะค่อนข้างเดินลำบาก
ใช้ความแข็งแรง แต่ผู้หญิงก็เดินได้ ไม่ได้บังคับว่าต้องเป็น

ผู้ชายเท่านั้น ผู้หญิงก็มีสิทธิ์ เดี่ยวสักพักก็จะรู้เองว่า
เป็นแบบไหน ขอให้เป็นคนดี จริงใจต่อสังคมก็พอ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องสุพิชญา
จังหวัดบุรีรัมย์ หนูมีเรื่องอยากจะปรึกษาค่ะ หนูเห็นผู้ชาย
ดูดี มีเสน่ห์ หนูมักจะตื่นเต้น กรีดกราด ทำอะไรไม่ถูก หรือ
ตีแขนเพื่อน แล้วเพื่อนก็เลยตีคืน อาการแบบนี้คือบ้าผู้ชาย
ใช่หรือเปล่าค่ะ อาการแบบนี้หนูก็ไม่ชอบเลย หนูต้องแก้ไข
ยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : ก็บ้านিদหน่อยนะ คือเป็นเรื่องธรรมดา
ของวัยรุ่นปกติไม่ผิดแปลก รวมไปถึงแฟนคลับทั้งหลายด้วย
สามารถชอบและแสดงอาการออกมาได้ไม่ต้องเครียดเก็บไว้
จนเป็นโรคจิต เครียดก็ปล่อยออกมาได้บ้างตามฮอร์โมน

ของวัยรุ่น แต่ก็ยังๆ ไว้บ้างเดี๋ยวคนอื่นจะว่าเอา ดูไม่เป็นกุลสตรี
ต้องรักษาวัฒนธรรมไทย ต้องเก็บไว้บ้างตามกาลเทศะ
จะดูมีเสน่ห์กว่าน่าสนใจกว่า



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องวิชาพร
เป็นนักศึกษาใหม่ย้ายมาจากสุพรรณบุรี มีปัญหาเรื่อง
สำเนียงการพูดเนื้อ จะทำยังไงดีค่ะ

ทูลกระหม่อม : สำเนียงสุพรรณถือว่าเป็นสำเนียงที่ดี
ดังนั้นไม่ควรมึมด้อย ที่ไหนก็มีสำเนียงเป็นของตัวเองทั้งนั้น
ไม่ใช่เรื่องน่าอาย อย่างไรก็ตามเวลาถูกล้อแล้วก็อย่าโกรธ
ถ้ายิ่งโกรธจะยิ่งล้อ บ้างคนที่เขาล้อเราเพราะอยากเป็นเพื่อน
ฉะนั้นอย่าคิดมาก ให้คิดว่าการล้อเป็นการช่วยประสาน
สัมพันธ์ไมตรีจะได้มีความสุขไม่มีมึมด้อย



สมาธิ TO BE NUMBER ONE : จากน้องวรรณาลัย กรุงเทพมหานคร ชั้น ม.5 ชีวิตทั่วไปของหนู การเรียน ปานกลาง เพื่อนก็เยอะแยะ ที่บ้านก็อบอุ่นดี แต่ที่อยากคือ อยากทำจุกใหม่ เพราะหนูไม่มีตั้งเลยคะ

ทูลกระหม่อม : น้องควรจะมีความมั่นใจมากขึ้น น้องยังเด็กเกินไปยังไม่มืงานมีเงิน แล้วต้องไปขอแม่ แต่อย่างไร น้องก็ยังเด็กเกินไปอยู่ดี ควรรอก่อนตั้งใจเรียนก่อน มีสมาธิ กับการเรียนไปก่อน พอจบแล้วค่อยคิดว่าจะไปทำ หรือโต แล้วทำงานหาเงินมาทำเอง ตอนนี้ก็สวยแบบใสๆไปก่อน



สมาธิ TO BE NUMBER ONE : จากน้องบุรินทร์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี กราบเรียนทูลกระหม่อมที่เคารพและ น่ารักอย่างสูง ตัวผมอยู่ชั้น ม.3 เพื่อนๆทั้งห้องลงความเห็นว่

ผมสมควรที่จะชื่อว่า Coffee Prince ชื่อนี้ผมควรจะยอมรับ
ดีไหม จริง ๆ แล้วมันก็เป็นชื่อที่เพราะดีนะครับ แต่มันไม่เข้า
กับหน้าผมเลยเพราะผมเป็นคนตัวดำ ผมหยิกและหน้าตา
กึ่งนั้น ๆ ผมขอเล่าที่มาของชื่อหน่อยนะครับ คือผมเป็นเด็ก
ที่ติดกาแฟมากครับกินวันละ 2-3 แก้ว ผมอยู่กับญาติครับ
ถ้าวันไหนที่ไม่ได้กินก็จะรู้สึกง่วงนอน เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง
หงุดหงิดเพื่อนและครูเคยเตือนระวังจะแก่เร็ว ให้เล่นกีฬา
มากมายร่างกายจะได้กลับมาเป็นปกติ ผมก็เล่นกีฬามากอยู่แล้ว
ก็ไม่เห็นว่าจะช่วยอะไร เคยลองหยุดกินเหมือนกันครับ
แต่ว่าอาการง่วงและเรียนไม่ค่อยรู้เรื่องความหงุดหงิดก็จะ
กลับมาหาผมอยู่ตลอด ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ ขอความ
กรุณาช่วยผมด่วนเลยครับ เพราะผมรู้สึกว่าผมไม่เหมือนเด็ก
ปกติธรรมดาทั่วไปครับ ป.ล. หรือสาเหตุ จะมาจากการที่ผม
ต้องช่วยทางบ้านหุงข้าวโจ๊กตั้งแต่ตี 4 ทุกวันครับ

ทูลกระหม่อม : น้องไม่ใช่เด็กปกติธรรมดาเพราะน้องเป็นพระเอกซีรีส์เกาหลี Coffee Prince ใช่ไหม แต่ก็ไม่เป็นไรนะ ชื่อ Coffee Prince ก็รับๆไว้ ไม่เป็นไรเหมือนเป็นพระเอกหรือไม่น้องเป็นคนผมหยิก ตัวดำก็เหมาะกับชื่อดีเหมือนกัน ใช่มั้ย ก็เหมาะเป็นอีกแนวหนึ่ง ถ้าไม่ใช่พระเอกซีรีส์เกาหลี ตั้งฉายามาเราก็ชอบใจเขาหน่อยหนึ่ง ไม่เป็นไร แต่เรื่องการติดกาแฟนี่ซิกก็เป็นปัญหา น้องก็ควรจะเริ่มแก้ไขอย่างด่วนเลย อันที่จริงน้องพยายามแล้วแต่น้องมีอาการติด เราติดอะไรอย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะติดกาแฟ เป็นเรื่องเด็กๆใช่ไหม แต่เรื่องติดยาเสพติดนี่ซิก เป็นเรื่องที่จะต้องแก้ไขมากกว่า อย่างไรก็ตามการดื่มดื่มน้อยก็คงจะไม่เป็นไรเท่าไร ดื่มน้อยก็จะเป็นการช่วยย่อยอาหารและก็เพิ่มการหมุนเวียนของโลหิตทำให้เราอะเล็ท (Alert) ให้เรากระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา เพราะกลิ่นของกาแฟก็จะทำให้เรากระฉับกระเฉง กลิ่นหอม แต่ถ้าสมมติว่าเราดื่มเยอะๆเกินไป อย่างน้องดื่มเยอะเกินไป แล้วน้องเป็นเด็กด้วยดีมีวันละหลายๆแก้วอย่างนี้

