Dove Self-Esteem Project (DSEP) at School

PLAN INTERNATIONAL

ESDO

Dove
Self-Esteem Project

Dove Self-Esteem Project (DSEP) at School

Funded by:
Dove Self-Esteem Project

Technical assistance provided by:
Plan International Bangladesh

Implemented by:
Eco-Social Development Organization (ESDO)

Writer:
Md. Abu Shahen, Lead Researcher and Senior Coordinator
Bangladesh Research Institute for Development (BRID)

Content
সূচিপত্র

1	Introduction
২	ভূমিকা
3-4	The Story of Limu's Confidence
৫-৬	লিমুর আত্মবিশ্বাসের গল্প
7-8	The Tale of Sumaiya's Progress
৯-১০	সুমাইয়ার এগিয়ে যাওয়ার গল্প
11-12	Confident Rafia
১৩-১৪	আত্মবিশ্বাসী রাফিয়া
15-16	The Changing Story of Aduri
১৭-১৮	আদুরীর পরিবর্তনের গল্প-কথা
19-20	Masuma: The Brave Girl
২১-২২	মাসুমা ঃ সাহসী বালিকা
23-24	Rifat's New Life
২৬-২৬	রিফাতের নতুন জীবন
27	Photo Story

Introduction

Body confidence is an incomparable resource for every human being. It is commonly said that, health is wealth. And to ensure better health and physical condition, having self-confidence is quintessential. But, amid different challenges and adversities, it is getting difficult for people to have confidence on oneself. This lack of self-confidence is having a severe impact on the lives of young girls and boys. As a result, children and adolescents face multidimensional complications while instability is rising from the families to the societal level.

With the financial support of Unilever Bangladesh and the technical assistance of Plan International Bangladesh, ESDO implemented the 'Dove Self-Esteem Project' in Bangladesh for the first time. The project started in September 2021 and ended in April 2022. Dove is a well-known personal care brand that is committed to developing the physical confidence and self-esteem of men, women, boys, and girls. The project aims to ensure that the new generation, especially girls, grow up having body confidence and make a real difference in the way how the concept of 'beauty' is perceived and accepted. The Dove Self Esteem Project wants girls and boys to be free from the pressure of the idea of external beauty and build body-confidence in themselves. Dove is conducting research on self-esteem and has already reached out to millions of adolescents with self-esteem activities worldwide.

To build a social movement to solve the challenges for the adolescents, this project is developing skills and capacity of the school teachers, students, parents, and peer groups. This project has been piloted in 10 secondary level Madrasahs and 43 schools of the marginalised areas of Jaldhaka Upazila in Nilphamari District of Bangladesh. 15,920 students (60% female) from the 6th to 9th class (11-14 years old) have been included in this project. In order to reduce the indifferent attitude of the students towards their bodies and boost up their self-confidence, 106 teachers (50% women) and 796 peer leaders were given two-day training, while 3,000 parents received five awareness sessions.

We are very grateful and thankful to the Eco-Social Development Organization (ESDO), Plan International Bangladesh, and Dove Self-Esteem Project for engaging consultants with such a timely initiative who have been instrumental in directing and projecting the project.

ভূমিকা

শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস প্রতিটি মানুষের অতুলনীয় সম্পদ। কথায় আছে শরীর ঠিক, আর শরীর ঠিক রাখার জন্য দরকার হলো নিজের প্রতি আত্মবিশ্বাসে অবিচল আস্থা রাখা। কিন্তু নানা প্রতিকূলতার মধ্যে মানুষ নিজের প্রতি বিশ্বাস ধরে রাখতে পারছেন না। তরুণ তরুণীদের মাঝে এ আত্মবিশ্বাসের ঘাটতি আরও ব্যাপকভাবে প্রভাব ফেলছে। এর ফলে পরিবার থেকে শুরু করে সমাজে অস্থিরতা বাড়ছে এবং শিশু কিশোরদের নানা ধরণের জটিলতার মুখোমুখি হতে হচ্ছে।

ইউনিলিভার বাংলাদেশ এর আর্থিক সহায়তায় এবং প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ এর কারিগরি সহায়তায় ইএসডিও-ডাভ আত্মমর্যাদাবোধ প্রকল্প (ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রজেক্ট) এই প্রথমবারের মতো বাংলাদেশে বাস্তবায়ন করছে। প্রকল্পটি সেপ্টেম্বর ২০২১ এ শুরু হয়ে এপ্রিল ২০২২ এ শেষ হয়েছে। ডাভ হলো একটি বিখ্যাত ব্যক্তিগত পরিচর্যা বিষয়ক ব্র্যান্ড যারা পুরুষ, নারী, ছেলে ও মেয়েদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যাদাবোধের উন্নয়নে দৃঢ় সংকল্পবদ্ধ। এই প্রকল্পের উদ্দেশ্য হলো নতুন প্রজন্ম বিশেষ করে মেয়েরা যেন অধিক শারীরিকভাবে আত্মবিশ্বাসী হয়ে বেড়ে উঠে এবং যেভাবে তারা সৌন্দর্যকে উপলব্ধি করে এবং গ্রহণ করে তার বাস্তব পরিবর্তন ঘটায়। ডাভ প্রজেক্ট চায় ছেলে-মেয়েরা বাহ্যিক সৌন্দর্য নিয়ে সংকোচবোধ থেকে মুক্ত হোক এবং শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠুক। ডাভ আত্মমর্যাদাবোধের উপর গবেষণা পরিচালনা করছে এবং ইতিমধ্যেই লক্ষ লক্ষ কিশোর-কিশোরীদের মাঝে আত্মমর্যাদা বিষয়ক কার্যক্রম পৌঁছিয়ে দিয়েছে।

কিশোর-কিশোরীদের বিদ্যমান সমস্যাগুলি সমাধানের জন্য সামাজিক আন্দোলন হিসেবে বিবেচনায় নিয়ে এ প্রকল্প প্রশিক্ষণের মাধ্যমে স্কুলের শিক্ষক, ছাত্র-ছাত্রীদের অভিভাবক এবং পিয়ার গ্রুপের সদস্যদের জ্ঞান ও দক্ষতা বৃদ্ধি করেছে। প্রকল্পটি বাংলাদেশের নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলার প্রান্তিক গ্রামীণ এলাকায় মাধ্যমিক স্তরের ১০টি মাদ্রাসা এবং ৪৩টি বিদ্যালয়কে সম্পৃক্ত করে পাইলট হিসাবে বাস্তবায়িত হয়েছে। ৬ষ্ঠ থেকে ৯ম শ্রেণি (১১-১৪ বছর বয়স) এর ১৫,৯২০ জন ছাত্র-ছাত্রীদের (৬০% ছাত্রী) এই প্রকল্পের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। এই ছাত্র-ছাত্রীদের শরীরের প্রতি উদাসীনতা কমিয়ে আত্মবিশ্বাস বাড়ানোর জন্য ১০৬ জন শিক্ষক (৫০% নারী) ও ৭৯৬ জন পিয়ার নেতাকে ২ দিনের এবং ৩,০০০ অভিভাবককে ৫টি সচেতনতামূলক সেশন প্রদান করা হয়েছে।

ইকো-সোশ্যাল ডেভলপমেন্ট অর্গানাইজেশন (ইএসডিও), প্ল্যান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ ও ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রজেক্ট-কে কৃতজ্ঞতা জানাই এ ধরনের একটি সময়োপযোগী উদ্যোগের সাথে কনসালটেন্টদের সম্পৃক্ত করার জন্য যারা প্রকল্পটিকে সুন্দরভাবে দিকনির্দেশনায় ও মানুষের মাঝে তুলে ধরার ক্ষেত্রে প্রত্যক্ষভাবে ভূমিকা রেখেছেন।

"I am seventeen years old. My body's growth is disproportionate to my age. To my friends and neighbours, I am midget. They used to point at me often sayng, "Hey look! the lilliput is coming!". This was a highly unpleasant experience for me. I used not to leave my house, and I became confined inside the walls. Some of my relatives used to tell my parents, "No one will marry your daughter". However, receiving the sessions from the Dove Self-Esteem Project, my concerns about my body started reducing. My perception of my physical appearance started changing. Now I am pretty confident in my physical capacity. I dream to become a doctor one day." (Limu)

The Story of Limu’s Confidence

The story is about Limu Akhtar. She is a 17 years old. She read in class 7. She lives in Jaldhaka upzila under Nilphamari District. Due to the poor financial condition of the father and a large number of family members, it is challenging for her father to run the family and pay for their education.

