

ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಡುಮ್ಪಿ/ಡುಮ್ಪಿ, ಕುಳ್ಳಿ/ಕುಳ್ಳಿ, ಕೋಲುಕಡ್ಡಿ ನರಪೇತಲ ನಾರಾಯಣ, ಪ್ಯಾಡೆ, ಬಿಳಿ ಜಿರಳೆ, ಕರಿಯ, ಸೋಡಾಬುಡ್ಡಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಚಹರೆ/ ಅಂಗ ರಚನೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಹೇಳನದ ಲೇಪವೂ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಜೊತೆಗೂಡುವ ಹಾವಭಾವ, ವ್ಯಂಗ್ಯದ ನಗು ಇವು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ದೈಹಿಕ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡಬಹುದಾದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿರಿಸಿವೆ. ಅನಾಮಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ದೊಡ್ಡ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.

- ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಬಹು ಜನರನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅವರ ತೂಕದ ಬಗೆಗಿನ ಅವಹೇಳನ. ಅದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ
- ಆತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಜಿಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು.

- ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬಂತೆ ಬದುಕುವುದು.
- ದಪ್ಪವಿರುವುದನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಹಾಗೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವವರು ಜನರಿಂದ 'ನೀನು ಊಟನೇ ಮಾಡಲಾ /ಹಕ್ಕಿಯಷ್ಟೇ ತಿನ್ನೋದಾ?' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇವೂ ಕೂಡ ಖಿನ್ನರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕೀಳರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ಯಾವ ಹಂತಕ್ಕೆ ಏರಿಬಹುದೆಂದರೆ ಸುರೂಪ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉದ್ಯಮವನ್ನೇ ಬೆಳೆಸುವಷ್ಟು! ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತಾನೆಷ್ಟು ದಪ್ಪ/ತೆಳ್ಳಗಾಗಿದ್ದೇನೆ, ತಾನು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಇತರರನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಇದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯ ದೇಹದ ಅವಹೇಳನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ನಾವೆಂದುಕೊಂಡರೆ, ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುವ ಸತ್ಯವೇ ಬೇರೆ! ಹುಡುಗರೂ ಕೂಡ ದೇಹದ ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮಸಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸದೃಶವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು, ಟಾಲ್ ಡಾರ್ಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮುಖ್ಯವಾದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅದು ತೆಳ್ಳಗೆಬೆಳ್ಳಗೆ; ಶಿಲಾಬಾಲಿಕೆಯ ಹಾಗೆ ಎಂಬಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ದೇಹದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಇರುವಂತೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು



ಇದು ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್ ಅಲ್ಲ!

- ಅಷ್ಟ ಅಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡು, ತೂಕವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎನ್ನುವುದು.
- ಮನೆಯ ಆಹಾರ ತಿನ್ನು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದು.
- ಇಂತಹ ಉಡುಗೆ ನಿನಗೆ ಹೊಂದುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬೇರೆಯದನ್ನು ಧರಿಸು ಎನ್ನುವುದು.
- ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇಂತಹ ತಿದ್ದುಪಡಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬಾಡಿ ಶೇಮಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ! ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಾಗಿ ಹೊರಬರಬೇಕಾದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ!

ಜೀವನಶೈಲಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲೇ.

ನಮಗೆ ಪರಿಚಿತರಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ ಮಾಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬಟ್ಟೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಜ್ ಕೇಳಲು ಮುಜುಗರಪಡುವುದು, ಗ್ರಾಹಕಿ ತನ್ನ ಸೈಜ್ 'S' ಚಿಕ್ಕದು ಎಂದರೆ, ನಿಮಗೆ 'L' ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಎಂದು ಸೇಲ್ಸ್‌ಮನ್ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಹೇಳುವುದು, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಗ್ರಾಹಕರು ಇಂತಹದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಆನ್‌ಲೈನ್

ಶಾಪಿಂಗ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು, ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನರಳುವುದು ಇಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ದೇಹದ ಅವಹೇಳನ ಹಲವು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಏನು? ಇತರರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ತಕ್ಕಣ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬೇಕು ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನು ಅವಹೇಳನದ ವ್ಯಂಗ್ಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳದೆ ಇರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಮಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾಳಜಿಯಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಹೇಳಬೇಕಾದ ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು. ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಮಗಿರುವ ಇತರ ಭಾವನೆಗಳು ಅಸೂಯೆ ಯಾವುದೋ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಮಗೆ ಆಡಿರಬಹುದಾದ ಮಾತು ಅದಕ್ಕೆ ಅವರಿಗೆ ಹೇಗಾದರೂ ನೋವುಂಟು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರತೀಕಾರದ ಭಾವ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಅಂತಹ ಒಂದು ಅವಹೇಳನದ ಮಾತು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮದ ಅಂದಾಜು ನಮಗಿರಬೇಕು.

Body neutrality ದೇಹವನ್ನು ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೂ ಬೇಕು, ಇತರರ ದೇಹಕ್ಕೂ ಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರು ನಿಮ್ಮೆದುರೇ ಇಂತಹ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದು, ಅವರನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹನೀಯವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅವಹೇಳನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಿಂದ ಬಂದ ನಡವಳಿಕೆಯೇ ಆದರೂ, ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ರೂಢಿ ಬದಲಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ■