

วาทกรรม “ความสุข” และการต่อรองอัตลักษณ์ วัฒนธรรมบริโภค¹

อุ๋นใจ เจียมบุญระกุล

บทคัดย่อ

บทความชิ้นนี้มุ่งหมายเพื่อทำความเข้าใจเรื่อง “ความสุข” ของผู้หญิงในฐานะที่เป็นสิ่งประกอบสร้างทางสังคม จากการศึกษาพบว่า เด็กสาวผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ได้เป็นเพียงเหยื่อของสินค้าเพื่อความงามต่างๆ เพียงอย่างเดียว แต่เลือกที่จะบริโภคความรู้เรื่องการสร้างความสวยในรูปแบบต่างๆ ทั้งความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ร่างกาย การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และการเลือกวิธีการศัลยกรรมความงามเพื่อให้ร่างกายงดงามตามสมัยนิยม อีกทั้งเพื่อการสร้างความเป็นตัวตนหรืออัตลักษณ์เรื่องความงามที่สอดคล้องกับค่านิยมทางสังคม กระบวนการสร้างอัตลักษณ์เกี่ยวพันกับการบริโภคความรู้ที่ได้รับอิทธิพลจากงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่เสนออยู่ในนิตยสาร โดยที่เด็กสาวผู้ให้ข้อมูลหลักในงานศึกษาได้เลือกที่จะใช้ทั้งความรู้ วิธีการ และผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อสร้างความสวยที่เหมาะสมกับตนเองในฐานะที่ร่างกายเป็นทุนทางสังคม เพื่อจะได้สถานภาพทางสังคมที่ดี

คำสำคัญ

วาทกรรมความสุข, อัตลักษณ์, การบริโภค

บทนำ

ความสวยในทัศนะของนักสตรีนิยมมักถูกมองว่าเป็นมายาคติ Naomi Wolf ในงานเขียนเรื่อง *The Beauty Myth* (1997) ได้นำเสนอความสวยในแง่ลบ โดยมองว่าความสวยเป็นการถูกครอบงำ กดขี่ผู้หญิง ผู้หญิงที่ตกอยู่ภายใต้วาทกรรม “ความสวย” เท่ากับตกอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์แบบชายเป็นใหญ่ (patriarchy) ร่วมมือกับการครอบงำของระบบทุนนิยม (capitalism) เพื่อล่อลวงผู้หญิงให้บริโภคสินค้าสร้างความงามให้กับตนเอง

ในความเป็นจริง การสร้างและการรักษาความสวยของ “ผู้หญิง” ไม่ได้มีมิติเพียงแค่การถูกครอบงำจากสังคมชายเป็นใหญ่ (patriarchy) เท่านั้น แต่การที่ผู้หญิงมีความสวยยังเป็นการตอบสนองต่อความพึงพอใจที่หลากหลาย สามารถเลือกได้ว่าจะแสดงความเป็นตัวตนอย่างไรในสังคม การแต่งตัวและการรักษาความสวย ภาพพจน์ของมนุษย์ในสังคมสมัยใหม่ยังเป็นการบ่งบอกถึงอัตลักษณ์ของคนๆ นั้น อีกด้วย

งานศึกษาชิ้นนี้ มุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการสร้างความเป็นตัวตนของผู้หญิงกับภาพลักษณ์ความสวย เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเลือกรับหรือปฏิเสธรูปแบบความสวยของผู้หญิง โดยจะมุ่งเน้นไปที่การศึกษาระดับจิตวิทยาและระดับปฏิบัติการ โดยพิจารณาว่ามีปัจจัยอะไรบ้างในการเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงร่างกาย ภาพลักษณ์ ให้เป็นไปตามมาตรฐานความงามที่ถูกสร้างขึ้น ในขณะที่เดียวกันความสวยก็ไม่ได้ครอบงำผู้หญิงอย่างเบ็ดเสร็จ แต่ผู้หญิงกลับเลือกที่จะนิยามความสวยให้มีความหมายใหม่ที่ไม่ตรงกับความรู้หรือการนิยามภาพลักษณ์

งานศึกษาชิ้นนี้สนใจศึกษานักศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาสนใจนักศึกษาที่มีความสัมพันธ์และมีกิจกรรมร่วมกันระหว่างตนเองและกลุ่ม

เพื่อน โดยเป็นเด็กสาววัยรุ่น อายุระหว่าง 17-25 ปี มีรสนิยมทางเพศแบบหญิงรักชาย พื้นที่ที่เด็กผู้หญิงกลุ่มนี้มีความสัมพันธ์ด้วย ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ภายในมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีหลายแห่งนอกมหาวิทยาลัยที่สัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับผู้ถูกศึกษา ได้แก่ คลินิกลดความอ้วน คลินิกให้คำปรึกษาเรื่องการลดความอ้วน คลินิกศัลยกรรมความงาม ห้างสรรพสินค้า เหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งที่นักศึกษาใช้เพื่อบริโภคความรู้และความต้องการที่จะสร้างตัวตนเกี่ยวกับความสวยของตนเองในรูปแบบต่างๆ บางกรณีศึกษาให้ความสนใจและทุ่มเทพริชลงไปมาก บางกรณีศึกษาก็เก็บรวบรวมข้อมูลของตนเองเพื่อการตัดสินใจว่าจะเลือกวิธีการใดอย่างรอบคอบ อีกทั้งเงื่อนไขของความเป็นเด็กของนักศึกษา ทำให้ยังไม่สามารถหารายได้ด้วยตนเองอย่างเต็มที่มากนัก หรือบางคนหารายได้พิเศษไม่ได้มีฐานะทางเศรษฐกิจมาก แต่ยังคงสนใจเรื่องความสวยความงามไม่แตกต่างกัน

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 9 คน มีภูมิหลังที่มีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือความเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้ศึกษาเลือกศึกษานักศึกษามหาวิทยาลัยก็เพราะองค์ความรู้เกี่ยวกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีไม่มากนัก และเสียงของเด็กในวัยนี้ไม่ได้รับการตอบรับมากนัก เว้นเสียแต่ว่าเด็กเหล่านี้จะทำสิ่งใดที่มีความโดดเด่นภายใต้กรอบทางสังคม เช่น การแข่งขันทักษะทางด้านการศึกษา คนเรียนเก่งที่ตอบสนองต่อตลาดแรงงานในภาคเอกชน หรือผู้ที่ก้าวเข้าสู่อาชีพที่มีเกียรติทางสังคม ส่วนเด็กนักศึกษาที่ดู “ธรรมดา” นั้น สังคมมักจะไม่นับสนใจ หากจะสนใจก็จะสนใจในเรื่องราวที่ถูกกล่าวหาว่าเป็นพฤติกรรมที่ “ไร้สาระ” โดยที่ไม่พยายามทำความเข้าใจถึงสภาวะความเปลี่ยนแปลงบริบทสังคมการเมือง วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ที่อยู่ในชีวิตประจำวัน

สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ศึกษาเกิดความสงสัย ประกอบกับผู้ศึกษาเองยังอยู่และกำลังจะผ่านช่วงชีวิตแบบนี้ออกไป และในขณะที่ผู้ศึกษาลงภาคสนามเข้าไป

คลุกคลีอยู่กับผู้ให้ข้อมูลหลักนั้น ทำให้ผู้ศึกษาได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างทางความคิด แม้ว่าผู้ศึกษาและเด็กวัยรุ่นเหล่านี้จะอายุต่างกันเพียงประมาณ 2-3 ปีเท่านั้น ก็ยังมีการรับรู้ต่อสังคมที่แตกต่างกัน และมีช่องว่างอย่างมาก นับประสาอะไรกับผู้ใหญ่ในรุ่นอายุที่แตกต่างออกไป จะทำความเข้าใจและเข้าถึงชีวิตของเด็กวัยรุ่นปัจจุบันได้ ดังนั้นงานชิ้นนี้ จึงเป็นการเล่าเรื่องความเป็นมาของผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้บอกกล่าวต่อผู้ศึกษา เพื่อสะท้อนให้เห็นแง่มุมของวัยรุ่นเหล่านี้ ทั้งนี้ชื่อของบุคคลและสถานที่เป็นชื่อที่ผู้ศึกษาเปลี่ยนไปตามความเหมาะสมของการนำเสนอ

ภาพลักษณ์ผู้หญิงสวยในอุดมคติ

การมองภาพลักษณ์ความเป็นตัวตนของตนเอง ตามแนวคิดของ ชาร์ลส์ ฮอร์ตัน คูลีย์ (Charles Horton Cooley) เห็นว่า ตัวตนของมนุษย์และสังคมไม่ได้แยกออกจากกันได้โดยสิ้นเชิง หากแต่สังคมเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างคน ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวตนของมนุษย์พัฒนามาจากปฏิกิริยาของเราต่อความเห็นของผู้อื่นเกี่ยวกับตัวเรา ประกอบด้วยภาพลักษณ์ของเราที่มีต่อตนเอง และจินตนาการของผู้อื่นที่ตัดสินภาพลักษณ์นั้น และความรู้สึกของเราที่มีต่อจินตนาการนั้น อันก่อให้เกิดความรู้สึกที่เรามีต่อตนเอง ยกตัวอย่าง เช่น ความรู้สึกของเราตอนส่องกระจกแต่งตัว เราจะรู้สึกว่าเราเป็นอย่างไร คิดว่าคนอื่นคิดอย่างไร คิดว่าคนอื่นคิดกับเราอย่างไร โดยคูลีย์เรียกทฤษฎีนี้ว่า “กระจกส่องตน” (The Looking-Glass Self) (อ้างใน วารุณี ภูริสินสิทธิ์, 2536: 2-5) มโนทัศน์เกี่ยวกับภาพลักษณ์ที่มีต่อตัวตนที่คูลีย์เสนอไว้ มีความสอดคล้องกับงานชิ้นนี้ ตรงที่ผู้ศึกษาสนใจภาพลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักว่ามองตนเองอย่างไร และสนใจที่สร้างภาพลักษณ์ความสวยความงามอย่างไร ตามความคิดที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเลือกที่จะเป็นเช่นนั้น

การเปลี่ยนแปลงสถานภาพและพื้นที่ทางสังคม จากสังคมเด็กนักเรียน

มัธยมมาสู่ความเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงการมองภาพลักษณ์ของตนเอง ความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์เดิมของตนเองที่ยังไม่เป็นไปตามความคาดหวังของสังคมในสถานที่ใหม่ กล่าวคือการเปลี่ยนแปลงทางตัวตนที่อยู่ในสังคม ภูมิหลังทางสังคมเดิมมีอิทธิพลต่อสังคมใหม่ กระทั่งการแสวงหาภาพลักษณ์ที่เหมาะสมอันนำมาซึ่งหน้าที่การงาน เป็นแรงผลักดันให้ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนของตนเองในหลายๆ ด้าน ทั้งการใส่ใจทางการศึกษา บุคลิกภาพ การดูแลรูปร่าง ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปตามภาพลักษณ์ที่มีในสังคม

ภาพลักษณ์ที่มีต่อตนเองด้านหนึ่งมีอิทธิพลมาจากภาพลักษณ์ของผู้หญิงในอุดมคติ คือบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความชื่นชอบและชื่นชม และต้องการเอาแบบอย่าง ความคล้ายคลึงบางอย่าง ยกตัวอย่างเช่น การกล่าวขวัญถึงความคล้ายของหน้าตาตารา หรือบุคคลมีชื่อเสียง ซึ่งได้รับความชื่นชมอยู่แล้ว ผู้นั้นจึงกลายเป็นต้นแบบในอุดมคติ ที่ต้องการเลียนแบบ เอาอย่าง หรือนิยามความเป็นตัวตนผ่านต้นแบบนั้น ต้นแบบในอุดมคติมักเป็นบุคคลที่รู้จักในสังคม เช่น ตารา นัก-ร้องนางแบบ นักการเมือง เป็นแบบในอุดมคติที่ผู้ให้ข้อมูลหลักต้องการเลียนแบบ หรือทราบว่าจะไม่มีความเป็นไปได้ที่จะเป็นดังต้นแบบ แต่ให้ความชื่นชมในด้านอื่นๆ หรือบางกรณีต้นแบบดังกล่าวมีภาพลักษณ์ทางร่างกาย รูปร่าง หน้าตา นิสัยส่วนตัว ความสามารถส่วนบุคคล ในอุดมคติที่บางคนต้องการจะเป็นเช่นนั้น โดยส่วนใหญ่แล้วภาพลักษณ์ของผู้หญิงในอุดมคติ มักมีองค์ประกอบสำคัญอยู่ที่ “ความสวย”

นับตั้งแต่ทศวรรษที่ 1980 เป็นต้นมา วาทกรรม “ความสวย” ในสังคมตะวันตก ได้ผูกโยงเอาค่านิยมความสวย ไว้กับความผอมยิ่งกว่าผอม และได้กลายเป็น

ปัญหาของผู้หญิงที่พยายามทำตามค่านิยมความงามนั้น จนกระทั่งเป็นปัญหาเรื่องสุขภาพเนื่องมาจากการลดน้ำหนักที่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น (Susan Bordo, 1993: 137-138) ค่านิยมดังกล่าว ได้แพร่หลายในสังคมไทยด้วยเช่นกัน ในงานศึกษาพบว่า ความรู้สึกต่อตัวเองเรื่องความ “อ้วน” มีอยู่ในผู้หญิงเกือบทุกคนที่เป็นผู้ให้ข้อมูล มาตรฐานรูปร่างของเด็กวัยรุ่นนปัจจุบันประการหนึ่ง อาจจะได้จากเสื้อผ้าสำเร็จรูป ซึ่งมีรูปแบบ และเนื้อผ้าค่อนข้างแนบตัว ขนาดเสื้อผาก็ไม่แตกต่างจากเสื้อผ้าของเด็กมากนัก บางครั้งเด็กสาวบางคนสามารถใส่เสื้อผ้าเด็กได้ก็รู้สึกถึงความภาคภูมิใจต่อขนาดของร่างกายตน ในงานศึกษาพบว่า มีความแตกต่างในเรื่องการดูแลเรื่องรูปร่างของตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ความพึงพอใจที่มีต่อรูปร่างของตนเองของแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ส่วนหนึ่งอาจจะใช้เกณฑ์มาตรฐาน BMI ในการวัด ซึ่งค่ามาตรฐานนี้ได้ทำให้มนุษย์ที่สนใจร่างของตนเองสร้างกรอบร่างกายให้อยู่ในมาตรฐานดังกล่าว

ภายใต้รูปร่างแบบมาตรฐานที่ปรากฏในเสื้อผ้าสำเร็จรูป และการแต่งกายตามสมัยนิยม ในรูปร่างที่ผอม ซึ่งผู้ศึกษาขอเรียกว่าผอมแบบ “เนื้อติดกระดูก” ที่มีภาพลักษณ์ว่า “สวย” ขณะเดียวกัน ความสวยงามของร่างกายส่วนอื่นกลับไม่มีความสมดุล เช่น ร่างกายผอม หน้าอกโต ขาเรียวเล็ก สะโพกผาย ผิวเรียบตึงดูนุ่มชุ่มชื้น หน้าตาอิมเต็ม เป็นต้น รูปร่างหน้าตาเช่นนี้จะเป็นไปได้ในบางคนและบางช่วงเวลาของชีวิตเท่านั้น เพราะถ้าจะรักษาให้เป็นเช่นนี้เมื่อเวลาและเงื่อนไขชีวิตผ่านไป ย่อมต้องมีค่าใช้จ่ายและความเสี่ยงต่อร่างกายด้วยการไปทำศัลยกรรมรูปแบบต่างๆ

จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ต้นแบบในเรื่องความสวยความงามของเด็กสาวเหล่านี้ มีความคล้ายคลึงกัน ดังที่เห็นในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ต้นแบบในอุดมคติของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ชื่อ	ตัวแบบบุคคลที่ชื่นชอบ	สิ่งที่ชื่นชอบต้นแบบ
ส้ม	1. สุรนันท์ คงยิ่ง 2. แคทลียา แมคอินทอช	1. รูปร่าง และชีวิตส่วนตัว 2. หน้าตา
ฟ้า	1. สุรนันท์ คงยิ่ง	1. รูปร่าง และบทบาทการแสดง
ปี	1. แองเจลินา โจลี	1. รูปร่าง และบทบาทการแสดง
แม่	1. แอน ทองประสม 2. แคทลียา แมคอินทอช	1. รูปร่าง และบทบาทการแสดง 2. หน้าตา
ปูเป้	1. รามาวดี สิริสุขะ	1. รูปร่าง หน้าตา และบทบาทการแสดง
ต้า	1. แคทเธอรีน ซีตาโจนส์	1. รูปร่าง หน้าตา และบทบาทการแสดง
เม	1. พอลล่า เทเลอร์	1. รูปร่าง หน้าตา
แมว	1. ซอนย่า คูลิ่ง	1. รูปร่าง หน้าตา และบทบาทในอาชีพนางแบบ
ปลา	1. เมทินี กิ่งโพยม	1. ชีวิตส่วนตัว รูปร่าง หน้าตา และบทบาทในอาชีพนางแบบ

จากตารางสังเกตได้ว่า ความชื่นชอบที่แต่ละคนมีต่อต้นแบบเป็นเรื่องรูปร่างหน้าตา เนื่องมาจากต้นแบบแต่ละคนมีอาชีพที่ต้องขายรูปร่างหน้าตา อีกทั้งต้นแบบที่ผู้ให้ข้อมูลหลักชื่นชอบล้วนมีรูปร่างหน้าตา หรือบางคนเปลี่ยนแปลงรูปร่างหน้าตาด้วยวิธีการต่างๆ จนกระทั่งกลายเป็นแบบอย่างที่สังคมยอมรับอย่างสูง เช่น เมทินี กิ่งโพยม และแคทลียา แมคอินทอช เป็นต้น ผู้ศึกษาดังข้อสังเกตว่า เด็กสาวส่วนมากชื่นชอบกับต้นแบบที่มีหน้าตาเป็นลูกครึ่ง หรือบางคนก็ชอบดาราต่างประเทศ กล่าวคือค่านิยมความงามที่ผิวขาว ตาโต จมูกโด่ง และรูปร่างผอม

ภาพลักษณ์ต่อร่างกายของตนเองที่อ้างอิงกับต้นแบบต่างๆ นอกจากต้นแบบบางคนประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียง เป็นที่รู้จัก ในแง่ของการเป็นต้นแบบเรื่องความสวยความงามทางร่างกาย ชีวิตส่วนตัว การใช้ชีวิต การทำงาน ส่วนมากจะประสบความสำเร็จเนื่องมาจากมีทุนทางร่างกายที่สวยงาม สถานภาพทางเศรษฐกิจของต้นแบบดีจากการทำงานในวงการที่ใช้หน้าตา รูปร่าง เป็นเครื่องมือในการทำงาน ทำให้ผู้หญิงจำนวนมากต้องการเปลี่ยนแปลงร่างกายเพื่อให้ประสบความสำเร็จในชีวิตมากขึ้น ด้วยค่านิยมทางสังคมที่ส่งผลมาสู่ต้นแบบ และสะท้อนออกมาให้เป็นค่านิยมที่คนทั่วไปต้องการมีร่างกายเช่นนั้น การให้คุณค่าของสังคมที่แค่ฉลาดไม่พอต้องสวยด้วยจึงแผ่ขยายสู่คนทั่วไป การประสบความสำเร็จในชีวิตส่วนหนึ่งจึงมาจากความสวยความงามทางร่างกาย

ต้นแบบในอุดมคติที่ผู้ศึกษานำเสนอนี้ เพื่อให้เห็นต้นแบบในอุดมคติที่ผู้ให้ข้อมูลหลักชื่นชมและชื่นชอบในภาพลักษณ์ภายนอกของดารา นางแบบเหล่านี้ได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้เพียงชี้ให้เห็นประเด็นสำคัญที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสนใจ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุง เปลี่ยนแปลง กรณีต้องการปรับเปลี่ยนภาพลักษณ์ตนเอง ให้เป็นไปตามนั้น ยกตัวอย่างเช่น รูปร่างที่ผอมสวยของดาราที่ตนชื่นชม กรณีของบีเพียงต้องการให้ความชอบธรรมในการอธิบายความเป็นตัวตนของการมีรูปร่างเช่นนั้น กรณีของปลาต้องการเอาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต และหลายกรณีต้องการปรับเปลี่ยนโดยมีต้นแบบเป็นตัวอย่าง เป้าหมาย หรือคำอธิบายที่เหมาะสมกับการเปลี่ยนตนเอง

โครงการที่จะสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้เป็นผู้หญิงสวย

ความต้องการในการเปลี่ยนแปลงรูปร่าง หน้าตา ของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนมีเรื่องหลักอยู่ที่การลดน้ำหนัก ตามค่านิยมของสังคมปัจจุบันที่ความสวยอยู่ที่ความผอม (slim is beautiful) แม้ว่าบางคนสนใจเรื่องร่างกายน้อย บางคนไม่

สนใจเลย แต่การเปลี่ยนแปลงตัวตนของแต่ละคนมีความสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์อย่างมาก ดังที่แสดงในตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 2 โครงการเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตนเอง

ชื่อ	สิ่งไม่พึงใจ	โครงการ	วิธีการที่เลือกครั้งแรก
ส้ม	1. ความอ้วน	1. ลดน้ำหนัก	1. ลดด้วยตนเอง
ฟ้า	1. ความอ้วน 2. ผ่าบนใบหน้า	1. ลดน้ำหนัก 2. ปฏิเสธแพทย์	1. ลดด้วยตนเอง 2. พบแพทย์
บี	1. ความอ้วน	1. ลดน้ำหนัก	1. ลดด้วยตนเอง
แม	1. ความอ้วน 2. หน้าตา	1. ลดน้ำหนัก 2. ศัลยกรรม	1. ลดด้วยตนเอง 2. พบแพทย์
ปูเป้	1. ความอ้วน	1. ลดน้ำหนัก	1. ลดด้วยตนเอง
ดำ	1. ความอ้วน	1. ลดน้ำหนัก	1. ลดด้วยตนเอง
เม	1. ความอ้วน 2. สิวบนหน้า	1. ลดน้ำหนัก 2. ปฏิเสธแพทย์	1. ลดด้วยตนเอง 2. พบแพทย์
แมว	1. ความอ้วน 2. ความผอม 3. แพ้เครื่องสำอาง	1. ลดน้ำหนัก 2. เพิ่มน้ำหนัก 3. รักษา	1. ลดด้วยตนเอง 2. เพิ่มปริมาณการกิน 3. พบแพทย์
ปลา	1. ความอ้วน 2. หน้าตา	1. ลดน้ำหนัก 2. ศัลยกรรม	1. ลดด้วยตนเอง 2. พบหมอศัลยกรรม

จากตารางจะเห็นได้ว่าความต้องการเปลี่ยนแปลงร่างกายของแต่ละคนเป็นไปตามความนิยมของสังคมยุคนี้คือ ความผอมคือความสวย แต่การให้คำอธิบายในเรื่องความผอมของแต่ละคน การเลือกวิธีปฏิบัติการไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ

นั้นมีความแตกต่างกัน ความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงร่างกายส่วนมากเป็นความคิดเรื่องความอ้วนที่บางคนก็มีน้ำหนักเกินมาตรฐานจริงๆ แต่บางคนต้องการทำให้ร่างกายผอมลงตามความนิยม ความนิยมดังกล่าวไม่ได้มีเพียงประการเดียว แต่อาจประกอบด้วยความนิยมเรื่องการทำศัลยกรรมความงาม และความนิยมที่ต้องการให้มีผิวพรรณที่เกลี้ยงเกลาสวยงามด้วย เป็นต้น

ประเด็นใหญ่ใจความของความต้องการที่จะผอมของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนก็คือ ความต้องการที่จะแต่งกายด้วยเสื้อผ้าตามแบบสมัยนิยม สังเกตได้จากเสื้อผ้าสำเร็จรูปที่ขายอยู่ทุกวันนี้จะเป็นเสื้อผ้าสำหรับคนผอมเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายอื่นๆ เช่น กรณีของต้า ปูเป้ แม่ และบี ความต้องการที่จะผอมเนื่องจากการเริ่มหรือความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ฉันท์ คนรัก แม่และบีคิดว่าความผอมทำให้มั่นใจมากขึ้นที่จะปรากฏตัวต่อหน้าคนรัก ภาพลักษณ์ของความผอมจากต้นแบบ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจต่อการปรากฏตัวกับสาธารณชน ซึ่งต่างจากการตัดสินใจทำศัลยกรรมความงามของปลาที่ทำได้ต้องการเข้าประกวดนางงาม

แม้ว่าเรื่องความอ้วนหรือความไม่พึงพอใจต่อรูปร่างของตนเองนั้นจะเป็นประเด็นปัญหาหลักของทุกคนมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป แต่การเลือกวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หลายครั้งสาเหตุที่ต้องปรับเปลี่ยน ระยะเวลา การตัดสินใจ ความเป็นตัวตนของตนเอง และภาพลักษณ์ที่ตนเองต้องการจะเป็นเช่นนั้น มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและการลงมือปฏิบัติอย่างสูง ทั้งนี้การเลือกรับรู้เรื่องความสวยความงามและเลือกใช้ความรู้ดังกล่าวก็เป็นปัจจัยสำคัญต่อการตัดสินใจว่าจะลงมือปฏิบัติอย่างไร แม้ว่าการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนภาพลักษณ์ทางร่างกายของแต่ละคนที่เสนอไว้ในตารางจะนำเสนอออกมาเช่นนั้น แต่กระบวนการตัดสินใจจริง การปรึกษากับคนหลายกลุ่มที่มีผลต่อการตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการแสวงหาความรู้เสียก่อน

การเลือกรับความรู้และการตีความเพื่อทำความเข้าใจต่อความรู้เรื่องความสวย

การสร้างภาพลักษณ์ตัวตนของเด็กสาวเหล่านี้ เริ่มจากการรับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ คนใกล้ชิด และกลุ่มเพื่อน อีกทั้งการตระหนักถึงการให้คุณค่าความสวยงามในรูปแบบต่างๆ นำมาซึ่งทางเลือกว่าจะรับข้อมูลข่าวสารอย่างไร ซึ่งต้องผ่านการตีความข้อมูลที่รับรู้จากสื่อต่างๆ ซึ่งมีวิธีการและเงื่อนไขด้านต่างๆ อีกมากที่พวกเขาเลือกที่จะหยิบและใช้ข้อมูลข่าวสารดังกล่าวมาภายใต้ข้อจำกัดทางเศรษฐกิจ สังคม ความต้องการที่จะมีตัวตนในสังคมด้านใดๆ การเลือกที่จะปฏิบัติตามตามกระแสของความนิยมทางสังคมเรื่องความผอมคือความสวย เนื่องจากความสวยดังกล่าวนำมาซึ่งโอกาสและทางเลือกทางสังคมด้านอื่นๆ ยกตัวอย่างเช่น งานพิเศษ งานอาชีพในอนาคต สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดประการหนึ่งคือ การประกวดนางงามที่ปัจจุบันนิยมส่งผู้ที่มีสถานภาพนักศึกษามหาวิทยาลัยเข้าประกวด

การตีความข้อมูลจากแหล่งความรู้ต่างๆ มีการให้คุณค่าไม่เท่าเทียมกัน ยกตัวอย่างเช่น ประสิทธิภาพของผู้ที่สามารถปฏิบัติตามกระทั่งประสบความสำเร็จแล้วนำมาเขียนเล่าเรื่องราวไว้ แถมพกด้วยข้อมูลความรู้ที่เป็นงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์จะได้รับความเชื่อถือและความนิยมมากในสังคมปัจจุบัน เช่น หนังสือของเมทีนี กังโพนม และภาวดี วิเชียรรัตน์ เป็นต้น แหล่งข้อมูลนิตยสารที่มีกลุ่มผู้บริโภคเป็นผู้หญิงและวารสารทางการแพทย์ก็จะได้รับความเชื่อถือและทดลองทำตามระดับหนึ่ง เนื่องมาจากข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลที่เป็นผลวิจัยทางการแพทย์ที่นำมาเขียนใหม่ทำให้เกิดความเข้าใจง่าย อีกทั้งสามารถตรวจสอบได้ในเว็บไซต์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนในสังคมปัจจุบัน การตีความก่อนการเลือกสิ่งที่เหมาะสมต่อตนเองยังมีเงื่อนไขอื่นๆ อีก เงื่อนไขสำคัญก็คือฐานะทางเศรษฐกิจที่เหมาะสมต่อการบริโภคข้อมูล ฐานความรู้เดิม ประสิทธิภาพส่วนตัวและคนรอบข้าง อุปนิสัยส่วนตัว และวิถีชีวิตประจำวันของผู้

นั้น ยกตัวอย่างเช่น การตีความความรู้เรื่องการลดน้ำหนักของคนทั่วไปที่มักจะใช้ประสบการณ์ พื้นความรู้เดิม และการรับข้อมูลข่าวสารมาประกอบการตัดสินใจอีกครั้งหนึ่ง

ความรู้เรื่องการกินที่เหมาะสมนั้นมียุคความรู้ที่สั่งสมมานาน เช่น ความรู้เรื่องพืชอาหาร การกินอาหารตามธาตุของผู้กิน ในเบื้องต้นการกินอาหารถือเป็นปัจจัยการดำรงชีวิตเบื้องต้นของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด ร่างกายต้องการอาหารเพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ปกติ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย หากแต่มนุษย์เรียนรู้และเลือกที่จะกินอาหารตามความชอบและมีอยู่ในสิ่งแวดล้อมมาก่อน เมื่อสังคมมนุษย์มีการเรียนรู้มากขึ้น การกินอาหารก็ไม่ใช่เพื่อตอบสนองต่อความอึดอ้อยเท่านั้น การกินกลายเป็นเรื่องของการให้คำอธิบายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะหลักคิดเรื่อง ชีวิตจิต แมคโคร-ไบโอติกส์ เป็นต้น สังคมปัจจุบันมนุษย์เราไม่ได้เพียงแค่นึกอาหารเพราะมันเป็นอาหารอีกต่อไป อาหารกลายเป็นสิ่งบอกถึงความเป็นตัวตนของเรา อย่างเช่น ถ้าคุณกินอาหารเพื่อสุขภาพคุณเป็นคนใส่ใจสุขภาพ คุณดูแลเรื่องการกินอาหาร ดังคำว่า “you are what you eat”² (เมทินี กิ่งโพยม, 2546: คำนำผู้เขียนไม่ปรากฏหน้า) คุณเป็นคนที่ไม่ใส่ใจสุขภาพมากแล้วผลที่ตามมาคือรูปร่างที่ดี

หลักการเบื้องต้นของการดูแลเรื่องอาหารเพื่อรักษารูปร่างและดูแลสุขภาพ ในเบื้องต้นนี้ก็เป็นเพียงหลักปฏิบัติทั่วไปที่เป็นที่นิยมกันอยู่ในช่วงเวลานี้ หลักการคร่าวๆ เหล่านี้มาจากแหล่งความรู้ที่ผู้หญิงสนใจที่จะบริโภค ส่วนการนำมาปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเองนั้น ข้อจำกัดหรือเงื่อนไขอื่นๆ ก็มีความสำคัญในการเลือกและการปฏิบัติได้จริงเช่นกัน ในที่นี้ผู้ให้ข้อมูลหลักต่างเลือกปฏิบัติตามหลักการเบื้องต้นและปรับประยุกต์ใช้สิ่งที่เหมาะกับตัวเธอแต่ละคนเอง

การดูแลเรื่องอาหารเป็นเรื่องแรกๆ ที่เด็กวัยรุ่นที่เริ่มสนใจที่จะควบคุมน้ำหนักด้วยวิธีการดูแลตนเอง และมักจะเป็นเรื่องสุดท้ายที่เมื่อได้บทเรียนจากวิธี

การอื่นๆ แล้วก็กลับมาทำอีกครั้งหนึ่งด้วยความรู้สึกลอยๆ จะผอมจริงๆ และต้องการที่จะรักษาไว้ซึ่งความผอมนี้ให้อยู่คู่กับร่างกายของตนเอง ความต้องการอาหาร ปริมาณการกินอาหาร ลักษณะนิสัยของการกินอาหารนับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้เลือกจะใช้วิธีในการควบคุมอาหาร เพราะเป็นเรื่องของความต้องการ และการควบคุมความต้องการกินอาหารที่แต่ละคนมีไม่เท่ากัน อีกทั้งความตั้งใจจริงในการควบคุมอาหารในรูปแบบต่างๆ นั้น มีค่อนข้างน้อยในหมู่วัยรุ่น ด้วยลักษณะการเผาผลาญอาหาร พลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน ทำให้วัยรุ่นนั้นลดน้ำหนักได้ง่ายอยู่แล้ว หากใช้การควบคุมอาหารด้วย รูปร่างที่ต้องการจะลดก็จะได้ อย่างที่ต้องการในเวลาอันรวดเร็ว³ (ริดเดอร์ส ไคเจสท์ ไขปัญหาสุขภาพสุขภาพ: คู่มือถาม-ตอบปัญหาสุขภาพครบวงจรเพื่อชีวิตที่ยืนยาวและมีสุข, 2542: 11-)

การกล่าวถึงผู้หญิงที่ลดความอ้วนจนตัวตายนั้น ในความเป็นจริงที่คนเหล่านั้นได้สัมผัสถือว่ามีความน้อยกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จจากความสวยความงาม ดังนั้นจึงไม่เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจว่า ความผอมที่เป็นความสวย (slim is beautiful) ยังคงเป็นสิ่งที่ผู้หญิงยุคนี้ไม่ว่าจะอายุเท่าไร แสวงหาและลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เห็นได้ชัดเจนจากสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ รอบมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ ที่เวลา 17.00 น. เป็นต้นไปก็จะเห็นคนหลังไหลมารวมกัน เพื่อกระโดดโลดเต้น ออกกำลังกายกันอย่างสนุกสนาน ด้านหนึ่งเพื่อรักษาสุขภาพ จำนวนมากเพื่อดูแลรูปร่าง ร่ากาย เสริมและเพิ่มความสวยสดใสให้กับตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มเด็กสาววัยรุ่น และขยายวงออกไปสู่เพศอื่นๆ และเพศชายมากขึ้นเรื่อยๆ

การทำความเข้าใจกับข้อมูลข่าวสารเพื่อการตัดสินใจในการทำศัลยกรรมความงามของผู้ให้ข้อมูลหลักคือ แม่ และปลา ทั้งสองคนต้องหาข้อมูลจากผู้ที่เคยมีประสบการณ์การทำศัลยกรรมความงามมาหลายคนก่อนที่จะตัดสินใจทำศัลยกรรมความงาม แม้ว่าบางคนมีข้อผิดพลาดมาจากการทำศัลยกรรมความงาม แต่บางครั้งผู้ตัดสินใจตอนนั้นก็พร้อมที่จะเสี่ยง ดังที่พี่เลี้ยงที่ส่งปลาประกวดนางงาม

กล่าวว่า ตัวอย่างที่คนทำศัลยกรรมความงามแล้วไม่สวยนั้นก็เพราะ เธอไม่ยอมทำเพิ่ม ซึ่งสร้างความรู้สึกหวาดกลัวให้กับปลามาก เนื่องจากเธอหาหนังสือนิตยสารที่นำเสนอการทำศัลยกรรมความงามมาอ่านแล้วเกิดความวิตกกังวล คำอธิบายในหนังสืออธิบายถึงสารเคมีที่ใช้ใส่เข้าไปในร่างกายว่าไม่ว่าจะมีผลกระทบต่อร่างกายหรือไม่อย่างไร ซึ่งตรงกับสิ่งที่เธอประสบอยู่ตอนนี้ คือสารที่ฉีดที่ใบหน้าได้ทำให้หน้าไม่เรียบเนียนเหมือนดังเดิม

ภาพลักษณ์เรื่องความสวย ยังแฝงฝังไปด้วยมโนทัศน์ว่าด้วยช่วงชั้นทางสังคม และทัศนคติที่มีต่อความแตกต่างทางชาติพันธุ์อีกด้วย ซึ่งเห็นได้จากความคิดเห็นของผู้ให้ข้อมูลหลักผู้หนึ่ง ที่มีพื้นฐานมาจากกลุ่มชาติพันธุ์ในชนบท สำหรับเธอแล้ว ผิวพรรณที่สวยงาม โดยเฉพาะความขาวของผิวกาย ไม่ได้เป็นเพียงเรื่องร่างกายหรือการดูแลรักษาความสะอาด สุขอนามัยส่วนตัวเท่านั้น แต่การเป็นสิ่วฝ้า กลับบ่งบอกถึงสถานะของความเป็นสมาชิกของกลุ่มชาติพันธุ์ในชนบท

“ฟ้าว่ามันเหมือนกับเราเป็นเด็กชาวเขา ฝ้าที่หน้ามันบอกว่าเราทำงานโดนแดด ฟ้าไม่ได้คิดว่าการทำงานหนักมันจะไม่ดินะ แต่ที่เราเป็นฝ้ามาจากบ้านนี้มันก็เหมือนกับที่เราไม่ได้ดูแล ใส่ครีมก็ไม่ได้ แล้วพอเป็นแล้วมันก็มาเป็นอีกนะ พี่ดูสิดูส่ำไปหาหมอมาอย่างแพง ก็กลับมาเป็นอีกแล้ว”

กระบวนการต่อสู้กับตนเองในปฏิบัติการสร้างความสวย

ความพยายามที่จะต้องเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองด้วยวิธีการที่ตัวเองเลือก หลายวิธีการต้องใช้ความพยายามสร้างแรงจูงใจ และความอดทนอย่างสูง เหตุแห่งความไม่พอใจต่อร่างกายตนเองจนกระทั่งต้องเปลี่ยนแปลงร่างกาย หรือสาเหตุอื่นๆ อันนำมาสู่การเปลี่ยนดังกล่าวมีขั้นตอนของการต่อสู้กับหลายๆ อย่าง

เริ่มตั้งแต่ตนเอง ความรู้สึกภายในใจ และสังคมรอบข้างนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายรูปแบบต่างๆ

ความต้องการเปลี่ยนแปลงร่างกายมาจากความไม่พึงพอใจต่อร่างกายตนเอง เกิดขึ้นจากสาเหตุหลายประการด้วยกัน จากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทางสังคม การรับข้อมูลข่าวสาร และค่านิยมทางสังคมถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความรู้สึกภายในจิตใจ และการใช้ชีวิตประจำวัน

ความไม่พึงพอใจต่อร่างกายนำมาสู่สภาวะความกดดันในจิตใจ บ้างนำมาสู่การปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างจริงจัง บ้างนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองชั่วคราว และบางคนยังคงมีความใฝ่ฝันที่จะทำอย่างตั้งใจ ทั้งนี้ความไม่พึงพอใจต่อร่างกายของตนเองอาจจะกลายเป็นเรื่องที่สะท้อนความเป็นมนุษย์ยุคนี้ที่จะต้องมีการที่จะทำให้ “ดีขึ้น” ลักอย่าง ความไม่พึงพอใจจึงยังไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากนั้นการเปลี่ยนแปลงตนเองยังมีเงื่อนไขของการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน ทางเลือกที่มีความต่างของฐานะทางเศรษฐกิจ และการอธิบายหรือนิยามความสวยที่เหมาะสมกับตนเอง อันนำมาซึ่งความสบายใจและกำลังใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง หลายครั้งความอดทนต่อการต้องเปลี่ยนแปลงตนเองนำมาสู่สภาวะความกดดันในจิตใจ

การมองภาพลักษณ์ของตนเองด้วยความไม่พึงพอใจ และมีต้นแบบของการสร้างความเป็นตัวตนแบบหนึ่งหรือการให้คำอธิบายต่อภาพลักษณ์ของตนเอง โดยการเลือกวิธีที่ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ผ่านการตีความ คัดกรองมาแล้วนี้ ทำให้เกิดการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเอง แต่การสร้างภาพลักษณ์ที่ต้องการต้องใช้เวลาและความอดทนอย่างมาก โดยเฉพาะกรณีการลดน้ำหนักด้วยตนเอง ต้องอาศัยการต่อสู้กับจิตใจตนเองอย่างสูง นำมาซึ่งความไม่พึงพอใจ ความไม่สบายร่างกายที่ส่งผลมาสู่จิตใจควบคู่ไปด้วยกัน

สภาวะความกดดันที่ต้องสร้างภาพลักษณ์ให้เป็นตามที่ตนเองต้องการของ

ผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนแตกต่างกัน เนื่องจากวิถีชีวิตประจำวัน อุปนิสัยส่วนตัวที่ฝึกหัดมาตั้งแต่ยังเล็ก วัฒนธรรม และฐานะทางเศรษฐกิจที่เอื้ออำนวยให้เลือกริธีการที่ง่ายกว่า อย่างไรก็ดี การต้องเปลี่ยนแปลงตนเองนี้จะต้องอาศัยความสม่ำเสมอในการปฏิบัติและกำลังใจสนับสนุนอย่างสูง ทั้งจากตนเอง ครอบครัว และกลุ่มเพื่อน เพื่อเป็นแรงจูงใจที่นำไปควบคู่กัน

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการกินอาหาร การออกกำลังกายที่ใช้เวลายาวนานส่งผลต่อจิตใจอย่างสูง ดังจะเห็นจากการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักมีสภาวะกดดันสูงมาก ในกรณีของฟ้า บางช่วงเวลาที่ฟ้าต้องดูแลตัวเองเรื่องอาหารการกินเนื่องมาจากการที่น้ำหนักขึ้น ฟ้าจะเป็นคนหนึ่งที่ไม่สามารถอดข้าวได้ ฟ้าเล่าว่า

“ถ้าไม่กินข้าวมันก็ไม่มีอะไรนะพี่ สงสัยจะเป็นความเคยชินมั้งพี่ ถ้าไม่กินจะรู้สึกหิว ตลอดเวลาเหมือนไม่ได้กินอะไรเลย ที่บ้านกินข้าวกันเยอะอยู่แล้วด้วย รู้กินข้าวแล้วไม่กินขนมดีกว่า แต่ก็อดได้ไม่นานหรอกพี่ หนูทำงานไปด้วยก็อดไม่ค่อยได้หรอก”

สำหรับฟ้าแล้วข้าวถือเป็นอาหารหลักที่เธอถูกฝึกให้คุ้นชินกับวัฒนธรรมการกิน วัฒนธรรมเดิมของชาวปกากะญอที่กินข้าวเป็นหลัก เธอจึงต้องใช้เวลาและความอดทนต่อการปรับเปลี่ยนค่อนข้างสูง เมื่อปรับไม่ได้ฟ้าก็ไม่ได้เครียดกับการต้องลดน้ำหนักให้ได้ และใช้วิธีอื่นช่วยบ้าง

การอดอาหารเป็นปัญหาของหลายๆ คน ครั้งหนึ่งที่เป็นปัญหากับบี ช่วงที่เธอลดน้ำหนักด้วยการดูแลอาหารอยู่นั้น ครั้งหนึ่งเพื่อนชวนไปกินอาหารที่สามารถตักได้มากตามความต้องการ เธอเล่าว่าเหมือนกับอาการ “ตบะแตก” แต่เมื่อกลับมาที่หอพัก เธอรู้สึกอึดอัดมากและอดคิดไม่ได้ว่าไม่น่ากินมากขนาดนั้นเลย ความอึดอัดดังกล่าวทำให้เธอล้างคอเพื่อเอาอาหารนั้นออกมา บทเรียนครั้งนี้ทำให้เธอเบื่อกับการกินอาหารมากๆ เช่นนั้น และกลับมาดูแลควบคุมอาหารเหมือน

เดิม และจัดให้วันหนึ่งสามารถกินอาหารได้ตามต้องการ แต่วันนั้นจะเป็นวันที่เธอ ออกกำลังกายหนักมากเช่นกัน

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตัดสินใจทำศัลยกรรมความงามสองอย่างในเวลาเดียวกัน คือปลา เนื่องจากปลาต้องเข้าประกวดนางงาม พี่เลี้ยงที่ส่งปลาเข้าประกวดเกลี้ย ก่อ้มว่า หากปลาต้องการเข้าประกวดนางงามต้องทำตาสองชั้นให้ชัดกว่านี้และทำ จมูกให้โด่งขึ้น รูปร่างที่สูงก็ได้เปรียบอยู่แล้วบนเวทีประกวด การจะเป็นนางงาม ต้องใช้หน้าตาที่สวยงามและชัดเหมาะกับการแต่งหน้า

“ปลาต้องตัดสินใจทำศัลยกรรมคะ ถ้าไม่ตัดสินใจทำก็เข้าประกวด ยากด้วย พี่เลี้ยงเขาบอกปลาอยู่แล้วว่าถ้าอยากได้ตำแหน่งต้องทำ คนที่ ประกวดเกือบทุกคนทำทั้งนั้นแหละคะ มีนางสาวไทย ...ที่ไม่ได้ทำ แต่เวที เล็กที่เคยไปประกวดมา ทุกคนก็ทำทั้งนั้นคะ ตอนนั้นก็กลับมาคิดว่าน่ากลัวจัง ตอนนั้นทำเข้าไปได้ยังไงนะ”

วิธีการทำศัลยกรรมตาสองชั้นของปลาใช้วิธีเย็บหนังตาด้านบน เธออายุ ยังน้อย ไขมันที่อยู่บนเปลือกตาไม่หนามากนัก และคลินิกศัลยกรรมความงาม ใช้เทคนิคการทำให้แตกต่างกัน ความนิยมของหมอในการทำวิธีนี้เพื่อเวลาแก้ไข เนื่องจากความไม่พอใจของลูกค้า หรือความผิดพลาดของหมอก็แก้ไขได้ง่ายกว่า นอกจากนั้น เธอยังฉีดซิลิโคนที่ใบหน้าเพื่อให้หน้าอิมเต็ม แต่ก็ฉีดหลายจุดคือ แก้มทั้งสองข้าง หน้าผาก และคาง ปลาฉีดเพียงครั้งเดียว ตอนนี้เธอรู้สึกว่