Although he is 17 years old, his physical structure is minimal, and her physical growth is meager with his age. For this, she had to face many obstacles. Neighbors always looked on in negative ways, even though she had to listen to some harmful and nefarious talking. Neighborhoods, schoolboys, and girls called him "Lilliput is coming, Lilliput is coming." Limu said, upset, "I can't explain how bad it felt then." Some neighbors say to her parents, "Your daughter is a dwarf. How will she marry? No one will marry such a girl; she is getting old, but she is very short." Limu didn't understand these words as a child, but these words hurt her ears when she grew up. She would not go out of the house because such things did not tolerate; she was also irregular in school. When guests came to her home, she did not walk in front of them due to shame. Even though her family wanted to take her to the doctor to take treatment for her tiny body, she did not go due to embarrassment. Limu says in a tone of regret, "It seemed to me that there was no value in being physically unfit."

In September 2021, Limu was listed as a beneficiary of ESDO's Dove Self Esteem Project at School. Jaba, the peer leader of the project, gave them many sessions. Through the true to me session, Limu learnend that she should not be worried about her body composition; it is necessary to increase her self-confidence. Short, black or dry, etc., are common misconceptions in society. If you give importance to all these, you will lose yourself. After knowing all this, the discomfort with her physical structure decreased. Through the project sessions, school friends also know that it should not be a joke about human appearance and physique. Now, friendships have been formed with them that were not much before. Now, she also goes for an outing or goes to see shows. She tries to draw pictures for entertainment and plays sports. She takes healthy foods to increase her weight. She is aware of the environment and her cleanliness. She feels confident now. She walks regularly to maintain good health. She wants to perform ghazal songs at cultural events. Limu wants to be a doctor after industrious studying, although her family does not have that ability. She wants to be in harmony with everyone in society. She expects that the community people should not make fun of anyone's physical structure. She is happy with her life. Limu’s perception "Confidence is the key, not physique."

"আমার বয়স সতেরো বছর। আমার শরীরের বৃদ্ধি আমার বয়সের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ না। আমার বন্ধু এবং প্রতিবেশীদের কাছে আমি একটি বামনাকৃতি চেহারার মেয়ে। তারা আমাকে ইশারা করে মাঝে মাঝে বলত 'আরে দেখ! লিলিপুট আসছে'। এটা আমার জন্য খুবই অপ্রীতিকর ছিল। এই কারণে আমি আমার বাড়ি থেকে বের হতাম না এবং এই পরিস্থিতি আমাকে গৃহের মধ্যে আবদ্ধ করে ফেলেছিলো। আমাদের কিছু আত্মীয়-স্বজন আমার বাবা-মাকে বলত 'আপনার মেয়েকে কেউ বিয়ে করবে না'। যাহোক, শরীরের আত্মবিশ্বাস এবং আত্মসম্মান নিয়ে ডাভ প্রকল্পের অধিবেশন পাওয়ার পর আমার শারীরিক চেহারা নিয়ে যে উদ্বেগগুলো ছিলো তা কমে যেতে শুরু করে। আমার শারীরিক গঠন নিয়ে আমার নিজের ধারণা পরিবর্তন হয়ে গেছে। এখন আমি আমার শারীরিক ক্ষমতার উপর যথেষ্ট আত্মবিশ্বাসী। আশা করি আমি একদিন ডাক্তার হবো।" (লিমু)

লিমুর আত্মবিশ্বাসের গল্প

গল্পটা লিমু আক্তারের। তার বয়স ১৭ বছর। সে ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। তার বাড়ী নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায়। তার বাবার আর্থিক অবস্থা খারাপ হওয়ায় এবং পরিবারের সদস্য বেশি হওয়ায় সংসার চালানো এবং তাদের পড়ালেখার ব্যয়ভার বহন করা তার বাবার পক্ষে অনেক কষ্টসাধ্য হয়ে পড়ে।

তার বয়স ১৭ হলেও শারীরিক গঠনগত দিক থেকে সে খুবই ছোট এবং তার বয়সের সাথে সাথে শারীরিক বৃদ্ধি একেবারেই কম। এই জন্য তাকে অনেক বাধার মুখে পড়তে হয়েছে। প্রতিবেশীরা সব সময় নেতিবাচক চোখে দেখতো, এমনকি এখনো কেউ কেউ কথা শোনায়। পাড়ার এবং স্কুলের ছেলে-মেয়েরা তাকে "লিলিপুট আসছে, লিলিপুট আসছে" বলে খেপাতো। লিমু মন খারাপ করে বলে "তখন যে কী পরিমাণ খারাপ লাগতো তা বলে বুঝাতে পারবো না"। প্রতিবেশী কেউ কেউ তার বাবা-মাকে বলে "তোমার মেয়ে তো বামন হয়েছে, বিয়ে শাদি কিভাবে দিবা? এরকম মেয়েকে কেউ বিয়ে করবে না, বয়স তো অনেক হয়ে যাচ্ছে কিন্তু লম্বায় একেবারেই বেঁটে।" লিমু এসব কথা ছোটবেলায় বুঝত না কিন্তু বড় হওয়ার পর এই কথাগুলো তার কানে আসলে খুব কষ্ট পায়। এরকম কথা সহ্য হতো না বলে সে ঘর থেকে বের হতো না যার কারণে সে স্কুলেও অনিয়মিত ছিলো। বাড়িতে কেউ বেড়াতে আসলে তাদের সামনে যেতে লজ্জা করতো। তার পরিবারের সদস্যরা তার শরীর বাড়ানোর জন্য ডাক্তার দেখাতে নিয়ে যেতে চেয়েছিল কিন্তু সে লজ্জায় যেতে চায়নি। লিমু আক্ষেপের সুরে বলে "মনে হতো শারীরিকভাবে এরকম গঠন হয়েছে বলে কি আমার কোন দাম নাই?"

২০২১ সালের সেপ্টেম্বরে লিমু 'Dove Self-Esteem Project'-এর সুবিধাভোগী হিসেবে তালিকাভুক্ত হয়। এই প্রকল্পের পিয়ার লিডার জবা তাদেরকে নিয়ে অনেকগুলো সেশন করান। 'আমার জন্য সঠিক' (ট্রু টু মি) সেশনের মাধ্যমে লিমু জানতে পারে শারীরিক গঠন নিয়ে আর কোন দুঃচিন্তা করা যাবে না এবং আত্মবিশ্বাস বাড়াতে হবে। খাটো, কালো বা শুকনা ইত্যাদি হলো সমাজের প্রচলিত ভ্রান্ত ধারণা। এসবের গুরুত্ব দিলে নিজের ক্ষতি। এসব জানার পর তার শারীরিক গঠন নিয়ে অস্বস্তি অনেক কমে যায়। 'ডাভ' প্রকল্পের কল্যাণে স্কুলের বন্ধুরাও জানতে পারে যে মানুষের চেহারা ও শারীরিক গঠন নিয়ে হাসি-ঠাট্টা করা উচিত নয়। এখন তাদের সাথে লিমুর বন্ধুত্ব তৈরি হয়েছে যাদের সাথে সে আগে খুব একটা মিশত না। এখন সেও বাইরে ঘুরতে যায় এবং অনুষ্ঠান দেখতে যায়। বিনোদনের জন্য ছবি আঁকার চেষ্টা করে ও খেলাধুলা করে। ওজন অনেক কম বলে ঠিকমত খাওয়া দাওয়া করে এবং স্বাস্থ্য ঠিক রাখতে নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করে। পরিবেশ এবং নিজের পরিচ্ছন্নতার জন্য সে খুবই সচেতন। এখন সে নিজেকে শারীরিক ও মানসিকভাবে অনেক আত্মবিশ্বাসী মনে করে। সে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে গজল-গান পরিবেশন করতে চায়। অনেক লেখাপড়া করে ডাক্তার হতে চায় যদিও সেই সামর্থ তার পরিবারের নেই বললেই চলে। সে সমাজের সবার সাথে মিলেমিশে থাকতে চায়। সমাজের মানুষ যেন কারো শারীরিক গঠন নিয়ে হাসি-ঠাট্টা না করে; এটাই তার প্রত্যাশা। সে তার জীবন নিয়ে খুশি। 'Dove Self-Esteem Project' -কে লিমু মন থেকে ধন্যবাদ জানিয়েছে। লিমুর মতে "শারীরিক গঠন নয়, আত্মবিশ্বাসই মুলশক্তি।"

"I got infected with pox all over my body when I was a child. My skin has a large number of black marks as a result of this. My classmates and others found this topic funny. It was a blemish in my life. Don't get too close to her,' my friends warned, 'or you'll be impacted as well. I couldn't get a full night's sleep in this condition. I thought I would never go out from my house. But, thanks to the dove self-esteem project's peer-to-peer meetings, I was able to regain my self-confidence. These sessions taught me to be apathetic about the shape of my physique or the color of my skin. I'm currently working on a dance for a school program". (Sumaiya)

The Tale of Sumaiya’s Progress

Sumaiya is 15 years old girl. She is a student in the 9th. She lives in Jaldhaka upzila under Nilphamari District.

