মেন্টর @ ব্যাকপ্যাক

জিয়া উদ্দিন মাহমুদ

অদম্য প্রকাশ

মেন্টর@ব্যাকপ্যাক

©জিয়া উদ্দিন মাহমুদ

প্রকাশক
নাজিব রাফে

অদম্য প্রকাশ
২৭৮, এলিফ্যান্ট রোড (কাঁটাবন ঢাল), ঢাকা-১২০৫
মোবাইল: ০১৭০৮ ৬৩৭৩৮৩
www.odommoprokash.com

প্রথম প্রকাশ : বইমেলা ২০২৪। মাঘ ১৪৩০

পেজ লে-আউট : মো. সাইফুল ইসলাম
প্রচ্ছদ : সালাউদ্দিন ইশাদ ও আজিম মাহামুদ
মুদ্রণ ব্যবস্থাপনায় : অদম্য প্রিন্টার্স

মূল্য: ৩৮০ টাকা মাত্র

এই বইয়ের সর্বস্বত্ব লেখক এবং প্রকাশক কর্তৃক সংরক্ষিত। লেখক বা প্রকাশকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত যেকোনো উদ্দেশ্যে এই বইয়ের পুনর্মুদ্রণ, কোনো অংশের প্রতিলিপি, ফটোকপি, আলোকচিত্র গ্রহণ, ইলেকট্রনিক/ডিজিটাল মাধ্যমে সংরক্ষণ ও বিতরণ সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ। প্রমাণ পাওয়া গেলে আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা হবে।

Mentor@Backpack

©Zia Uddin Mahmud

First published- Book Fair, 2024
Published by- Odommo Prokash

Price: 380 BDT

ISBN: 978-984-98356-0-8

উৎসর্গ

মোঃ মোস্তফা
(আমার বাবা)

ভূমিকা

প্রথমত, আমি কখনোই নিজেকে একজন লেখক হিসেবে দাবি করি না বা সেটা করার মতো স্পর্ধা আমি করতে চাইও না। আমার এই বই লেখার পেছনে দুজন মানুষের প্রত্যক্ষ অনুপ্রেরণা আছে। আমার খুব কাছের ছোট ভাই শাহজালাল জোনাক এবং আমার এই বইয়ের পাবলিশার অদম্য প্রকাশের কর্ণধার নাজিব। মেন্টরিং, কোচিং মূলত আমার রক্তে মিশে আছে, এটা আমার নেশা বলতে পারেন। ক্যারিয়ার নিয়ে যখন থেকে ভাবা শুরু করেছি তখন থেকেই মেন্টরিং, কোচিং, ট্রেনিং এ ব্যাপারগুলোর প্রতি আমার দুর্বলতা কাজ করে। ২০১৮ সালে একদিন লাঞ্চে জোনাকের সাথে গল্প হচ্ছিল, জোনাক আমাকে বলল ভাইয়া আপনি একটি বই লেখেন। আমি তখনোই ব্যাপারটিকে হাসি দিয়ে উড়িয়ে জোনাককে বললাম বই লেখা আমার দ্বারা সম্ভব নয়। জোনাক হেসে বলল এই যে ভাইয়া আমি আপনার সাথে আজকে বসে এতগুলো গল্প করছি আপনার কাছ থেকে মেন্টরিং পাচ্ছি আপনার এই মেন্টরিংগুলো সারা বাংলাদেশের যুবকদের মাঝে ছড়িয়ে যাওয়া উচিত, বাস্তবতার কারণে ওরা চাইলেও সবাই আপনার কাছে পৌঁছাতে পারছে না এবং আপনি চাইলেও সবার কাছে পৌঁছাতে পারছেন না। সবার কাছে পৌঁছানোর সবচেয়ে বড় সহজ উপায় হচ্ছে বই লেখা। আপনি আপনার মেন্টরিং কোচিংয়ের সমস্ত গাইডেন্স একটি বইয়ে লিখে যদি যুবসমাজের মাঝে ছড়িয়ে দেন তাহলে অনেক বড় অনুপ্রেরণা হবে। আপনাকে দায়িত্ববোধের খাতিরে হলেও লিখতে হবে।

তার ঠিক কিছু দিন পরে সদা হাস্যোজ্জ্বল, প্রাণবন্ত একজন মানুষ, আমার খুবই আদরের ছোট ভাই নাজিব আমাকে বলল ভাইয়া আপনার বই ছাপাতে চাই। তখনোই নাজিবকে আমি সারেন্ডার করে বললাম আমি বই লেখার স্বপ্ন দেখি কিন্তু লেখার মতো যোগ্যতা আমার নেই। নাজিব তখন আমাকে সাহস দিয়ে অনেকগুলো সহায়ক বই দিয়ে বলল আপনি এই বইগুলো পড়ুন এবং লেখার চেষ্টা করুন। লিখব লিখছি করে চার বছর পার করে দিলাম। নাজিব আমার ওপর হাল ছেড়ে দিল। ২০২৩ সালে এসে ক্রিয়েটিভ বিজনেস গ্রুপের সাথে চাকরির সুবাদে অনেকগুলো পাবলিক ইভেন্টে যাওয়ার সৌভাগ্য হয়েছে, এখানে বলে রাখি বিগত পাঁচ বছর আমি ইন্ডাস্ট্রি লিমিটেশনের কারণে পাবলিক ইভেন্ট খুব বেশি একটা অ্যাটেন্ড করতে পারিনি।