“กลัวมากคะพี่ปลาฉีดมาเกือบสองปีแล้ว รู้สึกว่ารูปร่างมันเปลี่ยน ที่แก้มมันบวมไม่เท่ากัน แล้วที่หน้าผากก็ไม่เรียบเหมือนเป็นคลื่นๆ ต้อง แ่แน่เลย ตอนที่หนูจะประกวดครั้งสุดท้ายพี่เลี้ยงเขาก็ให้เติมอีก แต่หนู ไม่ไหวแล้ว จริงๆ คนที่ประกวดต้องเติมหน้าทุก 3 เดือนถึงจะสวย แต่ปลา ไม่อยากประกวดแล้ว”

การทำศัลยกรรมสำหรับเธอจึงเป็นเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่จำเป็น ตอนนั้นเธอ

ตัดสินใจโดยปราศจากคนให้ข้อมูลด้านอื่น เช่น ผลเสียของการทำศัลยกรรมความงาม เวลานั้นเธอต้องการอยากลองเข้าประกวดนางงาม การตัดสินใจจึงเป็นการได้ข้อมูลด้านเดียวจากพี่เลี้ยงนางงาม ซึ่งยืนยันว่าการทำศัลยกรรมนั้นดีไม่มีผลเสีย โดยที่เธอพึงพอใจช่วงแรกที่จะได้เข้าประกวดนางงามเวทีระดับประเทศ หลังจากนั้นไม่นาน (ประมาณ 6 เดือน) ผลกระทบที่ร่างกายโดยตรงก็เกิดขึ้น คือวัฏที่ฉิบหายหน้าเริ่มทำให้ผิวไม่เรียบเนียนเช่นเดิม บางจุดเห็นชัด บางจุดเห็นไม่ชัด ทำให้ปลารู้สึกกลัวขึ้นมาจับใจว่าสิ่งนี้ต้องส่งผลกระทบต่อสุขภาพเธอในระยะยาวแน่นอน

การทำศัลยกรรมความงามของผู้หญิงที่ตัดสินใจว่าจะทำ จะต้องทำใจยอมรับและไม่เป็นที่พูดถึงในสื่อสาธารณะคือ การเปลี่ยนแปลงชีวิต การตัดสินใจที่มาจากในจิตใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้สิ่งที่คนเหล่านี้เคยคิดว่าขาดไปเป็นการเติมเต็มความเป็นตัวตนของตนเองมากขึ้น แม่เคยพูดถึงเรื่องนี้กับผู้ศึกษาว่า

“เราเคยอิจฉาคนที่จมูกโด่งมากๆ เขาเกิดมาอย่างนั้นเขาจะรู้สึกอย่างไร เราได้ยังไง พอเราเสริมจมูกแล้ว เรารู้สึกว่าชีวิตเราดีขึ้นหลายอย่าง เราอาจจะเชื่อพี่ตัน (หมอตุ๋น) ก็ได้นะ แต่สิ่งที่เราได้จริงๆ ก็คือ เรามั่นใจมากขึ้น มันรู้สึกจากข้างใน เราไม่อิจฉาคนที่จมูกโด่งๆ แล้ว แต่ตาที่เขาเย็บไม่ได้ตรงทางตา อาจจะต้องแก้”

การแก้ไขร่างกายตนเองจากสิ่งที่ติดตัวมาหรือกายเนื้อ สำหรับเธอสามารถเติมเต็มจิตใจ ปรับเปลี่ยนความเป็นตัวตนได้ในระดับหนึ่ง แม้จะมีความหวาดกลัวอยู่เล็กๆ ว่าผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาวที่ไม่สามารถเห็นได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ยกตัวอย่างเช่น มะเร็ง หรือเมื่อทำศัลยกรรมไประยะหนึ่ง ประมาณ 5-10 ปีต้องมีการแก้ไขอีกครั้ง เพื่อคงความงามของจุดที่ทำศัลยกรรม

ผลกระทบต่อจิตใจในการปรับเปลี่ยนตนเอง การต้องควบคุมตนเองและพฤติกรรมส่วนตัว ทั้งที่มีเหตุมาจากความไม่พึงพอใจต่อภาพลักษณ์ของตนเอง

สภาวะความไม่พึงพอใจต่อจิตใจภายใน ความรู้สึกผิด มีเหตุมาจากหลายประการด้วยกัน ประการแรกก็คือความไม่พึงพอใจต่อตนเอง ความรู้สึกผิดต่อการกิน ความรู้สึกผิดต่อการใช้เงินขณะที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวย และความขัดกันเชิงวัฒนธรรม ค่านิยมความสวยงามที่ถูกนิยามขึ้นมาภายหลังนี้ ได้สร้างความลำบากใจให้กับผู้ที่ต้องการสร้างภาพลักษณ์ให้เป็นไปตามภาพลักษณ์นั้น

นอกจากสภาวะความไม่พึงพอใจต่อร่างกายตนเอง ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองแล้ว ความพยายามเปลี่ยนแปลงรูปร่างดังกล่าวยังส่งผลทางจิตใจ เพราะการควบคุมตนเองเป็นระยะเวลานาน สภาพทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคมรอบข้าง ต่างส่งผลต่อจิตใจของผู้ที่ต้องเปลี่ยนตัวตนไปตามคุณค่าของสังคม จากความต้องการมีภาพลักษณ์ความสวยนั้นๆ บางสภาวะการณ์ต้องแยกตัวออกจากคนรอบข้าง เพื่อประสบความสำเร็จในการสร้างภาพลักษณ์นั้น

บทเรียนจากการลองผิดลองถูก

บทเรียนที่สำคัญของแต่ละคนในการเปลี่ยนแปลงรูปร่างเพื่อความสวยงามนั้น ยังไม่เป็นที่ไปตามความต้องการ กรณีที่ยังไม่เป็นที่ไปตามจุดหมายที่ตั้งไว้ต้องเกิดการทบทวนเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ

ในกรณีการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดความอ้วนของผู้ให้ข้อมูลหลักทางเลือกเพื่อการลดความอ้วนวิธีนี้เป็นเพียงวิธีหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเลือก ซึ่งไม่สามารถเลือกวิธีนี้ได้ทุกคนเนื่องจากเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ ส่วนมากคำถามที่เกี่ยวข้องกับการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อลดน้ำหนักก็จะได้รับคำตอบว่ามีความต้องการที่จะใช้เพื่อลดน้ำหนัก แต่ค่าใช้จ่ายเพื่อการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวสูงมากเกินไป หลายๆ คนจะใช้ได้ รายได้หลักที่นักเรียนนำมาใช้จ่ายเพื่อการดำรงชีวิตทั้งที่มาจากทางบ้านและทุนการศึกษา ส่วนมากเพื่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐานแต่รายจ่ายสำหรับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารถือว่าเป็นรายจ่ายที่สูงเกินกว่าที่จะใช้ได้อย่างปกติ นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลหลักที่ใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารอย่างจริงจังก็มีเพียงคน

เดียว แต่ผู้ที่เคยใช้และมีความคิดเห็นต่อการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็มีหลากหลายด้วยกัน

นอกจากเงื่อนไขทางเศรษฐกิจของเด็กสาวแล้ว ผู้ศึกษามีสมมุติฐานส่วนตัวเกี่ยวกับเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้ว่า ถ้าผู้ใช้เป็นเด็กสาวที่ใช้เพื่อลดความอ้วน อาจจะผอมลงได้จริงส่วนหนึ่งจากการที่ต้องลดการใช้ยาหลัก การปรับเปลี่ยนนิสัยความตั้งใจจริงที่จะลดน้ำหนัก การดูแลเรื่องอาหารและการออกกำลังกายประกอบกันไปด้วย การซื้อผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมาใช้อาจเป็นแรงกระตุ้นและแรงผลักดันให้ลดน้ำหนักในเชิงจิตวิทยา และประสิทธิภาพของยาอีกส่วนหนึ่ง สิ่งสำคัญอาจจะอยู่ที่การได้รู้สีกว่ายาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักมีความปลอดภัยต่อร่างกาย สิ่งนี้ถือว่าเป็นคาบสองคมที่มีต่อผู้บริโภค

บทเรียนจากการลองปฏิบัติจริง ส่วนมากจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้ดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกระบวนการแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติมว่าจะเลือกเชื่ออะไร อย่างไร ส่วนมากการบอกเล่ากันระหว่างหมู่เพื่อนและการค้นข้อมูลตามนิตยสารที่เผยแพร่ผลงานวิจัยทางการแพทย์หรือผลกระทบบทประสพการณ์จริงของผู้ที่มีปัญหากลุ่มเล็กๆ จะถูกกล่าวขวัญถึง กระนั้นความต้องการการลองผิดลองถูกและผลกระทบที่ออกมาในระยะยาวก็เป็นสิ่งที่ยืดปัญหาออกไป

การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม

การแสวงหาข้อมูลเพิ่มเติม อาจจะเกิดมาจากความผิดพลาดจากบทเรียนเดิม บางอย่างแก้ไขได้ บางอย่างแก้ไขไม่ได้ ซึ่งแหล่งข้อมูลหลายอย่างต้องมีความน่าเชื่อถือในระดับหนึ่ง เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้มีการศึกษา และรับรู้ข้อมูลข่าวสารหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะประสพการณ์เดิมและประสพการณ์ของเพื่อนที่ประสบความสำเร็จจะเป็นสิ่งช่วยยืนยัน และต้องการทดลองวิธีการแบบใหม่ๆ ยกตัวอย่างเช่น ความนิยมในการใช้และรับประทานอาหารเพื่อดูแลสุขภาพยังมีรูปแบบอื่นๆ อีก การใช้สูตรอาหาร โดยเฉพาะตั้งแต่ช่วงปี 2545 เป็นต้นมา การใช้

สูตรอาหารเพื่อการลดความอ้วน ดูแลรูปร่างเป็นที่นิยมเป็นอย่างสูง เมื่อมีกระแสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารีทรงประทานสัมภาษณ์ว่าทรงใช้สูตรอาหารในการลดความอ้วน ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย สูตรอาหารดังกล่าวยังเป็นที่ยอมรับในกลุ่มประชาชน (ข่าวสด 29 มิถุนายน 2546: 16) โดยตั้งชื่อว่าสูตรพระราชทาน และเป็นที่แพร่หลายทั่วไปในหมู่ประชาชนทั่วไป

การลดความอ้วนมีทางเลือกที่หลากหลาย การปรึกษาแพทย์ เพื่อรับยามารับประทานก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่มีทั้งคนที่ประสบความสำเร็จ คือลดความอ้วนได้จริงจากการใช้ยา และมีอีกหลายคนที่ไม่ประสบความสำเร็จ และอีกหลายคน que เสียชีวิตด้วยยาลดความอ้วน หลายกรณีที่เป็นคนรู้จักใกล้ชิดที่ได้รับผลกระทบจากยาลดความอ้วนอยู่ในปัจจุบัน คืออาการติดยาลดความอ้วน⁴

สังเกตได้ว่าการศึกษาตัดสินใจทำศัลยกรรมความงามในประเทศไทย มักตัดสินใจทำอย่างง่าย ๆ ผู้ที่ทำก็ไม่หาข้อมูลที่เป็นผลเสียมาสนับสนุน แต่หาข้อมูลว่าทำที่ไหนจะดี ราคาเท่าไร ทำแล้วจะเป็นอย่างไรมากกว่า คล้ายกับการตัดสินใจใช้ยาลดน้ำหนักที่มีผลกระทบต่อร่างกายสูง แต่กลับตัดสินใจใช้ง่าย ๆ จากการแนะนำของผู้มีประสบการณ์ คือเพื่อน และตัวผู้เชี่ยวชาญเองก็ไม่ได้สนใจให้คำแนะนำที่ควรจะเป็น หากแต่ตั้งใจขายผลิตภัณฑ์นั้นมากกว่าที่จะเห็นแก่สุขภาพของผู้บริโภค