ก็ไม่ค่อยดีกับสุขภาพทำให้เกิดกระวนกระวาย มีอาการใจสั่น มีความดันโลหิตก็ไต่มันเป็นผลเสีย เมื่อน้องแกตัวลง ทำให้นอนไม่หลับอีก เขาบอกว่ามีความรู้ใหม่นะ ดื่มกาแฟทำให้เราเห็นผี เพราะมันมีสารคาเฟอีนในกาแฟ ทำให้เกิดโฮโมนเชื่อมโยงทำให้ปราสาทหลอน ถ้าสมมติดื่มเยอะเกินไปทำอะไรเยอะเกินไปมันก็ไม่ดีใช่ไหม ดื่มเยอะเกินไปก็อาจเห็นผีได้ ถ้าอยากจะเห็นญาติผู้ใหญ่ที่เสียไปแล้วก็ดื่มเยอะๆ ก็แล้วกัน ถ้าไม่อยากเห็นผีก็เริ่มแก้ไขปัญหาดื่มน้อยลงหรือเลิกดื่มกาแฟ คิดว่าอย่างน้อยมันก็ต้องค่อยๆ เลิก บางคนเขาติดกาแฟเยอะๆ ถ้าไม่ดื่มก็จะปวดหัวนะ ก็ค่อยๆ เลิกดื่มกาแฟ สำหรับน้องๆ พักผ่อนให้เพียงพอ น้องต้องตื่นมาทำใจกตอนตี 4 น้องก็รีบนอนเร็วๆ หน่อย นอนสัก 3 ชั่วโมงจะนอนเพียงพอแล้ว น้องก็จะไม่รู้สี่ก่วงและเพ็ลลียและเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง เพราะฉะนั้นน้องก็พยายามใจแข็งน้องต้องใช้ความพยายามมีกำลังใจ ก็ขอให้กำลังใจให้น้องเลิกกาแฟเร็วๆ จะได้ไม่เป็น Coffee Prince แบบที่ตัวดำๆ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องริชาร์ด คือว่า ผมกลัวผีมากเลยครับ แล้วผมก็ชอบดูหนังผีหรือหนังสยองขวัญ นะครับ เวลาผมดูเสร็จแล้วผมจะกลัว จนเอาไปฝันบ้างก็ได้ หรือว่ากลัวจนไม่กล้าปิดไฟนอนนะครับ ข้อนี้ควรที่จะทำ อย่างเป็นไรดีครับทูลกระหม่อมฯ

ทูลกระหม่อม : น้องริชาร์ด ถ้ากลัวขนาดนั้น น้องจะไปดู ทำไมละ ก็อย่าดูหนังผีสิ ดูแล้วต้องเปิดไฟนอนเสียพลังงาน ตอนนี้อย่างน้ำมันก็แพง ภาวะโลกร้อน ไม่ดีที่น้องจะต้องเปิดไฟ นอนทั้งคืน เสียทั้งเงินคุณพ่อ คุณแม่ แล้วก็เสียพลังงานด้วย ก็เป็นการไม่ประหยัดพลังงาน น้องเคยแสดงละครมาแล้ว ในละครน้องก็ยังกลัวผีอยู่ดี มันไม่หน้าโทษเขาหรอก ใครๆก็ กลัวทั้งนั้น เพราะว่ายิ่งกลัวแสดงว่าภาพยนตร์เรื่องนั้นทำดี ถ้าสมมติว่าน้องดูด้วยความมีสติมากขึ้น บอกว่าเป็นเรื่อง สมมติ บอกตัวเองและให้เชื่อว่าเห็นเรื่องสมมติ ถ้าไม่กลัว ก็ไม่สนุก แต่ถ้ากลัวมากๆ ขอแนะนำว่า อย่าเพิ่งดู แต่ถ้าสมมติ

ยังอยากจะดูอยู่ก็ต้องทำให้ว่ามันเป็นเรื่องแต่ง มันเป็นหนัง เป็นละคร ดูด้วยความสนุกตื่นเต้น ก็กลัวตอนดูดีกว่า ถ้าสมมติไม่กลัวก็ไม่สนุก ถ้าสมมติจบไปแล้วมันก็จบไป ฝึไม่ทราบว่ามีในโลกหรือเปล่า ไม่มีก็อย่าดูถูก เราไม่รู้ว่ามีหรือไม่มี เราก็ไม่ทราบ คิดว่าเราอยู่คนละโลกกันใช่ไหม ไม่เห็นต้องกลัวเลย เขาอยู่โลกโน้น เราอยู่โลกนี้ เขาจะมาทำอะไรเราได้ ถ้าขมความกลัวได้เราก็ชนะแล้ว แต่อย่าเปิดไฟนอน เพราะว่าตอนนี้เราต้องเองประหยัดพลังงาน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องดาริกา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในปัจจุบันหนูเห็นดาริกาเกาหลี ทำศัลยกรรมเต็มไปหมด ทั้งวันเดอร์เกิร์ล เกิร์ลเจเนอรัลเรชั่น 2 NE 1 ต่างผ่านการทำศัลยกรรมมาแล้วทั้งนั้น หนูอยากถามว่า ถ้าหนูจะทำศัลยกรรมบ้างทุกกระหม่อมจะคิดอย่างไรคะ เพราะว่าปัจจุบันหนูก็อายุเพียง 17 ปีเองค่ะ

ทูลกระหม่อม : ทุกคนก็ทำศัลยกรรมกันทั้งนั้นน้องก็เลยอยากจะทำศัลยกรรมตามก็แฟร์ดีไม่ได้ห้ามอะไรเลย ถ้าน้องอยากจะทำตาม อย่างไรก็ตามถึงแม้น้องจะอายุ 17 ปีแล้วแต่น้องก็ยังไม่บรรลุนิติภาวะ ถ้าจะทำศัลยกรรมก็ต้องขออนุญาตคุณพ่อ คุณแม่ หรือผู้ปกครองก่อน จริงๆ ในตอนนี้น้องก็ยังต้องพึ่งเงินของคุณพ่อ คุณแม่ ของครอบครัวอยู่ น้องจะไปทำศัลยกรรมมันก็ต้องเสียเงิน จริงไหม ไม่ทราบว่าคุณพ่อ คุณแม่ จะยอมเสียเงินหรือไม่ อย่างวัยรุ่นเกาหลี 18 ปีจบโรงเรียนไฮสคูล เขาก็ได้รับรางวัลจากคุณพ่อ คุณแม่ของเขา โดยการได้ทำศัลยกรรมหน้า เพราะว่าคนเกาหลีเขาหน้าตาไม่ค่อยดี อันที่จริงเห็นในจอทีวี ในจอภาพยนตร์ เขาทำศัลยกรรมแล้วทำมาหลายรอบแล้วด้วย หน้าเดิมกับหน้าใหม่นี้ไม่เหมือนกันจริงๆ คนไทยหน้าตาดีกว่า คนเกาหลีเขาหน้าใหญ่ ก็ไม่รู้ว่าน้องหน้าตาอย่างไร จะทำศัลยกรรมถ้าคุณพ่อคุณแม่ของน้องอนุญาตจ่ายเงินให้น้องก็ทำไปเถอะ เพื่อความสวยของน้อง แต่เอาอย่างนี้ดีไหม รอจนน้องจบ ม. 6 เหมือนดารากเกาหลี

รอให้จบไฮสคูลก่อน แต่ตอนนี้ขอแนะนำ ให้หนูสวยสดใสไป
ตามวัยไปก่อน ถ้าหนูซีเห่รหนูก็ทำใจไปก่อน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องริชาร์ด
ผมนิสัยชอบแกล้งเพื่อนมากเลย แย่งทานไอศกรีม แย่งทานโน้
ทานนี้ และชอบเอาของคนอื่นไปซ่อน ผมทำไปเพราะ
ผมอยากให้พวกเขาสนุกสนาน แต่ผมว่าตอนนี้พวกเขา
คิดแหละ และโมโหมากเลย ไม่สนุกแล้ว ข้อนี้ผมอยากถาม
ทูลกระหม่อมฯ มากเลยครับ ว่ามันผิดไหมครับ ที่ผมไปทำให้
คนอื่นสนุกสนาน แต่พวกเขาโกรธ

