আত্মবিশ্বাসী আমি

শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস বিষয়ক পিয়ার গ্রুপ প্রশিক্ষণ মডিউল

শিখন সহায়ক উপকরণ

PLAN INTERNATIONAL

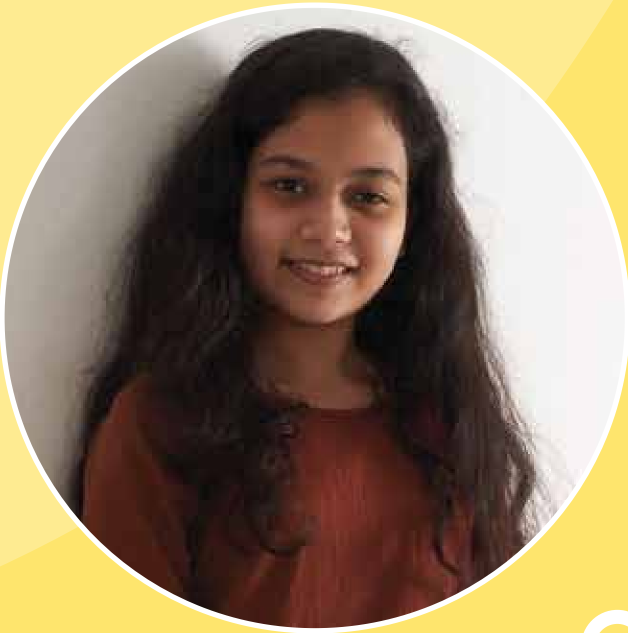
Dove Self-Esteem Project

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি)

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) হলো এমন একটি অনন্য প্রোগ্রাম যা শুধুমাত্র মেয়েদেরকে শারীরিক আত্মবিশ্বাস সম্পর্কে সচেতনই করে না বরং প্রকৃতপক্ষে মেয়েরা তাদের নিজেদের ব্যাপারে কেমন বোধ করে তার উপর বাস্তব ও দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব ফেলে যা একই সাথে আনন্দদায়কও। আর অংশগ্রহনমূলক পন্থা অবলম্বন করে আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) মেয়েদের ক্ষমতায়ন করছে কারণ এতে করে মেয়েরা বিভিন্ন কার্যক্রমে নেতৃত্ব দেয় এবং সামাজিক আদর্শের চাপের বিরুদ্ধে স্বকীয় প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে।

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) মেয়েদেরকে বিশ্বব্যাপী বাহ্যিক সৌন্দর্যের চাপ মোকাবেলায় ক্ষমতায়ন করে এবং তাদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস বিকাশের সুযোগ করে দেয়। এই কার্যক্রমটি মেয়েদের নিজেদের জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে এবং তাদের কাছে থাকা সুযোগ-সুবিধার ব্যবহার করতে সাহায্য করে। আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) এর প্রচলনের মাধ্যমে মেয়েদের জীবনে ব্যাপক পরিবর্তন আনা হচ্ছে।

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) বিষয় সম্পর্কে মেয়েদের বুঝতে ও তারা কি করতে পারবে সে সম্পর্কে বুঝতে সহায়তা করবে। এটি তাদেরকে (মেয়েদের) খুব বেশি স্বস্তি বা আরাম দিবে এবং তাদের মন শিথিল করবে। মেয়েরা যখন দলবদ্ধভাবে থাকে বা সহপাঠীদের সাথে সময় অতিবাহিত করে তখন নিজেদের মধ্যে এ বিষয়গুলোর আলোচনা করলে সবার মাঝে নিজের শরীরের উপর আত্মবিশ্বাস গড়ার গুরুত্ব বৃদ্ধি পাবে।



কেন শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস?