Sumaiya suffered from smallpox disease when she was a child. Since then, many black spots on her body have been seen. Her body color is green (Shyamla). Due to these reasons, she has to face obstacles in school and in the village. No one wants to come near her and say, "If you go near him, you will too. They hate and avoid her." She was very ashamed of these things. Everyone in the house used to force her to visit a relative's house, but she did not go due to shame. Even she didn't want to go to the doctor. In a word, she was reluctant to go out for any work. At one point, she gained weight and became obese. Then she would not go out to play in the backyard. Meantime, the school was closed for a long time. Her parents were also worried about her. She just felt pain, and she says, "I wonder if the color or texture of the face is all in the world?"

Sumaiya kept herself away from others. She felt terrible feelings. One day, she knew that an organization called ESDO would start a project with teenagers called the 'Dove Self Esteem Project.' Sumaiya joined this project in 2021. Not only her but her parents, other friends, and school teachers were involved in this project. The peer leader organized a session with the girls involved in the project. On that day, she found out about the negative perceptions of her body and appearance. Then, taking part in the subsequent sessions, they realized that the absolute truth is that they have their form or structure. Skin color should be fair and smooth skin should be slim; these are not issues. It is possible to conquer everything with talent and behavior without giving importance to these. From another session, she learned that the faces of the celebrities are not perfect; they also have scars on their faces. After learning all this, Sumaiya's sense of shame decreased.

At the same time, her parents also support her in these matters. They always say no worries about scars on her body. In this way, Sumaiya continues to move forward. She hangs out with everyone, play sports, exercise, and goes to school regularly. No more hesitation in going out of the house or to the market existed. She took part in an essay competition event at school. She takes part in scouting with courage. She likes to dance and learn. Sumaiya has a lot of fun with friends and has good relationships with classmates. Sumaiya says with confidence, "I think my life is very precious regardless of the color or texture of the face!"

So, Sumaiya also explains to others that no matter what they look like, self-confidence is more important. She wants to see a cooperative society and country. She wants to be a good citizen herself. She wants to be responsible for the community and the people. She obeys the rules and stays clean. Now, she is not ashamed of the scars on his face. Sumaiya hopes to fulfill her family responsibilities with a good job when she grows up. Sumaiya has been able to bring herself from the back to the front through the Dove Self-Esteem Project, so she is grateful for this project. Finally, Sumaiya wants to say "Lest people say something! It's not needed to follow. What I can do is more important. "

"আমি যখন ছোট ছিলাম তখন আমার সারা শরীর পক্স/বসন্তরোগে আক্রান্ত হয়েছিলো। এর ফলে আমার ত্বকে প্রচুর পরিমাণে কালো দাগ রয়েছে। আমার সহপাঠীরা এবং অন্যরা এই বিষয়টিকে মজার বলে মনে করত। এটি আমার জীবনের একটি খুব খারাপ সময় ও কলঙ্কের মত ছিল। আমার বন্ধুরা মানুষকে বলত 'ওর কাছে যেও না, কাছে গেলে তুমিও আক্রান্ত হবে।' এই অবস্থায় আমি সারা রাত ঘুমাতে পারিনি। মনে হচ্ছিল আমি আর বাড়ি থেকে বের হবো না। কিন্তু ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রজেক্টের পিয়ার-টু-পিয়ার মিটিংগুলোর জন্য আমি আমার আত্মবিশ্বাস পুনরুদ্ধার করতে পেরেছি। এই সেশনগুলো আমাকে আমার শরীরের আকৃতি বা আমার ত্বকের রঙ সম্পর্কে উদাসীন হতে শিখিয়েছে। আমি বর্তমানে স্কুল প্রোগ্রামের জন্য একটি নাচে অংশগ্রহণের জন্য প্রস্তুতি নিচ্ছি।" (সুমাইয়া)

সুমাইয়ার এগিয়ে যাওয়ার গল্প

সুমাইয়ার বয়স ১৫। সে ৯ম শ্রেণীতে পড়ালেখা করে। তার বাড়ী নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায়।

সুমাইয়া ছোট বেলাতে বসন্ত রোগে আক্রান্ত হয়েছিলো। তারপর থেকে তার শরীরে অনেক কালো ছোপছোপ দাগ হয়েছে। এছাড়া সে দেখতে শ্যামলা। এসব কারণে তাকে পাড়ায় এবং স্কুলে বাধার মুখে পড়তে হয়। পাড়ার মানুষেরা কেউ তার কাছে আসতে চায় না এবং বলে "ওর কাছে যারা যাবে তাদেরও ওর মতো রোগ হবে। তারা আমাকে ঘৃণা করত এবং এড়িয়ে চলতো।" এই ব্যাপারগুলো নিয়ে সে খুবই লজ্জা পেত। বাড়ির সবাই আত্মীয় স্বজনের বাড়ি বেড়াতে যাওয়ার জন্য তাকে জোর করতো কিন্তু সে লজ্জায় যেত না। এমন কি ডাক্তারের কাছেও সে যেতে চাইতো না। এককথায় যে কোন কাজেই বাইরে যেতে নারাজ ছিল। একটা সময় তার ওজন বেড়ে মোটা হয়ে গিয়েছিল। তখন বাড়ির উঠোনেও খেলতে বের হত না। স্কুলে যাওয়া বন্ধ ছিলো অনেকদিন। তার পিতা-মাতাও তাকে নিয়ে চিন্তিত ছিলেন। সুমাইয়া শুধু ভেতরে ভেতরে কষ্ট পেত এবং ভাবতো "দুনিয়ায় চেহারার রঙ বা গঠনই কি সব?"

নিজেকে অন্যদের থেকে গুটিয়ে রাখত সুমাইয়া। খুব খারাপ লাগতো তার। এরমধ্যে একদিন সে জানতে পারে যে ইএসডিও নামের একটি সংস্থা কিশোরীদের নিয়ে 'Dove Self-Esteem Project' নামে একটি প্রকল্প শুরু করেছে। এই প্রকল্পের সাথে ২০২১ সালেই যুক্ত হয় সুমাইয়া। শুধু সে নয় এই প্রকল্পের সাথে তার পিতামাতা ও অন্য বান্ধবীরা এবং স্কুল শিক্ষকরাও জড়িত হয়। প্রকল্পের পিয়ার লিডার এসে একদিন ডেকে নিয়ে একটা সেশন করায়। ওইদিনই সে শরীর ও চেহারা নিয়ে তার যে নেতিবাচক ধারণাগুলো ছিলো সে ব্যাপারে কিছুটা জানতে পারে। এরপর পরবর্তী সেশনগুলোতে অংশ নিয়ে বুঝতে পারে তাদের যে নিজস্ব রুপ বা গঠন রয়েছে সেটাই আসল সত্যি। গায়ের রঙ ফর্সা হতে হবে, ত্বক মসৃণ হতে হবে, স্লিম হতে হবে এগুলো কোন বিষয় নয়। এগুলো গুরুত্ব না দিয়ে নিজস্ব প্রতিভা এবং আচরণ দিয়ে সব কিছু জয় করা সম্ভব। আরেকটা সেশন থেকে সে জানতে পারে যে বড় বড় সেলিব্রেটিদের চেহারাও নিখুঁত নয় এবং তাদের চেহারায়ও দাগ ও ক্ষত থাকে। এসব জানার পর চেহারা নিয়ে তার লজ্জাবোধ কমে যায়। একই সাথে তার পিতা-মাতাও এইসব ব্যাপারে তাকে সমর্থন করে। তারা সব সময় তাকে বলে তার শরীরের দাগ নিয়ে কোন চিন্তা নেই।