ทูลกระหม่อม : เขาไม่สนุก เขาไม่ชอบ แต่น้องชอบ
แต่สมมติว่าเพื่อนเขาแกล้งน้องบ้างล่ะหรือเพื่อนเขาแกล้ง
เอาของๆ น้องเอาเงินค่าตัวของน้องที่เล่นเป็นน้องปรี๊ด

เอาไปทิ้งในแม่น้ำละ แล้วน้องจะเข้าใจไหม เรื่องเงินเรื่องทองนี่ เป็นของแสงใจ ถ้าน้องบอกกับเขาว่าเล่น แล้วเพื่อนเอาไป ซ่อนบ้างล่ะ ต้องเอาใจเขามาใส่ใจเรา น้องต้องเห็นใจคนอื่น ทำอย่างนี้เขาจะสนุกไหม น้องลองคิดดูซิ ถ้าสมมติแก๊งเขา มากๆ เขาไม่เป็นเพื่อนกับเรา แล้วเราจะสนุกไหมเราไม่มี เพื่อนเลยสักคน มีวิธีอื่นเยอะแยะไป ชวนเขาเล่นเกม ไปเล่นเกมไม่ได้หมายความว่าเล่นคอมพิวเตอร์เกมออนไลน์ ตลอดเวลา เล่นฟุตบอล เล่นกีฬาอะไรก็ได้ หรือทำอะไรสนุกๆ ทำกิจกรรมในศูนย์เพื่อนใจก็ได้ แต่อย่างไรก็ตามวัยของน้อง ก็เป็นวัยที่อยากรู้ อยากลอง พวกเราทุกคน ก็อยากรู้ อยากลอง กันทั้งนั้น มันก็ผิดพลาดไปบ้างก็ได้ เรามาถามพูดกันตรงๆ ก็ดี จะได้ปรับปรุงตัวเองให้เป็นเป็นคนอินทรีนทร์และก็น่ารัก



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากมาน้องสาธิต หรือน้องชั้น ศูนย์เพื่อนใจพิวเจอร์พาร์ครังสิต ผมเป็นคนร่าเริง ชอบคุยกับทุกคน คุยได้ทุกเรื่อง ผมชอบให้ทุกคนหัวเราะ แต่ว่าบางที่ผู้หญิงชอบคิดว่าผมไปชอบเขาจริง ๆ แล้วผมไม่ได้คิดอะไรครับ หลายคนพูดว่าผมมีเสน่ห์ไปอีกแบบหนึ่งคือทางนี้ครับ อยากทราบว่าจะทำตัวเช่นไร

ทูลกระหม่อม : เป็นปัญหาที่น่าอิจฉานะ เพราะว่า เป็นหนุ่มเจ้าเสน่ห์ ปัญหาเป็นหนุ่มเจ้าเสน่ห์ก็น่าหนักใจนิดหน่อย น่าอิจฉาด้วย ก็ไม่ผิดนะที่เราเป็นคนเสน่ห์ น้องชั้นก็หน้าตาดี ก็ทำให้สาว ๆ ชอบอยู่แล้ว ก็คงจะกรี๊ดอยู่แล้ว น้องชั้นไปคุย ไปเจ๊าะแจ๊ะด้วย เป็นคนเจ๊าะแจ๊ะด้วย เขาก็นึกว่าน้องชั้นไปชอบเขา ทำให้เขาเข้าใจผิด อย่างไรก็ตาม เขาชอบดีกว่าเขาไม่ชอบจริงไหม หรือน้องคิดเอาเอง ถ้าน้องไม่ได้คิดเอาเอง อันที่จริงก็มองเห็นว่าน้องเป็นคนมีเสน่ห์ อย่างไรก็ตามการที่น้องเป็นคนขี้เล่น อารมณ์ดี พุดจาให้

คนรอบข้างมีความสุข ก็ไม่ใช่ความผิดก็เป็นเสน่ห์ ใครๆก็ชอบ คนลักษณะอย่างนั้น เพราะฉะนั้นเราก็ไม่ต้องไปเปลี่ยนหรืออก แต่อย่าสตอเบอร์รี่เกินไป ถ้าน้องสตอเบอร์รี่มันไม่จริง ก็ยังสตอเบอร์รี่อยู่อย่างนั้น คงจะไม่แพ้ทำอะไร แต่สมมติว่าวันหนึ่งน้องเปลี่ยนไปเป็นคนอื่น ก็จะดูแปลกอยู่เหมือนกัน อย่างไรก็ตามก็ตามเป็นคนมีเสน่ห์เยอะๆ ดีกว่าไม่มีเสน่ห์ เรียกว่าปากเป็นเอก แล้วน้องก็หน้าตาดีด้วยแต่ก็ควรระวังไว้บ้าง ถ้าสมมติว่าเดี๋ยวเขาเกิดคิดเอาเองว่าเขาชอบ เป็นปัญหาแบบที่น้องถามมา ถ้าน้องเกิดไปพูดเล่นกับเขามากเกินไป ใกล้ชิดมากเกินไปก็อาจจะไม่เหมาะสมทำอะไร ผู้หญิงก็อาจจะคิดว่าน้องชอบเขา มีเสน่ห์ก็มีพอดีๆ อย่าให้มากเกินไป สาวๆไม่เป็นอันเรียนหนังสือ ไม่เป็นอันหายใจ สาวติดเยอะก็เป็นปัญหาได้เหมือนกัน เดี่ยวคนอื่นๆที่หน้าตาไม่ค่อยดีที่ยืนอยู่แถวนี้ก็อดมีแฟน อดหมดเลย ก็ไม่แพ้ ทำให้คนมีความสุขก็เป็นบาปเหมือนกัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องก่อเกียรติ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ผมมีเรื่องหนักใจอยู่เรื่องหนึ่ง ผมเพิ่งมารู้ว่าผมกลัวความสูงครับทุลกระหม่อมฯ ผมมา รู้ตัวเอาวันที่ผมกับแฟนผมไปเรียนพิเศษด้วยกัน วันนั้น เลิกเรียนเร็วเป็นพิเศษ เราเลยชวนกันไปสยามสแควร์ โดยนั่งรถไฟฟ้าไปกันครับ พอผ่านอนุสาวรีย์แฟนผมซื้อออกไป ที่หน้าต่างให้ดูรถคันหนึ่ง เมื่อผมเดินไปที่หน้าต่างแล้วก้มดู ผมเข่าอ่อนเลยครับ หน้ามืดทันที แฟนผมก็ถามว่าเป็นอะไร ผมก็ไม่กล้าตอบ อายมากๆเลยครับ ทำไมผมถึงกลัว ความสูงได้ครับ แล้วจะทำอย่างไรถึงจะหายได้ครับ ทุลกระหม่อมฯ เพราะแ่วๆ มาว่าแฟนผมจะไปเล่นรถไฟเหาะ ผมไม่อยากเป็นลมต่อหน้าเธอ

ทุลกระหม่อม : ก็ต้องหยุดยั้งการไปเล่นรถไฟเหาะเสียก่อน อันที่จริงเราก็พูดกันตรงๆได้ หรือไม่ว่าตอนนี้แฟนของห้อง ก่อเกียรติก็อาจจะมาร่วมชมรายการนี้กับห้องอยู่ก็ได้ เพราะฉะนั้นยุดิที่จะไปนั่งรถไฟเหาะ อย่าให้ห้องก่อเกียรติ

