

Munud i Feddwl

“Dywedodd Duw, ‘Gwnawn ddyn ar ei delw, yn ôl ein llun ni ...’” (Genesis 1:26a)



Mae'r actores Thinneth Paltrow wedi dechrau ar ddietau 'detox' newydd! Hanfod y diet arbennig hwn yw 'protein shakes'; amrywiol ddeiliach, gwygbys, gowrdiau a bresych. Wrth ganlyn hyn o ddietau, bydd Gwyneth, mae'n siŵr gen i, yn parhau i fod mor denau â choes robin goch!

Un o nodweddion yr adeg hon o'r flwyddyn yw colli pwysau! Yn ogystal â phrynu sofffa newydd a threfnu gwyliau'r haf, rhaid bwrw ati ym mis Ionawr i ddiogel y bloneg hwyl yr Ŵyl! Mae bod yn iach yn bwysig. Nid

da gormod o gor-fol-edd! Mae gordewdra ar gynydd, a gwyddom am yr holl beryglon a berthyn i hynny, ond ...

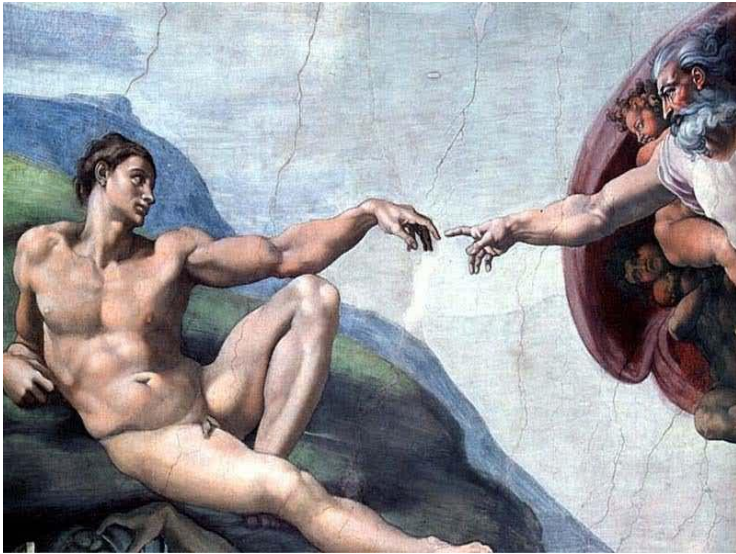
Onid aethom yn anfodlon â'n cyrff? Mae pobl - yr ifanc yn fwyaf arbennig, efallai - yn cael eu cyflyru'n dawl gyson i fod yn anfodlon â'u cyrff. I rai, fe dry'r anfodlonrwydd yn atgasedd. Cas ganddynt yr hyn a welant yn y drych. Try'r hunan yn elyn i'r hunan! Rhaid, felly, newid eu hunain a chrëir hunaniaeth sydd yn hunanddiniostriol. Magwyd ym mhlith yr ifanc yr ymdeimlad eu bod rhywsut yn anghyflawn, yn anorffenedig. Peidiwn, felly, a synnu fod llawdriniaeth gosmetig yn fwy a fwy derbyniol; ac o fod yn gynyddol dderbyniol, daw'n fwy a mwy poblogaidd, a hynny yn ei dro'n golygu fod y llawdriniaethau fwyaf cyffredin yn rhatach, ac o fewn cyrraedd mwy a mwy o bobl.



Mae anfodlonrwydd â'r hunan yn gyffredin iawn ymhlith yr ifanc. Yn naturiol, felly, byddant yn mynnu'r un fath o anfodlonrwydd gan eu cyfoedion. Daw'r anfodlonrwydd hwn yn un o hanfodion eu hymwneud â'i gilydd, a bydd yr hwn neu'r hon nad sydd yn rhannu'r un anfodlonrwydd yn cael ei (g)wthio i'r ymylon. Os yw siom a chywilydd ohonom ein hunain ymhlyg yn ein hunaniaeth, fe dyf yn wyrngam, ac o dan fath amodau gall clefydau fel anorecsia a bwlimia cydio'n dynn yn sydyn.

Mae'n demtasiwn hawdd – yn wir, bu bron iawn i'r munud fach hon cael ei ddileu – i feddwl, o ystyried yr hyn oll sydd yn llenwi rhaglenni newyddion yr wythnos hon, fod pethau pwysicach o lawer i feddwl amdanynt na phobl yn obsesu am eu siâp! Onid gwastraff amser yw meddwl am hyn? Onid yr un peth yn anad dim sydd angen ar y gordew a'r gordenau yw dysgu bwyta'n gall?! Mae'r cwestiwn hwn a'i debyg yn amlygu ein tueddiad i weld yr obsesiwn sydd yn arwain at anorecsia, neu'r awydd i lwyr rheoli'r hunan sydd yn arwain at bwlimia, fel bai rhywsut ar yr hwn neu'r hon sydd yn dioddef o'r clefyd. Haws hynny, na

mynd i'r afael â'r ffordd mae dewiniaid hysbysebu, a'r diwydiant ffasiwn yn bwydo ein hanfodlonrwydd â'n hunain trwy gynnig delweddu di-ben-draw o berffeithrwydd cwbl ffug!



Un o hanfodion ein ffydd yw bod pawb ohonom wedi ein creu ar ddelw ac yn ôl llun ein Duw. (Llun: *Creation of Adam* gan Michelangelo; 1475-1564) Dylem bwysleisio a phwysleisio, a phwysleisio hyn eto fyth, yn ein hymwneud â phobl, ac â phobl ifanc yn arbennig. Dylai ein pwyslais fod yn gyson ar y ffaith fod Duw yn ymhyfrydu ynddynt, cant y cant! Ni ddylai'r Eglwysi Cymraeg fod yn dawel am hyn! Yn ein gwaith gydag oedolion ifanc, pobl ifanc a phlant dylid mynd i'r afael â phob tueddiad hunanddirmygus. Pam? Ymhlith yr ifanc, mae tawedogrwydd oedolion aeddfed yn llafar; mae ein hamharodrwydd ni i

sefyll yn erbyn rhywbeth yn cael ei weld fel arwydd o'n cefnogaeth i'r peth hwnnw! Rhaid i'r eglwysi fod yn gymunedau sydd yn cadarnhau o hyd, ac o hyd, mai cyfrinach gwir harddwch yw ymhyfrydu yn y faith ein bod wedi ein creu ar ddelw ac yn ôl llun Duw rhyfeddol a bythol hardd!
OLIE

11 Ionawr 2012