การหาข้อมูลเพิ่มเติมของแต่ละคนนั้นบ้างก็เลือกการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ คนรู้จัก กลุ่มเพื่อนที่ไว้ใจได้ ส่วนมากก็ไม่ได้ใช้ผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพนั้นจริง หรือผู้เชี่ยวชาญนั้นไม่ให้คำแนะนำที่ดี แต่กลับต้องการขายผลิตภัณฑ์มากกว่าที่จะเสียเวลามาให้ความรู้เพื่อตระหนักถึงสุขภาพของตนเอง อีกทั้งเงื่อนไขของการทำงานอย่างเช่นกรณีของปลาที่ไม่หาข้อมูลให้เพียงพอและผลกระทบที่ตามมาภายหลังแก้ไขได้ยากมาก

การตีความข้อมูลจากประสบการณ์และการรับข้อมูลใหม่

การได้มาซึ่งความรู้ อาจจะต้องอาศัยการเลือกรับและตีความเพื่อความเข้าใจ ประสบการณ์เดิมการลองถูกลองผิดจะมีความสำคัญต่อการรับรู้ข้อมูลใหม่มาก เพราะการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเองเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล หลายครั้ง อิทธิพลจากความเป็นตัวตนเดิมที่อยู่ในสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขทางเศรษฐกิจ มีอิทธิพลต่อการตีความข้อมูล ปู่เป็นตัวอย่างหนึ่งของเด็กสมัยใหม่ ที่มีรูปร่าง “อ้วน” ไม่เป็นปัญหาถึงขั้นเป็นโรค แต่การดูแลอาหารและการออกกำลังกาย กลายเป็นเรื่องที่ไม่ทันใจ ไม่สอดคล้องกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ประกอบการกับอยู่กับครอบครัวตลอดเวลาทำให้การเอาใจใส่ดูแลของครอบครัวยังดีมาก ถ้าไม่มีกำลังใจที่เข้มแข็งพอ ก็จะไม่สามารถดูแลร่างกายตัวเอง

กรณีการรับข้อมูลการแนะนำจากเพื่อนเรื่องยาลดน้ำหนักที่ได้ผลมาก สัมเป็นคนหนึ่งที่ใช้จ่ายจากคลินิกหมอพริกป่นได้ผล ภายหลังจากการลดน้ำหนักด้วยตนเองไม่ได้ผล คลินิกนี้เป็นที่เฟื่องเลื่องจากตำรวจค่อนข้างมาก เพราะภายหลังจากที่ผู้ศึกษาไม่ได้กลับไปที่นี่อีกประมาณ 2-3 เดือน คุณหมอก็ถูกจับข้อหาลักลอบจำหน่ายวัตถุออกฤทธิ์ประเภทยาลดความอ้วนเพื่อการค้าให้กับนักเรียนนักศึกษามานานแล้ว จากการตรวจค้นพบยาเฟรนตามิน ที่เป็นวัตถุออกฤทธิ์ประเภทสอง และยาคลายเครียด ประมาณ 50,000 เม็ด คาดว่าปีหนึ่งมูลค่าการจำหน่ายไม่ต่ำกว่า 4-5 ล้านบาท ยาเฟรนตามินออกฤทธิ์คล้ายยาบ้า หากรับประทานติดกันในระยะยาว (มดิชน รายงาน 12 ตุลาคม 2545: 9) สารดังกล่าวเป็นส่วนผสมที่อยู่ในยาลดความอ้วนที่คลินิกนี้จำหน่ายมานานมากและคลินิกนี้ทำมาตั้งแต่รุ่นพ่อของคุณหมอแล้ว การที่คุณหมอถูกจับไม่ใช่การจับครั้งแรก ความพยายามของหน่วยงานที่ดูแลด้านเภสัชกรรมในจังหวัดเชียงใหม่พยายามจะให้คลินิกนี้ปิดตัวลง แต่ด้วยช่องว่างทางกฎหมายว่าเป็นคลินิกรักษาโรคทั่วไปทำให้ไม่สามารถเอาผิดกับคุณหมอได้

การจำหน่ายยาของคลินิกนี้ไม่ได้ใส่ใจต่อผู้บริโภคมากนัก คนที่มีบัตร

ประชาชนของใครก็ได้สามารถเข้าไปซื้อได้ โดยที่จะตรวจหรือไม่ตรวจกับคุณหมอ ก็ได้ การตรวจก็เพียงแค่ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และวัดความดันโลหิต คนที่เคยใช้บริการหลายคนกล่าวว่าที่คลินิกนี้จะเพิ่มน้ำหนักที่เครื่องชั่งประมาณ 2 กิโลกรัม อยู่แล้ว การมาตรวจส่วนมาก ลูกค้าจึงมีสิทธิ์ที่จะได้ยากกลับไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการของลูกค้ามากกว่าที่จะเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานที่เป็นที่ยอมรับกันทั่วไป กรณีของส้มถือว่าเป็นกรณีศึกษาที่โชคร้ายในระยะสั้น คลินิกนี้เป็นที่รู้จักกันในหมู่นักเรียนนักศึกษาว่าทำให้เด็กสาว ๆ เสียชีวิตมาหลายคนแล้ว รวมทั้งรุ่นพี่ของปลาที่โรงเรียนมัธยมแล้ว ปลาที่เคยใช้ยาของคลินิกคุณหมออยู่ระยะหนึ่ง แต่รุ่นพี่ที่ปลานับถือพูดถึงพี่คนที่เสียชีวิตและขอร้องไม่ให้ปลาใช้ยา ปลาจึงเลิกใช้ยานี้ไป ระหว่างที่กินอยู่ปลาก็รู้สึกไม่สบายมากเช่นเดียวกับส้ม

นอกจากนั้นผู้ขายาลดความอ้วนหลายคนยังมีการติดยาลดความอ้วน อาการคล้ายการติดยาเสพติด เพียงแต่การไม่กินยาลดความอ้วนที่ปริมาณมาก แต่ต้องรักษาการกินยาเอาไว้ เช่นเดียวกับดาราที่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เจมี บูเซอร์ ยอมรับว่าเธอติดยาลดความอ้วน (คม ชัด ลึก 4 เมษายน 2545: 1-2) จนกระทั่งต้องไปรักษามาแล้ว และตอนนี้ก็ยังติดยาลดความอ้วนอยู่ เพราะถ้าไม่กินน้ำหนักของเธอก็ไม่ลดลง เช่นเดียวกับเด็กสาวอีกหลายคนที่ซื้อยาที่คลินิกนี้ใช้ก็มีอาการของการติดยาลดความอ้วน

วิธีการหลายๆ อย่างที่นำมาสู่ความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงร่างกาย เพื่อสร้างตัวตนด้านความสวยมีอยู่หลายวิธีการ แต่สิ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จนั้นส่วนหนึ่งต้องมาจากการปฏิบัติจริงของผู้ที่ต้องการเปลี่ยนแปลงด้วย ทั้งนี้เงื่อนไขอื่นๆ ที่มีความน่าสนใจในเรื่องความแตกต่างทางวัฒนธรรม เช่นกรณีของฟ้าและส้ม ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงของเธอ จากที่เคยใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันเดิมที่เคยอยู่บ้านและช่วยพ่อแม่ทำงานทั้งงานบ้านและงานในภาคเกษตร ประกอบกับอายุที่ยังน้อยอยู่ทำให้กิจกรรมการทำงานเดิมสอดคล้องกับอาหารที่กิน แต่เมื่อ

เปลี่ยนสังคมมาอยู่ในสังคมการศึกษาที่ไม่ค่อยได้ใช้แรงกายในการทำงานเหมือนเดิม วิธีชีวิตที่ใช้สมองมากกว่าร่างกายส่วนอื่นๆ แต่อาหารและวิธีการกินไม่ได้เปลี่ยนแปลงไปทำให้ต้องปรับเปลี่ยนการดูแลเรื่องอาหารการกินมากขึ้น อีกทั้งเงื่อนไขทางเศรษฐกิจของทั้งคู่ไม่เอื้ออำนวยให้ใช้วิธีการรับประทานอาหารเสริม ยา หรือใช้ผลิตภัณฑ์ราคาแพงได้มากนัก วิธีการที่เลือกจึงเป็นวิธีที่สะดวก ปลอดภัย และเข้ากับวิถีชีวิตประจำวัน และฐานะทางเศรษฐกิจของทั้งคู่ ทั้งนี้ฟ้าต้องปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมหรือวิถีคิดทางวัฒนธรรมให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบใหม่ด้วย

อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาไม่ได้ต้องการจะนำเสนอว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเป็นปัญหา ในทางการแพทย์การใส่ใจสุขภาพด้วยการไม่ใช้ยาถือเป็นทางเลือกทางการแพทย์สมัยใหม่ที่เรียกว่าการแพทย์ทางเลือก แต่การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ที่ผู้ใช้ไม่มีโอกาสได้เข้าถึงข้อมูลอย่างรอบด้าน และตรวจสอบข้้นน้ำหนักข้อมูลดังกล่าว ตลอดจนรัฐเองก็ไม่ได้มีกฎหมายหรือมาตรการที่เข้มงวดในการช่วยผู้บริโภคตรวจสอบผลิตภัณฑ์ต่างๆ ก็เท่ากับว่าผู้บริโภคได้กลายเป็นผู้ถูกทดลองนอกห้องทดลอง นอกจากนี้ เราอาจจะเห็นทางเลือกที่มีอยู่ดังกล่าว วางบนความไม่เท่าเทียมเชิงโครงสร้างอำนาจ ที่รัฐบาลของสหรัฐอเมริกาปกป้องประชากรด้วยการดูแลสุขภาพ ส่วนประชากรไทยโดยเฉพาะผู้หญิงกลับกลายเป็นหนูทดลองในห้องทดลองการวิจัยระดับโลก

ทางเลือกที่ผู้หญิงเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักที่ไม่ใช่ยา ผู้หญิงสาวเหล่านี้ล้วนเป็นผู้ที่มีการศึกษา ส่วนหนึ่งเธอเหล่านี้ทราบว่าการใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักต้องใช้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง ไม่สามารถใช้อย่างต่อเนื่อง สิ่งที่เกิดขึ้นสะท้อนปรากฏการณ์ทางสังคมที่ดูเหมือนไม่ได้มีความสำคัญต่อความเป็นความตายในระดับโลกหรือโครงสร้างทางสังคมการเมือง ในเชิงเศรษฐกิจแล้วงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพก็ได้กลายมาเป็นเครื่องมือในการยืนยันถึงทางเลือกดังกล่าว อาจจะพูดได้ไม่เต็มปากว่าทางเลือกนี้ในการ

ลดความอ้วนนั้นดีหรือไม่ อย่างไร แต่ที่เห็นได้ชัดเจนคือ สัดส่วนในการแย่งชิงการตลาดของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักสูงมากทั้งในและต่างประเทศ คุณค่าในเชิงเศรษฐกิจดังกล่าว อาจกลายเป็นมูลค่าที่ไปสนับสนุนให้มีการผลิตงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพที่รับใช้แหล่งทุนต่อไปเรื่อยๆ การนำเสนอผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนักเพื่อความสุขบนเนื้อตัวร่างกายของผู้หญิงที่มีต่อตนเองและกำกับโดยภาพลักษณ์ที่สังคมตัดสินจากภายนอกก็ไม่เคยหยุดยั้ง