เป็นลมไปต่อหน้าต่อตาเลยมันจะบาปกรรมนะ แต่อย่างไร
ก็คิดว่ามันจะกลัวความสูงมันก็ไม่รู้ว่ามันจะกลัวตอนไหนใช่ไหม
ที่นั่นห้องเกิดไปนั่งรถไฟไฟฟ้า เข้าเทอร์นัลดรถไฟฟ้ามหาธารณะ
จะมาหาที่เป็นลมไปเสียก่อน ถ้ารักกันจริงก็ชะลอการที่จะไป
เล่นรถไฟไฟฟ้าเหาะ ไม่งั้นห้องก่อเกียรติเป็นลมไป เดี่ยวตายไป
ไม่มีแฟนแยะเลย

แต่อย่างไรก็ตามการที่เราจะกลัวความสูง โรคกลัว
ความสูงมันก็เป็นสิ่งธรรมดา อันที่จริงบอกห้องก่อเกียรติ
ให้ใจดี ๆ ใจไว้ เพราะว่ามีดารหลายคนก็กลัวความสูงจริง ๆ
อาการกลัวความสูงศัพท์ทางการแพทย์เรียก Acrophobia
ก็เป็น ความกลัวในลักษณะหนึ่งจะรู้สึกไม่ค่อยสบายใจ จะรู้สึก
มีอาการที่เขาเรียกว่า แพนิค Panic คือรู้สึกจะเป็นลม หัวใจ
เต้นแรง หายใจเร็วเข้าอ่อน ท้องไส้ปั่นป่วน หน้ามืดตามัว
จะเป็นลมอย่างที่ห้องก่อเกียรติเป็นขณะที่มองลงไป มันเลย
หายโรแมนติคใช่ไหม คิดว่ามันคงไม่ใช่เป็นอะไรที่รุนแรง
ในวันนั้นก็อาจจะลุกขึ้น อย่างรวดเร็ว ก็หมายความว่าหน้ามืด
ตามัวไปได้ คิดว่าแพทย์เขาคงจะรักษาได้ เขาบอกว่าผู้ป่วย

ต้องไปเผชิญเหตุการณ์นั้น ถ้าห้องกล้วยที่แคบก็ลองไปอยู่ในตู้เสื้อผ้า มันก็จะชินไปเอง อย่างห้องลองขึ้นตึกไปสักชั้นหนึ่งก่อนแล้วมอง ลงไปที่ระเบียง วันรุ่งขึ้นก็จะชั้น 2 ต่อไปก็ไปชั้น 3 ห้องก็อาจจะหายกล้วยขึ้นมา แต่ถ้าสมมติเป็นรุนแรงขึ้นมา ถ้าเป็นรุนแรงมากๆ ทำอย่างนั้นก็ไม่หายสักที ก็ควรไปหาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ จะได้หายได้ไปเล่นรถไฟเหาะกับแฟนได้ ถ้าเล่นไม่ได้ก็ต้องทำใจต้องพูดจากับแฟนให้รู้เรื่อง เพราะฉะนั้นคิดว่าน่าจะแก้ได้ หวังว่าห้องจะได้มีโอกาสไปเล่นรถไฟเหาะกับแฟน ไม่งั้นเดี่ยวแฟนไปหาคนอื่นไปเล่นด้วยไม่ดีนะ อย่างไรก็ตามคงไม่เป็นไรก็ขอให้ห้องโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องสี่โพรหรือน้องเบิร์ต ศูนย์เพื่อนใจ พิวเจอร์พาร์ครังสิต มีเหตุการณ์ไหนด่าครับหรือพฤติกรรมไหนด่าครับ ที่เกี่ยวกับสมาชิก TO BE NUMBER ONE ที่ผ่านมา ที่ถูกละหม่อมนี้มาถึงแล้ว

ทำให้ทุลกระหม่อมฯ อมยิ้ม กรุ้มกริ่ม หรือว่ามีความสุขเมื่อนึกถึงเหตุการณ์นั้นๆ นะครับ

ทุลกระหม่อม : อมยิ้มคงจะได้ แต่กรุ้มกริ่มไม่ได้เพราะว่าน้องๆ มีพฤติกรรมอะไรต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ไปเยี่ยมห้องที่ศูนย์เพื่อนใจของน้องเอง แล้วได้คุยกับน้องนี้แหละ จะเป็นเวลาที่มีความสุขที่สุดได้อมยิ้ม ได้สนุกได้ประทับใจที่สุด ก็มีเหตุการณ์มากมายหลายๆ อย่างที่ประทับใจจนเล่าไม่หมดเลย เล่าตอนนี้ ก็คงจะเล่าไม่ได้ ถ้าสมมติเล่าก็คงจะเล่าได้ทั้งวันทั้งคืนนี้แหละ โดยมากเวลาไปได้คุยกับพวกเราก็รู้สึกประทับใจ ก็มีคำถามต่างๆ ก็เหมือนกับตอนนี้เราถึงเปลี่ยนรูปแบบรายการของเราให้มาเป็นให้น้องๆ มาถามด้วยตัวเอง ก็จะได้อารมณ์มากกว่าที่จะเขียนจดหมายเข้ามาหรือเขียนเป็น E-MAIL เข้ามาก็จะได้อารมณ์น้อยกว่า ถ้าสมมติว่าเล่น NET เห็นรูปภาพกัน คุยกันก็จะได้อารมณ์มากกว่า ถ้าไม่เห็นจริงไหม เพราะฉะนั้นก็หวัง

ว่าสมาชิก TO BE NUMBER ONE เราจะได้คุยกันอย่างนี้ตลอดไป แล้วก็จะมีอะไรจะพูดก็พูดกันได้ตรงๆ แล้วก็ขอตอบคำถามน้องๆตรงๆ และหวังว่าน้องๆจะได้ประโยชน์จากการที่เราได้ คุยกันแบบนี้ตลอดไป



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องธิดิพล กรุงเทพมหานคร ปีใหม่นี้จะครับผมคิดว่าปรับเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีเสียใหม่จะเลิกกินเหล้า จะเลิกสูบบุหรี่และเลิกเที่ยวให้น้อยลงเก็บเงินเพื่ออนาคตของตัวเองเสียที่ครับ เลยอยากถามทูลกระหม่อมฯว่า ปีใหม่นี้ทูลกระหม่อมฯมีโครงการจะทำอะไรบ้างครับ

ทูลกระหม่อม : จริงสินะปีใหม่แล้ว ก็ขอสวัสดิ์ปีใหม่กับทุกๆคนแฟนๆของรายการ TO BE NUMBER ONE VARIETY ก็สวัสดิ์ปีใหม่ก็ขอให้ทุกคนมีความสุขมากๆ

ฝรั่งเขามีคำพูดว่าพอปีใหม่แล้วก็ เมคนิวเยียร์โซลูชั่น เราจะต้อง ตัดสินใจว่า ปีใหม่ที่จะถึงนี้หรือตอนปีใหม่แล้วปีนี้เราจะทำอะไร ทำอะไรให้ชีวิตของเราดีขึ้น เราจะทำอะไรให้เป็น ประโยชน์ต่อสังคม เราจะทำอะไรให้โลกนี้ดีขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ขออวยพรให้น้องมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจ พยายามทำ ปีนี้ให้เป็นปีที่ดีที่สุด ของน้องและชุมชนของน้องและของ ส่วนรวมด้วย ก็อยากให้ทุกคนทำอย่างนั้น แผนชีวิตปีใหม่ เราก็มาทบทวนกันดูสิว่าปีก่อนเราทำอะไรผิดพลาดไปบ้าง ลองมานั่งดูแล้วก็ช่วยกันแก้ไข แต่ต้องมีความตั้งใจจริง ที่จะทำ ถ้าไม่มีความตั้งใจจริงมันก็จะทำไม่ได้ ก็ขอให้ปีนี้ เป็นปีที่ดี ส่วนพวกเรามาซิก TO BE NUMBER ONE ว่า เราจะมียะไรที่ดีๆ เราก็มียะสิ่งที่เราทำแต่ละปีๆ เราก็บอกว่า เราประสบความสำเร็จเพราะเรามีความตั้งใจ มีความมุ่งมั่น ที่จะทำสิ่งที่ดีที่สุดในการที่จะทำก็คือเราร่วมมือร่วมใจกัน ถ้าเราไม่ร่วมมือร่วมใจกัน ไม่รักกัน และไม่สามัคคีกัน เราก็จะ

