

สวยที่สุด หยุดที่ติดคัลยกรรม?

“ผู้หญิงอย่าหยุดสวย แต่ถ้าไม่สวยก็หยุดเถอะ” หากเราไม่มองว่ามันคือประโยชน์เชิงเห็นแบบแล้ว คำว่า “หยุดเถอะ” มีนัยยะบางอย่างราวกับกำลังบอกให้เราจงพอใจในสิ่งที่มันเป็น เพราะทุกคนมีความสวยหล่อในแบบของตัวเอง เมื่อยังไม่พอใจก็มักแสวงหาหนทางเพื่อทำให้สวยหล่อยิ่งขึ้น ทั้งการแต่งหน้าแต่งตัว และ “การทำศัลยกรรมความงาม”

ปัจจุบันศัลยกรรมความงามเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย เห็นได้จากธุรกิจเสริมความงามที่พุ่งขึ้นเป็นดอกเห็ด รวมถึงยอดผู้ใช้บริการจำนวนมาก เมื่อศัลยกรรมทำได้ง่ายขึ้นจึงเป็นดาบสองคมว่า คนที่ทำศัลยกรรมอาจมุ่งเสริมความงามจนกลายเป็นการเสพติด ยกเว้นนี้ไม่ตัดสินว่าการทำศัลยกรรมเหมาะสมหรือไม่ เพียงต้องการไขข้อสงสัยว่าจุดไหนถึงเรียกว่าเสพติด และหากเราไม่มุ่งเสริมความงามภายนอก แล้วเราจะสร้างความงามจากภายในได้อย่างไรบ้าง ร่วมพูดคุยกับ **ดร.สุวตม์ วงศ์ทางสวัสดิ์** นักจิตวิทยาการศึกษา เจ้าของเพจเฟซบุ๊ก “นักจิตวิทยาการปรึกษาคนหนึ่ง”

ความงามกับการทำศัลยกรรม

“คำนิยมเกี่ยวกับความสวยความงามเริ่มมีมากขึ้นเมื่อสังคมเข้าสู่ยุคดิจิทัล ผู้คนรับรู้ว่าความงามไม่เพียงเอื้อประโยชน์ในการดึงดูดเพศตรงข้าม แต่ยังสร้างโอกาสในการทำงานด้วย ศัลยกรรมในยุคนี้จึงไม่ได้ทำแค่เพื่อความงามหรือดึงดูดเพศตรงข้ามเท่านั้น แต่เพื่อการเป็นที่ยอมรับในสังคมด้วย หากว่ากันตามตรง คนที่หน้าตาดีมักจะได้รับ ความสนใจมากกว่า เป็นเรื่อง que ทุกคนรับรู้ตรงกัน แต่คนที่มีความพื้นฐานรูปร่างหน้าตาไม่ดีนัก ก็อยากได้รับโอกาสที่ดี ได้รับความสนใจ หรือได้รับผลประโยชน์จากการงานบ้าง ธุรกิจศัลยกรรมความงามจึงเป็นที่นิยมเพราะตอบโจทย์กลุ่มคนที่ต้องการมีรูปร่างหน้าตาที่ดีขึ้น

“การรับรู้ความสวยของผู้คนนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย เมื่อก่อนนิยมความสวยแบบหนึ่ง ในยุคนี้ก็อาจมีเทรนด์ความสวยอีกแบบมาแทนที่ หากมนุษย์ใช้บรรทัดฐานเรื่องความสวยความงามเป็นตัวชี้วัดคุณค่า ก็อาจหลงไปกับเปลือยนอกอย่างไม่ลืมหูลืมตา นอกจากนั้น ต่อให้เราพยายามรักษาความสวยความงามไว้ มันก็ต้องมีวันที่เราหลุดโหม่งและตกลงไปตามกาลเวลา เราควรตระหนักว่าแท้จริงแล้วความสวยไม่ใช่สิ่งยั่งยืน แต่เกิดขึ้นและดำรงอยู่เพียงระยะเวลาหนึ่ง และหากเราให้ความสำคัญแก่ความสวยความงามภายนอกมากเกินไป เราก็คงจะละเลยความงดงามหรือคุณค่าแท้ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่มีความสุข”

