**ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿ**

ದೈಹಿಕ ನೂನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ ತೆಗಳುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿ. ಹೀಗೆ ನಾವು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವರ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವಿನ ಕುರಿತಾಗಿ ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗಿರುವ ಅಸೂಯೆ. ನಮಗೆ ಯಾರ ಕುರಿತಾದರೂ ಅಸಮಾಧಾನವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಅವರ ದೈಹಿಕ ನೂನ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎತ್ತಿ ಆಡುವುದರ ಮೂಲಕವೇ ಅಸಮಾಧಾನ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವಂತೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೇನು ಲಕ್ಷ ಣವೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತಲೋ ಅಥವಾ ಅವಳು ಎಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೇನಂತೆ ಲಕ್ಷ ಣವೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತಲೋ.

ಅವಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗೋಲ್ಲ. ಅವಳನ್ನು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಫ್ಯಾಟ್‌ ಶೇಮಿಂಗ್‌ಗೆ ಒಳಗಾದವರು ತಾವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರುಗಳಾಗಿ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೇ ಅವರ ತಿನ್ನುವ ಚಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ತೂಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ತಾನು ದಪ್ಪ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕಾದರೆ ತಾನು ಸಣ್ಣಗಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ಹಠ ಮೂಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಊಟ-ತಿಂಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಡಯಟ್‌ ಮಾಡಲು ಶುರು ಮಾಡಬಹುದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ

ದೇಹ ಇದನ್ನು ತಡೆಯದೇ ಹಾರ್ಟ್‌ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ದಪ್ಪಗಿರುವ ದೇಹವನ್ನು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಿ ಎಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗ. ಬದಲಾಗಿ ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ ನೀವು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಚಂದ ಎಂಬ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶ ತುಂಬಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಜನರಿಂದ ನಾವು ಆದಷ್ಟೂ ದೂರ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಾವು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

**ಕೀಳರಿಮೆ ಹೇಗೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ?**

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ನಿಲುವು ಬದಲಿಸಲು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತೀರಾ? ಇಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಾಗಿ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವುದು ಮತ್ತು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೀಳರಿಮೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷ ಣ. ನಮಗೆ ನಾವೇ ಯಾರನ್ನೋ ನೋಡಿ ಅವರಂತೆ ನಾವಿಲ್ಲ ಅಂತ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಖಿನ್ನರಾಗುವುದು.