ทำอะไรมันไม่ได้ เพราะฉะนั้นโครงการ TO BE NUMBER ONE ของเรตั้งใจที่จะทำให้โครงการของเราประสบความสำเร็จด้วยการที่เราช่วยกันทำโครงการของเราให้ดีขึ้น หลีกหนีจากพิษภัยของยาเสพติด เพราะตอนนี้ยาเสพติด ก็เริ่มเข้ามาอีกเยอะแยะมากมาย ถ้าเราไม่ทำซะอย่างเราก็จะแย่ เราก็จะแพ้พิษภัยของยาเสพติดนี้ เพราะฉะนั้นตอนนี้เรามีสิ่งดีๆอีกมากมาย ถ้าสมมติว่าเราออกไปตอนนี้ ก็คงไม่จบรายการนี้อย่างแน่นอนเพราะฉะนั้นอุปไว้ก่อน สำหรับโครงการในปีหน้าของเรา ส่วนตัวหม่อมฯ จะทำอะไร ใหม่ๆ ก็คงจะกินสตอเบอรี่เยอะๆ ทุกๆคนก็อยากจะมีสิ่งดีๆ ที่อยากทำ ก็ขอให้พรของน้องๆ ทุกคนให้มีความสุข แล้วก็ประสบความสำเร็จในความตั้งใจของตัวเอง ในปีนี้คิดอะไร ก็ขอให้สมความปรารถนา แต่ถ้าคิดแล้วไม่ทำ ก็จะไม่สมปรารถนา อย่างไม่ก็ตามก็ขอให้ทุกคนโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องวริชา หนูเพิ่งประสบอุบัติเหตุขาแพลงเพราะหนีจิ้งจกที่เข้าไปอยู่ในกางเกงยีนส์ของหนูค่ะ หนูวิ่งจนหกล้มขาแพลงเลยคะ ก็มีรถอดกางเกงไม่ออกนี่คะ หนูจะทำยังไงดีคะ ตอนนี้หนูกลัวจิ้งจกมากเลยคะ ไม่อยากจะเป็นอย่างนี้เลยคะ

ทูลกระหม่อม : เป็นคำถามที่เข้าใจ เพราะส่วนใหญ่จะเจอคำถามที่เครียดๆ ก็ทำให้หัวเราะได้ ก็สงสารน้องที่กลัวจิ้งจกจนหกล้มหัวคะเมน คิดว่าน้องคงจะใส่กางเกงยีนส์ที่ฟิตมากจะใส่ที่ถอดที่ต้องนอนใส่ คงจะใส่ยากถอดยาก ก็ไม่รู้จิ้งจกเข้าไปอยู่ได้อย่างไรในเมื่อกางเกงมันเล็กมากขนาดนั้น มันอาจจะตายไปแล้วก็ได้ตอนที่นอน ใส่กางเกงตัวนี้ สิ่งที่ต้องระวังคืออาการกลัวของน้อง ไม่รู้ว่าน้องกลัวขนาดไหน กลัวจนขาแพลงนี้ก็จะแสดงว่าเยอะอยู่ ไม่ทราบว่าน้องกลัวในระดับธรรมดา หรือกลัวเข้าขั้น Phobia ซึ่งเป็นอาการของโรคจิตชนิดหนึ่ง เช่น บางคนกลัว สตอเบอร์รี่ กลัวสัปรด แต่คิดว่าน้องคงไม่กลัวเข้าขั้น Phobia เพราะมีหลายคน ที่กลัวจิ้งจก

ตุ๊กแก คางคก งู หรือถ้ำน้ำองเกิดเห็นจิ้งจกแล้วกลัวมาก
ทำอะไรไม่ถูกเลย ก็ให้ไปหาจิตแพทย์ดีกว่า อีกทางหนึ่ง
น้องต้องไปอยู่ในที่ที่ไม่มีจิ้งจกละมั้ง ซึ่งก็คงยากเพราะจิ้งจก
มันอยู่ทั่วไป มันน่ารักออกไม่เห็นเป็นไรเลยอย่างกลัว



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องนัท ผมอยาก
ทำเลสิกครับ เพราะผมสายตาสั้นมากๆ ต้องใส่แว่นตาลดอด
และมีคนทักว่าเวลาถอดแว่นหน้าตาดีกว่าตอนใส่แว่น ผมจึง
อยากรู้ว่าการทำเลสิกคืออะไรครับ และทำยากไหมครับ

ทูลกระหม่อม : น้องมันใจหรือว่าจะหน้าตาดีกว่าตอนที่ไม่
ใส่แว่น ถูกเขาหลอกให้หรือเปล่า การทำเลสิกคือการผ่าตัด
ตาสำหรับคนที่สายตาไม่ปกติด้วยเลเซอร์ ส่วนมากเป็นการ
รักษาสายตาสั้น สายตาวาว เป็นการรักษาอย่างถาวร

โดยไม่ต้องกลับมาใส่แว่นอีก เป็นการเลเซอร์ที่ไปแยกชั้นตา แยกกระจกตา เป็นการแก้ไขความโค้งของกระจกตา บางคน อาจโค้งมากโค้งน้อยไป พอรักษาแล้วก็ไม่ต้องกลับมาใส่แว่นอีก แต่สำหรับคนที่สายตาวาวอาจรักษายากเพราะขึ้นอยู่กับวัย ด้วยตอนนี้เรารักษาด้วยเลสิค พออายุมากขึ้นก็จะสายตาวาวมากขึ้น เพราะจอประสาทตาเราจะเริ่มเสื่อม แต่เลสิคไม่สามารถ รักษาได้ถ้าจอประสาทตา เราผิดปกติ ไม่ทราบน้องอายุเกิน 18 ปีหรือยัง แต่ถ้าอายุเกินแล้วและ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่ใช่ คนท้อง ก็สามารถทำเลสิคได้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเบญจมาศ จังหวัดราชบุรี ตอนนี้ตัวหนูเองก็พอที่จะมีผลงานในวงการ บันเทิงอยู่บ้างคะ เช่น เล่นมิวสิกวิดีโอหรือโฆษณาต่างๆ เราสามารถแสดงออกและทำได้เต็มที่และเราก็รักใน

การแสดง แต่คนส่วนน้อยในโรงเรียนจะมองว่าเราอยากตั้ง
อยากเด่นกว่าคนอื่นในโรงเรียน แล้วบางคนก็คิดว่าเราใช้
เส้นในการเข้าวงการบันเทิง หนูอยากถามทูลกระหม่อมว่า
หนูจะมีวิธีบอกคนส่วนน้อยส่วนนี้ ให้เขารู้จักตัวตนของเรา
ได้อย่างไรบ้างคะ

ทูลกระหม่อม : ถ้าเราเข้าวงการบันเทิงด้วยความสามารถ
ของเราเอง ก็ไม่ต้องไปสนใจเขา เพราะเขาอิจฉาเรา ใครๆ
ก็อยากดังทั้งนั้น แต่เขาไม่ดังเท่าเรา เรามีความสามารถ
เราทำแล้วมีความสุขแล้วเราก็ให้ความสุขคนอื่น ถ้าเรา
ทำดีที่สุดแล้วเราก็มีความสุขในสิ่งที่เราทำ แล้วเราก็ไม่ได้
เสียเวลาเรียน ไม่ได้ไปเกทับคนอื่น ไม่ได้ไปด่าคนอื่น ไม่ได้ไป
เม้าท์คนอื่น ถ้าเราทำในสิ่งที่ดีอยู่แล้ว เราก็ควรจะภูมิใจ
แต่ถ้าเราทำอะไรไม่ดีไป เราก็จะรู้ตัว เราก็กลับมาพิจารณา
ตัวเองและแก้ไขซะ แต่สมมติว่าเราทำงานของเราดีๆ และ