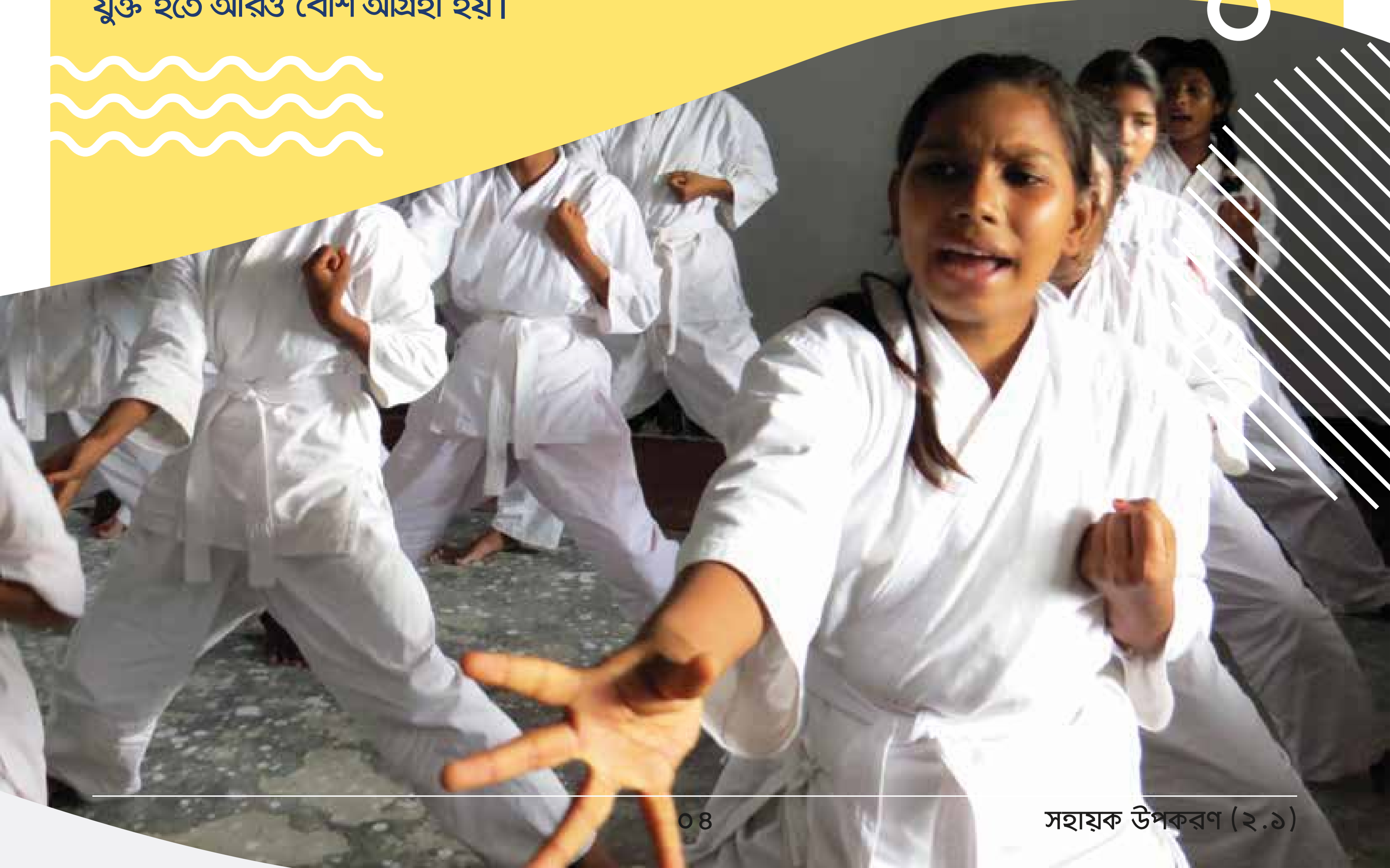
আমাদের শরীর ও চেহারা নিয়ে সমাজে সবারই কিছু উদ্বেগ, চিন্তা বা ভীতি আছে । যেমনঃ কালো ও চিকন মেয়ে, মোটা, খাটো মেয়ে- সমাজের মানুষ মেয়েদের এ রকম বাহ্যিক চেহারাকে বিয়ে না হওয়ার কারণ এবং কখনো কখনো বাধা হিসাবে ধারণা পোষণ করে। এজন্য মেয়েদের উপর এর সরাসরি প্রভাব পরে এবং তারা হীনম্মন্যতায় ভোগে, ফলে তারা বিদ্যালয়ে যাওয়া, কাজে যোগদানসহ অন্যান্য সামাজিক কাজে অংশগ্রহণ করার ক্ষেত্রে পিছিয়ে থাকে।

শরীরের প্রতি সমাজে প্রচলিত কিছু ভুল ধারণা রয়েছে যেমন-

+ মেয়েটির গায়ের রং কালো তার বিয়ে হবে না।
+ ছেলেটি খাটো কে বিয়ে করবে ?
+ দাঁত উঁচু উঁচু কথা বল্লে বিচ্ছিরি দেখায়, কপালে ছেলে জুটবে না।
+ ঠোঁট কাটা।
+ চুল কোঁকড়া।
+ ছেলে বা মেয়েটার নাক বোচা।
+ মেয়েটা বেশি লম্বা।
+ ছেলে বা মেয়েটা বেশি মোটা।
+ অধিক শিক্ষিত বা অশিক্ষিত মেয়ের বিয়ে দেয়া খুবই সমস্যা।
+ ছেলে বা মেয়েটা বেশি বয়সী।
+ মাথায় চুল কম/টাকলা।
+ পাড়া বেড়ানো মেয়েকে কোন ছেলে নেবে বলো?
+ কানে কম শোনে (ঠসী)।

