



ภาพถ่ายโดย Pixabay จาก Pexels

ความงามคืออะไร...อธิบายความงามในแง่มุมของจิตวิทยา

เมื่อพูดถึงความงาม...แต่ละคนอาจมองและนิยามแตกต่างกันไป บ้างก็บอกว่าระบุได้จากรูปลักษณ์เท่านั้น บางคนบอกว่าหน้าตาไม่เพียงพอแก่การนิยามการมีบุคลิกภาพที่ดีต่างหากคือความงามอย่างแท้จริง หรือบางคนก็ว่าสิ่งเหล่านั้นย่อมไม่สำคัญเลยเพราะความงามที่แท้จริงนั้นอยู่ที่เราให้ความสำคัญกับสิ่งไหน คนๆหนึ่งที่เราให้ความสำคัญก็มักจะงดงามสำหรับเราเสมอ อย่างเช่น การที่พ่อกับแม่มักจะมองว่าลูกของตนสวยงามเสมอไม่ว่าจะมีรูปลักษณ์หรือบุคลิกภาพเช่นไรก็ตาม

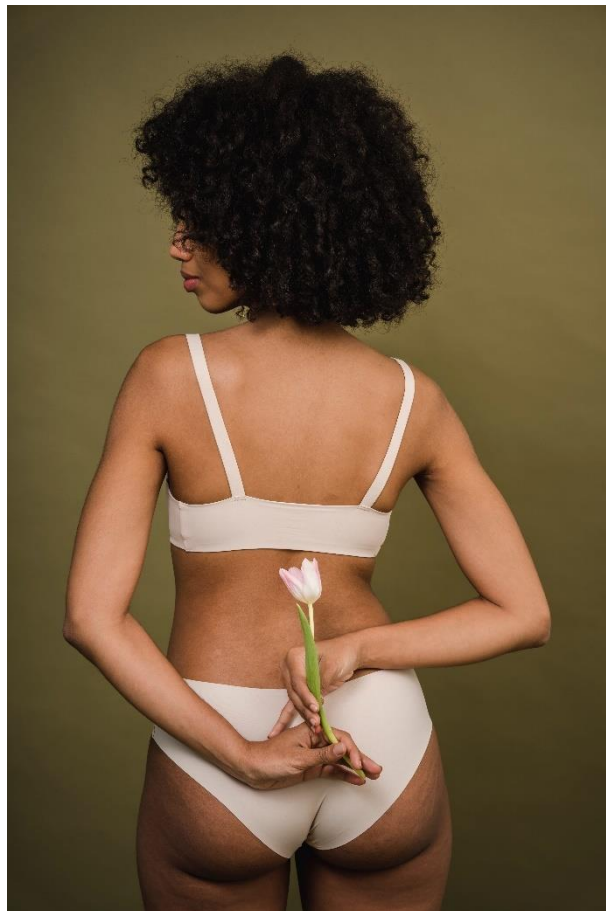
สรุปแล้วความงามมันคืออะไรกันแน่ เราใช้อะไรในการมองกันนะว่าสิ่งๆนั้นงาม แล้วความงามนะมันต้องงามแค่ไหนถึงจะระบุได้ว่างาม เรามาหาคำตอบกันเถอะ!

ความงามคืออะไรนะ?

มันก็คือ การที่เรา "นิยาม" หรือให้ความหมายแก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ทำให้เรารู้สึกพอใจหรือมีความสุขที่จะได้มอง ดังคำที่หลายคนเคยพบเจอว่า "ความงามนั้นอยู่ที่คนจะมอง" โดยการที่เรานิยามมันก็ไม่ได้ผุดขึ้นมาในอากาศ แต่เป็นเพราะการรับรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีตของเราที่ได้รับการเรียนรู้มาว่า อะไรคือความงาม อะไรคือไม่ตามสิ่งแวดล้อมที่เราได้อยู่ทั้งสื่อต่างๆที่เราเจอมาหรือการสั่งสอนจากผู้ใหญ่ ตัวอย่างเช่น ถ้าอยู่ในอเมริกาการมีโหนกแก้มชัดๆนั้นถือว่าเป็นคุณลักษณะของความงามแต่สำหรับประเทศเรากลับไม่ได้มองสิ่งนั้น

ว่าเป็นความงาม เป็นต้น และเมื่อเราได้เรียนรู้พร้อมระบุลักษณะของความงามไว้ในสมองของเราแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปที่เราองสิ่งเร้าที่มีลักษณะใกล้เคียงกับข้อมูลที่เราบรจุไว้ก็จะทำให้สมองตีความได้ว่าสิ่งนี้ “งาม”

อย่างที่เรทราบกันแล้วว่าความงามนั้นคือการนิยามมันขึ้นมา แล้วถ้าเป็นอย่างนั้นเราก็สามารถ กำหนดมันขึ้นมาได้ละสิ? เราก็จะงามด้วยใช้ไหมถ้าเรากำหนดมันให้ตรงลักษณะของความเป็นเรา? แน่แน่นอนว่า ได้...แต่น่าเศร้าที่ต้องบอกว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนการนิยามของมวลชนหรือมาตรฐานความงามที่มีในสังคมได้ แต่ผู้เขียนก็มีข่าวดีจะบอกคือถึงเราจะเปลี่ยนไม่ได้ แต่เราสามารถเพิ่มมันเข้าไปได้ ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีกระแส body positivity หรือการภูมิใจในการร่างกายของตนเองขึ้นมาในสังคมปัจจุบัน มันคือการเคลื่อนไหวทาง สังคมบนพื้นฐานที่จะบอกว่าทุกคนก็งามได้โดยไม่ต้องให้สังคม วัฒนธรรมหรือการนิยามจากใครหน้าไหนมา กำหนดความงามที่เราได้อยู่ได้ โดยเป้าหมายของมันคือการขยายขอบเขตการนิยามความงามให้กว้างออกไปจน ครอบคลุมทุกความหลากหลายของมนุษย์ ซึ่งวิธีที่ทำให้เรางามนั้นสามารถทำได้ง่ายๆโดยคุณต้องรักตัวเอง รักในร่างกายของคุณนิยามสิ่งที่ตนมีให้เป็นความงามละทิ้งการนิยามเก่าๆเสียว่าต้องเป็นเช่นนั้นเช่นนี้ถึงจะงาม ได้



ภาพถ่ายโดย Sora Shimazaki จาก Pexels

“ความงามนั้นไม่ถูกกำหนดโดยสังคมหรือใครแล้วมันไม่มีจำกัดอีกต่อไป มีเพียงแค่หัวใจอันคับแคบของมนุษย์เท่านั้นที่ไม่ยอมเปิดใจยอมรับถึงความงามที่ไร้จำกัดนี้ต่างหากที่จำกัด ความงามนั้นไร้ซึ่งถูกผิดแม้ว่าใครจะนิยามแบบไหนหรือจะนิยามตนเองว่าเป็นสิ่งสวยงามก็ไม่ผิดทั้งนั้น”

อ้างอิง

Goldstein, B. (2011). *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research and Everyday Experience, 3rd Edition*. Wadsworth, Inc.

Kendra Cherry.(2020). *What Is Body Positivity?* .Retrieved 31 January 2021,from <https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402#what-you-can-do>