การกล่าวเช่นนี้อาจจะไม่ได้มีความชัดเจนในเชิงรูปธรรม แต่หากลองตั้งข้อสังเกตต่อการทดลองผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพในรูปแบบต่างๆ ส่วนมากจะออกมาในรูปแบบของการสนับสนุนส่วนผสมหรือผลิตภัณฑ์ตัวนั้น ผู้ศึกษาเคยได้ฟังข่าวไอทีวิตอน 6 โมงเช้า ช่วงปลายเดือนธันวาคม ปี 2545 ข่าวนี้มีเนื้อหาสาระว่าความอ้วนไม่ได้เป็นปัญหาต่อประชาชน แต่ความคล่องตัวและกิจวัตรประจำวันต่างหากที่เป็นปัญหาของคน⁵ รายงานการวิจัยชิ้นนี้เป็นรายงานจากหน่วยงานวิจัยที่สังกัดรัฐบาลสหรัฐอเมริกา การออกอากาศเพียงครั้งเดียวตลอดช่วงวันและสัปดาห์ซึ่งผู้ศึกษาพยายามติดตามข่าวชิ้นนี้ ข่าวเล็กๆ เพียงชิ้นหนึ่งก็สะท้อนได้ว่างานวิจัยและวิธีคิดของคนในยุคปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป ผลประโยชน์ของแหล่งทุนที่ทำมาหากินอยู่บนเนื้อตัวร่างกายของคนจะเปลี่ยนแปลงมหาศาลขนาดไหน ส่วนสุขภาพความต้องการและความคิดเห็นของผู้บริโภคในโลกนี้กลับเป็นสิ่งที่สำคัญน้อยไปกว่า

การจัดความสัมพันธ์ใหม่

ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงร่างกายเพื่อการสร้างความสะดวกของแต่ละคนนั้น มีความแตกต่างกันไป ทั้งที่ปฏิบัติโดยอ้างอิงกับการแสวงหาความรู้ ลองผิดลองถูก วิธีการที่เลือกหลายรูปแบบมีทั้งผิดถูก และต้องแก้ไขปรับปรุง การประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนมีนัยสำคัญต่อความเป็นตัวตนของตนเองเรื่องความสวยความงามอย่างมาก เนื่อง

มาจากการประสบความสำเร็จได้นั้นจะต้องเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตที่ทางสังคมนำมาสู่การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่างๆ เพื่อคงรักษาความสวยความงามไว้ได้ หรือไม่ประสบความสำเร็จแต่ต้องยอมรับในตัวตนของตนเอง เมื่อผ่านช่วงเวลาของการปรับตัวมาแล้ว การประสบความสำเร็จตามโครงการที่วางไว้อาจจะไม่ใช่ความสวยที่หวังไว้ แต่ออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจ

การมีชีวิตประจำวันแบบควบคุมตนเองทั้งเรื่องอาหารและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยให้รักษาร่างกายแบบผอมบางเอาไว้ได้ การต้องควบคุมดูแลตนเองด้วยการปรับเปลี่ยนชีวิตประจำวัน ทางปฏิบัติต้องทำตามกิจวัตรประจำวัน ความเป็นนักศึกษาจึงมีตารางเรียนของตนเองอยู่แล้ว การจัดสรรเวลาการดูแลตนเองให้เข้ากับเรื่องการศึกษา ยกตัวอย่างเช่น สัมผัสมาวิ่งตอนเช้า เนื่องจากอาศัยอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย จึงมีความสะดวกในการออกมาทำกิจกรรมการออกกำลังกายตอนเช้า ส่วนปลาต้องซ้อมกีฬาตอนเย็น เพราะต้องช่วยงานที่บ้าน และความสะดวกในการเดินทางตอนเช้าจึงมาเรียนแล้วซ้อมกีฬาภายหลัง เรื่องการรับประทานอาหารสามารถหาซื้อได้ง่ายจากใต้หอพัก โรงอาหาร หรือบริเวณรอบๆ มหาวิทยาลัย สังเกตว่าทั้งสองเลือกวิธีการที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของตนเอง

การจัดความสัมพันธ์ทางสังคมโดยปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันนี้ บางคนก็ประสบความสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและนำมาสู่สิ่งที่ตนต้องการได้ โดยที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่เอื้ออำนวยความสะดวกสบายได้ แต่กลับกลายเป็นเงื่อนไขที่ดีในการเปลี่ยนแปลงความเป็นตัวตนความสวยภายใต้ทางเลือกที่จำกัด บางกรณีฐานะทางเศรษฐกิจดีแต่กลับไม่เลือกใช้ทรัพยากรส่วนตัวดังกล่าวให้เป็นประโยชน์ การจะประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนตัวตนนั้นมาจากตนเองและคนรอบข้าง อย่างเช่น กลุ่มเพื่อน และครอบครัวที่สนับสนุนในเวลานั้น

การประสบความสำเร็จในการปรับตัวกับกลุ่มเพื่อนก็จะเป็นไปได้ดี ถ้าทั้งสองฝ่ายทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน และปรับตัวให้เข้ากัน หรือผู้ปฏิบัติเลือกวิธีการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับกลุ่มเพื่อน ต้องกล้ารับและปฏิเสธกับเพื่อนที่เข้าใจ และต้องการให้ประสบความสำเร็จในการสร้างตัวตนใหม่นั้น และการร่วมมือกันระหว่างเพื่อน ในกรณีของเมและต้า ถือว่าเป็นการประสบความสำเร็จทั้งสองทางคือ ทั้งได้เพื่อนดูแลซึ่งกันและกันและได้ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันการลดน้ำหนักตามใจปรารถนา การจัดความสัมพันธ์ดังกล่าวต้องอาศัยประสบการณ์ ลองผิดลองถูกจึงจะทราบถึงความสอดคล้องในการปรับตัวตนให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้

เหตุแห่งความต้องการที่จะมีรูปร่างผอมบางตามความนิยมส่วนใหญ่ก็มาจากการต้องการมีตัวตนในสังคมในฐานะผู้หญิงสวยคนหนึ่ง อาจจะไม่ต้องสวยตามรูปแบบความนิยมเสียทั้งหมด แต่การต้องอยู่ในสังคมนั้น โดยเฉพาะตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลหลักคนหนึ่งที่มีความชัดเจนในประเด็นนี้คือ ฟ้า เนื่องจากการปรับตัวของฟ้ามิมีผลกระทบกับความเป็นตัวตนของเธออย่างสูง ความต้องการที่ไม่อยากให้เพื่อนดูถูกว่าเธอเป็น “ชาวเขา” หรือถูกเพื่อนรังเกียจนั้น มีความสำคัญกับตัวเธอมาก ไม่เพียงแค่ว่าความเป็นตัวตนในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง อาจรวมถึงคนชาติพันธุ์ทั้งหมด ดังคำกล่าวที่ผู้ศึกษารู้สึกสะท้อนใจที่ว่า

“ตอนหนูมาใหม่ๆ กลัวเพื่อนรู้ว่าหนูเป็นกะเหรี่ยงแล้วจะดูถูกนะ หนูไม่ได้คิดว่าเป็นกะเหรี่ยงไม่ดี แต่กลัวเพื่อนๆ ว่าเป็นชาวเขาไม่ดี อะไรอย่างเนี่ย... หนูก็ต้องพยายามปรับตัวให้เหมือนๆ เขา... กลับบ้านที่ ผ่าซันนะ กลุ่มใจมาก กลัวเพื่อนว่าไปทำอะไรมา”

การต้องปรับเปลี่ยนตนเองในกรณีของฟ้าเนื่องมาจากความเป็นชาติพันธุ์ที่ถูกทำให้รู้สึกด้อยกว่าคนอื่นตลอดเวลา เมื่อเธอมาอยู่ในสังคมเมืองที่มีการให้คุณค่ากับคนในสังคมแบบหนึ่ง ทำให้เธอต้องปรับเปลี่ยนความเป็นตัวตนไปตามความคาดหวังของสังคม แต่เมื่อเธอกลับเข้าไปอยู่ในชุมชนหมู่บ้าน กลืนอายุของความ

เป็น ‘คนเมือง’ ก็ทำให้เธอเข้ากับคนในชุมชนหมู่บ้านไม่สนิทเหมือนเดิม หรืออาจกล่าวได้ว่า ภาพลักษณ์ตัวตนใหม่ของเธอได้ทำให้เธอเป็นคนสองวัฒนธรรมไป

สำหรับ แม่ เลือกที่จะมีความสวยงามตามที่นิยามทุกอย่างในสื่อสมัยนี้ ทั้งจากการลดน้ำหนักและการศัลยกรรมความงาม เธอภาคภูมิใจเสมอที่ไปไหนมาไหนแล้วมีคนมองด้วยสายตาชื่นชมตลอดเวลา และพยายามรักษาไว้ แตกต่างจากปลาที่ไม่ต้องการให้คนสนใจ อาจเป็นเพราะเธอมีแต่ผู้คนให้ความสนใจจับตามองมาตั้งแต่เล็ก ทำให้เธอไม่สนใจต่อสังคมรอบข้างที่ไม่รู้จัก แต่กลับให้ความสำคัญกับครอบครัวมาก การทำศัลยกรรมความงามเพื่อประกวดนางงามของเธอก็เป็นไปเพื่อต้องการค่าตอบแทนให้กับครอบครัว และเธอต้องเลือกสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อน

ปูเป้ ต้า และเม สนใจการสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้เป็นไปตามกระแสสังคม เนื่องจากการสมัครทำงานพิเศษ ทุกครั้งที่มีการเรียกสัมภาษณ์ ต้าและเมจะได้รับเลือก เธอทั้งสองจึงสังเกตว่าการทำงานนั้นให้ความสำคัญกับรูปร่างหน้าตา ถ้าจะทำงานที่มีค่าตอบแทนดีก็ต้องมีรูปร่างหน้าตาตามค่านิยมทางสังคม ส่วนปูเป้ไม่เคยสมัครงาน แต่รับรู้ถึงภาวะการทำงานจากบริษัทของพ่อและญาติพี่น้องว่าต้องรับคนที่มีหน้าตา รูปร่าง และบุคลิกภาพดี เธอใกล้จะเรียนจบแล้วจึงต้องการได้งานที่ดีทำ

การจัดความสัมพันธ์ทางสังคมสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนกับสังคม นับว่าแต่ละคนให้คำอธิบายการสร้างภาพลักษณ์ความเป็นตัวตนของแต่ละคนได้น่าสนใจมาก โดยเฉพาะฟ้าที่ต้องปรับเปลี่ยนความเป็นตัวตนจากวัฒนธรรมเดิม เรียกได้ว่าอยู่ระหว่างสองวัฒนธรรมที่มีความแตกต่าง ช่วงเวลาหนึ่งเธอไม่ได้อยู่ที่ข้างใดข้างหนึ่ง แต่สังคมเมืองยุคปัจจุบันค่อนข้างยอมรับความหลากหลายในสถานภาพทางสังคมต่างๆ การปรับเข้ากับสังคมเมืองของฟ้าจึงง่ายกว่า ขณะที่สังคมที่เธอเติบโตมากลับมีปัญหาในการกลับเข้าไป คือเธอไม่สามารถกลืนอยู่ในสังคมได้ดังเดิม

จากตรงนี้จะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมความสัมพันธ์ทางสังคมเดิมมีอิทธิพลอย่างสูงต่อคนที่อยู่ในชุมชนมาก่อน แม้จะสามารถปรับให้คลืนกับสังคมใหม่ได้แล้ว แต่ในสังคมเดิมอาจเกิดความอึดถือถือไม่เข้ากันก็เป็นได้ ซึ่งเด็กที่เกิดและเติบโตในสังคมเมืองนั้นจะปรับไปตามกระแสสังคม โดยเงื่อนไขอื่นๆ อย่างโอกาสทางสังคม อาชีพ การทำงาน และฐานะทางเศรษฐกิจที่มีความสำคัญมากในสังคม