এভাবেই সুমাইয়া সামনে এগুতে থাকে। সে সবার সাথে মিশে, খেলাধুলা করে, ব্যায়াম করে এবং নিয়মিত স্কুলে যায়। বাড়ির বাইরে বা বাজারে যেতে আর সংকোচ হয়না তার। সে স্কুলের অনুষ্ঠানে রচনা প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করে এবং স্কাউটিং করে সাহসের সাথে। তার নাচ করতে এবং শিখতে ভাল লাগে। সুমাইয়া বন্ধুদের সাথে অনেক ভালো সম্পর্ক তৈরি করে এবং তাদের সাথে অনেক মজা করে। সুমাইয়া আত্মবিশ্বাসের সাথে বলে "আমার জীবন আমি খুব দামি মনে করি; চেহারার রঙ বা গঠন যেমনই হোক না কেন!" তাই সুমাইয়া অন্যদেরকেও বুঝায় যে চেহারায় কিছু যায় আসেনা বরং আত্মবিশ্বাসটাই বেশি জরুরি। সে সহযোগিতাপুর্ণ একটি সমাজ এবং দেশ দেখতে চায়। নিজে সুনাগরিক হতে চায়। সমাজের প্রতি দায়িত্বশীল হয়ে মানুষের পাশে থাকতে চায়। সে নিয়ম মেনে চলে এবং পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকে। এখন আর সে তার চেহারার দাগ নিয়ে লজ্জা পায় না। বড় হয়ে বড় চাকরি করে পরিবারের দায়িত্ব পালন করার প্রত্যাশা রয়েছে সুমাইয়ার। 'Dove Self-Esteem Project'-এর মাধ্যমে সুমাইয়া নিজেকে পেছন থেকে সামনে নিয়ে আসতে পেরেছে যার জন্য সে এই প্রকল্পের প্রতি অনেক কৃতজ্ঞ। সবশেষে সুমাইয়া বলতে চায়-"পাছে লোকে কিছু বলে! এটা দেখার বিষয় নয়। বরং আমি কী করতে পারি সেটাই বেশি গুরুত্বপূর্ণ।"

"My neighbors and friends have always tried to make fun of me because of my skin tone and size of body. I didn't want to go to school because I didn't want to deal with the stress. I was in shambles. I used to believe that one's skin color and other physical processes were vital to becoming a wonderful person. My perspective has begun to shift as a result of my participation in the Dove Self-Esteem Project. This project's peer-to-peer sessions have impacted me to better my mental health and confidence. Their inspiration inspired me to enter a poetry recitation and artwork competition. I also aim to inspire other females to feel confident in their own skin tone and body form." (Rafia)

Confident Rafia

Rafia is 14 years old and is a daughter of Jaldhaka Upazila of Nilphamari district. She is a student of class 9.

Rafia is annoyed by calling Kali/Kalti or different neglected names by others due to her black skin. Although she is short in body height, she must listen to different things, and many people joke that she is tiny (pisk). Hearing this, she became distraught. Rafia feels depressed due to such kinds of situations. With mental exhaustion, she can't study properly and becomes irregular in her studies. She lagged behind the others. Her skin color and short stature resist in building a friendship with boys and girls of the same age in the village. Even she feels negligence by her classmates. Rafia then thinks that the color of the face plays an essential role in gaining the love of the people. So, she always thinks about how to change her skin color. Some of her friends say, "you can go to the parlor, then you will look fair." Some advice Rafia to use different types of whitening creams. Finally, she goes to the parlor and starts using other whitening creams. But it only costs a lot of money, no outcome. She suffers from an inferiority complex for these reasons. Her worries about skin color pushed him away from engaging in various social activities.

Meanwhile, Rafia heard about the Dove Self-Esteem Project implemented by the Eco-Social Development Organization (ESDO), funded by Unilever Bangladesh with technical assistance from the Plan International Bangladesh in her locality. She met with the project persons and joins the peer groups of the project. Rafia was listed as a beneficiary of the `DOVE Self-Esteem Project`. Then, she participated in the discussion organized by the project on different aspects of this project.

Rafia also hesitated to participate in discussion sessions on various physical self-confidence and self-esteem development issues, such as human body and appearance, black, fat, thin, short, etc. But within a few days, Rafia's such kinds of conditions changed. She participated in the sessions regularly. According to Rafia, "These sessions slowly make me mentally stronger. From then on, the stress I had on my complexion and height began to decrease." She learned that external beauty cannot determine everything about human life through sessions. More important is confidence. Her parents and school teachers are also aware of this as they are part of the project. As a result, they encourage Rafia to be self-confident.

This project worked as a guide for Rafia's change. "Without any worries about external beauty, now I feel free to go to school for becoming self-confident, and I like to hang out with friends," said Rafia. She also reads storybooks, magazines, etc. "By participating in poetry recitation and drawing competitions at school events, I can present my talents and I can live with confidence with my family and everyone." She also says, "I don't listen to others' harsh words, but inspire other girls like me to become confident." She is no longer ashamed to go out of the house if necessary. She expects a beautiful and positive society. Rafia believes that people's positive attitude plays a significant role in boosting the physical confidence of girls. She sincerely thanked the Dove Self-Esteem Project for her change. Rafia thinks, "An individual should be identified by his/her qualities and talents."

“আমার স্কিন টোন এবং শরীরের আকারের কারণে আমার প্রতিবেশীরা এবং বন্ধুরা সবসময় আমাকে নিয়ে মজা করার চেষ্টা করেছে। আমি স্কুলে যেতে চাইতাম না কারণ আমি মানসিক চাপ মোকাবেলা করতে চাইনি। আমি নাজুক ছিলাম। আমি বিশ্বাস করতাম যে একজনের ত্বকের রঙ এবং অন্যান্য শারীরিক প্রক্রিয়াগুলো একজন সুন্দর ব্যক্তি হওয়ার জন্য অত্যাবশ্যক। ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্পে আমার অংশগ্রহণের ফলে আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন হতে শুরু করে। এই প্রকল্পের পিয়ার-টু-পিয়ার সেশনগুলো আমাকে আরও ভালোভাবে মানসিক স্বাস্থ্যবান এবং শারীরিকভাবে আত্মবিশ্বাসী হতে প্রভাবিত করেছে। তাদের অনুপ্রেরণা আমাকে একটি কবিতা আবৃত্তি এবং আর্ট প্রতিযোগিতায় অংশ নিতে অনুপ্রাণিত করেছে। আমি অন্যান্য মেয়েদেরকে তাদের নিজস্ব ত্বকের রঙ এবং শরীরের গঠনে আত্মবিশ্বাসী হতে অনুপ্রাণিত করি।” (রাফিয়া)

আত্মবিশ্বাসী রাফিয়া

রাফিয়ার বয়স ১৪ বছর। সে নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায় বসবাস করে। সে ৯ম শ্রেণিতে পড়াশুনা করে।

রাফিয়ার গায়ের রঙ কালো বলে অন্যরা তাকে কালি/কাল্টি বিভিন্ন অপনামে ডাকে ও খেপায়। তার শারীরিক উচ্চতা খাটো বলে বিভিন্ন কটু কথা শুনতে হয়। অনেকেই আবার বেটে বা পিস্কি (পিচ্চি) বলে ঠাট্টা করে। এসব শুনে তার ভীষণ মন খারাপ হয়। রাফিয়া এই অবস্থার কারণে ভেঙ্গে পড়ে। মানসিক অবসাদ নিয়ে সে পড়াশোনা ঠিক মত করতে পারেনা এবং পড়ালেখায় অনিয়মিত হয়ে যায়। অন্যদের থেকে পিছিয়ে পড়ে। গ্রামের অন্য সব সমবয়সী ছেলে মেয়েদের সাথে বন্ধুত্ব তৈরি হতে তার এই গায়ের রঙ এবং খাটো হওয়াটা একটা নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। স্কুলের সহপাঠীদের কাছেও মাঝে মাঝে হেয় হতে হয় তাকে। রাফিয়া তখন মনে করে যে চেহারার রঙ মানুষের ভালোবাসা পেতে গেলে বুঝি গুরুত্বপূর্ণ ভুমিকা রাখে। তাই সে সব সময় চিন্তা করে যে কিভাবে গায়ের রঙ পরিবর্তন করা যায়। তার কিছু বন্ধু বলে "তুই পার্লারে যাইতে পারিস না? তাহলেই তো তোকে ফর্সা লাগবে।" কেউ কেউ রাফিয়াকে বিভিন্ন ক্রিম ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়। শেষমেশ সে পার্লারে যায় এবং রঙ ফর্সাকারী বিভিন্ন ক্রিম ব্যবহার শুরু করে। কিন্তু এতে শুধু তার অনেক টাকা খরচ হয়ে যায় কিন্তু কোন লাভ হয়না। এইসব কারণে সে হীনমন্যতায় ভোগে ও নিজেকে নগণ্য ভাবতে থাকে। গায়ের রঙ নিয়ে তার এই দুঃচিন্তা তাকে বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ড থেকে দূরে ঠেলে দেয়।

