

এই বইতে যা যা থাকছে

অধ্যায় ১: ভূমিকা ও বাস্তবতা	১
বর্তমানে চাকরি বাজারের কয়েকটি প্রধান চ্যালেঞ্জ	১
চাকরি হারানোর পর প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ ৪টি পদক্ষেপ	২
চাকরি হারানোর পর প্রথম ৩০ দিনে করণীয়	৩
অধ্যায় ২: আর্থিক সংকট থেকে বাঁচার কৌশল	৭
অধ্যায় ৩: নতুন ক্যারিয়ার গড়ার প্রস্তুতি	১১
স্কিল ডেভেলপমেন্ট ও ভবিষ্যতের জন্য প্রস্তুতি	১৪
বর্তমানে চাহিদাসম্পন্ন কিছু স্কিল (বাংলাদেশি প্রেক্ষাপটে)	১৪
অধ্যায় ৪: কীভাবে কম খরচে নিজেকে উন্নত করবেন (Self-Development Tips)	১৭
অধ্যায় ৫: চাকরির পাশাপাশি কিংবা চাকরি ছাড়াও কীভাবে আয় করা যায়?	২১
অধ্যায় ৬: নিজের ব্যবসা শুরু করার গাইডলাইন	২৯
অধ্যায় ৭: Jobless অবস্থা থেকে Success Story তৈরি করার রোডম্যাপ (Action Plan)	৩২
অধ্যায় ৮: অর্থনৈতিক নিরাপত্তার জন্য ভবিষ্যৎ প্রস্তুতি	৩৫
উপসংহার ও লেখকের গল্প	৩৮

সূচনা

আপনি যেহেতু এই বইটি পড়ছেন, তাই আমি ধরেই নিতে পারি, হয় ইতি মধ্যে আপনার চাকরি চলে গেছে অথবা আপনি নানান পরিস্থিতির শিকার হয়ে চাকরি ছেড়ে দিয়েছেন। কিংবা অফিসের বাজে কালচার, ইরেগুলার স্যালারী, টক্সিক বস / সহকর্মী, কাজের সঠিক মূল্যায়ন না পাওয়া ইত্যাদি বিভিন্ন কারণে বর্তমান চাকরিটা ছেড়ে দেবার সিদ্ধান্ত নিয়েছেন।

কারণ যেটাই হোক না কেন, এমন পরিস্থিতিতে আমাদের মনের অবস্থা খুবই খারাপ থাকে, কনফিডেন্স লেভেল একদম লো হয়ে যায়। আর নানান রকমের দুশ্চিন্তা এসময় চারিদিক থেকে আমাদের আঁটে পিঁটে জেকে ধরে।

চাকরি নাই, ইনকাম নাই, বাসা ভাড়া কিভাবে দিবো? সংসারের দৈনন্দিন খরচ, বাচ্চার লেখা পড়ার খরচ, বৃদ্ধ বাবা-মায়ের চিকিৎসার খরচ, নানান রকমের দায়িত্ব সব আপনার ঘাড়ে। পরিবারের কাছে মানুষের কাছেও নিজেকে অনেক ছোট মনে হয়। মন খুলে মনের কষ্টের কথাগুলোও কারো কাছে শেয়ার করা যায় না।

তার উপর আবার সমাজ বলে একটা বিষয় আছে। সমাজের চোখে আপনি যেন একজন অপরাধী। একসময় মনে হয় যেন, সবাই আপনাকে তাক্ষিল্য ও করুনার চোখে দেখছে। এমন অবস্থায় ধীরে ধীরে আমরা নিজেকে গুটিয়ে নিতে থাকি। ঘর থেকে বাইরে বের হতে ইচ্ছা করেনা। অন্ধকার ঘরের এক কোণায় নিজেকে আবদ্ধ করে রাখতে ইচ্ছা হয়। কারো সাথে কথা বলতে ইচ্ছা করে না। পরিবারের কেউ কোন কথা বলতে আসলে অকারণেই মেজাজ আরো খারাপ হয়।

আসলে এসময় আমরা নিজেরাই নিজেকে দোষ দিই, নিজেকেই সব কিছুর জন্য দায়ী বলে মনে হয়। এমন সময় আমাদের ব্রেইন ইমোশনালি সঠিক ভাবে ফাংশন করেনা। তাই বিনা কারণে রাগ হয়, বিনা কারণে অভিমান ও অপরাধ বোধ কাজ করে, বিনা কারণে নিজেকে সবার অনুগ্রহের পাত্র বলে মনে হয়, সেই সাথে অনেক বেশি নেগেটিভ চিন্তাও আসে।

