

महिलाएँ एवं शारीरिक छवि

सुनील बाबू चौधरी
असिस्टेंट प्रोफेसर
बलवंत विद्यापीठ रूरल इंस्टिट्यूट

परिचय

शारीरिक छवि

व्यक्ति के द्वारा अपने शारीरिक आत्मन के बारे में गठित संज्ञानात्मक व्यवहारात्मक एवं भावात्मक अवयवों को ही शारीरिक छवि कहते हैं। (2,9)। दूसरे शब्दों में एक व्यक्ति के द्वारा अपने शारीरिक सौन्दर्य या सौष्टव के बारे में किया गया मूल्यांकन, अपने शारीरिक छवि को आदर्श के करीब ले जाने के लिए किया गया निवेश एवं अपने शारीरिक आकार-प्रकार के कारण महसूस किये गए भाव या संवेग शारीरिक छवि के संप्रत्यय में निहित होते हैं (2,9)। शारीरिक छवि का नकारात्मक मूल्यांकन व्यक्ति में निम्न आत्मसम्मान, अवसाद एवं अकेलेपन का कारण बन सकता है (1,2,9)। एक व्यक्ति अपनी लम्बाई, भार, रंग अथवा शरीर के किसी भाग के आकार-प्रकार आदि में से किसी से (या सभी से) असंतुष्ट हो सकता है (2,9)। यह असंतुष्टि डाइटिंग, व्यायाम, सौन्दर्य प्रसाधन के अतिउपयोग एवं कॉस्मेटिक सर्जरी के रूप में परिणत हो सकती है (2,9)। नकारात्मक शारीरिक मूल्यांकन खाने सम्बन्धी मनोरोग एनोरेक्सिया एवं बुलिमिया में भी परिवर्तित हो सकता है (3,7)।

शारीरिक छवि के प्रति असंतुष्टि :-

शारीरिक छवि के प्रति असंतुष्टि वास्तविक शारीरिक छवि एवं आदर्श शारीरिक छवि के मध्य अंतर के साथ सकारात्मक रूप से सहसम्बन्धित होता है (2)। जितना ही यह अंतर बढ़ता जायेगा असंतुष्टि का स्तर भी उतना ही बढ़ता जायेगा। वास्तविक एवं आदर्श शारीरिक छवि के मध्य यह अंतर ज्यादातर समय में काल्पनिक होता है (4)। ऐसा अध्ययनों में पाया गया है कि ज्यादातर लोग अपने शारीरिक विशेषताओं का वास्तविक प्रत्यक्षीकरण न करके उसका विरूपित या विकृत प्रत्यक्षीकरण करते हैं (4,9)। शारीरिक प्रत्यक्षीकरण की यह विसंगति सर्वत्र है, संस्कृति, उम्र, लिंग आदि चरों से यह अप्रभावित पाया गया है (2)। उदाहरणस्वरूप अधिकतर औरतें अपने वास्तविक भार से अधिक भार का होना महसूस करती हैं, जबकि पुरुष अपने वास्तविक भार के कम भार का होना महसूस करते हैं (2,9)। अध्ययनों में यह पाया गया है कि आपका वास्तविक BMI आपके मानसिक स्वास्थ्य को उतना अधिक नहीं प्रभावित करता है जितना कि आपके द्वारा प्रत्यक्षित BMI (2,9,12)। अर्थात् यदि आपका वजन आपके मित्र के वजन से कम है परन्तु आप खुद को ज्यादा वजन का महसूस करते हैं और आपके मित्र अपने आपको ज्यादा वजन का नहीं मानते तो आपके मित्र की तुलना में आपके मानसिक स्वास्थ्य पर ज्यादा असर पड़ने की संभावना रहेगी।

महिलाएँ एवं शारीरिक छवि

अध्ययनों में ऐसा प्राप्त हुआ है कि पुरुषों के तुलना में महिलाएँ अपने शारीरिक छवि का अधिक नकारात्मक मूल्यांकन करती हैं (9)। इसका कारण यह है कि औरतों को सदैव उनकी संस्कृति द्वारा परिभाषित आकर्षक एवं आदर्श शारीरिक छवि को पाने की कोशिश सामाजिक एवं सांस्कृतिक दबावों के कारण करनी पड़ती रही है, (5,11)। औरतों के लिए शारीरिक छवि के मानक समय-समय पर परिवर्तित होते रहें हैं। पश्चिमी देशों द्वारा प्रभावित भारतीय शहरी समाज (या जहाँ तक मीडिया का प्रभाव है) ने छरहरेपन को एक आदर्श के रूप में स्वीकार कर लिया है। 'छरहरापन' औरतों में सुन्दरता का वर्तमान समय में एक महत्वपूर्ण मानक है जिसे आत्म-अनुशासन, रमणीयता, लालित्य, आकर्षकता एवं यौवन से जोड़कर देखा जाता है (9)। छरहरेपन के इस मानक को हमें आलोचनात्मक रूप से देखने व समझने की आवश्यकता है। एक औरत के पतलेपन को कुछ ज्यादा की सकारात्मक ढंग से देखा जाता है एवं इसकी प्रशंसा की जाती है जबकि ज्यादातर औरतों के लिए यह छरहरेपन का आदर्श अप्राप्य है (9)। इस प्रकार के साक्ष्य अध्ययनों में पाए गए हैं कि बच्चे अपने परिवार, मित्रों एवं मीडिया से यह बात सीखते हैं मोटा होना बुरा है और पतला होना अच्छा है, ज्यादातर बच्चे यह धारणा किशोरावस्था से पहले ही सीख लेते हैं (6)।

सामाजिकीकरण एवं शारीरिक आदर्श

सोशल कंस्ट्रक्शन का सिद्धान्त यह बताता है कि लोग सामाजिक आदर्शों को सिंबॉलिक इंटरैक्शन के माध्यम से आत्मसात करते हैं। परिवार, मित्र-मंडली एवं मीडिया तीनों माध्यमों द्वारा लोग सामाजिक आदर्शों को सीखते हैं (4)। इन तीनों माध्यमों में मीडिया ज्यादा प्रभावशाली माध्यम इसकी पहुँच की वजह से है। टेलीविजन, इन्टरनेट, फिल्म, सोशल मीडिया आदि माध्यमों से 'थिन आइडियल' को बढ़ावा दिया जा रहा है। किसी भी व्यक्ति विशेष के लिए मीडिया के इन प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष संदेशों से बच पाना असंभव सा प्रतीत होता है। भारतीय समाज में पश्चिमीकरण बढ़ता ही जा

रहा है, ज्यादातर लोग अपनी स्थिति में असंतुष्ट जीवन के मूर्त आदर्शों के तरफ भागने की कोशिश में ही जी रहे हैं। शारीरिक आदर्श के प्राप्ति की चेष्टा भी इनमें से एक ही है।

बाजार एवं वस्तुरूपीकरण :-

बाजार व्यक्ति की असंतुष्टियों पर ही टिका है, व्यक्ति वर्तमान से असंतुष्ट रहेगा तो ही बाजार के लिए फायदेमंद है। व्यक्ति अपने रंग से असंतुष्ट होगा तो फेयरनेम क्रीम का उपयोग करेगा, वजन से असंतुष्ट होगा तो फिर बाजार की शरण में जायेगा या तो मोटा होने या फिर पतला होने, या अगर किसी अंग से असंतुष्ट है तो सर्जरी के लिए बाजार में जायेगा (2,9)। इस असंतुष्टि को बनाये रखने के लिए बाजार को सिर्फ एक ऐसे आदर्श को लोगों के सामने रखना है, जो किसी भी तरह से अप्राप्य हो, मीडिया द्वारा प्रत्यारोपित 'शारीरिक सौन्दर्य' का आदर्श इनमें से एक है (9)। मीडिया बाजार के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु ही महिलाओं के शरीर का वस्तुरूपीकरण भी करता है (2)। विज्ञापनों में पुरुष यदि किसी ब्रांड विशेष का डीयो, शैम्पू, क्रीम, मोटरसाइकिल, घड़ी, या कार का इस्तेमाल करता है तो ऐसा दिखाया जाता है कि दर्जनों लड़कियाँ उसके प्रति न्योछावर हो जाती हैं। कहीं न कहीं विज्ञापनों में इस तरह के दिखाए जाने वाले धारणा के प्रति सचेत होने एवं इनके खिलाफ अपनी बात रखने के लिए भी तत्पर होना चाहिए।

शारीरिक आदर्शों का आन्तरीकरण

एक महिला के शारीरिक छवि पर सबसे ज्यादा प्रभाव परिवार एवं मित्रों का पड़ता है (9)। उदाहरण के लिए यदि एक बच्ची अपनी माँ को बार-बार यह कहते हुए पाए कि वह अपने वजन एवं शारीरिक रूप रंग आदि से असंतुष्ट है तो ज्यादातर संभावना है कि बच्ची भी अपनी शारीरिक रूप-रंग वजन आदि का मूल्यांकन करने लगेगी और ज्यादातर संभावना यही है कि यह मूल्यांकन नकारात्मक ही होगा। परिवार के अन्य महत्वपूर्ण व्यक्तियों द्वारा शारीरिक विशेषताओं सम्बंधी प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष दबाव नकारात्मक शारीरिक मूल्यांकन के लिए ही प्रेरित करता है। मित्रों का भी प्रभाव एक बच्ची की शारीरिक छवि पर पड़ता है। अक्सर बच्चे अपने साथियों के शारीरिक छवि सम्बंधी सामाजिक मानकों से विपथित विशेषताओं को लेकर उन्हें चिढ़ाते हैं, जिससे उनमें नकारात्मक शारीरिक छवि बनने लगता है (8)। बच्चे अपने साथियों से प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष रूप से यह सीखते हैं कि उन्हें कैसा दिखना चाहिए। इस प्रकार शारीरिक छवि सम्बंधी ये आदर्श बच्चों द्वारा बहुत ही कम उम्र में अंगीकार कर लिए जाते हैं और बच्चों के लिए हमेशा दबाव/तनाव का कारण बने रहते हैं। (10)।

सकारात्मक शारीरिक छवि

अतः यह आवश्यक है कि अच्छी परवरिश एवं देखभाल के माध्यम से हम बच्चों में सकारात्मक शारीरिक छवि निर्मित करने का प्रयास करें। सकारात्मक शारीरिक छवि का अर्थ यह है कि अपनी शारीरिक विशेषताओं को पूर्णतया स्वीकार करना एवं उनकी सराहना करना (6)। अर्थात् उन चीजों की सराहना करें जो जीवन में आपको मिली हैं ना कि उन चीजों के पीछे भागें जो आपके पास नहीं हैं। सकारात्मक शारीरिक छवि के लिए सकारात्मक शारीरिक वातावरण का होना भी आवश्यक है। सकारात्मक शारीरिक वातावरण के लिए परिवार के सभी सदस्यों को चाहिए कि वे अपने परिवार के लोगों को इस बात का एहसास कराएँ कि वे उनके लिए प्रिय हैं, महत्वपूर्ण हैं और वे उन्हें बिना शर्त स्वीकार करते हैं (4, 6)। ऐसे लोगों से ही मित्रता रखें जो सकारात्मक शारीरिक छवि रखते हों और सुन्दरता की एक विस्तृत परिभाषा रखते हों। व्यक्ति के खुद का सुन्दरता का संप्रत्यय संकीर्ण न होकर विस्तृत होना चाहिए। अर्थात् व्यक्ति के लिए सुन्दरता का कोई विशिष्ट आदर्श न होकर उसमें सभी तरह के लोगों के प्रति स्वीकार एवं सम्मान की दृष्टि होनी चाहिए।

'स्वास्थ्य' की दृष्टि से कम वजन का होना अच्छी बात है एवं व्यायाम एक अच्छी आदत है। वजन कम करने से कई तरह के शारीरिक रोगों से बचा जा सकता है, इस दृष्टि से वजन कम करना ठीक है। डाइटिंग या उपवास एक हद तक ही स्वास्थ्यवर्धक हैं। इन सारे क्रियाकलापों को यदि संतुलित दृष्टिकोण रखते हुए किया जाये तो ये हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम बनाते हैं परन्तु यदि हमारा दृष्टिकोण असंतुलित है तो ये शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान भी पहुँचाते हैं (2, 9)।

लम्बाई, वजन, रंग रूप को लेकर भ्रमित होने के बजाय एक बेहतर एवं संतुष्ट व्यक्ति होने का लक्ष्य जीवन में रखना चाहिए। आध्यात्मिकता व्यक्ति में एक सकारात्मक उर्जा का संचार करती है, जो उसके बाह्य व्यवहारों में भी परिलक्षित होता है। व्यक्ति अगर आंतरिक रूप से सुन्दर महसूस करता है तो वाह्य रूप से भी सुन्दर ही महसूस करेगा। अर्थात् आध्यात्मिक मूल्यों को विकसित कर हम सुन्दरता के मूल्यों एवं परिभाषाओं को विस्तृत कर सकते हैं (6)।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

- [1]. Carpenter, K.M., Hasin, D.S., Allison, D.B., & Faith, M.S. (2000). Relationships between obesity and DSM-IV major depressive disorder, suicide ideation, and suicide attempts: Results from a general population study. *American Journal of Public Health*, 90, 251-257.
- [2]. Cash, T., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002) *Body Image; A handbook of theory, research, and clinical practice*.
- [3]. Cooley, E., & Tooray, T. (2001). Body Image and personality predictors of eating disorder symptoms during the college years. *International Journal of Eating Disorders*, 30, 28-36.
- [4]. Diedrichs P.C., Lee C., Kelly .M. (2011), Seeing the beauty in everyday people: A qualitative study of young Australians' opinions on body image, the mass media and models.
- [5]. Nezelek, J. (1999). Body image and day-to-day social interaction. *Journal of Personality*, 67, 793-817.—Using a social interaction diary, findings indicate that evaluative body image is associated with qualitative aspect of social relations in everyday life.

- [6]. Nichole L. Wood-Barcalow, Tracy L. Tylka, Casey L. Augustus-Horvath (2010), “But I Like My Body”’: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women.
- [7]. Polivy, J. & Herman, C.P. (2002), Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53, 187-213.
- [8]. Saini, S., Goyal, N., & Archana, (2008), Body dissatisfaction and psychological problems among adolescents. *National Academy of Psychology, India* 53(3-4), 290-293.
- [9]. Grogan S. (2007) -Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (Second edition).
- [10]. Tiggemann, M. (2005), Body dissatisfaction and adolescent self esteem; Prospective Findings.
- [11]. Wiederman, M.W., & Proyer, T.L. (2000). Body dissatisfaction, bulimia and depression among women; the mediating role of drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 90-95.