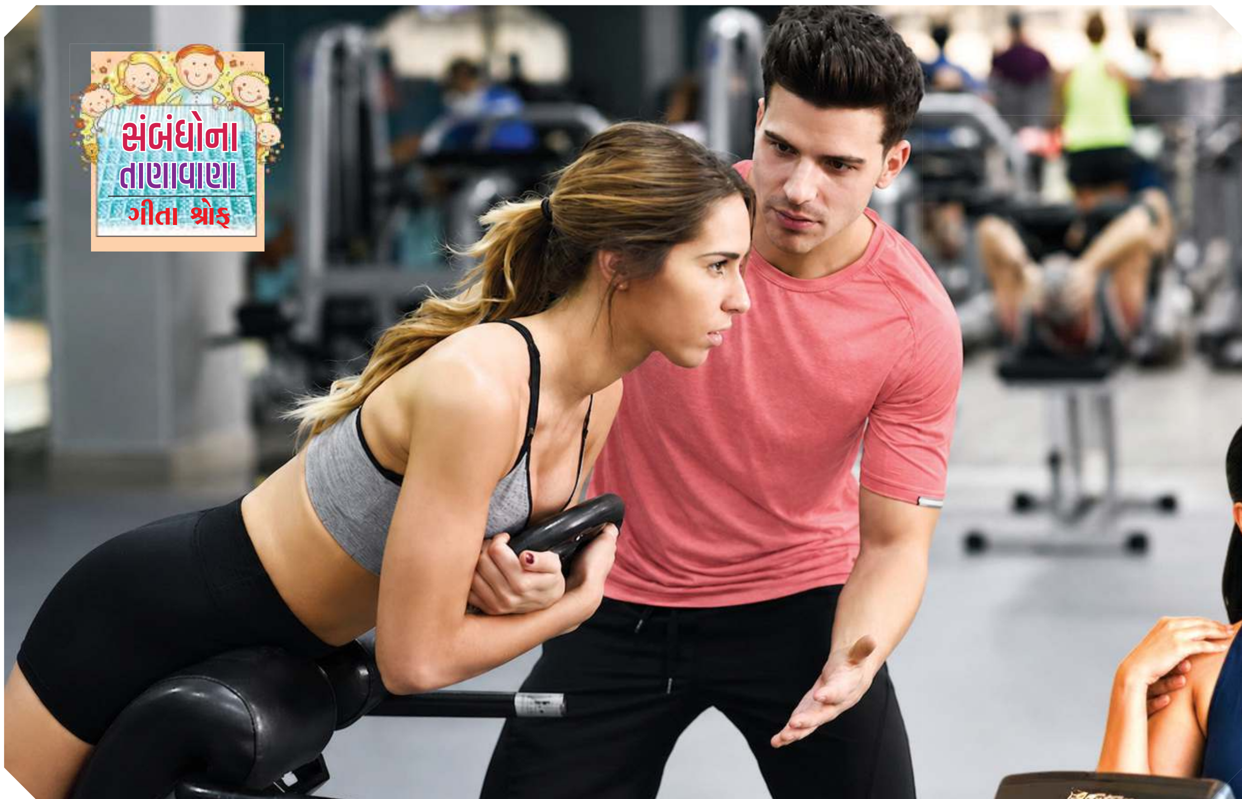
મહિલાઓ અને જીમ સંસ્કૃતિઃ

ફિટનેસ, સુરક્ષા અને જવાબદારી

આજકાલ શહેરોમાં મહિલાઓમાં જીમ જવાની સંખ્યા વધી રહી છે, જે ફિટનેસ ટ્રેન્ડ અને જીવનશૈલીનો મોટો બદલાવ છે. મહિલાઓ જીમ જઇ પોતાનું આરોગ્ય અને આત્મવિશ્વાસ વધારી રહી છે. આધુનિક જીવનશૈલીમાં ફિટનેસ હવે વૈભવ નથી રહ્યો પરંતુ જરૂરિયાત બની ગઈ છે. શહેરોમાં ખાસ કરીને મહિલાઓ મોટી સંખ્યામાં જીમ, યોગા સ્ટુડિયો અને ફિટનેસ સેન્ટરો તરફ વળી રહી છે. શરીર સ્વસ્થ રહે, જીવનમાં ઊર્જા આવે- એ હેતુ ખૂબ સકારાત્મક છે પરંતુ