সবার প্রথমে আপনাকে এটা মানতে হবে যে চাকরি চলে যাওয়া বা কোন কোম্পানী থেকে লে-অফ হওয়া এখনকার দিনে একটা স্বাভাবিক বিষয়। আপনি যে কোম্পানীর জন্য আপনার জীবন উৎসর্গ করে, জান প্রান দিয়ে কাজ করেন, সেই কোম্পানী থেকেও কোন কারণ ছাড়াও আপনার চাকরী চলে যেতে পারে।

আপনার মত এমন হাজার হাজার, লক্ষ লক্ষ, এমনকি কোটি কোটি মানুষের চাকরি চলে গেছে, কিংবা তাদেরকে চাকরি ছাড়তে বাধ্য করা হয়েছে। পুনরায় তারা নতুন চাকরি পেয়েছে, বরং আগের থেকে ভালো চাকরিও পেয়েছে, কিংবা কেউ কেউ নিজের ইচ্ছায় চাকরি ছেড়ে সফল ব্যবসা করছে। তাই চাকরি চলে যাওয়া বা চাকরি ছেড়ে দেওয়া বিষয়টিকে এত বড় ভাবে নেবার কিছু নাই এবং খামোখা নিজেকে দোষ দিয়ে কষ্ট পাবারও কিছুই নেই।

তবে হ্যাঁ, ইনকাম সোর্স বন্ধ হয়ে গেছে একথা সত্য। তাই বলে ঘরের এক কোণায় চুপচাপ বসে বসে ওভার থিঙ্ক করলেও চলবে না। আর্থিক টানা পোড়েন নিয়ে দুঃশ্চিন্তা না করে ইনকাম সোর্সটিকে কিভাবে আবার সচল করা যায়, সে বিষয়ে সঠিক ভাবে প্লান করে সামনের দিকে এগোতে হবে। এই বইয়ের বাকি অধ্যায় গুলো তে আমি সে বিষয়গুলো নিয়েই আলোচনা করেছি। আপনি যদি সঠিক ভাবে গাইডলাইনগুলো মেনে চলেন, আশাকরি আপনার বর্তমানের এই কষ্টের সময় খুব তাড়াতাড়ি কেটে যাবে এবং ভবিষ্যতের দিন গুলো হবে আগের থেকে আরো অনেক বেশি সুন্দর।

আর সঠিক গাইডলাইন এবং প্লান ছাড়া, যারা শুধুমাত্র হা-হতাশ করে ঘরের কোন নিজেকে গুটিয়ে রাখবে, তাদের ভবিষ্যতের দিনগুলো নিয়ে ভাবতে; সত্যিই আমার ভয় হচ্ছে।

অধ্যায় ১: ভূমিকা ও বাস্তবতা

বাংলাদেশের বর্তমান চাকরির বাজার বেশ প্রতিযোগিতামূলক ও অনিশ্চিত। অর্থনৈতিক মন্দা, প্রযুক্তির দ্রুত পরিবর্তন ও রাজনৈতিক অস্থিরতার কারণে নিয়োগ কমে গেছে এবং চাকরির নিশ্চয়তা কমে আসছে। তাছাড়া দুঃখজনক হলেও সত্যি যে, বর্তমানে Artificial Intelligence (AI) এর দ্রুতবর্ধমান ডেভেলপমেন্ট ও কর্মক্ষেত্রে সেটার ইম্প্লিমেন্টের কারণে আর মাত্র কয়েক বছরের মধ্যেই লক্ষ লক্ষ কর্মী ছাটাই করা হবে।

বর্তমানে চাকরি বাজারের কয়েকটি প্রধান চ্যালেঞ্জ

- এক পদে অনেক বেশি আবেদন পড়ছে, ফলে যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও চাকরি পাওয়া কঠিন হয়ে যাচ্ছে।
- কোম্পানিগুলো এখন প্রযুক্তি ও অটোমেশনকে গুরুত্ব দিচ্ছে, ফলে চাকরির বাজারে টিকে থাকতে হলে নতুন স্কিল শেখা জরুরি।
- কোম্পানিগুলো স্থায়ী চাকরির পরিবর্তে ফ্রিল্যান্স বা চুক্তিভিত্তিক কর্মসংস্থান বাড়িয়েছে, যা চাকরির স্থায়িত্ব কমিয়ে দিচ্ছে।
- অনেক কোম্পানি তাদের ব্যবসায় সম্প্রসারণ বা বিনিয়োগের ক্ষেত্রে সতর্ক হচ্ছে, ফলে নতুন চাকরির সুযোগ সীমিত হয়ে আসছে।
- অনেক সময় আপনার Performance ঠিক ধাকা সত্ত্বেও আপনার চাকরি চলে যেতে পারে, যদি কিনা আপনার প্রতিষ্ঠানে নোংরা অফিস পলিটিক্স থাকে। আপনার কোন দোষ না থাকলেও নিজের অজান্তেই লে-অফ লিস্টে আপনার নাম চলে আসতে পারে।

চাকরি হারালে কী করবেন?