ดร.สุวตม์ วงศ์ทางสวัสดิ์



“ เราอาจละเลย
คุณค่าแก่ภายในจิตใจ
ซึ่งเป็นหัวใจของชีวิต
ที่มีความสุข ”



เครียดเพราะไม่สวย ไม่หล่อ

“ความเครียดเป็นอาการที่เกิดจากความรู้สึกไม่พอใจในตัวเอง เราส่องกระจกทุกวันแต่ไม่ภาคภูมิใจ ไม่มั่นใจในตัวเอง บางคนเคยถูกล้อหรือถูกแซวจนกลายเป็นปมด้อย พออยากหนีออกจากวังวนนี้ จึงพยายามทำตัวเองให้สวยขึ้น ความเครียดจึงเป็นแรงผลักดันให้ตัดสินใจทำศัลยกรรม แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีคนที่หน้าตาดีอยู่แล้ว แต่เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นจนไม่พอใจในความสวยตามธรรมชาติ จึงไปหาความงามแบบอุดมคติ ซึ่งนำไปสู่การทำศัลยกรรมเพื่อให้ตัวเองเข้าใกล้ความงามตามอุดมคตินั้น คนบางคนรู้ว่าตัวเองมีจุดที่ยังไม่พอใจก็เลือกทำแค่พอประมาณ เสริมจมูก ทำคางนิดหน่อย หรือทำตาสองชั้น แต่คนที่น่าเป็นห่วงคือทำศัลยกรรมซ้ำซาก ไม่ชอบก็แก้ หากจุดพอใจไม่ได้จนกระทั่งเริ่มหมกมุ่น

“แม้การทำศัลยกรรมจะเป็นสิทธิส่วนบุคคล ความพึงพอใจเป็นเรื่องของแต่ละบุคคล ทุกคนมีสิทธิ์ทำศัลยกรรมให้ตัวเองสวยขึ้นได้ แต่ก็มีจุดที่เราต้องระวังคือ ไม่ควรติดหมกมุ่นกับเรื่องความสวยความงามจนชีวิตเริ่มถูกบั่นทอน มัวแต่กังวลว่าหน้าตายังไม่สวยต้องทำอีก กลายเป็นว่ายิ่งต้องหาเงินมาทำ พอทำเสร็จแต่ยัง

ไม่พอใจก็แก้ ต้องหาเงินเพิ่มอีก กลายเป็นวงจรที่ต่อเนื่อง การทำศัลยกรรมนั้นควรมีจุดที่พอใจในขอบเขตอันสมควร แต่หากยิ่งทำยิ่งไม่จบ ชีวิตวนเวียนอยู่กับเรื่องรูปร่างหน้าตา จิตใจก็จะหาความสงบได้ยาก”

เมื่อหมกมุ่นเกินไป ต้องหาจุดที่พอใจให้พอ

“ศัลยกรรมความงามเป็นสิ่งที่ดีที่ทำได้จริง แต่เราก็ควรรู้ว่าต้องพอที่จุดไหน ให้ตั้งคำถามแก่ตัวเองว่า สิ่งที่ทำอยู่นำเราไปสู่จุดที่พอใจกับชีวิตได้จริงไหม หรือทำแล้วมันไม่มีทางจบสิ้น เมื่อได้คำตอบว่าไม่มีวันจบ เราอาจจะเริ่มมีสติว่าทางนี้อาจไม่ใช่ทางที่ควรไป และก็ต้องตอบตัวเองว่าทางไหนกันแน่ที่จะทำให้เราเป็นสุขและพอใจกับชีวิตได้ จริงอยู่ที่ว่าความสวยความงามนั้นมีประโยชน์ในทางโลกเพราะมันเอื้อประโยชน์ทั้งการงานและการดึงดูดโอกาสต่างๆ แต่อยากให้เข้าใจว่าความงามภายนอกนั้นไม่ใช่สิ่งที่เราจะสามารถใช้ประโยชน์จากมันได้อย่างถาวรและยั่งยืน เราสามารถใช้ประโยชน์จากความสวยได้ แต่อย่ายึดติดมากเกินไปจนหลงลืมว่าตัวเรายังมีคุณค่าสมบัติอื่นๆ ที่น่าชื่นชมและสามารถนำไปทำประโยชน์ให้แก่ชีวิตได้อีก