เป็นที่รู้จัก เรามีชื่อเสียงขึ้นมา เด่นขึ้นมา ก็ย่อมจะมีคนที่
อิจฉาเราเราก็ไม่ต้องไปสนใจ



สมาชิกร TO BE NUMBER ONE : จากน้องปรียาดา
จังหวัดเชียงใหม่ หนูอยากจะทราบวาระหว่างพรสวรรค์กับ
พรแสวง อะไรจะประสบความสำเร็จมากกว่ากันคะ คือหนู
ไม่ค่อยถนัดเรื่องร้องเพลง หนูจะถนัดเรื่องเต้นมากกว่าคะ

ทูลกระหม่อม : เราก็ต้องมีทั้งสองอย่าง เพราะในด้าน
ร้องเพลง ในด้านเต้น ถ้าไม่มีพรสวรรค์เลยก็คงยากอยู่ที่จะ
ทำในสิ่งเหล่านี้ เราก็ต้องมีอยู่บ้างหน่อยหนึ่ง แต่ถ้ามีพรสวรรค์
แล้วไม่ฝึกไม่เต้นก็จะต่อยกว่าคนอื่น ก็ต้องสัมพันธ์ทั้งสองอย่าง
ถ้าสมมติไม่มีเลยสักนิดเดียวก็คงจะยาก หนูก็ต้องมีความ
ความพยายามที่จะฝึกฝน ถ้าหนูมีความสามารถด้านเต้น

ก็ได้เปรียบแล้ว ก็ขอให้ฝึกด้านร้องต่อไปก็จะเก่งขึ้นเอง
ขอให้มีความพยายามต่อไป



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเสาวภา
จังหวัดสตูล ส่วนมากหนูจะ ร้องเพลงลูกทุ่ง หนูจะถนัดเพลง
ลูกทุ่ง แล้วเวลาที่หนูไปประกวดก็มักจะได้ที่ 1 คนที่หนูชนะ
ส่วนมากก็จะเป็นคนเดิมๆที่มาประกวดกัน เวลาไปประกวด
แต่แต่ละครั้ง หนูก็จะเจอแต่คนเดิมๆ หนูคิดว่าเขาอาจจะ
ไม่ชอบหนู เขาคงคิดว่าเจออีกแล้ว เต็มใจหนูก็ต้องชนะเขา
คือถ้าหนูไม่ไปเขาก็คงจะชนะ มันทำให้หนูรู้สึกไม่สบายใจว่า
การประกวดร้องเพลงที่หนูชนะเขา เขาอาจจะมองเราไม่ดี
มองเป็นคู่แข่งกันไปแทนที่จะได้มิตรภาพนะคะ หนูควรจะ
ทำใจยังไงดีคะ

ทูลกระหม่อม : ตอนนี้นำมาประกวด TO BE NUMBER ONE IDOL แล้ว ก็คงมีโอกาสชนะบ้างแล้วละ หนูเป็นคนที่มีความมั่นใจดีเหมือนกัน มีความมั่นใจอย่างนี้ก็ดี ก็จะทำให้เราชนะต่อไป



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องยุทธกานต์ จังหวัดราชบุรี ผมรู้สึกที่ผมจิตใจไม่ปกติ ชอบเห็นภาพหลอน บางทีก็ได้ยินเสียงเรียกต่างๆที่ไม่ใครเรียก จนใครๆคิดว่าผมเป็นบ้าไปหมดแล้ว ผมต้องเข้าโรงพยาบาลบ้าจริงๆ หรือเปล่าครับ ผมเริ่มกลัวแล้วครับ

ทูลกระหม่อม : ถ้าเป็นอย่างนั้นจริงๆก็น่าเป็นห่วง น้องควรไปหาจิตแพทย์ได้แล้ว ถ้าน้องเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็ถือว่าเป็นโรคจิตชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Schizophrenia ที่เราจะได้ยินเสียง

เห็นภาพหลอน มีคนมาสั่งให้ทำอย่างโน้นอย่างนี้ มันก็น่ากลัวอยู่น้องก็ไปหาจิตแพทย์ดีกว่า จิตแพทย์จะได้ตรวจว่าน้องเป็นจริงหรือไม่ บางทีน้องอาจจะเป็นคนเห็นผีก็ได้ แต่ถ้าน้องเป็นจริง ก็ควรรักษาไม่อย่างนั้นน้องก็จะเป็นมากขึ้น เพราะโรคนี้รักษากันได้ มียาที่ควบคุมได้ไม่ได้พูดว่าน้องเป็นนะ แต่น้องก็ต้องได้รับการบำบัดจากจิตแพทย์ เพราะฉะนั้น ทุกๆ คนก็ต้องพยายามทำจิตใจให้ดีขึ้นเข้าไป อย่าเครียดมาก



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องสมัยจังหวัดมหาสารคาม หนูมีเรื่องอยากจะทูลถามทูลกระท่อมว่าเราจะมีการรักษาใบหน้าในฤดูหนาวอย่างไร เพราะหนูเชื่อว่าเพื่อนๆ หลายคนคงต้องมีปัญหาผิวหน้า แต่งหน้าไม่ติดขาดความมั่นใจ จึงขอความกรุณาทูลกระท่อมช่วยตอบด้วยค่ะ

ทูลกระหม่อม : ก็เป็นคำถามเกี่ยวกับผู้หญิง ๆ อันดับแรก เราต้องรักษาความสะอาดผิวหน้า ตอนหน้าหนาว ถ้าเราล้างหน้าบ่อยๆ จะทำให้ผิวแห้งหน้าจะเหี่ยวหรือทำให้เกิดการบาดเจ็บบนใบหน้า เราต้องดูแลโดยการทาครีมๆ มีหลายอย่าง ทั้งเดย์ครีม ไนส์ครีม ตัองทา ตัองใช้ให้ถูกต้องด้วย ไม่ใช่เอาฟู้ดส์ครีมทาเข้ามาทาหน้า ตามเทคนิคคอส์ตสอน แต่งหน้า เราต้องทาครีมใต้ตาก่อน แล้วทาบำรุงให้ทั่วผิวหน้า เพราะอากาศหนาวผิวจะแห้ง เวลาแต่งหน้าให้ทาครีม กันแดด ก่อนทารองพื้นแล้วทาแป้ง สุดท้ายถ้าไม่ทาครีมกันแดดก็ต้องทารองพื้น หรือถ้าไม่ทารองพื้นก็ต้องทาครีมกันแดดอย่างน้อยค่า SPF 50 ขอแนะนำน้องๆว่า หลังจากครีมรองพื้น หรือกันแดดแล้วก็ให้ทาออกด้วย เพราะเดี๋ยวน้ำลอย แล้วทาครีมกันแดดที่แขน ที่ขาตามลำดับ จะได้ไม่ดำ ป้องกันการดำและป้องกันมะเร็ง เพราะแสงแดดจัดจ้า เราอาจเป็นมะเร็งผิวหนังในอนาคต ตอนกลางวันก็ทาเดย์ครีม ตอนกลางคืนก็ทาไนส์ครีม เพราะไนส์ครีมจะทำให้ผิวมัน