কম শারীরিক আত্মবিশ্বাস মেয়েদেরকে বন্ধুত্ব করা এবং নতুন সম্পর্ক গড়া থেকে দূরে ঠেলে দেয়, তাদের মধ্যে জড়তার সৃষ্টি হয় যার ফলে তারা সবার সামনে মন খুলে কথা বলতে পারে না এবং অনেক ক্ষেত্রে তাদের প্রিয় কর্মকান্ড ত্যাগ করতে বাধ্য হয় যেমন- সাঁতার কাটা, নাচ-গান করা, এমনকি নিজেদের প্রিয় পোশাক পরাও। এটা তাদেরকে স্কুলের প্রয়োজনীয় জীবনমুখী কার্যকলাপ, খণ্ডকালীন চাকুরি অথবা ডাক্তারের সাক্ষাৎ হতেও দূরে ঠেলে দেয়। কম আত্মবিশ্বাস ও কম শারীরিক আত্মবিশ্বাস মেয়েদেরকে তাদের নিজের সমাজে কর্মক্ষম সদস্য হয়ে উঠা এবং তাদের স্বপ্ন পূরণের পথ চলা থেকে বাধা দেয়। তারা বাহ্যিক রূপ নিয়ে বেশী চিন্তিত থাকে এবং বেশি সময়, অর্থ ও শক্তি তাদের বাহ্যিক রূপের পেছনে খরচ করে।

যখন মানুষের শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস থাকে, তখন তারা তাদের নিজ নিজ শরীর নিয়ে সন্তুষ্টিতে থাকে। তখন তারা (মেয়ে অংশগ্রহণকারীগণ) অন্য কর্মকান্ডে অনেক ব্যস্ত থাকে যেগুলো তাদেরকে প্রাণোজ্জ্বল এবং হাশি-খুশি রাখে যেমন- বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেওয়া বা কোন খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করা। এমতাবস্থায় সাধারণত তারা তাদের শারীরিক বহি:প্রকাশ নিয়ে চিন্তিত থাকে না। শারীরিক আত্মবিশ্বাস আত্মসম্মানের সাথেও জড়িত। যেসব মেয়েদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস আছে তাদের পরিবার এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে সুসম্পর্ক থাকে। বিভিন্ন পরিবেশে যেমন স্কুল, কর্মক্ষেত্রে আরও বেশী ভালো থাকে এবং নতুন নতুন বিষয়ের সাথে যুক্ত হতে আরও বেশি আগ্রহী হয়।



তাই আত্মবিশ্বাসী করে তুলতে একটি মেয়ে বা ছেলেকে নিচের কর্মকাণ্ডের সাথে জড়িত হতে হবে–

+ বিভিন্ন গল্পের বই, ম্যাগাজিন পড়া, নিজের সম্পর্কে জানা ও আত্ম-উপলব্ধি করা, যাতে বিদ্যালয়মুখী হওয়া, বিদ্যালয় কর্তৃক আয়োজিত বিতর্ক ও নানাবিধ প্রতিযোগিতামূলক অনুষ্ঠানে যোগদান করা।
+ সামাজিক কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা যেমন: গ্রামীণ মেলা, গানের অনুষ্ঠান, স্থানীয়ভাবে আয়োজিত পালাগান-জারিগান, সার্কাস দেখা, চিড়িয়াখানা পরিদর্শন ও নিজ এলাকাসহ বিভিন্ন এলাকায় ভ্রমণ করা।
+ স্থানীয় বাজারে কেনাকাটা করতে যাওয়া।
+ এনজিও বা সরকারি কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করা এবং নিয়মিত উঠান বৈঠকে যোগদান করে সামাজিক রীতি-নীতি সম্পর্কে জ্ঞান অর্জন করা।
+ নিজ পরিবারের সদস্যদের সাথে বডি কনফিডেন্স/শারিরীক আত্মবিশ্বাস নিয়ে আলোচনা করে তাদের ধ্যান-ধারণার পরিবর্তনে উদ্যোগী হওয়া এবং নিয়মিত আলোচনা করা।
+ প্রতিবেশী ও সহপাঠিদের সাথে বডি কনফিডেন্স/শারিরীক আত্মবিশ্বাস-এর প্রশিক্ষণ থেকে শিখন বিষয় নিয়ে আলোচনা করে তাদের নিয়ে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র ফোরাম তৈরি করা, যাতে এলাকায় একটি ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্য তারা সংবেদনশীল ও উদ্দীপ্ত হয় ।

মনে রাখতে হবে নিখুঁত চেহারাও নেই নিখুঁত শরীরও নেই

বাহ্যিক সৌন্দর্য বলতে সাধারণত চোখে যা দেখতে ভাল লাগে তাই। এই সৌন্দর্য প্রকৃতি প্রদত্ত হয় আবার মানুষের কৌশল দ্বারাও তৈরি হতে পারে। যেমন- কেউ কেউ সৌন্দর্য নিয়েই জন্মগ্রহণ করেন আবার কেউ অনেক চর্চা, সাধনা, সার্জারী ও প্রসাধনী ব্যবহার করে সৌন্দর্য অর্জন করেন অর্থাৎ কৌশল অবলম্বন করে সুন্দর হন। আর এই বাহ্যিক সৌন্দর্য কখনো শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে সঠিকভাবে বেড়ে উঠতে সহায়তা করে। আবার কেউ বাহ্যিক সৌন্দর্য অর্জন করতে না পেরে হীনম্মন্যতায় ভুগে হতাশায় পতিত হয়ে মূল্যবান জীবনটাই নষ্ট করে দেয়। তাই বাহ্যিক সৌন্দর্যে আকৃষ্ট না হয়ে শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হয়ে সঠিক পথ বাছাই করার যোগ্যতা অর্জন করা ও নিজের দায়িত্ব নিজে পালন করে সামনে এগিয়ে যাওয়াই ভালো। যা এই প্রশিক্ষণ থেকে জানা যাবে।