“หากคุณค่าของมนุษย์คนหนึ่งประกอบด้วยคุณค่าภายในและภายนอก การที่คนคนนั้นมีเนื้อแก่ภายในและมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดี ก็เปรียบได้กับสินค้าคุณภาพในบรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม โอกาสในการทำงาน โอกาสในการใช้ชีวิตย่อมสูงขึ้น เมื่อคุณค่าภายในและภายนอกดำรงอยู่อย่างสมดุล ความพอใจในชีวิตก็จะปรากฏขึ้นในใจเรา”

เพื่อนเตือนเพื่อนได้ ไพเราะ

“หากเรามีเพื่อนที่ดูหมกมุ่นกับการทำศัลยกรรม เราก็สามารถเตือนเพื่อนด้วยความห่วงใยได้ แต่การที่เจ้าตัวจะได้สตินั้นอาจไม่ง่าย เพราะเขารู้สึกว่าการทำศัลยกรรมเป็นประโยชน์ส่วนตัว บางคนอาจได้สติก่อนหน้าฟัง แต่บางคนอาจหน้าฟังแล้วค่อยได้สติ ศัลยกรรมทุกครั้งล้วนมีความเสี่ยง ไม่สามารถรับรองได้ว่าทุกอย่างจะสมบูรณ์เหมือนในจินตนาการ ก็คงต้องถามเพื่อนว่าเขาพร้อมจะเดิมพันกับอนาคตที่มองไม่เห็นแค่ไหน เพราะมีโอกาสที่ผลจะออกมาดีและไม่ดี สุดท้ายแล้วเจ้าของชีวิตก็ต้องเป็นผู้ตัดสินใจเอง”

โทษหาความรักและการยอมรับ

“เชื่อว่าหลายคนอยากมีความรัก อยากได้รับการยอมรับ บางคนที่หน้าตาไม่สวยหรือไม่หล่อมากนักอาจต้องเผชิญกับความผิดหวังอยู่บ่อยครั้ง เช่น ชอบใครสักคนแต่เขาไม่สนใจ บางครั้งโดนล้อ โดนแซวว่าหน้าตาไม่ดี ไม่สมหวัง แต่เขาก็อยากมีใครสักคนให้อบอุ่นหัวใจและยอมรับอย่างที่เขาเป็น สิ่งซึ่งพึงระวังคือ การโทษหาความรักและการยอมรับอาจทำให้เราเสียความเป็นตัวของตัวเอง เมื่อจดจ่ออยู่กับสิ่งที่รู้สึกขาด เราก็เลยใช้ความพยายามอย่างมากที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อให้คนอื่นถูกใจ เพื่อให้ใครสักคนมาอินยูนคุณค่าของเรา ศัลยกรรมความงามก็อาจเป็นทางหนึ่งซึ่งบางคนเลือกใช้โดยหวังว่าจะทำให้เรามีโอกาสได้รับความรักและการยอมรับบ้าง

“ผมอยากจะย้ำว่า จริงอยู่ที่ว่าถ้าเราหน้าตาดี โอกาสในการมีคู่ของเราก็มากขึ้น แต่ในความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืนนั้นจำเป็นจะต้องอาศัยองค์ประกอบภายในของแต่ละฝ่ายด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่เรามองข้ามไม่ได้ สุดท้ายแล้วเราทุกคนล้วนต้องการมีความสัมพันธ์ที่รู้สึกปลอดภัยและเป็นของตัวเอง หากเราเปลี่ยนจนไม่เป็นตัวเองในความสัมพันธ์นั้นเราคงไม่มีความสุขและทนอยู่ได้ไม่นาน ผมเชื่อว่าการเป็นตัวของตัวเองจะทำให้เราได้รับความรักและการยอมรับที่แท้จริงมากกว่าที่จะเป็นความรักและการยอมรับแบบฉาบฉวย ซึ่งอย่างหลังนี่คงไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการหรอก จริงไหมครับ”