บทสรุป

นักสตรีนิยม เช่น Naomi Wolf (1977) ตั้งคำถามเรื่องความสวยว่าเป็นหลุมพรางที่ระบบทุนนิยมบิดาธิปไตยทำไว้ เพื่อล่อลวงผู้หญิงให้ตกอยู่ในการยอมรับกรอบความสัมพันธ์ที่รีดรอนศักยภาพและความสามารถของผู้หญิงให้เป็นผู้ที่ต้องได้รับการปกป้องจากผู้ชาย หรือให้ผู้ชายเป็นผู้ที่มีอำนาจในการที่จะบอกว่าเธอสวยหรือไม่สวย นักสตรีนิยมสาย radical หลายคนมองว่าการยอมรับวาทกรรมความสวยซึ่งกำหนดโดยผู้ชาย ยังนำไปสู่การตกหลุมพรางของบริโภคนิยม ซึ่งทำให้ผู้หญิงติดกับดักอยู่ในการบริโภคเครื่องสำอางและเสื้อผ้าที่มีราคาแพง เพียงเพื่อทำให้ตนเองเป็นที่พึงพอใจของผู้ชาย ดังนั้น ในความเห็นของสตรีนิยมกลุ่มนี้จึงปฏิเสธการที่ผู้หญิงจะทำตัวให้ตกเป็นเหยื่อของมายาคติในเรื่องความสวย

งานศึกษาชิ้นนี้ เป็นความพยายามที่จะสะท้อนให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ที่การเปลี่ยนแปลงวาทกรรมความสวยได้ขยับเข้าใกล้ชิดกับทุนนิยมตะวันตกเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษามองว่าแม้วัยรุ่นหญิงในกรณีศึกษาเหล่านี้จะได้รับอิทธิพลความสวยงามของร่างกายที่มีภาพลักษณ์แบบตะวันตก แต่ไม่ได้หมายความว่า พวกเธอเป็นเหยื่อที่ตกอยู่ภายใต้คำบงการว่าจะต้องทำตัวให้สวยตามแบบอุดมคติอย่างไม่ลืมหูลืมตา ในทางตรงข้าม ผู้ศึกษาพยายามแสดงให้เห็นว่า โดยแท้จริงแล้วจุดประสงค์หลักของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ คือการได้รับการศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยที่จะเป็นใบเบิกทางไปสู่ความก้าวหน้าและมั่นคง โดยที่

มีความสวยเป็นองค์ประกอบสำคัญอีกประการหนึ่งในวิถีชีวิตของเด็กสาวเหล่านี้ด้วย

การเลือกวิธีการซึ่งจะนำมาซึ่ง Slim is Beautiful หรือความผอมคือความสวยในยุคนี้นี้ เช่นการดูแลเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อการลดน้ำหนัก ด้านหนึ่งอาจจะสอดคล้องกับความคิดเห็นของแนวความคิดของสตรีนิยมที่ว่ามายาคติเรื่องความสวยนั้นสร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้หญิงตกอยู่ภายใต้การครอบงำของโครงสร้างสังคมแบบชายเป็นใหญ่และระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม (Wolf, 1977) แต่ขณะเดียวกันผู้หญิงก็ใช้ความสวยความงามเป็นเครื่องมือเพื่อแสดงถึงควมมีตัวตนทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ ผู้หญิงไม่ว่าชนชั้นไหนต่างอยู่ในกระแสสังคมเดียวกัน การเลือกที่จะมีตัวตน ด้วยการสร้างภาพลักษณ์เรื่องความงามของผู้หญิงในรุ่นอายุต่างๆ โดยเฉพาะเด็กสาววัยรุ่นถือว่าเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ไม่เพียงเฉพาะควมมีตัวตนต่อคนในสังคมต่างๆ ต่อความสัมพันธ์ทางเพศ (sexuality) เท่านั้น แต่ยังมีควมสำคัญในเรื่องการงาน อาชีพในอนาคต ความเป็นนักศึกษาสาวสวย ก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ผู้หญิงสาวเกือบทุกคนอยากจะมี โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่กลุ่มผู้บริโภคที่มีขนาดใหญ่ที่สุดคือกลุ่มนักศึกษา เพราะถือว่าเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีรายได้แน่นอน ประกอบกับความสัมพันธ์ทางสังคมของนักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องความสวยความงามทั้งโดยตรงและโดยอ้อม

การเป็นผู้หญิงสาวที่ดูดีมาจากเรื่องรูปร่างหน้าตาน่ามาซึ่งโอกาสและทางเลือกที่มากกว่าทางสังคม สิ่งนี้จึงเป็นแรงผลักดันที่ยิ่งใหญ่ให้ผู้คนทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้หญิง ผู้ชาย หันมาให้ความสนใจเรื่องร่างกายจากด้านใน นอกจากการแต่งเนื้อ แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่บ่งบอกอัตลักษณ์ทางสังคมของตนเองแล้ว คนสมัยปัจจุบันยังพยายามใส่ใจสุขภาพ การบริโภคอาหาร สื่อ ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างตัวตนให้เป็นที่ยอมรับกับคนในสังคมอยู่ตลอดเวลา การมีรูปร่างผอมของคนสมัยนี้ไม่เพียงบอกว่าคนๆ นั้นเป็นคนที่ไม่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ แต่ยังเป็นการบอกถึงความสนใจ การทุ่มเท

เวลา และโอกาสทางสังคมที่คนๆ นั้นมีให้กับตนเองอีกด้วย

ด้วยคุณสมบัติและรูปสมบัติส่วนตัวบนร่างกายในฐานะปัจเจก นำมาซึ่งความหมายและความมีตัวตนในสังคมในรูปแบบต่างๆ อีกประการหนึ่งที่ปัจเจกสร้างคุณสมบัติส่วนตัวในเรื่องความสว่สว่ความงามที่เป็นตัวของตัวเองก็มาจากการต้องการที่จะมีตัวตนอยู่ในสังคม ทั้งที่เป็นการยอมรับจากคนรอบข้างในสถานะความเป็น “ผู้หญิงสวย” หรือในฐานะอื่นๆ ก็ตาม จึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจที่ผู้หญิงจำนวนมากต่างนำเสนอคุณสมบัติส่วนตัวเหล่านี้ในรูปแบบต่างๆ เนื่องจากมีการมีคุณค่าในฐานะความเป็นปัจเจกชน เป็นสิ่งที่สังคมให้ความสำคัญค่อนข้างสูง

ในท้ายที่สุด ประเด็นเรื่องความสว่สว่อาจถูกมองว่าไม่ใช่เรื่องประเด็นทางวิชาการ แต่หากมองในอีกแง่หนึ่งความสว่เป็นวาทกรรมที่ทรงอำนาจอย่างหนึ่ง ซึ่งมักเป็นสิ่งที่สังคมชายเป็นใหญ่เป็นผู้กำหนด เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลที่ผู้หญิงส่วนใหญ่พยายามปฏิบัติตัวในชีวิตประจำวันให้สอดคล้องกับมาตรฐานที่พวกเขาซึมซับเข้าไป ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว ในแง่นี้ก็จะทำให้สามารถมองเห็นว่าประเด็นวาทกรรมความสว่เป็นประเด็นที่ซ่อนความสัมพันธ์ชายไว้อย่างซับซ้อนและแนบเนียนยิ่งนัก ❖

บรรณานุกรม

คณะแพทยโรงพยาบาลยันฮี (2545) *สว่ด้วยแพทย์: คู่มือ 45 วิธีสว่อย่าง*

ปลอดภัย. กรุงเทพฯ: บริษัทสนุกอ่าน จำกัด.

ฉลาดชาย รมิตานนท์ (2543จ) *วาทกรรมความสว่*. เอกสารประกอบการ

เชิงอรรถ

¹บทความชิ้นนี้ปรับปรุงขึ้นจากวิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สาขาพัฒนาสังคม เรื่อง วาทกรรม “ความสวย” อัตลักษณ์วัฒนธรรมการบริโภค: กรณีศึกษานักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เสนอต่อคณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2547

²คำพูดนี้จะพบได้จากหนังสือคู่มือและข้อแนะนำจากนิตยสารอันนำมาสู่การปฏิบัติของคนที่กำลังจะหรือผู้ที่วางแผนจะเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ศึกษาคิดว่าคำพูดดังกล่าวเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่คุณ (you) สามารถจะเลือกที่จะเป็นอะไรก็ได้ โดยไม่มีเงื่อนไขอื่น ๆ อย่างเงื่อนไขทางชีววิทยา เงื่อนไขของทางสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เข้ามาเกี่ยวข้องเลย มันเป็นเช่นนั้นหรือ?

³สัมภาษณ์คุณหมอคลินิกลดความอ้วน หนึ่งในสองแห่งที่ผู้ศึกษาเข้าขอสัมภาษณ์ ร่วมกับหนังสือที่อ้างอิงด้านบน

⁴เพื่อนของผู้ศึกษาคนหนึ่งรู้จักกันมานานกว่า 7 ปี และปัจจุบันเธอยังใช้ยาลดความอ้วนอยู่ และจากการสัมภาษณ์ทั่วไปพบว่าผู้ที่ใช้ยาลดความอ้วนมานานจำเป็นต้องพึ่งยาลดความอ้วน เพราะถ้าไม่ใช้ยาก็คจะอ้วนขึ้นทันที จึงเรียกอาการนี้ว่า “อาการติดยาลดความอ้วน”

⁵ผู้ศึกษานำเสนอในรายงานการวิจัย โครงการสิทธิมนุษยชนกับปัญหาสุขภาพ (2546) สวรรส. ยังไม่ได้จัดพิมพ์เป็นรูปเล่ม

สอนวิชาผู้หญิงกับวัฒนธรรม เชียงใหม่: ศูนย์สตรีศึกษา มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่.

ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ (2542) “ผู้หญิง: ‘เงาสลัว’ ในแนวพินิจสตรีนิยม”

รัฐศาสตร์สาร ปีที่ 21 ฉบับที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ชลิดาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ (2543) “ปีศาจชื่อ ‘Feminism’: ที่ทางของสตรีนิยมใน
สังคมไทย” ใน รวมบทความ ประเพณี สตรีศึกษาครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาวดี วิเชียรรัตน์ (2000) *ดรีมส์ โปรเจกต์ โครงการฝันไข่ม้นดำ*. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า.

วรุณี ภูริสินสิทธิ์ (2536) *ชาร์ลส์ ฮอว์ตัน คูลีย์*. เชียงใหม่: ภาควิชา
สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Justin Scott-Macnab (ed.) (2543) *รีดเดอร์ส ไดเจสท์: ไขปัญหา รักษา
สุขภาพ*. กรุงเทพฯ: บริษัท รีดเดอร์ไดเจสท์ จำกัด มหาชน.

หนังสือพิมพ์ข่าวสด 29 มิถุนายน 2546.

หนังสือพิมพ์มติชนรายวัน 12 ตุลาคม 2546

หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก 4 เมษายน 2545

Counihan, Carol M. (1999) *The Anthropology of Food and Body:
Gender, Meaning and Power* Routledge: New York and
London.

Gilman, Sander L. (1999) *Making the Body Beautiful: A Cultural*

History of Aesthetic Surgery Princeton University Press.

Tong, Rosemary (1989) *Feminist Thought: A Comprehensive Introduction*. United States of America: Westview Press.

Wolf, Naomi (1997) *The Beauty Myth*, Toronto: Vintage.

Woodward, Katherine (1997) *Identity and Difference*. London: Sage.