છેલ્લા થોડા સમયથી એક ચિંતાજનક પાસું પણ સમાજ સામે આવી રહ્યું છે, જે અમારી પાસે 10 વર્ષથી આવતું હતું. ઘણા કિસ્સાઓમાં જીમ ટ્રેનર અથવા કોચ અને મહિલા સભ્યો વચ્ચેનો સંબંધ વ્યાવસાયિક સીમા પાર કરી વ્યક્તિગત અને પછી શારીરિક નજાકતતામાં બદલાઈ જાય છે. શરૂઆત મોટાભાગે 'મોટિવેશન', 'કેર', 'પર્સનલ ગાઈડન્સ' અથવા 'ઈમોશનલ સપોર્ટ'થી થાય છે પરંતુ તે સંબંધ ગુપ્તતા, લાગણીશીલ નિર્ભરતા અને પરિવારથી દૂર થવામાં પરિણમે છે.

કેસ 1 (2016)

પવન અને પંક્તિના લવ મેરેજ હતા. પવન મધ્યમવર્ગીય હતો પણ ખૂબ મહેનતુ હોવાથી પંક્તિના સહકારથી લગ્ન બાદ નવો બિઝનેસ શરૂ કર્યો અને જલ્દીથી સફળતા તરફ વધવા લાગ્યો. ઘરમાં માતા, રિટાયર્ડ પિતા, ભણતો ભાઈ, પત્ની પંક્તિ અને પાંચ વર્ષના દીકરાની જવાબદારી સારી રીતે નિભાવતો થયો. જેમ જેમ સફળતા મળવા લાગી તે વધુ ને વધુ કાર્યમાં ડૂબતો ગયો. ખાવા-પીવા પર, ઘરે આવવા-જવાના સમયમાં તે અનિયમિત થતો ગયો. પરિણામે તેનું શરીર ભારે થતું ગયું અને પંક્તિ તેનાથી દૂર થતી ગઈ. વર્ષમાં એક વાર પંક્તિને દુનિયાની સફર કરાવી મન મનાવી લેતો. સફળતાનો નશો ચડી જવાથી તે પંક્તિમાં આવેલ બદલાવ જોઈ ન શક્યો. એક દિવસ પંક્તિએ પવનના નામે પત્ર લખી ઘર છોડી દીધું. પવન તથા તેના પરિવારના પગ નીચેથી ધરતી ખસી ગઈ. પત્રમાં પંક્તિએ પોતે જીમ ટ્રેનરના પ્રેમમાં છે અને હવે તેની સાથે જીવન વિતાવવા માંગે છે એટલે બાળકને પણ મૂકીને જાય છે એવું લખ્યું હતું. પવને મિત્રોની મદદથી જીમ ટ્રેનરને શોધી કાઢ્યો અને સમજાવી-પટાવીને પંક્તિને ઘરે લઈ આવ્યો. પવને એક કાર્ય ખૂબ સમજદારીપૂર્વકનું કર્યું. તેણે પંક્તિને મિત્રો કે પરિવાર સમક્ષ હ્યુમીલેટ થવા ન દીધી. તેણે તુરંત મારો સંપર્ક કર્યો અને પંક્તિની પડખે ઊભો રહ્યો. તેણે પંક્તિને સમજદારીપૂર્વક હૂંફ આપવાનું શરૂ કર્યું. પંક્તિને પરિવારથી દૂર લઈ જઈ જાતે જ પંક્તિ સાથે એક મહિનો રહ્યો, પછીથી ફિટનેસ પર ધ્યાન આપી વજન ઉતાર્યું. બિઝનેસ માટે છ કલાક ફાળવ્યા. પંક્તિને પોતાના બિઝનેસની એક એક્સટેન્ડેડ વીંગનું સંચાલન સોંપી દીધું. રોજ સાથે ભોજન, અઠવાડિયામાં એક વાર તે, પંક્તિ અને તેનો દીકરો સાથે રમતાં-ફરતાં, માતા-પિતાને અઠવાડિયે એક વાર તેમની પસંદની જગ્યાએ લઈ જતો અને વર્ષમાં એક વાર સમગ્ર પરિવાર દિવાળી માટે અલગ અલગ પ્લાન કરતા. આજે દશ વર્ષ પછી તે ખુશહાલ પરિવાર તેની નિયમિતતાને વળગેલા રહ્યા છે.

જ્યારે કોઈ મહિલા પોતાના પતિ, બાળકો અને પરિવારથી ભાવનાત્મક રીતે દૂર થવા લાગે, સતત રહસ્ય રાખવા લાગે અથવા પોતાનું ઘરજીવન તોડી એક અસ્થિર સંબંધમાં બંધાઈ જાય ત્યારે તેની અસર માત્ર બે વ્યક્તિ સુધી મર્યાદિત રહેતી નથી - સૌથી મોટું નુકસાન બાળકોને થાય છે. બાળક માટે માતા માત્ર વ્યક્તિ નથી પરંતુ તેની સુરક્ષા, લાગણી અને વિશ્વાસનું કેન્દ્ર છે. જ્યારે ઘરમાં ઝઘડા, શંકા, છુપાવા અને સંબંધોમાં તણાવ વધે છે ત્યારે બાળકોમાં ગુસ્સો, એકલતા, અભ્યાસમાં ઘટાડો અને માનસિક અસંતુલન જેવી સમસ્યાઓ જોવા મળે છે. પરિવાર માટે પણ આ અત્યંત પીડાદાયક બને છે. વિશ્વાસ તૂટે છે, સંબંધોમાં કડવાશ આવે છે અને ઘણાં ઘરોમાં કાનૂની વિવાદ સુધી વાત પહોંચે છે. ઘણી વખત સમાજમાં બદનામીનો ડર હોવાથી પરિવારો મૌન સહન કરે છે, જેના કારણે સમસ્યા ગંભીર બની જાય છે.

કેસ 2 : વર્ષ (2011)

શહેરના એક સમયના જાણીતા ફિટનેસ સેન્ટરમાં ધનાઢ્ય પરિવારની મહિલાઓ ફેશનના ભાગરૂપે જતી હતી. એકમેકને પોતાની સંપત્તિ અને સમૃદ્ધિનો દેખાડો કરતી. એકમેકની સાથે ઈર્ષાભાવનો વ્યવહાર રાખતી તે મહિલાઓ પોતાના ફિટનેસ કોચને ખુશ રાખવા ગિફ્ટ, પાર્ટી આપતી રહેતી. ફિટનેસ કોચે પણ તેનો લાભ લીધો. દરેકને એકલામાં લઈ જઈ ફિટનેસ ટિપ્સ આપવાના બહાને શારીરિક હદ ઉલ્લંઘતો રહ્યો. જ્યારે આ મહિલાઓને એકમેકની જાણ થઈ ત્યારે વાત છાપરે ચઢીને બહાર આવી. ત્યાં જ કામ કરતી એક મહિલા કર્મચારી સાથે કોચે અભદ્ર છેડછાડ કરી ત્યારે તેણે સૌનો ભાંડો ફોડ્યો. કોચે ત્યાંથી સેન્ટર બંધ કરી થોડા સમય બાદ અન્ય સ્થળે સેન્ટર શરૂ કરી દીધું. અનેક વાર તેની વાતો બહાર આવતી રહી પણ જાણીને પણ ત્યાં જનારી મહિલાઓની સંખ્યામાં ઘટાડો ન થયો, અને સમાજ - મીડિયા - પોલીસ તમામે આંખ આડા કાન કર્યા.

સમાજ - મીડિયા - પોલીસ માટે પણ આ માત્ર 'વ્યક્તિગત બાબત' ન હોવી જોઈએ. ફિટનેસ સેન્ટરો જે આરોગ્ય અને આત્મવિશ્વાસનું સ્થાન હોવું જોઈએ, ત્યાં જો વ્યાવસાયિક નૈતિકતા ન જળવાય તો લોકોનો વિશ્વાસ તૂટે છે અને ખાસ કરીને મહિલાઓ માટે અસુરક્ષા અને શંકાનું વાતાવરણ ઊભું થાય છે. સુરતમાં હાલમાં જ જીમમાં જતી મહિલાઓની સુરક્ષાને લઈ સવાલો ઊઠતાં સુરત પોલીસે જીમ સંચાલકો સાથે બેઠક યોજી અને સૂચનાઓ આપી, જેમ કેઃ

- જીમ ટ્રેનર મહિલાઓને પર્સનલ મેસેજ કરશે નહીં.
- જીમ સંચાલકો મહિલાઓની સુરક્ષા પ્રત્યે મહત્ત્વ આપી, વોઈસ રેકોર્ડિંગ સાથેના CCTV રાખશે.
- સોશિયલ મીડિયા અને મેસેજિંગ પર પ્રતિબંધની સૂચના.
- જો કોઈ આવી કનડગત કરતા ઝડપાશે તો સંચાલક સામે પણ કાર્યવાહી થશે.

પછી તો ઘણા કિસ્સાઓ બહાર આવવા લાગ્યા અને મીડિયા પણ પોતાની ભૂમિકા નિભાવવા આગળ આવ્યું. નવાઈની વાત તો એ કે, 2016માં પંક્તિ જે જીમ ટ્રેનર સાથે આકર્ષાઈ હતી તે 2026 ફરી ઝડપાયો. આમ છાપે ચડ્યા પછી પણ ઘણાં અનૈતિક કાર્યો સ્થળ બદલીને ચાલતાં રહે છે. જે માટે મહિલાઓએ અને સમાજે જાગૃતતા કેળવવાની જરૂર છે. જે મહિલાઓ ઘરમાં ઝાડુપોતાં કરવા, સીડી ઊતર-ચઢ, રસોડામાં ઊભા રહી કામ કરવા કે બાગ કામ કરવા નોકર-ચાકર રાખે છે, તે જીમમાં જઈ આવા જ પ્રકારની કસરતો કરવામાં સ્ટેટસ સમજી સોશિયલ મીડિયા પર ખૂબ ગર્વથી રીલ્સ મૂકે છે. ખરું જોતાં ઘરમાં કામ કરતા ડોમેસ્ટિક હેલ્પર એટલા ફિટ હોય છે કે તેમને બાહ્ય ટ્રેનરની જરૂર જ નથી પડતી. આપણે જ નેરેટિવ્ઝ બદલવાની જરૂર છે. વોકિંગ - યોગા - પ્રાણાયમ પણ ફિટનેસ આપે છે. એટલે ફિટ રહેવા જીમ એક વિકલ્પ છે, ફરજ નથી. ફિટનેસ માટે જીમ જવું સારી બાબત છે, પરંતુ સુરક્ષા, મર્યાદા અને વ્યવસ્થિત સિસ્ટમ વગર જીમ સ્વસ્થતા કરતાં જોખમ બની શકે છે.

સમાજ - પોલીસ - જીમ સંચાલકો - મહિલાઓ અને મીડિયા મળીને 'સુરક્ષિત ફિટનેસ સંસ્કૃતિ' ઊભી કરી શકે છે

- જીમ ટ્રેનરનું પોલીસ વેરિફિકેશન અને તેના પ્રમાણિત ટ્રેનિંગ સર્ટિફિકેટ (જેમ કે, ફિટનેસ સર્ટિફિકેટ / સ્પોર્ટ્સ ડિગ્રી / K11 / ACE વગેરે).
- જીમ ટ્રેનરના વ્યાવસાયિક વર્તન (જેમ કે, વ્યક્તિગત મર્યાદાનું સન્માન, બિનજરૂરી સ્પર્શ નહીં, એકલા રૂમમાં ટ્રેનિંગ નહીં, મહિલા કર્મચારી સાથે રાખવી.).
- જીમમાં CCTV કેમેરા વોઈસ રેકોર્ડિંગ સાથે જરૂરી.
- ફરિયાદ વ્યવસ્થા / ફરિયાદ બોક્સ અને હેલ્પલાઇન નંબર જરૂરી.
- પોલીસ અને જીમ એસોસિયેશન મીટિંગમાં નિયમો અને ગાઇડલાઇન ઉપર ચકાસણી જરૂરી. (સેફ જીમ પ્રમાણપત્ર વ્યવસ્થા).
- સોશિયલ મીડિયા કેમ્પેઈનઃ 'સુરક્ષિત જીમ - સુરક્ષિત મહિલા.'
- જીમના સુરક્ષા માપદંડ આધારિત રેટિંગ સિસ્ટમ.
- જીમમાં મહિલાઓ માટે અલગ વ્યવસ્થા (મહિલા સુપરવાઈઝર રાખવા)
- પરિવારે પણ જીમની મુલાકાત લેવી.
- મહિલાઓએ અયોગ્ય વર્તન સામે તરત અવાજ ઉઠાવવો.

ફિટનેસનો અર્થ માત્ર શરીર મજબૂત બનાવવો નથી. સાચી ફિટનેસ ત્યારે જ કહેવાય જ્યારે શરીર સાથે સંબંધો, સંસ્કાર અને પરિવારનું સંતુલન પણ સ્વસ્થ રહે.

ફિટનેસ મહત્ત્વની છે, પરંતુ સુરક્ષા અને સંસ્કાર તેની સાથે જ હોવાં જોઈએ.

-Instagram@gita.shroff