

ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

Encouraging positive body image in others

1. ਵੱਖ ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਦਾ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕ ਢਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਆਕਾਰਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਚਮਤਕਾਰੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ, ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹੁਤਾ ਕਰੋ।
3. ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਕੇ ਜੀਓ: ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਤੇ ਰੂਪ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਦਿੱਖ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਰਾਏ ਨਾ ਦਿਓ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਖੌਲ ਨਾ ਕਰੋ।
4. ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਰੂਪ ਬਾਰੇ ਬਣੀਆਂ ਰਾਵਾਂ ਦੇ ਪੈਂਦੇ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।
5. ਆਪਣਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਵਿਚ ਲਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸੁਗਲ ਵਿਚ ਬਿਤਾਓ।
6. ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਸਵੀਕਾਰਤਾ ਲਈ ਇਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੋ।
7. ਇਸ ਸਚਾਈ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੋ ਕਿ "ਸੱਚੀ ਸੁੰਦਰਤਾ" ਕੇਵਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਡੂੰਘਾਈ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
8. ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਡਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰੋ: ਜਿਵੇਂ ਚੜ੍ਹਦੀ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ, ਮੈਨੋਪਾਜ਼, ਆਦਿ ਬਾਰੇ।
9. ਦੂਜਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਤਾਉਣ ਅਤੇ ਜਾਂ ਧੱਕੜਬਾਜ਼ੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਪਰਿਵਾਰ ਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮੱਦਦ ਕਰੋ।
10. ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਮ-ਪਿਆਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਤਸਵੀਰ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਦਿਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿਓ।

ਇਸ ਪੌਫਲਿਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਲਈ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਈਟਿੰਗ ਡਿਸਆਰਡਰ ਸੈਂਟਰ ਔਫ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਕੋਲੰਬੀਆ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

© Children's & Women's Health Centre of British Columbia

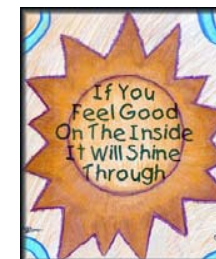
January 2006

ਗਵਾਚ ਗਿਆ ਅਨੁਵਾਦ ਵਿਚ?

Lost in Translation?

ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਸਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ

Positive Body Image
Can Be Interpreted in All Cultures



Kelty Resource Centre
keltycentre@bcmhs.bc.ca

Children's & Women's Health
Centre of BC

P3-302 - 4500 Oak Street
Vancouver, BC V6H 3N1

Phone: (604) 875-2084

Toll-free in BC: 1-800-665-1822

www.bcmhas.ca/keltyresourcecentre

Punjabi

ਸਰੀਰ ਦਾ ਅਕਸ ਕੀ ਹੈ?

What is Body Image?

ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਕਸ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਬਣੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ।

ਸਰੀਰ ਦਾ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਕੀ ਹੈ?

What is a Positive Body Image?

ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੂਪ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਵਿਚਾਰ ਰਖਦੇ ਹੋਵੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਸੁਖੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਵੋ।

ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਵਿਚ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨੀ
- ਖੁਰਾਕ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਕੈਲਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਬਿਤਾਉਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਬਾਰੇ ਚੰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰ ਅਰਥਪੂਰਣ ਅਤੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਾਧਨ ਲੱਭ ਕੇ "ਸੰਪੂਰਣ" ਸਰੀਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਦਬਾਓ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸੁਖ ਅਤੇ ਭਰੋਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਅਕਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ:

Developing a Positive Body Image:

1. ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਕਿ ਸਰੀਰ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਅਤੇ ਆਕਾਰਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਜੋ "ਠੀਕ" ਆਕਾਰ, ਰੂਪ ਜਾਂ ਭਾਰ ਰਖਦਾ ਹੋਵੇ।
2. ਮੀਡੀਏ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਤੇਜ਼ ਕਰੋ: ਮੀਡੀਏ ਵਿਚ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰਸ਼ਕ ਸਰੀਰ ਦਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਟੀਰੀਓਟਾਈਪ (ਘਸੇ-ਪਿਟੇ) ਅਤੇ ਸਚਾਈ-ਤੋਂ-ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰੋ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਹੀਂ।
3. ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਉਹ ਅਦੁੱਤੀ ਗੁਣ ਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਇਹ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੋਣ।
4. ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਆਕਾਰ, ਰੂਪ ਅਤੇ ਭਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਦਾ ਜਾਂ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
5. ਫੈਸ਼ਨ ਦਾ ਆਪਣਾ ਨਿੱਜੀ ਸਟਾਈਲ ਲੱਭੋ ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਖਦਾਈ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ।
6. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਲਾਓ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਹੋਣ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਕਰੋ - ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਸਾਰਥਕ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਵਾਲੰਟੀਅਰ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਓ।
7. ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹਰ ਮਾਨਵ-ਜਾਤੀ, ਨਸਲ, ਉਮਰ, ਆਕਾਰ, ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਹਰ ਲਿੰਗਕ ਝੁਕਾ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ: ਉਹ ਮਿੱਤਰ ਲੱਭੋ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਭਾਰ, ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਰੂਪ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ।
8. ਜਦੋਂ ਦੂਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਾਟ ਕਰੋ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰਾਏ, ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਜਾਂ ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ, ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਨਹੀਂ।
9. ਮਨ ਤੋਂ ਬੋਝ ਉਤਾਰ ਦਿਓ: ਸਰੀਰਾਂ ਦੇ ਆਕਾਰਾਂ, ਰੂਪਾਂ, ਅਤੇ ਭਾਰਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਵਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਭਲਾਈ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
10. ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਹੋਵੋ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਗਲਵੱਕਤੀ ਪਾਉਣੀ, ਕਵਿਤਾ ਲਿਖਣੀ ਜਾਂ ਚੰਨ-ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ਵਿਚ ਸੈਰ ਕਰਨੀ।