সমাজে প্রচলিত আদর্শ চেহারার শারীরিক বৈশিষ্ট:

+ গায়ের রং ফর্সা
+ চোখ দুটো টানাটানা
+ কাজল কালো চোখ
+ শরীরের ত্বক মসৃণ
+ শারীরিক গঠন পাতলা/স্লিম
+ লম্বা ও সিল্কি চুল
+ একহারা চেহারা
+ নাক খাঁড়া
+ চিকন কোমড়
+ মুক্তোর মতো সাদা ঝকঝকে দাঁত

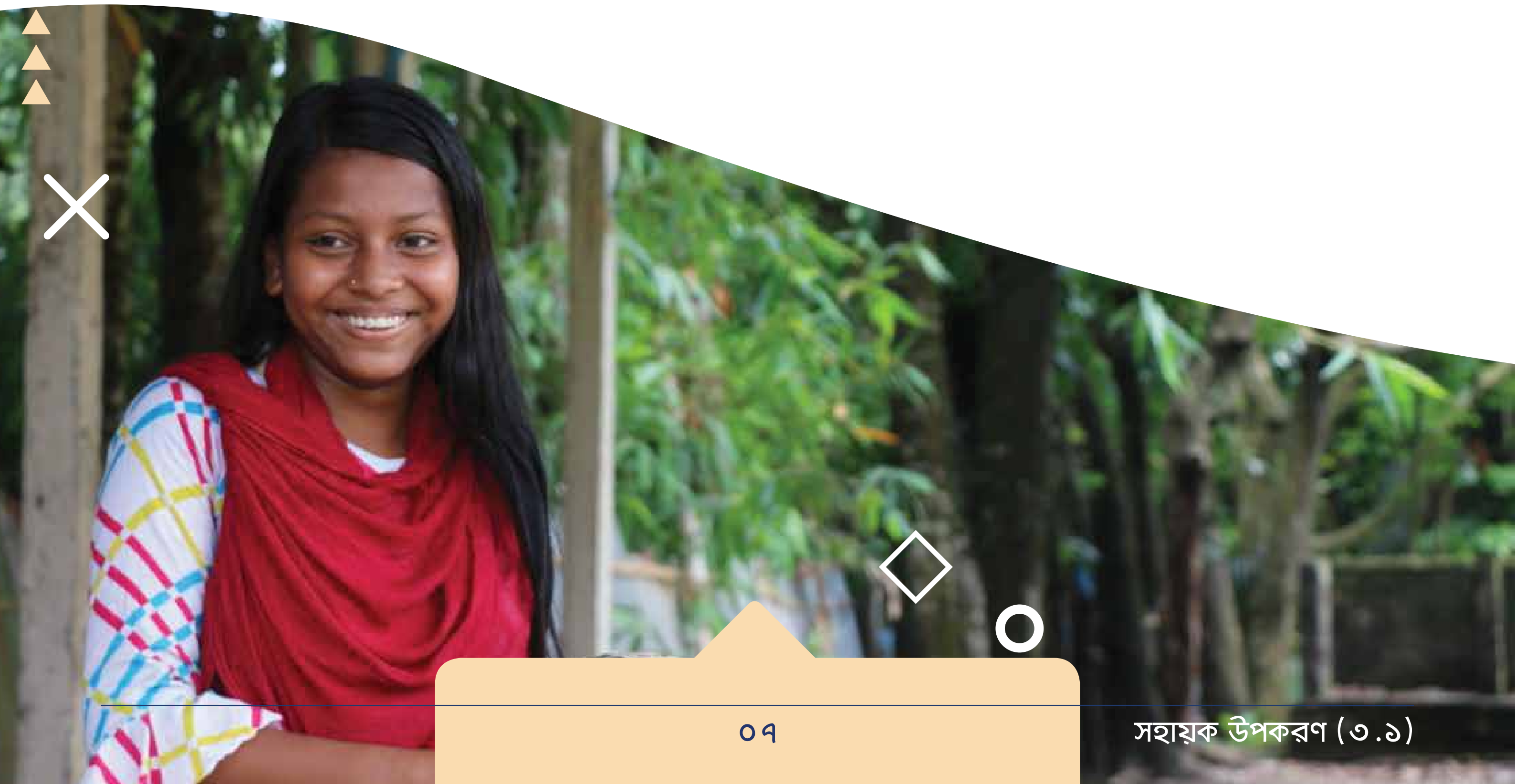
বাহ্যিক সৌন্দর্য চর্চার কারণে মেয়েদের কি ধরনের মূল্য দিতে হয়:
মেয়েদের বাইরের সৌন্দর্য অর্জনের পিছনে ছোটার জন্য একজন মেয়েকে বিভিন্ন ভাবে মূল্য দিতে হয় যেমন- আত্মবিশ্বাসের অভাব তৈরি হয়, স্কুলে নিয়মিত উপস্থিত না হওয়া, স্কুল পরিবর্তন, খেলাধুলায় কম অংশগ্রহণ, কম খাওয়া, বন্ধুদের সাথে আনন্দ না করা, স্বাস্থ্যহানি ও সার্জারি জটিলতা ইত্যাদি। স্কুলে কম উপস্থিতি, ভগ্ন স্বাস্থ্য, কোন কিছু অর্জনে অক্ষম যার প্রভাব সমাজেও পড়ে। সাধারণত মেয়েরা অনেক টাকা খরচ করে তাদের বাহ্যিক সৌন্দর্য অর্জনের জন্য।

