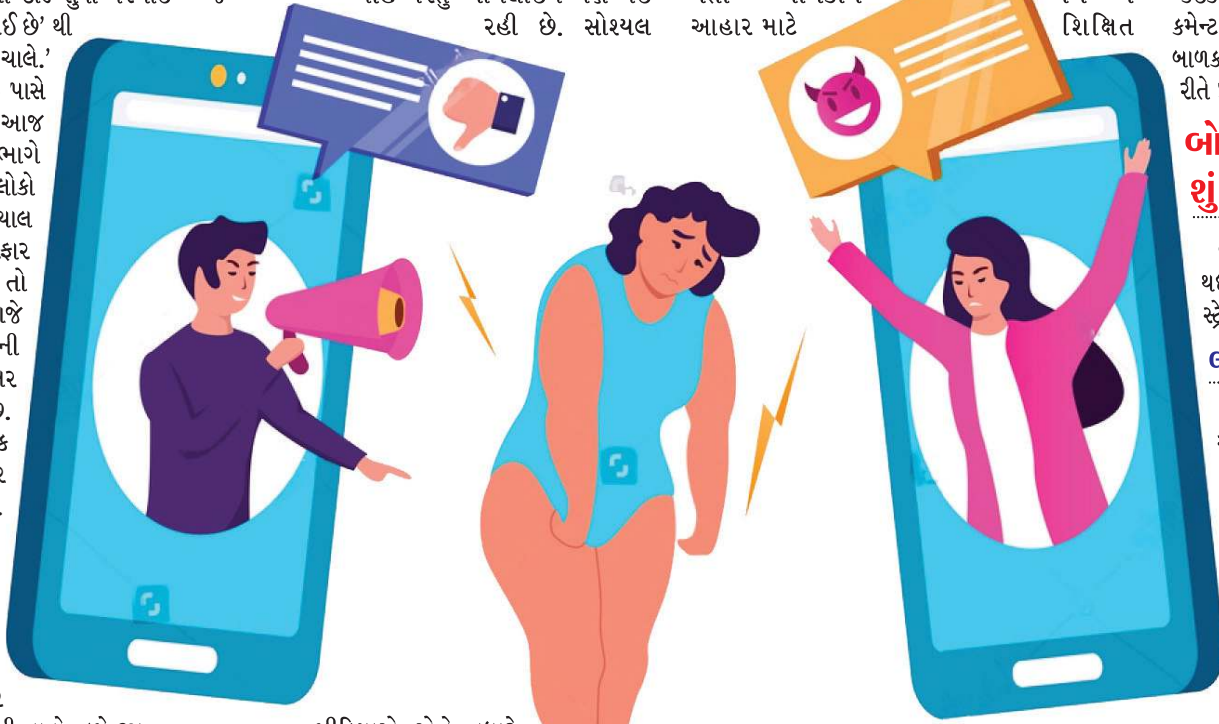


બોડી શેમિંગ કમેન્ટ્સ : આત્મવિશ્વાસ પર ઘા

આ પણામાંથી કોઈ પણ પર્ફેક્ટ બોડી સાથે જન્મ્યું નથી. ડિફરન્ટ શેપ અને સાઈઝના બોડી વિશે આપણે બાળપણથી જ કમેન્ટ્સ સાંભળતાં આવ્યા છીએ. જે આપણા મનમાં ઊંડી સુધી ધરબાઈ ગયાં હોય છે. 'કેટલી જાડી થઈ ગઈ છે' થી માંડી 'ક્યારેક ક્યારેક ખાઈ લે તો ચાલે.' આપણે સૌએ સંબંધીઓ કે ફ્રેન્ડ્સ પાસે કંઈક આવું જ સાંભળ્યું હશે જે આજ સુધી મનમાં ખૂંચતું હશે. મોટા ભાગે કોઈ ફેમિલી ગેઝર્સમાં જ્યારે લોકો લાંબા સમય બાદ મળે છે તો હાલયાલ પૂછતાં પહેલાં બોડીમાં થયેલા ફેરફાર જોઈને કંઈક ને કંઈક કમેન્ટ તો કરે જ છે. બોડી શેમિંગ આજે બુલિંગનો સૌથી મોટો ભાગ બની ગયું છે. સોશયલ મીડિયાએ સાઈબર બુલિંગને પણ જન્મ આપ્યો છે. લોકો સોશયલ મીડિયા પર અનેક ફોટોઝ પોસ્ટ કરે છે. એના પર જાત જાતની કમેન્ટ્સ આવે છે. સેલેબ્રિટીઝ અને ઈન્ફલુએન્સર એના સૌથી વધારે શિકાર બને છે. જો સાધારણ લોકોની વાત કરીએ તો બાળકનાં માતાપિતા જ ઘણી વાર એના ખાવા-પીવાની આદત વિશે સગાંવહાલાં સામે કમેન્ટ કરે છે. આપણા સમાજમાં આ પ્રકારની વાતો, કમેન્ટ્સ અને શરીર સંબંધિત જોકસને મોટા ભાગે લાઈટ હ્યુમર માનવામાં આવે છે અને સલાહ આપવામાં આવે છે કે મજાકને મજાકની રીતે જ લો. ગંભીરતાથી ન લો. પરંતુ શુ આ યોગ્ય છે?