চাকরি চলে গেলে প্রথমেই মানসিকভাবে স্থির থাকতে হবে। আতঙ্কিত হলে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া কঠিন হয়ে যায়। মনে রাখবেন চাকরি চলে যাওয়া মানেই জীবনের শেষ নয়, বরং এটি একটি নতুন সুযোগ হতে পারে। তাই ধৈর্য্য ধরুন এবং বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা করুন।

চাকরি হারানোর পর প্রাথমিক গুরুত্বপূর্ণ ৪টি পদক্ষেপ

১. নিজের বর্তমান পরিস্থিতি **Analysis** করুন: আপনার সংসারের মাসিক খরচ কত? আপনার হাতে বর্তমানে যা সঞ্চয় আছে তা আর কতদিন চলবে? এবং কোন খরচ কমানো সম্ভব, তা যাচাই করুন।

যদিও পার্সোনাল বাজেটিং ও ফাইন্যান্স ম্যানেজমেন্ট বিষয়টা চাকরি বা ইনকাম রানিং থাকা অবস্থাতেই প্রতি মাসে করাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে যারা প্রাইভেট জব করেন বা যাদের জব সিকিউরিটি ততটা স্ট্রং নয় তাদের। কারণ কেউ যদি পার্সোনাল বাজেটিং ও ফাইন্যান্স ম্যানেজমেন্ট কয়েক বছর ধরে সঠিক ভাবে মেনে চলেন, তাহলে তার হাতে কমপক্ষে ৬ মাস থেকে ১ বছর, কোন ইনকাম ছাড়াও চলার মত পর্যাপ্ত টাকা অবশ্যই থাকবে। আর ক্রাইসিস মোমেন্টে বা জবলেস হয়ে গেলে, এই ইমাজেশি ফান্ড থাকাটা খুবই দরকার।

পার্সোনাল বাজেটিং ও ফাইন্যান্স ম্যানেজমেন্ট কি এবং কিভাবে করতে হয়, এই বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা পরবর্তী অধ্যায়ে করবো।

২. পরিবারের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন: লজ্জা, ভয়, অনুশোচনা বা রাগ না দেখিয়ে, আপনার পরিবারের সদস্যদের (বিশেষ করে আপনার মা-বাবা, স্বামী/স্ত্রী) সঙ্গে আপনার বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে স্বাভাবিক ভাবে, খোলাখুলি কথা বলুন। যাতে সবাই আপনার বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে জানে এবং সমর্থন দিতে পারে ও আপনাকে সহযোগীতা করে। আপনার পরিবার আপনার সব থেকে কাছের মানুষ, তারা সব সময় আপনার সুখে দুঃখে পাশে থাকবে। তাই তাদের কাছে কোন কিছু গোপন করে, একা একা মনে মনে কষ্ট পাবার কোনই যুক্তি নাই। এসময় আপনার পরিবারই আপনার সব থেকে বড় শক্তি। তাদের সাপোর্ট আপনার লাগবেই।

পরিবারের আপনজনদের মাঝেও কখনো কখনো আর্থিক টানা-পোড়েন বা অভাবের কারণে অনেক সময় অনেক বাজে পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। বর্তমান পরিস্থিতিতে; যখন আপনার মানসিক অবস্থা খুব একটা ভালো নয়, তখন পরিবারের কোন আপন সদস্যের এ ধরনের বাজে ব্যবহার আপনার মনে আরো অনেক বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে এবং এসময় মানসিকভাবে নিজেকে আরো অনেক বেশি অসহায় ও ছোট মনে হবে। এটা স্বাভাবিক, এসময় সবারই এমন মনে হয়। তাই আগে থেকে পরিবারের কাছের মানুষকে আপনার বর্তমান পরিস্থিতি ও মনের অবস্থা সম্পর্কে পরিষ্কার ভাবে সবকিছু শেয়ার করে রাখলে, আশা করা যায় যে তারা আপনার সাথে কথা-বার্তা বা ব্যবহারের বিষয়ে সচেতন ও যত্নবান হবেন।