প্রশ্ন: বাহ্যিক সৌন্দর্য অর্জনের পিছে ছুটলে কারা লাভবান হয়?
উত্তর: ফ্যাশন অনুষ্ঠান আয়োজক, সৌন্দর্য শিল্প প্রতিষ্ঠান, মিডিয়া শিল্প, প্রসাধনী তৈরি শিল্প
প্রশ্ন: আমাদের এই গ্রুপ কি কোনোভাবে উপকৃত হয়?
উত্তর: না
প্রশ্ন: সব কিছু জানার পর এটার পিছনে ছুটে চলা কি উচিত?
উত্তর: না।

তাহলে আমরা দেখছি যে, যদি মেয়েরা আদর্শ চেহারা /বাহ্যিক সৌন্দর্য অর্জনের পিছনে সময় ব্যয় না করে, তাহলে তাদের চিন্তা, চেতনা, মনন এবং শারিরীক আত্মবিশ্বাস বিকশিত হবে।

এমন একটি শীররিক কাঠামো থাকা যাতে নিজের প্রয়োজনীয় কাজগুলি করতে সক্ষম হয়। এই জন্য আমাদের শরীর নিয়ে সন্তুষ্ট থাকা এবং শরীরের যত্ন নেয়া জরুরি। মানুষের বাহ্যিক প্রকাশকে সমালোচনা করা মানে এই নয় যে তার শারিরীক গঠনকে সমালোচনা করা হচ্ছে বা মানুষের নিজের পছন্দকে সমালোচনা করা হচ্ছে। এটা একটা চ্যালেঞ্জ যেখানে সমাজের একটি চিরাচরিত ধারণা আছে যে কী করে সঠিকভাবে নিজেকে উপস্থাপন করতে হয়; এবং সেটা মেনে চলতে মানুষকে কিছুটা চাপ দেয়া বা বাধ্য করা হয়। কিন্তু আমাদের এটাও মনে রাখতে হবে যে এই নির্ভুল/নিখুঁত আদর্শটি মানুষ প্রাকৃতিকভাবে ধারণ করতে পারে না। এমনকি নামকরা মডেল, সেলিব্রেটিরাও নিখুঁত নয় তাদেরও সার্জারি বা ফটোশপের সাহায্যের প্রয়োজন হয় উল্লিখিত নিখুঁত সৌন্দর্যের সাথে তাল মেলাতে। আর এই আদর্শটিকে ধারণ করতে বা খাপ খাওয়ানোর জন্য মানুষকে যা করতে হয় সেটাই একটি বড় সমস্যা।

অতএব মনে রাখতে হবে নিখুঁত চেহারাও নেই, নিখুঁত শরীরও নেই। এই সত্যকে সবাইকে মেনে নিয়ে চলতে হবে। কোন মানুষের শারীরিক গঠন নিয়ে সমালোচনা করা একদমই উচিৎ নয়। কখনও নয়।



বাহ্যিক সৌন্দর্য (আর্দশ)

প্রতিদিনই মেয়েদের জানানো হয় যদি তারা সুন্দরী বা সৌন্দর্য মন্ডিত হয় এবং সফল হতে চায়, তবে তাদের নির্দিষ্ট ধাঁচের রূপধারী হতে হবে। এই নির্দিষ্ট ধাঁচই হলো বাহ্যিক আদর্শ। আদর্শ হলো যা একবারেই নিখুঁত বা উৎকৃষ্ট ধরে নেওয়া হয়, কিন্তু সাধারণত সেটা একমাত্র কল্পনার মধ্যেই বহাল থাকে। যদিও সমাজ একটি সুনির্দিষ্ট উপায়ে একটি বাহ্যিক আদর্শকে ব্যাখ্যা করে যা পৃথিবীর বিভিন্ন স্থানে আলাদা আলাদা (যেমনঃ কিছু দেশে মেয়েদের শরীরের রং বাদামী, শরীর চিকন, বৃহৎ বক্ষ পরিধিকে আদর্শ বিবেচনা করা হয়, অন্য দেশে সুন্দর ত্বক এবং চিকন শরীর), বাহ্যিক আদর্শের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে পৃথিবীব্যাপী মেয়ে ও নারী, অনুরূপভাবে ছেলে ও পুরুষরা, গণমাধ্যম (মিডিয়া), বন্ধু-বান্ধব ও পরিবার থেকে অনেক বেশী চাপ অনুভব করে এবং তারা সেটা অর্জনের চেষ্টা করে।