બોડી શેમિંગ શરૂઆત ઘરથી જ થાય છે. ખાવાપીવા, કપડાંની સ્ટાઈલિંગ પર કરવામાં આવતી ટિપ્પણી કે બોડીના કોઈ અંગ વિશે કરવામાં આવતી નેગેટિવ કમેન્ટ કરવી. બોડી શેમિંગ માત્ર સ્થૂળતા સાથે જોડાયેલો મુદ્દો નથી પરંતુ કોઈકનું ઓછું વજન, ઓછી હાઈટ, ટાલ વગેરે વિશે પણ કમેન્ટ કરવામાં આવે છે. કોઈકના રંગરૂપ વિશે બોલવું, બ્રેસ્ટ સાઈઝ વિશે કમેન્ટ કરવી, ટેટુઝ કે પિયર્સિંગ પર પૂછ્યા વિના સલાહસૂચન આપવા- આ પ્રકારની ઘણી બાબતો છે જે કોઈ વ્યક્તિને અનકમ્ફર્ટબલ ફીલ કરાવી શકે છે પરંતુ ઘણી વાર જાણીસમજીને કે અજાણતાં બધાં જ આવું કરે છે અને મોટા ભાગે તો આવી વાતોને અનદેખી કરવામાં આવે છે. વિક્રિતમ

અને કમેન્ટ પાસ કરનાર બંને અજાણ હોય છે કે આ બધી વાતો બોડી શેમિંગનો જ ભાગ છે. બોડી શેમિંગ હવે માત્ર ઘરો, ક્લાસરૂમ્સ કે ઓફિસમાં જ નહિ પરંતુ ઓનલાઈન પણ થઈ રહી છે. સોશયલ



મીડિયાએ એને વધારે પ્રોત્સાહન આપ્યું છે જ્યાં માત્ર એક યુઝરનેમની પાછળ છુપાઈને લોકો કંઈ પણ કહી શકે છે, અજાણ લોકો વિશે પોતાના વિચાર લખી શકે છે. લોકોની હિંમત વધી ગઈ છે અને કોઈના ફોટા પર કોઈ પણ પ્રકારની કમેન્ટ કરવી સામાન્ય વાત બની ગઈ છે.

ટીન એજ કે બાળપણથી સાંભળવામાં આવતી કમેન્ટ્સ:

'થોડું વજન ઘટાડશે તો તું વધારે ક્યુટ દેખાશે' એક ચબી ટીને ચોક્કસ જ કોઈ વડીલ, સગાંવહાલાં કે મિત્રો પાસેથી આ વણમાંગી સલાહ સાંભળી હશે. આ વાક્ય ભલે કોઈ મોટાંને પરેશાન ન કરે પરંતુ એક ટીનએજર માટે આ વાક્યનો દરેક શબ્દ અસુરક્ષાની ભાવના ઉત્પન્ન કરે છે. જેને પરિણામે આત્મવિશ્વાસ અને કોન્ફિડન્સ ઘટે છે.

ડાયટ અને એક્સરસાઈઝની સલાહ

નાનાં બાળકો અને મોટાં યોગ્ય થતાં બાળકોને આહાર માટે શિક્ષિત

તારું વજન વધ્યું છે

એક અન્ય બોડી શેમિંગ કમેન્ટ લાપરવાહીથી કહેવામાં આવેલું આ વાક્ય છે કે 'તારું વજન વધી ગયું છે.' તમે એક વયસ્ક તરીકે સમજી શકો છો કે બોડી વિશે કોઈ પણ કમેન્ટ કરવી અનુચિત છે. તમારું ટીનએજ સંતાન એને અનહેલ્થી રીતે સમજે છે. આ કમેન્ટ બતાવે છે કે પાતળા હોવું એ જ 'આઈડિયલ બોડી ટાઈપ' છે.

સ્કિની શેમિંગ કમેન્ટ્સ

ફેટ શેમિંગ કમેન્ટ્સ ટીનની માનસિકતાને ચોક્કસ જ અસર કરે છે તો સ્કિની શેમિંગ કમેન્ટ પણ યોગ્ય નથી. 'કંઈક તો ખાતી રહે' કે 'એક દિવસ ઊંડી જશે' જેવી કમેન્ટ આત્મવિશ્વાસને પ્રભાવિત કરે છે. એ વિકસતાં બાળકના આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માનને વિપરીત રીતે પ્રભાવિત કરે છે.

બોડી શેમિંગથી મેન્ટલ હેલ્થ પર શું અસર થાય છે?

બોડી શેમિંગથી મેન્ટલ હેલ્થ પર બહુ ખરાબ અસર થઈ શકે છે. ઘણા પ્રકારના મેન્ટલ ડિસઓર્ડર અને સ્ટ્રેસ ઉત્પન્ન થઈ શકે છે.