এরকম একটা সময়ে রাফিয়া আশেপাশের মানুষদের কাছ থেকে শুনতে পায় যে 'ডাভ' নামে একটি প্রকল্প তার এলাকাতে চালু হয়েছে। রাফিয়া এরপর ইউনিলিভার বাংলাদেশের আর্থিক সহায়তা এবং প্লান ইন্টারন্যাশানাল বাংলাদেশের এর কারিগরি সহায়তায় ইএসডিও-এর বাস্তবায়নে 'Dove Self-Esteem Project' এর উপকারভোগী হিসেবে তালিকাভুক্ত হয়। এরপর ডাভ প্রকল্পের সংশ্লিষ্টরা প্রকল্পের বিভিন্ন দিক নিয়ে আলোচনার আয়োজন করে এবং সেই আলোচনায় রাফিয়া অংশগ্রহণ করে।

তারপর এই প্রকল্পের 'Peer to Peer' সেশনের মাধ্যমে শারীরিক আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যাদাবোধ উন্নয়নের বিভিন্ন বিষয় যেমন মানুষের শরীর ও চেহারা, কালো, মোটা, চিকন এবং খাটো ইত্যাদি নিয়ে পরিবার ও সমাজের বিভিন্ন ধরনের ভ্রান্ত ও কুসংস্কারমূলক যেসব ভ্রান্ত ধারণা আছে সেসব নিয়ে আলোচনার সেশনগুলোতে অংশগ্রহণ করতেও রাফিয়া শুরুতে দ্বিধা বোধ করত। কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই তার এই অবস্থার পরিবর্তন হয়। সে নিয়মিত সেশনে অংশগ্রহণ করা শুরু করে। রাফিয়ার ভাষ্যমতে "এই সেশনগুলো ধীরে ধীরে আমাকে মানসিকভাবে সাহসী করে তোলে। এরপর থেকে গায়ের রঙ ও উচ্চতা নিয়ে আমার যে মানসিক চাপ ছিল তা কমে যেতে থাকে।" সে সেশনের মাধ্যমে জানতে পারে যে বাহ্যিক সৌন্দর্য মানুষের সব কিছু নির্ধারণ করতে পারে না। এর চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল আত্মবিশ্বাস। এছাড়াও তার বাবা-মা ও স্কুলের শিক্ষকরাও এই প্রকল্পের অংশ হওয়ায় তারাও এইসব বিষয়ে সচেতন হয়। এর ফলে তারাও রাফিয়াকে আত্মবিশ্বাসী হতে উৎসাহ প্রদান করে।

রাফিয়ার বদলে যাওয়ার পথের সাথী হয় এই প্রজেক্ট। সে বাহ্যিক সৌন্দর্য নিয়ে আর দুঃচিন্তা না করে এখন আত্মবিশ্বাসী হওয়ার জন্য নির্দ্বিধায় স্কুলে যায় এবং বন্ধুদের সাথে মিলেমিশে থাকতে পছন্দ করে। এছাড়াও সে গল্পের বই, ম্যাগাজিন ইত্যাদি পড়ে। রাফিয়া বলে "স্কুলের অনুষ্ঠানে কবিতা আবৃত্তি ও চিত্রাঙ্কন প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমি নিজের প্রতিভাকে সবার সামনে উপস্থাপন করতে পারি ও আমি আমার পরিবার এবং সকলের কাছে আত্মবিশ্বাসের সাথে চলতে পারি । অন্যের কটু কথায় কান দেই না বরং আমার মত অন্য মেয়েদের অনুপ্রাণিত করে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠতে পরামর্শ দেই।" সে একটি সুন্দর ও ইতিবাচক সমাজ প্রত্যাশা করে। রাফিয়ার বিশ্বাস মেয়েদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস বাড়াতে মানুষের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অনেক বড় ভুমিকা রাখে। তার এই পরিবর্তনের জন্য সে 'Dove Self-Esteem Project'-কে আন্তরিক ধন্যবাদ জানায়। রাফিয়া মনে করে "মানুষের পরিচয় তার গুণ ও প্রতিভায়"

"In our society, being a girl entails numerous challenges. My complexion is far too dark. My close friends didn't think twice about insulting me because of my skin tone. It was causing me a lot of anxiety. I just had a few acquaintances. I even considered life to be pointless. At home and at school, I did not participate in family and other functions. I've contemplated suicide on few occasions. Meanwhile, I was chosen as a recipient of the Dove Self-Esteem Project. This endeavor shifted my perspective and increased my self-assurance. I learned to be confident in my body color and structure during the peer-to-peer session. This session taught me that the color of a girl's skin does not matter more than her talents and abilities". (Aduri)

The Changing Story of Aduri

Aduri is 13 years girl who read in class 7. She lives in Jaldhaka upzila under Nilphamari District.

She had a bad time with her appearance. Many people used to insult her because her skin color was black. Many of them called her black, bhurukuchaki, or other bad names. Some of the neighbors said to her mother, "You are fair, how can your daughter be so black! No one will marry your daughter. No boy would like such a black girl etc." She also says, "Does any girl like to hear such talk?" Her friends don't want to sit beside her in class. Aduri was in a lot of trouble. She didn't feel good about anything. She did not study and lived alone. She had no interest in going for a walk or having fun which was part of her life. Due to this kind of mental pain, she could not eat regularly. It made her thin. Aduri describes her discomfort by saying, "I once thought I will end my life!"

At such a time, she heard that Plan International Bangladesh and ESDO would implement a confidence-building project for teenagers in schools and parents with funding from Unilever Bangladesh. After being listed as a beneficiary of this project (Dove Self Esteem Project), Aduri got the opportunity to participate in various sessions. There were peer-to-peer sessions for them and parent sessions for parents. The peer leader of their group explains that the thoughts of the society or people about external beauty are wrong. Black, fair, fat, and thin are unnecessary; the important thing is confidence in our bodies. It is possible to conquer everything with self-confidence; no one is perfect in terms of beauty. She can learn more through sessions about eating regularly, exercising, reading books, staying clean, and following religious rules to become confident and change herself.

In addition, her parents learned a lot from the sessions and encouraged her. Now, she feels like a confident girl. Aduri is no longer ashamed to go to sports, school, coaching, or go for outings. She sang at the coaching center event. Now, she doesn't hesitate to go to any social event spite her black color. Audri says, "I exercise regularly because I want to be an army officer when I grow up." She interacts with everyone. Friends also give importance to her now. She no longer thinks about her physical structure and appearance and she loves herself. She wants a peaceful and sound society where everyone will like everyone. According to Aduri, "This project has done a lot for the lives of girls like her. Through this project, she has been able to transform herself from a mentally weak and indifferent person into a confident one. It's all about self-confidence, not external beauty."

"শুধু মেয়ে হওয়ার জন্য আমাকে অনেক চ্যালেঞ্জের সম্মুখীন হতে হয়েছে। আমার গায়ের রং অনেকটাই কালো। আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধুরা আমার স্কিন টোনের কারণে আমাকে অপমান করে কথা বলত। এটা আমার জন্য বড় উদ্বেগের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছিলো। আমার মাত্র কয়েকজন কাছের মানুষ ছিল। বেশিরভাগ মানুষই আমাকে স্বাভাবিকভাবে নিতো না। এমনকি আমি জীবনকে অর্থহীন বলে মনে করতাম। বাড়িতে অথবা স্কুলে অথবা অন্য কোথাও আমি কোন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেনি, এমনকি পারিবারিক অনুষ্ঠানেও অংশগ্রহণ করিনি। আমি কয়েকবার আত্মহত্যার কথাও ভেবেছিলাম। ইতোমধ্যে আমি ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্পের অংশগ্রহণকারী হিসেবে নির্বাচিত হয়েছিলাম। এই প্রকল্পটি আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করে দিয়েছে এবং আমার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়েছে। আমি পিয়ার-টু-পিয়ার সেশনের সময় আমার শরীরের রঙ এবং গঠন সম্পর্কে আত্মবিশ্বাসী হতে শিখেছি। এই সেশনগুলো আমাকে শিখিয়েছে যে একটি মেয়ের গায়ের রঙ তার নিজের থেকে বেশি গুরুত্বপূর্ণ নয়। নিজের প্রতিভা এবং সক্ষমতাই সব।" (আদুরী)

আদুরীর পরিবর্তনের গল্প-কথা

আদুরীর বয়স ১৩ বছর। সে ৭ম শ্রেণিতে পড়ে। তার বাড়ী নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায়।

আদুরী তার চেহারা নিয়ে খুবই খারাপ সময় কাটিয়েছে। গায়ের রঙ অধিক কালো বলে অনেকেই বিভিন্ন অপমানমূলক কথা বলতো। বিভিন্ন অপনামে যেমন কালো, ভুরুকুচকি বলে তাকে ডাকতো। প্রতিবেশি কেউ কেউ তার মা-কে ডেকে বলত "তুমি তো ফর্সা, তোমার মেয়ে এরকম কালো কী করে হলো! মেয়েকে তো বিয়ে দিতে পারবা না। এত কালো মেয়েকে কোন ছেলে পছন্দ করবে না ইত্যাদি...।" বান্ধবীরা ক্লাসে পাশে বসতে চাইতো না। আদুরী খুবই কষ্ট পেতো। তার কোন কিছুই ভালো লাগত না। সে মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করতে পারতো না এবং একা একা থাকত। কোথাও ঘুরতে যাওয়া বা আনন্দ করা সবই তার কাছে পানসে লাগতো এবং এসবের প্রতি তার কোন আগ্রহ ছিল না। এই রকম মানসিক যন্ত্রণার কারণে সে নিয়মিত খাওয়া-দাওয়া করতে পারেনি যার ফলে সে একদম শুকিয়ে গিয়েছিলো। আদুরী তার কষ্টের কথা বলতে গিয়ে বলে "একবার তো মনে হয়েছিলো যে জীবন শেষ করে ফেলবো!"