বাহ্যিক সৌন্দর্য সম্পর্কিত চাপের ধরণ:

+ বিউটি সার্জারি করা
+ প্রচুর মেকআপ/বিউটি পার্লারে যাবার প্রবণতা
+ বাহ্যিক সৌন্দর্য চর্চার ফলে প্রচুর সময়ের অপচয়
+ ফ্যাশন সচেতনতার জন্য দামি পণ্যের পিছনে অপব্যয়
+ দামী পণ্যের পিছনে অপব্যয়/অর্থ খরচ

পৃথিবীব্যাপী আমাদের গবেষণা বলছে, মেয়েরা যদি বাহ্যিক আদর্শের সাথে তাল মিলিয়ে চলার চেষ্টা করে তবে তাদের কম শারীরিক আত্মবিশ্বাসের সম্মুখীন হতে হয়।

বাহ্যিক সৌন্দর্য সম্পর্কিত চাপ থেকে বের হবার উপায়:

আমার জন্য সঠিক জানা কখনই নিজের বর্তমান বিশ্বাসকে বিসর্জন দিয়ে সহসাই বিপরীত কোন বিষয় গ্রহণযোগ্য নয় বরং বিবেকের সাথে বিচার বিশ্লেষণ করে সময় পরিবর্তনের সাথে সাথে তা নিজের মধ্যে ধারণ করতে সহায়তা করে। গবেষণায় দেখা যায় তরুণ ও কিশোর বয়সে স্বাস্থ্যকর দৃষ্টিকোণের ব্যাপারে শুধুমাত্র কথোপকথনের মাধ্যমেই একে অপরের সুন্দর বিষয়গুলো বিনিময় করে নিজেদের শরীরের প্রতি আত্ম-প্রত্যয় জন্মাতে পারে।

ধরা যাক, একজন মেয়ে বাহ্যিক আদর্শে বিশ্বাসী (এমনকি অবচেতন মনে মিডিয়া, পরিবার এবং বন্ধু-বান্ধবের চাপেও) কিন্তু সে যদি অন্যদের সামনে বাহ্যিক আদর্শের বিপক্ষে কথা বলে এবং আলোচনা করে, কেন বাহ্যিক আদর্শ একটি খারাপ ধারণা তাহলে তার কাজের সাথে মনের মিল রাখার জন্য এ ব্যাপারে তার বিশ্বাসও বদলে যাবে। নিজস্ব সমস্যার সমাধান করে যা নিজেদের ও তাদের বন্ধুদের বাহ্যিক আদর্শের বিরুদ্ধে রুখে দাড়াতে সাহায্য করে। বাহ্যিক আদর্শের চাপ থেকে মুক্তি মেয়েদের নিজেদের দেহকে মূল্যায়ন করতে এবং দেহের কার্যক্ষমতাকে মূল্য দিতে শেখায়। এটা মেয়েদের নিজেদের যত্ন নিতে, ভালো খাবার খেতে এবং শারীরিক পরিশ্রম করার সিদ্ধান্ত নিতে অনুপ্রাণিত করতে পারে- বাহ্যিক আদর্শের সাথে খাপ খাওয়াতে নয়, বরং এটা করে তাদের ভালো লাগবে তাই।

যতবার মেয়েরা বাহ্যিক আদর্শের ব্যাপারে সতর্কতা ছড়াবে অন্যদের সাথে কথা বলবে, এইসব আদর্শের প্রতিবন্ধকতা নিয়ে লেখালেখি করে এবং অন্যদের বাহ্যিক আদর্শের পেছনে ছোটার মূল্যহীনতা সম্পর্কে বুঝাতে পারে, যতো বেশি তারা বাহ্যিক আদর্শকে বয়কট করবে ততো বেশি তাদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে। এটি এমন একটি পরিবর্তন যেটা স্থায়ী। গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে, কোনো আদর্শের কথা নিয়ে তর্ক শুরু হলে অনেকেই বাহ্যিক বিষয় যেগুলো মিডিয়াতে দেখানো হয় তার উদাহরণ দিয়ে থাকেন যা সব সময় বাস্তবতার প্রতিফলন নয়।