จะช่วยบำรุงหน้ามากกว่า อย่างไรก็ตามในการดูแลผิวหน้า การรักษาความสะอาดสำคัญที่สุด เราต้องทำสิ่งเหล่านี้ นอกจากนั้นเราต้องดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ ใน 1 วัน ต้องดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้ว ไม่ใช่ น้ำเย็น ไม่ใช่ น้ำอัดลม ต้องเป็น น้ำธรรมดา เราต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ทานผักบ็อกโครีก็ดี ทานมะเขือเทศก็ดี บางคนเกลียดมะเขือเทศ แต่มะเขือเทศทำให้ผิวสวย และสตอเบอรี่ดีที่สุด เพราะมีวิตามินซีสูง ทำให้ผิวชุ่มชื้นและเป็นแอนตี้ออกซิเด้น ทำให้ไม่เป็นมะเร็งด้วย และน้องต้องดูแลร่างกายไม่ว่าจะเป็น หน้าหนาวหรือร้อนให้แข็งแรงรวมทั้งผิวหน้าด้วย ให้เล่นกีฬา ออกกำลังกายเยอะๆ พักผ่อนให้เพียงพอ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องกุลธิดา เวลาหนูกับเพื่อนนัดไปเที่ยวกัน หนูชอบโดนเพื่อนล้อว่า แต่งตัวเซ็กซี่ ไม่ทันสมัย หนูคิดว่าการแต่งตัวเรียบๆ ง่าย ๆ

ก็สบายดี แต่เพื่อนหนูมองว่า แต่งแบบนี้ไม่เข้ากัน ดูไม่เข้ากลุ่ม
เพื่อนเลย ซึ่งเพื่อนหนูแต่งตัวตามเทรนด์เกาหลีบ้าง หนูควร
จะทำอะไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : สมัยนี้วัยรุ่นส่วนมากจะแต่งตัวเทรนด์
เกาหลี กระโปรงสั้นๆ บานๆ ทำผมรุงรังๆ แต่งหน้าจัดๆ
ถ้าสมมติแต่งชุดเทรนด์เกาหลีก็น่ารักดี แต่ถ้าหนูอยากแต่ง
เซยๆ หรือเทรนด์อย่างไร จะแต่งโจงกระเบนก็แต่งได้
หนูต้องมั่นใจ แต่จะเข้ากลุ่มเพื่อนไม่ได้เท่า นั้น เพื่อนๆอาจจะ
รู้สึกนอยด์ๆ นิดหนึ่ง ความจริงก็ไม่ได้ผิดอะไรเพราะเป็นตัว
ของตัวเองซิดี ไซ้ใหม่ แต่ก็ไม่ใช่ขวางโลกนะเพียงแต่หนู
ไม่อยากจะแต่งชุดเกาหลี หนูอาจจะขาใหญ่ หนูใส่กระโปรง
สั้นๆไม่ได้ เพราะชุดมันคับเกินไป หนูอยากแต่งตัวสบายๆ
หนูก็แต่งอย่างทีหนูอยากแต่ง หนูต้องมั่นใจว่า แต่งอย่างนี้
แล้วหนูสวย ถ้าสมมติหนูมั่นใจ หนูก็จะสวย หนูไม่เห็นต้อง
เหมือนคนอื่นแต่ทีนี้ถ้าเพื่อนๆไปเที่ยวแล้วเขามีริมงาน

ถ้าเขาจะให้แต่งงานอย่างนั้น หนูก็ต้องมาคิดว่าหนูมีชุด
อย่างนั้นหรือเปล่า เพราะบางทีถ้าจะให้แต่งงานเข้าเทรนต์
เข้าสมัยมันก็แพงเหมือนกันใช่ไหม ตอนนี้หนูยังทำงานไม่ได้
ต้องเสียเงินคุณพ่อ คุณแม่ ถ้าสมมติว่าหนูแต่งงานไป
ก็ทำให้บาดเจ็บคนอื่น ขวางโลก เช่น ไปแดนซ์กันแล้วหนู
ใส่โจงกระเบน ชุดไทย ชุดกระโปรงมันก็ไม่เข้ากัน หนูต้อง
เมคโอเวอร์ลองดูอะไรที่มันเหมาะสมกับตัวเอง ถ้าเราขำใหญ่
ก็ไม่ต้องใส่กระโปรงสั้นเกินไป เราอาจใส่กางเกงขายาว หลวม
เอวต่ำๆ อาจจะดูเท่หัดดี หรืออะไรที่ดูแล้วมันถูกกาลเทศะ
ก็แล้วกัน ไม่ใช่หมายความว่าไม่ให้แต่งงานไป ใส่สั้น
แต่หมายความว่า ถ้าไปวัดก็แต่งชุดให้เรียบร้อยหน่อยหนึ่ง
ถ้าไปแดนซ์แล้วแต่งชุดไทยไปก็จะดูแปลก ไม่ถูกกาลเทศะ



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องศรุต จังหวัด นครสวรรค์ ผมรู้ตัวว่า ผมชอบผู้ชาย แต่ไม่รู้ว่าจะเรียกแทนตัวเองว่าเป็นอะไรดี เพราะมีคำที่ใช้ เรียกแทนชายรักชาย เยอะมาก ทั้งเกย์ ตู๊ด กระเทย หรืออีกหลายคำ แต่ปัญหา คือ ทางครอบครัวไม่ยอมรับในการชอบผู้ชายของผม เวลาที่ผมอยู่ในครอบครัว หรืออยู่ต่อหน้าพ่อแม่จะต้องทำตัวแมนๆ ผมควรจะทำตัวอย่างไรให้เขายอมรับ

ทูลกระหม่อม : เวลาน้องอยู่ในครอบครัวก็อย่าเปิดเผยมากเกินไป อย่างกรีดกรีด วิดวิด กระตุ้หู เราก็ทำตัวปกติ ทำตัวเป็นคนดี ตั้งใจเรียน อ่านหนังสือเยอะๆ ทำตัวเป็นคนที่มีประโยชน์กับครอบครัว สังคม โรงเรียนและเพื่อนๆ ทำตัวเป็นคนจริงใจก็แล้วกัน



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากห้องศุภัชญา
ศุภณ์เพื่อนใจ สาขาซีคอนสแควร์ หนูสงสัยมานานแล้วว่า
ทำไมสังคมไทยจึงสอนให้ผู้หญิงเรียบร้อยคะ ในเมื่อสังคม
ทุกวันนี้ก็เปิดกว้างให้ทุกเพศเท่าเทียมกัน ทำไมต้องให้
ผู้หญิงเป็นฝ่ายสงบเสงี่ยม ด้วยคะ

ทูลกระหม่อม : ผู้ใหญ่สมัยก่อน สมัยโบราณหรือผู้ใหญ่
สมัยนี้ที่ยังโบราณอยู่ ก็อยากให้ผู้หญิงเรียบร้อยมีมารยาท
เป็นกุลสตรี เมื่อเป็นกุลสตรีจะเคี้ยวหมากฝรั่งก็ไม่ได้
ตอนที่ป็นวัยรุ่นคุณยายท่านก็ไม่ให้เคี้ยวหมากฝรั่งนะ เพราะ
ไม่เป็นกุลสตรี ตอนนีท่านก็ไม่อยู่แล้วยุคสมัยเปลี่ยนไปแล้ว
ผู้หญิงไม่จำเป็นต้องเป็นคนสงบเสงี่ยมไม่มีปากมีเสียง
เหมือนแต่ก่อน เพราะผู้หญิงก็มีสิทธิมีเสียงเหมือนกัน
แต่ต้องมีมารยาท การสอนสมัยใหม่หมายความว่า สอนให้เรา
มีมารยาทไม่ใช่พูดจาหยาบค้าย โวยวายมากเกินไปนัก
พูดขัดหูหรือนั่งกางให้คนเขาแอบถ่ายได้ คนเราต้องมี