લો સેલ્ફ એસ્ટીમ

બોડી વિશે સતત નેગેટિવ કમેન્ટ મળવાથી સેલ્ફ એસ્ટીમ અને કોન્ફિડન્સ ઘટી શકે છે.

બોડી ડિસસેટિસ્કેશન

આ પ્રકારની નેગેટિવ રીમાર્ક ઘણાં લોકોમાં બોડી પ્રત્યે એક્સપેરન્સ ખતમ કરી શકે છે.

ઈટિંગ ડિસઓર્ડર

ટોકવાથી ઘણી વાર ખાણીપીણીને લઈને મનમાં ઝિઝક આવી જાય છે પરંતુ ઘણા

પાતળા હો કે જાડા, લાંબા હો કે ઠીંગણા, વાળ લાંબા હોય કે ટૂંકા... દરેક વસ્તુ પર બોડી શેમિંગ થઈ જાય છે. આવું શા માટે થાય છે?

કરવાને બદલે બધાંનું ધ્યાન ચરબીયુક્ત ફૂડ્સ ખાવાની મનાઈ કરવામાં જ હોય છે. સાથે જ સલાહ આપવામાં આવે છે કે પાતળા થાવ. હેલ્થી રહો એવું તો કોઈ કહેતું જ નથી. જો નાની ઉંમરથી જ મગજમાં 'પાતળા હોવાનો અર્થ હેલ્થી' એ બેસી જાય છે તો વિચારો મોટાં થતાં બાળકોમાં કેટલી જાગૃતતા હશે.

ફેન્ડ્ઝ સાથે સરખામણી

એક ચબી ટીનની મિત્રો કે ક્લાસમાં સાથે ભણનાર સાથે કરવામાં આવેલી સરખામણી બોડી શેમિંગથી કમ નથી. આપણે સુકલકરી અને પાતળાને આઈડિયલ બોડી રૂપમાં જોવાનું બંધ કરીએ એ સમય આવી ગયો છે.

કેસિસમાં ગંભીર ઈટિંગ ડિસઓર્ડર પણ થઈ શકે છે. દા.ત. એનોરેક્સિયા, બુલીમિયા કે બિંજ ઈટિંગ

ડિપ્રેશન, એંગઝાઈટી અને સોશયલ વિડ્રોઅલ

બોડી શેમિંગ કોન્ફિડન્સ અને સેલ્ફ લવ ખતમ કરી દે છે જેને કારણે બહાર આવવાજવા, લોકો સાથે વાત કરવાનું ટાળે છે અને વ્યક્તિ પોતાને બધાંથી અલગ-એકલી અટૂલી કરી દે છે.

સામનો કઈ રીતે કરશો?

મેન્ટલ હેલ્થ થેરપીની મદદ લઈ શકાય. તમારી હોબીઝ, ક્રીએટિવ કામો, સેલ્ફકેર, મેડિટેશન, વેલબીઈંગ સંબંધિત વસ્તુઓથી સેલ્ફ એસ્ટીમ અને બોડી ઈમેજ ઈશ્યુઝ સારા કરી શકાય છે.

હુલા હૂપને હેર બનમાં ફેરવીને 9 વર્ષની જૈમિની સોનીએ બનાવ્યો વર્લ્ડ રેકોર્ડ

કલાનગરી વડોદરા શહેરના વાઘોડિયા વિસ્તારમાં રહેતા સોની પરિવારની નવ વર્ષીય જૈમિની પ્રશાંત સોનીએ એક અનોખો વિશ્વ રેકોર્ડ પ્રસ્થાપિત કર્યો છે. એક મિનિટમાં હેર બન પર સૌથી વધુ 153 વખત હુલા હૂપ રોટેશન કરી ગિનિસ વર્લ્ડ ઓફ રેકોર્ડમાં પોતાનું સ્થાન બનાવ્યું છે.

9 વર્ષની જૈમિની હાલ ભારતીય વિદ્યા ભવનમાં ચોથા ધોરણમાં ભણે છે. અગાઉ 138 વખત હેર બન પર હુલા હૂપ કરવાનો રેકોર્ડ હતો, જેને જૈમિની દ્વારા 153 વખત રોટેશન કરી તોડવામાં આવ્યો. તેણીએ ભવિષ્યમાં પોતાનો જ રેકોર્ડ બ્રેક કરીને અન્ય એક રેકોર્ડ સ્થાપિત

કરવાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી છે. જૈમિની દરરોજ લગભગ એક કલાક જેટલી પ્રેક્ટિસ કરે છે. એની ઈચ્છા ભવિષ્યમાં હુલા હૂપર બનવાની છે.

જૈમિની છેલ્લાં છ વર્ષથી હુલા હૂપ કરી રહી છે. ભણવાની સાથોસાથ તે ઈતર પ્રવૃત્તિઓમાં પણ સારો ભાગ લે છે. જૈમિની આઠ વર્ષની હતી ત્યારે હાર્ડવેડ બુક ઓફ રેકોર્ડ બનાવ્યો હતો.

આવી રીતે હેર બનમાં હુલા હૂપ કરવાનો રેકોર્ડ વડોદરામાં પ્રથમ વખત બન્યો છે એવું કહી શકાય.