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) শারীরিক আত্মবিশ্বাস একটি ভিন্ন বিষয় নয়। আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) মেয়েদের মাঝে ছড়িয়ে দিলে তা বৃহৎ পরিসরে মেয়েদের ব্যক্তিগত উন্নয়নে ব্যাপক পরিবর্তন আনতে পারে। এতে করে মেয়েরা শুধুমাত্র বাহ্যিক আদর্শের সমস্যার ব্যাপারেই জানতে পারবে না বরং সাথে সাথে তাদের দৃষ্টিভঙ্গি এবং বিশ্বাসেরও পরিবর্তন হবে যা তাদের নিজেদের জীবনে ব্যাপক ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

বাহ্যিক আদর্শের চাপ থেকে উত্তরণের কয়েকটি ছবি:

বাহ্যিক সৌন্দর্য আদর্শকে প্রতিরোধ করে পিছু হটিয়েছেন যেসব নারী তাদের মধ্যে কয়েকজনের সংক্ষিপ্ত পরিচয়:

১. বিবি রাসেল-

একজন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বাংলাদেশী ফ্যাশন মডেল ও ডিজাইনার। তিনি একজন মডেল হিসেবে ইউরোপে ব্যাপক জনপ্রিয়তা অর্জন করেছিলেন। বিবি রাসেল- এর জন্ম চট্টগ্রামে কিন্তু তিনি বেড়ে ওঠেন ঢাকায়। তিনি কামরুন্নেসা সরকারী বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়ে স্কুল জীবন শেষে গার্হ্যস্থ্য অর্থনীতি কলেজ থেকে এইচএসসি পাশ করেন এবং লন্ডন কলেজ অব ফ্যাশন থেকে ফ্যাশন ডিজাইনের উপর গ্রাজুয়েশন ডিগ্রী অর্জন করেন। বিবি রাসেলের ফ্যাশন চিন্তায় উজ্জ্বল ও রঙ্গিন বর্ণের সমাহার লক্ষ্যনীয়। ২০০৪ সাল পর্যন্ত তার প্রতিষ্ঠান বাংলাদেশের গ্রাম্য এলাকায় পঁয়ত্রিশ হাজার তাঁতীকে চাকুরি দিয়েছেন এবং তিনি বেগম রোকেয়া পদকে ভূষিত হন।

২. নিশাত মজুমদার-

একজন প্রথম বাংলাদেশী এভারেস্ট জয়ী। তার জন্ম লক্ষীপুর জেলায়। তিনি ঢাকার ফার্মগেট বটমূলী হোম বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় থেকে মাধ্যমিক, শহীদ আনোয়ার গার্লস কলেজ থেকে উচ্চ মাধ্যমিক এবং ঢাকা সিটি কলেজ থেকে হিসাববিজ্ঞানে স্নাতক ও স্নাতকোত্তর পাশ করেছেন। ২০১২ সালের ১৯ মে প্রথম বাংলাদেশী নারী হিসেবে এভারেস্ট শৃঙ্গ জয় করেন।

৩.তামান্না আকতার নুরাত-

বাড়ি যশোরের ঝিকরগাছা উপজেলায়। জন্ম থেকেই দুই হাত আর এক পা নেই তার। কিন্তু শারিরীক এই অক্ষমতাকে জয় করেছেন ১৯ বছর বয়সী এই অদম্য মেধাবী। তিনি ২০২১ সালে অনুষ্ঠিত এইচএসসি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে জিপিএ-৫ অর্জন করেছেন।

আমার জন্য সঠিক (ট্রু টু মি) প্রোগ্রাম শেষ হলে আমাদের (মেয়েদের) কি কি প্রতিবন্ধকতা বা বাধা মোকাবেলা করতে হবে যেগুলো পুণরায় বাহ্যিক সৌন্দর্য অনুসরণ করতে বাধ্য বা চাপ প্রয়োগ করতে পারে। যেমন- চিকন মেয়ে কেউ পছন্দ করবে না, বিয়েও হবে না। প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন, বাবা-মাকে মানসিক চাপের সৃষ্টি করতে পারে। কেউ বিয়ে করতে এলে বলতে পারে- কালো, খাটো, মোটা মেয়ে নিজেই চলতে পারে না আবার সংসার চালাবে কি করে? এদের না আছে চেহারা না করে পড়াশুনা। ভালো চেহারার মেয়েরা অনেক ভালো চাকুরি পায়। এমন ধরণের কথা আবার ফিরে আসতে পারে। আমাদের (মেয়েদের) এর বিরুদ্ধে গিয়ে কাজ করতে হবে এটা কখনোই ভুলে গেলে চলবে না। সহপাঠীদের নিয়ে তাই পরিকল্পনা করতে হবে। এখানে মনে রাখতে হবে যে ভুলে গেলাম তো হেরে গেলাম। প্রতিবন্ধকতা/বাধা মোকাবিলায় আমরা (মেয়েরা) কী কী পদক্ষেপ বা র্কাযক্রম অনুসরণ করবো এবং নিজেদের স্মরণ করাবো বাহ্যিক সৌন্দর্য আদর্শের পেছনে ছোটা মূল্যহীন। এই বিশ্বাস ও স্বপ্নগুলো আমাদের শারিরীক আত্মবিশ্বাসের আরও উন্নতি ঘটাবে। যা আমাদের চলার পথকে আরও সহজ করে ভবিষ্যৎ ভাবনা ও সুন্দর স্বপ্ন পূরণে সাহায্য করবে।