এরকম একটা সময়ে সে জানতে পারে যে কিশোর-কিশোরীদের নিয়ে স্কুলে অভিভাবকসহ প্লান ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ এবং ইএসডিও একটি আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধিমূলক একটি প্রকল্প বাস্তবায়ন শুরু করেছে। এই প্রকল্পের (Dove Self-Esteem Project) একজন উপকারভোগী হিসেবে তালিকাভুক্ত হওয়ার পর বিভিন্ন সেশনে অংশগ্রহণের সুযোগ পায় আদুরী। তাদের জন্য ছিলো পিয়ার টু পিয়ার সেশন এবং বাবা মার জন্য ছিলো প্যারেন্টস সেশন। তাদের গ্রুপের পিয়ার লিডার তাদেরকে বুঝিয়ে দেন যে বাহ্যিক সৌন্দর্য্যের বিষয়ে সমাজের বা মানুষের যে চিন্তা-ভাবনা রয়েছে সেগুলো আসলে ভ্রান্ত এবং ভুল। কালো, ফর্সা, মোটা, চিকন এসব গুরুত্বপূর্ণ নয়, বরং গুরুত্বপূর্ণ হল শরীর নিয়ে আমাদের আত্মবিশ্বাস। আত্মবিশ্বাস থাকলেই সব কিছু জয় করা সম্ভব, সৌন্দর্য্যের দিক থেকে কেউই নিখুঁত নয়। সেশনগুলোর মাধ্যমে সে আরো জানতে পারে যে নিয়মিত খাওয়া, ব্যায়াম করা, বই পড়া, পরিচ্ছন্ন থাকা এবং ধর্মীয় নিয়ম-কানুন মেনে চলা ইত্যাদির মাধ্যমে আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠে নিজের পরিবর্তন করতে হবে। পাশাপাশি তার বাবা-মা প্যারেন্ট সেশনগুলোতে অংশগ্রহণ করে অনেক কিছু শিখেছে এবং তাকে সাহস যুগিয়েছে। এখন সে নিজেকে একজন আত্মবিশ্বাসী মেয়ে হিসেবে দেখে। এখন আর খেলাধুলা, স্কুল, কোচিং বা বাইরে যেতে লজ্জা পায় না আদুরী। কোচিং সেন্টারের অনুষ্ঠানে সে গান গেয়েছে এবং এখন আর সামাজিক কোন অনুষ্ঠানে যেতেও কালো বলে দ্বিধা হয়না তার। আদুরী বলে "আমি নিয়মিত ব্যায়াম করি কারণ বড় হয়ে আর্মি অফিসার হতে চাই"। সে সবার সাথে মিলে-মিশে থাকে। বন্ধুরাও এখন তাকে গুরুত্ব দেয়। শারীরিক গঠন এবং বাহ্যিক রুপ নিয়ে সে আর ভাবেনা বরং সে এখন নিজেকে খুবই ভালোবাসে। সে একটি সুস্থ সুন্দর সমাজ দেখতে চায় যেখানে সবাই সবাইকে পছন্দ করবে। আদুরীর মতে "এই প্রকল্প তার মত মেয়েদের জীবনে অনেক উপকার করেছে। সে এই প্রকল্পের মাধ্যমে নিজেকে মানসিকভাবে দুর্বল এবং উদাসীন অবস্থা থেকে আত্মবিশ্বাসী রুপে পরিবর্তন করতে পেরেছে। বাহ্যিক সৌন্দর্য নয়, আত্মবিশ্বাসের মাধ্যমেই সব হয়।"

"In my past life, I was bullied frequently for my body shape due to my tiny body and dark skin, and I lacked outward beauty on my face. I learned how to guard myself against the problem of poor body confidence and acquire self-esteem by taking part in the peer leader training. This peer leader training is assisting me in gaining confidence in my body and becoming part in the Upazila Level girls' football squad. "Recently, I competed in a divisional level football competition." (Masuma, Peer Leader)

Masuma: The Brave Girl

Masuma is a student of class twelve. Her age is 17 years. She lives in Jaldhaka upzila under Nilphamari District. She was born into an impoverished family. She had to listen to many insulting words due to her light and lean body structure. From an early age, Masuda had a keen interest in sports. She was a very good girl, but no one cared about her due to her body shape. Masuda's favorite sport is football. When she wanted to play in various events in the neighborhood, she was neglected by many. Neighbors say to her, "how you would be a player with such a figure." Her family members also discourage her and say, "Playing football is for boys, not for you because your are a girl." Such various constraints forced Masuda to keep her dream of becoming a player in her mind. After that, she became frustrated. A school teacher from Masuda's neighborhood informed her that an organization called ESDO is looking for some brave peer leaders for a self-confidence-building project. After expressing interest, Masuda got the chance to become a peer leader in the Dove Self-Esteem Project implemented by ESDO and technical support by Plan International Bangladesh with financial assistance from Unilever Bangladesh.

This opportunity changed the course of her life. She multiplied her self-confidence by working on other sessions such as True to Me, External Beauty Ideal, Why Physical Confidence Needed, Ways to Stay Out of External Beauty Stress, etc. She started playing football again as if there was no limit to her happiness. Her self-esteem also is increasing in this way. Masuda says, "I plan to prove that looking bad or thin can not be the issue to go forward. I learned to dream of taking myself to a bigger place."

Masuda also managed for her family to participate in the parent session of the project. As a result, she convinced her parents that not only boys but also girls could be football players. In this way, she never missed the opportunity to play football at the Upazila level. She then got a chance to participate in the divisional-level football competition as a player in Mymensingh. Now she thinks she has no more obstacles. Masuda took another step up the ladder of success, capturing only her willpower and self-confidence. From a place of social responsibility, she convinces others so that no one else has to fall into the problem like her. Masuda expresses gratitude to ESDO, Plan, and Dove Self-Esteem Project for helping girls like her fulfill their dreams. Masuma thinks "I am just proud of myself. Girls too can develop their talents; all they need is opportunity and support."

"আমার অতীত জীবনে, আমার হালকা শরীর এবং কালো ত্বকের কারণে আমি প্রায়শঃই বুলিংয়ের শিকার হতাম। আমার মুখে বাহ্যিক সৌন্দর্যের অভাব ছিল। কিন্তু আমি ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্পের পিয়ার লিডার ট্রেনিংয়ে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে শিখেছি কীভাবে দুর্বল শরীরের আত্মবিশ্বাসের সমস্যা থেকে নিজেকে রক্ষা করতে হয় এবং আত্মসম্মান অর্জন করতে হয়। প্রকল্পের পিয়ার লিডার ট্রেনিং আমাকে আমার শরীরে আত্মবিশ্বাস বাড়াতে সাহায্য করেছে এবং উপজেলা পর্যায়ে মেয়েদের ফুটবল স্কোয়াডে অংশ নিতে সাহায্য করছে। সম্প্রতি, আমি বিভাগীয় পর্যায়ের একটি ফুটবল প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়েছি।"
(মাসুমা, পিয়ার লিডার)