มารยาทเวลาคนอื่นพูดต้องฟังใช้ไหม ถ้าพูดแล้วไม่ฟังกัน
ก็มาว่าเราว่า ทำไมไม่บอก ทำไมไม่เตือนกัน เราต้องฟังคน
อื่นบ้าง ให้รู้เขารู้เราครบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง ถ้าไม่ฟังกัน
ก็ไม่มีมารยาท อย่างไรก็ตามคนรุ่นใหม่อย่างน้องๆที่โตมา
พร้อมกับเทคโนโลยีใหม่ๆ การพัฒนาประเทศใหม่ๆ
หวังว่าน้องๆ ผู้หญิงจะเติบโตเป็นหญิงไทยสมัยใหม่ที่มี
มารยาท รู้เขารู้เรา รู้จักที่จะคิดถึงจิตใจคนอื่นบ้าง มีมารยาท
คือให้ฟังคนอื่น มีทัศนคติที่กว้างไกล ไม่ใช่คิดแคบอยู่แต่
พวกตัวเอง ก็ขอให้น้องโชคดี



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องศศิวิมล
หนูเป็นคนอารมณ์ร้อนค่ะ เพื่อนๆบอกมานะคะ หนูมักขี้โมโห
ชอบโวยวาย มองอะไรไม่ทันใจ หนูฟังแล้วรู้สึกตัวเองนิสัยไม่ดี
หนูควรจะแก้ไขอย่างไรดีคะ

ทูลกระหม่อม : หนูรู้ตัวก็ดีแล้วว่า เป็นสิ่งไม่ดี แม่ต้องให้เพื่อนบอก หนูรู้ตัวว่าเป็นคนอารมณ์ร้อน อะไรก็วีน อะไรก็เหวี่ยง มั่นนารำคาญ สมมติมีคนอารมณ์ร้อน มาวีน มาเหวี่ยง มาตำเราทุกวันๆ ก็จะเป็นคนไม่มีเพื่อน ไม่มีใครคบ ความจริงทุกคนก็มีอารมณ์โกรธ เราต้องควบคุมตัวเอง เลือกลงแสดงออก ต้องมีสติ ต้องรู้ว่าเป็นความผิดของใคร จะเลือกลงแสดงออกอย่างไรก็แล้วแต่บุคคล น้องเป็นคนที่ยังควบคุมตัวเองไม่ได้ น้องต้องพยายามไม่เครียด ซีเรียสไปทุกเรื่อง ไม่เอาแต่ใจตัวเอง พยายามนึกถึงคนอื่นบ้าง คนอื่นก็มีความรู้สึกเหมือนกัน การทำเช่นนี้เป็นการทำร้ายตัวเองมากกว่า พอเครียด ไม่ยิ้มแย้มแจ่มใส ใบหน้าจะแก่เร็ว การที่เราเครียดหรือโกรธอยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราป่วย มีหลายโรค เช่น โรคไมเกรน ปวดหัว น้องต้องไม่เครียด ต้องปล่อยวาง น้องยังเด็กอยู่ ปัญหาต่างๆ มีวิธีแก้ เราแก้ได้ บางเรื่องไม่ถูกใจก็ให้เราหลับตา ต้องใช้เหตุผลดับความรู้สึกเราหยุดมัน ตั้งสติ สมมติเราอยู่ในอารมณ์นั้นก็ตั้งสติ ไม่อย่างนั้นจะไปตำคนอื่น พอเขาตำตอบ

ก็ต่อกันใหญ่เลย ยิ่งไปกันใหญ่ ใจเย็นๆ อย่าเครียดมาก
เดียวเป็นโรคมะเร็ง



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องเก๋
หนูเป็นผู้หญิงสวยมากค่ะ พุดจริง ๆ นะคะ คิดนิดเดียวคือ
หนูเป็นคนผิวคล้ำ แม้หน้าสวยแต่ผิวคล้ำ สุดท้ายก็จบสีกะ
หนูอยากตัวขาว พอจะมีเคล็ดลับบ้างหรือเปล่าคะทูลกระหม่อม

ทูลกระหม่อม : น้องเก๋ชมตัวเองว่า “สวย” ก็เรียกว่า
มีความมั่นใจนะ ถ้าตัวดำ คนทั่วไปเขาจะไปฉีดกลูต้าไธโอน
ถ้ากินยาคงไม่ได้ผล ถ้าฉีดจะได้ผลชั่วคราวพอเลิกฉีด
จะกลับมาดำยิ่งขึ้น จึงไม่แนะนำให้ฉีดเพราะไม่ถูกกฎหมาย
ไม่ได้รับคำรับรองจาก ออย. ผิดกฎหมายตำรวจจับ สถานที่ใด
ที่รับฉีดก็ไม่ถูกกฎหมาย เป็นอันตราย ทำลายตับ ไต สมมติ
ฉีดนาน ๆ แล้วเลิกฉีดตัวจะยิ่งดำมากขึ้น อย่าลืมน้องดำ

อยู่แล้ว เมื่อฉันจะขาขึ้นหน่อยหนึ่ง ถ้าเลิกฉันจะยิ่งดำมืดเลย
จริงๆ น้องดำก็สวยได้ มีซุปรเปอร์โมเดล ชื่อนาโอมิ แคมป์เบล
มีหลายคนเป็นนางแบบที่มีชื่อเสียง ทำเงินได้เยอะ ตัวดำก็สวยได้
สวยได้ไม่สวยก็สวยได้ สมมติไม่ยกดำ ให้น้องทาซันบล็อก
เยอะๆ เวลาออกแดดก็กางร่มที่มียูวี ใส่เสื้อแขนยาวจะช่วย
ป้องกันไม่ให้ดำระดับหนึ่ง ทาเครื่องสำอางธรรมชาติ ใช้โยเกิร์ต
พอกหน้า โยเกิร์ตผสมกับอะไรก็ได้ เช่น น้ำผึ้ง มะนาว
อาจช้าหน่อย ผิวอาจไม่ขาวแต่ดูมีน้ำมีนวลแบบธรรมชาติ
น้องตัวดำก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย อาจสวยน้อยลง ก็ให้ทอ้งชื่อ
นาโอมิ แคมป์เบล ไว้



สมาชิก TO BE NUMBER ONE : จากน้องยศพล
กรุงเทพมหานคร ผมชอบเล่นกีฬามากครับ โดยเฉพาะ
วอลเลย์บอล แต่เพื่อนผมบอกว่า กีฬาประเภทนี้เป็นของผู้หญิง
และผู้หญิง เพื่อนร่วมทีมเกือบทั้งหมดก็เป็นผู้หญิงด้วย ตอนนี้

คนที่โรงเรียนหาว่า ผมไม่ใช่ผู้ชาย จะจับใครก็ไม่กล้า
เขาหาว่า ผมแอบแมน ทั้งๆที่ผมแมนทั้งแท่ง ผมควรทำอย่างไร
ดีครับ

ทูลกระหม่อม : ถ้าแมนก็แมนสิจะไปเดือดร้อนอะไร
ตรงไหน ไม่เห็นต้องบอกว่าแมนทั้งแท่งเลย แมนเป็นเรื่อง
ของน้อง น้องอยากจะทำวอลเลย์บอล น้องจะเป็นผู้ฉิ่งหรือ
ไม่เป็นน้องก็รู้อยู่แก่ใจ ไม่ต้องแอบหรอก กีฬาเป็นยาวิเศษ
อยู่แล้ว ในการเล่นกีฬาไม่ว่าจะเป็นกีฬาวอลเลย์บอล
กีฬาอะไรๆ ก็ดีทั้งนั้นเพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจ
เป็นนักกีฬา จิตใจแจ่มใส ทำให้หน้าไม่แก่ ร่างกายแข็งแรง
ก็ดีแล้ว การเล่นกีฬาอย่าแคร้วว่าเป็นกีฬาของผู้ฉิ่งหรือผู้หึ่ง
กีฬาวอลเลย์บอลก็เล่นได้ทั้งผู้หึ่ง และผู้ชาย สิ่งที่เราทำ
เป็นสิ่งที่ดี ไม่ควรอายที่จะทำ