เมื่อความงามเป็นแถบสององค์

“มีเหมือนกันที่ผู้มาปรึกษาเป็นคนที่ทำศัลยกรรมจนสวยแล้วมาปรึกษาปัญหาความรัก ความสวยซิกซ์ซีของเธอดึงดูดผู้ชายแบบหนึ่งซึ่งอาจเป็นผู้ชายเจ้าชู้หรือชอบเธอที่ความสวยซิกซ์ซี เธอจึงต้องเจอคนไม่ได้อยู่บ่อยครั้ง อีกกรณีหนึ่งคือพอเธอให้ความสำคัญแก่คุณค่าภายนอกมาก ก็เลยเลือกคบผู้ชายจากฐานะ หน้าที่การงานมั่นคง อันเป็นเพียงลักษณะภายนอก เมื่อไม่ได้คุณค่าลักษณะภายในอย่างเช่นความซื่อสัตย์ ความดี และความจริงใจมาประกอบการตัดสินใจ จึงมีโอกาสมากที่ความสัมพันธ์จะเกิดปัญหาในภายหลัง เมื่อผิดหวังก็ตั้งคำถามว่า ทำไม่ถึงเจอปัญหาแบบนี้ซ้ำๆ ผู้ชายไม่มีดีเลยหรือไง พอมาวิเคราะห์ดูถึงพบว่ามันเป็นเพราะเธอตั้งสเปคจากคุณสมบัติภายนอกจนลืมนึกคุณสมบัติภายใน จึงได้ผู้ชายสโตนี่มาเป็นคู่ ถือว่าตั้งหลักผิดตั้งแต่ขั้นตอนการเลือกคนเข้ามาในชีวิตแล้ว”

สร้างคุณค่าภายในให้รู้จักรักตัวเอง

“ถ้าอยากสร้างความมั่นใจด้วยคุณสมบัติที่มีโดยไม่ศัลยกรรม เราพอจะทำอะไรได้บ้าง คำตอบคือการใส่ใจเรื่องบุคลิกภาพ รูปร่างและความสามารถ เราพัฒนาตนเองได้ด้วยการทำงานอดิเรกกีฬาร่างกาย เมื่อรูปร่างดีขึ้น สิ่งที่ดีตามมาคือความมั่นใจ ส่วนหน้าตาที่ดูแลด้วยการใช้ครีมบำรุงผิว การแต่งหน้าทามเม ดูแลการแต่งกายให้ดี นอกนั้นเป็นความโดดเด่นด้านความสามารถเพื่อให้คนอื่นชื่นชมเราไม่ใช่แค่เปลือก แต่ชื่นชมจากศักยภาพที่เรา มีเมื่อเราพอใจกับรูปร่างบุคลิกภาพ และความสามารถที่ผู้นิยมรับ หน้าตาจะกลายเป็นเรื่องรอง เพราะจิตใจเรารู้สึกถึงความมั่นคงแล้ว

“ลองเริ่มต้นชื่นชมตัวเอง ชื่นชมในสิ่งดีๆ ที่เราทำในชีวิต เพราะเมื่อเราตระหนักว่าเราก็มีคุณลักษณะหลายอย่าง เราก็จะไม่รู้สึกด้อย ไม่รู้สึกว่าตัวเองไร้คุณค่า หากเราจะพัฒนาตัวเองให้เป็นคนที่ดียิ่งขึ้นก็จะเป็นการพัฒนามาจากรากฐานที่เรามี จากการที่เรารู้จักตัวเอง ถือเป็นการต่อยอดชีวิตแบบคนมีต้นทุน ถึงเราจะยังไม่ได้ในสิ่งที่หวัง แต่ก็ยังพอใจกับสิ่งที่มี พอใจกับสิ่งที่เป็น และรู้สึกขอบคุณชีวิตได้

“สุดท้ายอยากให้เรายอมรับตัวเอง เพราะเราแต่ละคนต่างมีลักษณะเฉพาะ มีความโดดเด่นที่แตกต่างกันออกไป ต่อให้เป็นมนุษย์เหมือนกัน เป็นพี่น้องกัน เรียนจบจากสถาบันเดียวกัน ก็เหมือนกันต้นไม่คนละต้น สุดท้ายแล้วแต่ละคนต้องเติบโตในวิถีของตัวเอง พึ่งยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นโดยไม่ต้องเหมือนใคร เพราะการยอมรับตัวเองได้นับเป็นจุดเริ่มต้นที่จะช่วยให้ชีวิตเรามีความสุขครับ”