মাসুমাঃ সাহসী বালিকা

মাসুমা দ্বাদশ শ্রেণীর একজন ছাত্রী। তার বয়স ১৭ বছর। তার বাড়ী নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায়। একে তো সে অতি দরিদ্র পরিবারে জন্ম গ্রহণ করেছে তার উপর সে শারীরিকভাবে খুব হালকা ও শুকনা। যার কারণে তাকে তার শরীর নিয়ে অপমানজনক অনেক কথা শুনতে হয়েছে। ছোট বেলা থেকেই খেলাধুলার প্রতি মাসুমার প্রবল ঝোঁক ছিল। সে খুব ভাল মেয়ে কিন্তু তার শরীরের গঠনের জন্য কেউ তাকে গুরুত্ব দিতো না। মাসুমার প্রিয় খেলা ফুটবল। সে যখন পাড়ায় বিভিন্ন অনুষ্ঠানে খেলাধুলা করতে চেয়েছে তখন অনেকেই তাকে অবজ্ঞা করেছে, হেয় করেছে। প্রতিবেশীরা বলত "যেই না আমার চেহারা তাই নিয়ে আবার খেলোয়াড় হবে।" তার পরিবারের মানুষও তাকে নিরুৎসাহিত করত এবং তারা বলত "তুমি মেয়ে মানুষ, তোমার আবার কিসের ফুটবল খেলা, ওসব ছেলেদের খেলা।" এরকম নানাবিধ বাঁধা মাসুমাকে তার খেলোয়াড় হবার স্বপ্নকে মনের অন্তরালে রেখে দিতে বাধ্য করে। সে হতাশাগ্রস্থ হয়ে পড়ে। এরকম একটা সময়ে মাসুমার প্রতিবেশী একজন স্কুল শিক্ষিকা তাকে জানান যে আত্মবিশ্বাস উন্নয়নমূলক একটি প্রকল্পের জন্য কিছু সাহসী পিয়ার লিডার খোঁজ করছে ইএসডিও নামের একটি প্রতিষ্ঠান। মাসুমার যোগাযোগ এবং আগ্রহ প্রকাশ করার পর ইউনিলিভার বাংলাদেশ-এর অর্থায়নে প্লান ইন্টারন্যাশানাল বাংলাদেশ-এর সহায়তায় এবং ইএসডিও কর্তৃক বাস্তবায়নাধীন 'Dove Self-Esteem Project'-এর অধীনে পিয়ার লিডার হিসেবে কাজ করার সুযোগ পায় সে। এই সুযোগটি তার জীবনের মোড় ঘুড়িয়ে দেয়। সে বিভিন্ন ধরনের সেশন যেমন আমার জন্য সঠিক (True to Me), বাহ্যিক সৌন্দর্য্যের আদর্শ, শারীরিক আত্মবিশ্বাস কেন প্রয়োজন, বাহ্যিক সৌন্দর্য্যের চাপমুক্ত থাকার উপায় ইত্যাদি সেশনগুলো পরিচালনার মাধ্যমে অন্য মেয়েদের শারীরিক আত্মবিশ্বাস উন্নয়নের কাজ করতে গিয়ে তার নিজের আত্মবিশ্বাস বহুগুণে বেড়ে যায়। সে আবার ফুটবল খেলা শুরু করে এবং আনন্দের যেন সীমা নাই তার। এভাবে তার নিজের আত্মমর্যাদাবোধও বাড়তে থাকে। মাসুমা বলে "চেহারা খারাপ বা চিকন হওয়ার ফলে আমাকে পিছিয়ে থাকতে হবে কেন? এই চিন্তা যে ভুল আমি তা প্রমাণ করে দেয়ার জন্য মনে মনে পরিকল্পনা করি। নিজেকে বড় জায়াগায় নিয়ে যাওয়ার স্বপ্ন দেখতে শিখি।"

মাসুমা তার পরিবারকেও এই প্রকল্পের প্যারেন্ট সেশনে অংশগ্রহণের ব্যবস্থা করে। যার ফলে সে তার পিতা-মাতাকেও বুঝাতে সক্ষম হয় যে শুধু ছেলেরা নয় মেয়েরাও ফুটবল খেলোয়াড় হতে পারে। এভাবে সে উপজেলা পর্যায়ে ফুটবল খেলার সুযোগ পায় যেটা সে হাতছাড়া করেনা। এরপর সে বিভাগীয় পর্যায়ে ফুটবল প্রতিযোগিতায় ময়মনসিংহে খেলোয়াড় হিসেবে অংশগ্রহণ করার সুযোগ পায়। এখন সে মনে করে তার আর কোন বাঁধা নেই। মাসুমা সফতলতার সিঁড়িতে আরেক ধাপ এগিয়ে গিয়েছে শুধু নিজের ইচ্ছা শক্তি আর আত্মবিশ্বাসের উপর ভর করে। সে সামাজিক দায়বদ্ধতার জায়গা থেকে অন্যদের বুঝায় যেন তার মতো সমস্যায় আর কারো পড়তে না হয়। মাসুমা কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে বলে তার মত হাজারো মেয়েকে স্বপ্ন পূরণে এগিয়ে নিতে সাহায্য করার জন্য ইএসডিও, প্লান এবং ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রজেক্ট-কে ধন্যবাদ। তার মতে "আমার এখন নিজেকে নিয়ে গর্ব হয়। মেয়েরাও পারে নিজের প্রতিভাকে বিকশিত করতে, দরকার শুধু সুযোগ আর সকলের সমর্থন।"

"My parents do not reside in my home. They are employed in Dhaka and live there. I've decided to stay with my granddad. I was addicted to playing games on my phone. In school, I was a bit of a misfit. My whole focus was on my phone. Aside from that, I'm a fat lad, which is why, due to my shyness, I didn't want to attend school. When my grandfather referred me to the Dove Self-Esteem Project's peer-to-peer session, my habit was beginning to shift. Day by day, my self-esteem and body confidence have improved. Now I'm a pretty self-assured young man. I'm content with my appearance and weight. I go to school on a daily basis. I believe that if you have faith in yourself, you can accomplish anything." (Rifat)

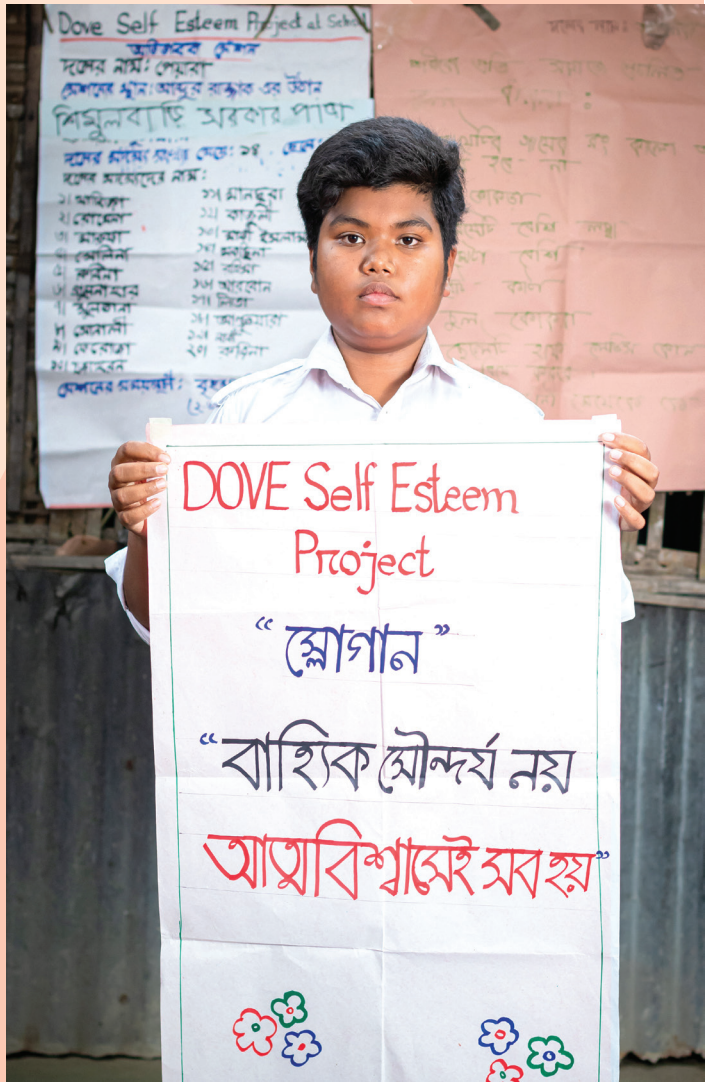
Rifat's New Life

Rifat Islam is a 14 years old boy. She lives in Jaldhaka upzila under Nilphamari District. He is a student in class nine. His parents work in a garment company in Dhaka. He is the eldest child of his parents. He has been overweight since birth. Being physically fat, everyone called him jumbo, fat, etc., and neglected him at school, in the circle of friends in the area. As a result, he could not bear the humiliation, and he stopped going to school. He wondered why he got so fat and why no one paid attention to him. He would not participate in sports with peers because he could not move. So, he spent time with some village boys through mobile phones, free-fire, pubji games, etc., without going to school. It turned out to be a bad habit of his.