৩. নতুন চাকরির সন্ধান শুরু করুন: আগের চাকরির অভিজ্ঞতা কাজে লাগিয়ে দ্রুত নতুন চাকরি খোঁজার চেষ্টা করুন।

৪. আয়ের বিকল্প উৎস খুঁজুন: নতুন কিছু করার কথা ভাবুন, যেমন ফ্রিল্যান্সিং, অনলাইন কোর্স, বা ছোট ব্যবসা শুরু করা।

চাকরি হারানোর পর প্রথম ৩০ দিনে করণীয়

চাকরি চলে যাবার পর প্রথম ৩০ দিন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই সময়ে আপনি যদি সঠিক সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে ভবিষ্যতের পথ সুগম হবে।

প্রথম ৭ দিন: মানসিক প্রস্তুতি ও পরিকল্পনা

- এই সময়ে হতাশ না হয়ে ধৈর্য ধরতে হবে।
- পরিবার ও প্রকৃত বন্ধুদের সহায়তা নিন, তাদের সঙ্গে পরামর্শ করুন।
- প্রতিদিন নতুন কিছু শিখতে চেষ্টা করুন, যাতে ভবিষ্যতে ভালো সুযোগ পেতে পারেন।
- আর মনকে সতেজ রাখতে, ইচ্ছা না করলেও সকাল সকাল ঘুম থেকে উঠে বাইরে হাটতে বা দৌড়াতে বের হবেন। কোন ভাবেই নিজেকে চার দেওয়ালের মাঝে বন্দী করে রাখা চলবে না। দিনে অন্ততঃ একবার হলেও বাইরে বের হতে হবে। এটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এসময়।

একটি স্থিতিশীল আয়ের উৎস না থাকলেও পরিকল্পিত উপায়ে অর্থনৈতিক সংকট মোকাবিলা করা সম্ভব। সঠিক পরিকল্পনা এবং ইতিবাচক মনোভাব থাকলে কঠিন সময়ও সহজ হয়ে যাবে। নিজের উপর আস্থা রাখুন। কারন সারা পৃথিবীতে আপনি শুধুমাত্র একা নন, যিনি এই কঠিন পরিস্থিতির শিকার হয়েছেন। প্রতিনিয়ত হাজার হাজার, লাখ লাখ মানুষ জব হারাচ্ছে বা ছেড়ে দিতে বাধ্য হচ্ছেন। তারা কিন্তু শেষ হয়ে যাননি, তাদের মধ্যে যারা সঠিক ভাবে নিজেকে নিয়ে কাজ করেছে, তারা আবার কামব্যাক করেছেন। তার মধ্যে অনেকে আছেন, যারা আগের থেকে আরো ভালো আছেন। এটা আমার মন গড়া কথা না। আপনি চাইলে রিসার্চ করে দেখতে পারেন। আমি নিজেই একসময় প্রায় ৬ মাস বেকার ছিলাম, এখন আলহামদুলিল্লাহ ভালো আছি। আর আমার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকেই কথাগুলো লিখছি। তাই বলছি, একটু ধৈর্য ধরুন আর নিজেকে সময় দিন। আপনার জন্যও নিশ্চয় সামনের সোনালী দিনগুলি অপেক্ষা করছে। যেমন রাতের পরে আবার সকাল হয়।

চাকরি হারালে সবার প্রথমে যেটা হয় সেটা হলো, আমরা সবাই প্রচন্ডভাবে মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়ি। তাই মানসিক প্রস্তুতি (Mental Reset) এক্ষেত্রে খুবই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। সেজন্য আমি বিশদভাবে একটু জোর দিয়েই এই পয়েন্টটা তুলে ধরতে চাই যে, কীভাবে আপনি ধাপে ধাপে নিজেকে পুনর্গঠিত করে, নিজের একটি সাফল্যের গল্প (Success Story) আবার আপনি বানাতে পারেন।

Mental Reset: মনকে আবার সঠিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনা

চাকরি হারাবার প্রথম ১-৩ দিন বা সপ্তাহের মধ্যে এই কাজ গুলো করা উচিত।

- নিজের মনকে বোঝান: “আমি এখনও শেষ হয়ে যাইনি
- পরিবার বা ঘনিষ্ঠদের সাথে খোলামেলা কথা বলুন
- নিজের আগের সাফল্য, দক্ষতা ও অর্জনগুলো লিখে রাখুন
- একটা জার্নাল বা ডায়েরি রাখতে শুরু করুন

উদাহরণ:

প্রতিদিন সকালে ৫ মিনিট চোখ বন্ধ করে ভাবুন আপনি কোথায় যেতে চান, আর নিজেকে স্মরণ করিয়ে দিন - “আমি পারবো।”