Dove Self-Esteem Project

প্রতিবন্ধকতা মোকাবিলায় কিছু পদক্ষেপ বা কার্যক্রম নেওয়া যায় তার তালিকা:

(দলীয় অনুশীলন থেকে সম্ভাব্য পয়েন্টস)

১. আমার কাজের প্রতি মনোযোগী হব (পড়াশোনা/ যে কাজ করি)
২. স্থানীয় লাইব্রেরি থেকে বিভিন্ন ধরণের বই নিয়ে পড়ব
৩. সমাজ কল্যাণমূলক কাজ করবো
৪. অন্যের উপকার করার চেষ্টা করবো
৫. কারো বিপদ দেখলে এগিয়ে যাব
৬. পরিবারে সময় দেব
৭. ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলব
৮. অন্যের কাছে গ্রহণযোগ্য নয় এমন কাজ ও আলোচনা থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করবো
৯. খেলাধুলা করবো
১০. নিজের, পরিবারের অন্যান্য সদস্য ও বন্ধুদের শক্তিশালী ও ভালোদিক বের করার চেষ্টা করবো
১১. বাহ্যিক সৌন্দর্য নিয়ে ব্যস্ত বন্ধুদের আস্তে আস্তে আমাদের পথে আনার চেষ্টা করবো
১২. চ্যাম্পিয়ান বন্ধুদের সাথে শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী গড়ে উঠার উপায় নিয়ে আলোচনা করবো

প্রতিবন্ধকতা মোকাবিলায় যেসব পদক্ষেপ বা কার্যক্রম নেয়া যায় তার তালিকা:

১. ট্রু টু মি কমিউনিটি/এলাকায় জানানোর জন্য একটি বাস্তবায়ন ও মনিটরিং পরিকল্পনা তৈরি করা (প্রশিক্ষণ শেষে নিজ কমিউনিটিতে গিয়ে কি কি কাজ করবেন তার তালিকা উল্লেখ করা)

২. অংশগ্রহণকারী মেয়ে, ছেলে ও নারীরা একে অন্যের সাথে নিয়মিত যোগাযোগ করে তথ্য আদান-প্রদান করে অভিজ্ঞতা বিনিময় করা

৩. কমিউনিটি/এলাকায় মেয়ে, ছেলে ও নারীদের নিয়ে আলাদা আলাদা ফোরাম তৈরি করে উঠান বৈঠকের আয়োজন করা এবং সেখানে বডি কনফিডেন্স/শারিরীক আত্মবিশ্বাস অনুশীলনে সফল মেয়েরা, ছেলেরা ও নারীদের গল্প উপস্থাপন করা যাতে অন্যরা উদ্বুদ্ধ হবে এবং কর্মসূচি সফল হবে

৪. বিদ্যালয়, স্থানীয় কর্মসংস্থান সৃষ্টিকারী প্রতিষ্ঠানের সাথে বডি কনফিডেন্স/শারিরীক আত্মবিশ্বাস সম্পর্কিত বিষয়ে নিয়মিত অ্যাডভোকেসি সেশন আয়োজন করা যাতে কম আত্মবিশ্বাসী মেয়ে, ছেলে ও নারীরা সেখানে কাজের সুযোগ পায়

৫. কম আত্মবিশ্বাসী মেয়েদের দক্ষতা উন্নয়ন প্রশিক্ষণ দিয়ে তাদের কর্মসংস্থানের সুযোগ তৈরি করা যাতে তারা ক্ষমতায়িত হতে পারে এবং প্রচলিত রীতি-নীতির পরিবর্তনে ভূমিকা রাখতে পারে

Dove Self-Esteem Project

বাহ্যিক সৌন্দর্য আর্দশের বিরুদ্ধে অবস্থানের জন্য মেয়েদের নিজেদের সহযোগিতা করার কৌশল

বন্ধুর কাছে শরীর সম্পর্কিত আত্মবিশ্বাসের বার্তা পাঠাও

ব্যায়াম করো শরীর ঠিক রাখো

নিজের শরীর সম্পর্কে পছন্দের বিষয়গুলো লিপিবদ্ধ করে রাখো

বিশেষ আগ্রহ তৈরি হয় এমন ম্যাগাজিন কিনো, তা যেন সৌন্দর্য বা ফ্যাশন সম্পর্কিত না হয়

যে তোমাকে ভালো থাকার অনুভূতি যোগায় তুমি সেরকম বন্ধুর সাথে সময় কাটাও

বাইরে হাটতে যাও মন প্রফুল্ল/সতেজ রাখো

Dove Self-Esteem Project (DSEP) at School

PLAN INTERNATIONAL

Dove
Self-Esteem Project