As a result, his parents became apprehensive about him, and since he was not studying, they would also give him a job in a garment company. When the Dove Self-Esteem project started working in his area, his grandfather came to the parents' session to discover that physical appearance is not everything. Then his grandfather sent him to the peer-to-peer session of the Dove self-esteem project, and Rifat realized that he has not been on the right path for so long. His grandfather arranged for him to go back to school. As a result of the sessions, Rifat's shyness decreased, so he does not worry about his physical structure.

Meanwhile, Rifat entered a new life. From the project sessions, Rifat learned that he is confident that if he moves forward, he can be successful in life no matter what his health is. He perceives that calling in with the wrong addressing such as ugly, fat, and other bad names, are the misconceptions created by societies.

After that, Rifat started going to school regularly. Since he was the first boy in the class at school, everyone was pleased to see him in school again. He later got the opportunity to participate in various co-curricular activities of the school. According to Rifat, “It is more important to be confident if you want to make a change in your life.”

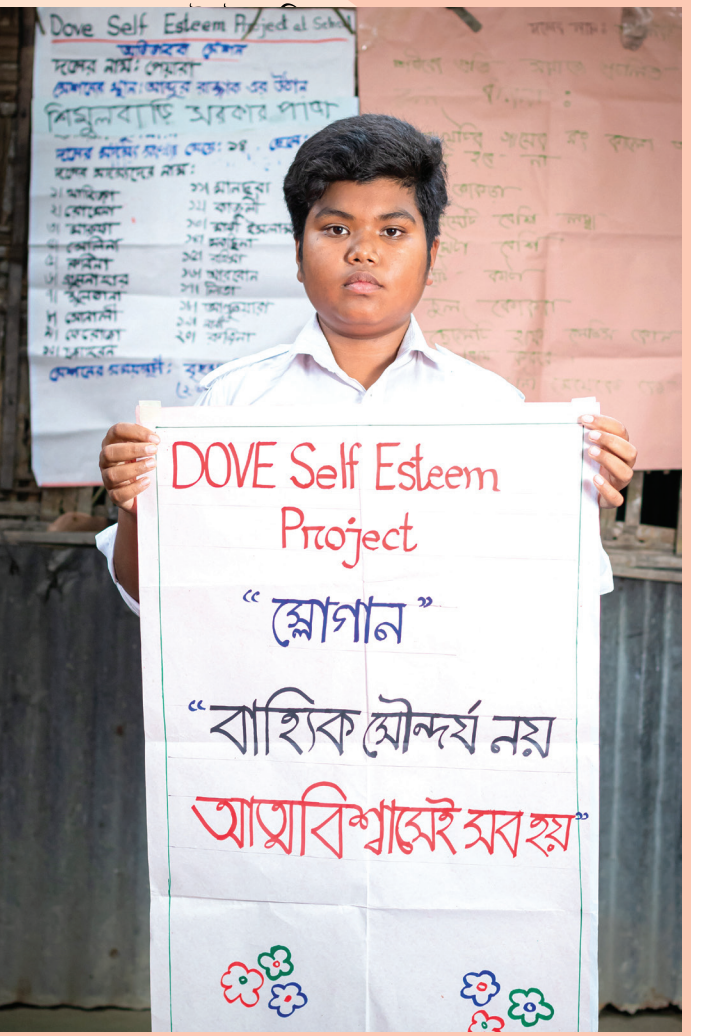


"আমার বাবা-মা বাড়িতে থাকেন না। তারা ঢাকায় চাকরি করেন এবং সেখানেই থাকেন। আমি আমার দাদার সাথে থাকি। আমি ফোনে গেম খেলার প্রতি প্রচন্ড আসক্ত ছিলাম। স্কুলের বন্ধুদের মধ্যে আমি কিছুটা খারাপ ছিলাম। ফোনে গেম খেলার প্রতি আমার পুরো ফোকাস ছিল। তাছাড়া আমি অনেক মোটা হওয়ার কারণে আমার লজ্জা হতো যার জন্য আমি স্কুলে যেতে চাইতাম না। যখন আমার দাদা আমাকে ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্পের ভাইদের কাছে নিয়ে গিয়েছিলেন এবং প্রকল্পের পিয়ার-টু-পিয়ার সেশনগুলোতে আমি অংশগ্রহণ করি তখন থেকে আমার অভ্যাস বদলাতে শুরু করে। এরপর দিন দিন আমার আত্মসম্মান এবং শরীরের প্রতি আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পায়। এখন আমি বেশ আত্মবিশ্বাসী কিশোর। আমি আমার চেহারা এবং ওজন নিয়েও সন্তুষ্ট। আমি এখন প্রতিদিন স্কুলে যাই। আমি বিশ্বাস করি যে নিজের উপর বিশ্বাস থাকলে যেকোন কিছু করা সম্ভব।" (রিফাত)

রিফাতের নতুন জীবন

রিফাত ইসলামের বয়স ১৪ বছর। সে নীলফামারী জেলার জলঢাকা উপজেলায় বসবাস করে। সে ৯ম শ্রেণিতে পড়াশুনা করে। তার পিতা-মাতা দুজনেই ঢাকায় একটি গার্মেন্টস কোম্পানিতে কাজ করেন। রিফাত তার পিতা-মাতার বড় সন্তান। সে তার দাদার কাছে গ্রামেই থাকে।

জন্ম থেকেই রিফাতের ওজন অনেক বেশি। শারীরিকভাবে মোটা হওয়ার ফলে সে স্কুলে, এলাকায়, বন্ধু মহলের সকলেই করতো। যার ফলে সে এক সময় এই অপমান সহ্য করতে না পেরে স্কুল যাওয়া বন্ধ করে দেয়। রিফাত শুধু ভাবত কেন এমন মোটা হলাম, কেউ কেন দাম দেয় না। সে জোরে নড়াচড়া করতে পারত না বলে তার সমবয়সীরা তাকে খেলাধুলায় নিতো না। সংকোচে স্কুল না গিয়ে গ্রামের কিছু ছেলেদের সাথে মোবাইল ফোন নিয়ে ফ্রিফায়ার, পাবজি ইত্যাদি গেম খেলে সময় কাটাত। এটা একটা বাজে অভ্যাসে পরিণত হয়ে গিয়েছিলো রিফাতের। এতে করে তার পিতা-মাতা তাকে নিয়ে খুব চিন্তিত হয়ে পড়ে এবং এক সময় সিদ্ধান্ত নেয় যেহেতু সে লেখাপড়া করছে না তাই তাকেও গার্মেন্টস কোম্পানিতে চাকুরি নিয়ে দিবে। এমন সময় তার এলাকায় ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্প কাজ শুরু করলে পিতা-মাতার সেশনে এসে তার দাদা জানতে পারে যে শারীরিক অবয়ব সবকিছু নয়। এরপর তার দাদু তাকে ডাভ সেলফ-এস্টিম প্রকল্পের পিয়ার-টু-পিয়ার সেশনে পাঠায় এবং রিফাত বুঝতে পারে যে এতদিন সে যে পথে ছিলো তা সঠিক ছিলনা। তার দাদা তাকে পুণরায় স্কুলে যাওয়ার ব্যবস্থা করে দেন। প্রকল্পের সেশনগুলো করার ফলে তার সংকোচ কমতে থাকে এবং শারীরিক গঠন নিয়ে আর চিন্তা করত না। রিফাত যেন এক নতুন জীবনে পদার্পণ করে। সে প্রকল্পের সেশনগুলো থেকে জানতে পারে যে নিজে আত্মবিশ্বাসী হয়ে সামনে এগিয়ে গেলে স্বাস্থ্য মোটা বা চিকন যাই হোক না কেন জীবনে সফল হওয়া যায়। দেখতে ভাল না, মোটা এসব সমাজের তৈরি ভ্রান্ত ধারণা।



এরপর রিফাত সব বুঝে নিয়মিত স্কুলে যাওয়া শুরু করে। সে যেহেতু স্কুলে ক্লাসে ফাস্টবয় ছিল সেজন্য পুণরায় তাকে স্কুলে পেয়ে খুব খুশি হয় সবাই। সে পরবর্তিতে স্কুলের বিভিন্ন কো-কারিকুলাম কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সুযোগ পায়। যার মাধ্যমে সে শারীরিক ও মানসিকভাবে আত্মবিশ্বাসী হয়ে নিয়মিত পড়াশুনা করে সামনের দিকে এগিয়ে যাচ্ছে।

Photo Story

Aduri at Peer Session

Rafia During Drawing

Sumaiya with Peers

Masuma at Peer Session

Rifat interacting with Peer Leader

Limu with Peers

Dove Self-Esteem Project (DSEP) at School

PLAN INTERNATIONAL

ESDO

Dove
Self-Esteem Project