ক্রিয়েটিভ বিজনেস গ্রুপ আমাকে সেই সুযোগটি করে দিয়েছে এবং আমার ভেতরে আবার এই রিয়েলাইজেশন গেড়ে দিয়েছে সমাজে কন্ট্রিবিউট করার জন্য হলেও আমার বই লেখা উচিত।

অদম্য প্রকাশের কর্ণধার নাজিবকে কফির জন্য ডাকলাম, চিরাচরিত নিয়মে নাজিব হাসি দিয়ে বলল ভাইয়া লিখে ফেলেন আমি আছি পাশে। এবং লেখা শুরু। আমি জানি না বইটি কতটুকু ভালো লিখতে পেরেছি, তবে মেন্টরিং নিয়ে যে প্রধান উদ্দেশ্য সেটি হল সবচেয়ে বেশি সহজ ভাষার প্রয়োগ করে আপনাকে একজন মানুষের মেন্টরিং করতে হবে। এ কারণে সৎ সাহসটি পাওয়া, প্রথম সংস্করণ হিসেবে অনেক ভুলত্রুটি হতে পারে আপনারা সবাই ক্ষমাদৃষ্টিতে দেখবেন এবং আমাকে গাইড করবেন।

এই বইতে মূলত আমি একটি মানুষের জীবনে মেন্টরিংয়ের ভূমিকা কতটুকু গুরুত্বপূর্ণ বা কেন আপনি মেন্টরিং বা কোচিংয়ের সহায়তা নেবেন সেটির ব্যাপারে বোঝানোর চেষ্টা করাটাই হলো আমার মূল উদ্দেশ্য। আমার ব্যক্তিজীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনাগুলো এবং আশপাশের মানুষগুলো প্রতিনিয়ত যে ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হয় তার ওপর ভিত্তি করে সেই টপিকসগুলোকে কিছুটা গল্পের মাধ্যমে দেওয়ার চেষ্টা করেছি। তবে আমি বলব মানুষের জীবনে আশপাশে ঘটে যাওয়া সমস্যাগুলো এতটাই ভিন্ন হতে পারে এই বইয়ের কোনো টপিক্স আপনার কাজে নাও লাগতে পারে, কিন্তু আমার সার্থকতা সেখানে আপনাকে গুরুত্বটা বোঝানো যে লাইফে আপনাকে এগোতে গেলে একজন মেন্টরের খুব প্রয়োজন, তাই এখনি একজন মেন্টরের সান্নিধ্যে চলে যান।

কৃতজ্ঞতা

আমার জন্মদাত্রী মা (আমার কমফোর্ট জোন, মেন্টর ও বন্ধু) যিনি আমাকে দুনিয়াতে এনেছেন এবং আজকের এই আমিতে পরিণত করেছেন।

ক্রিয়েটিভ বিজনেস গ্রুপের চেয়ারম্যান এবং আমার অত্যন্ত শ্রদ্ধাভাজন মনির হোসেন ভাইকে।

ক্রিয়েটিভ বিজনেস গ্রুপের সকল কলিগদের, যারা এই বইয়ের প্রচ্ছদ নির্বাচন, টপিক নির্বাচন, এমনকি বেশ কিছু ড্রাফটিংয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমাকে সাহায্য করেছে এবং পাশাপাশি অনুপ্রেরণা ও সাহস জুগিয়েছে।

আমার পুরো বইয়ের কনটেন্ট রিভিউতে সাহায্য করার জন্য সামিনা তাসনীমের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

আমার সকল মেন্টরদের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ ওনাদের অনুপ্রেরণা আজকের এই বই।

সূচিপত্র

Part-01: Mentoring & Life Coaching ১১

- মেন্টরিং ১৩
- কেন আমাদের মেন্টরিং দরকার? ১৫
- রিভার্স মেন্টরিং কী? ১৭
- রিভার্স মেন্টরিং বাস্তবায়ন ১৮
- কীভাবে একজন মেন্টর ঠিক করবেন? ১৯
- লাইফ কোচিং কী? ২১
- কেনো একজন কোচ নির্ধারণ করবে? ২৩
- Life, Career এবং Business কোচ ২৫
- লাইফে মেন্টর বা কোচ বেছে নেওয়ার জন্য সঠিক সময় ২৮
- মেন্টর এবং কোচ হিসেবে নিজেকে কীভাবে গড়ে তুলবে? ৩০

Part-02: Emotion & Emotional Intelligence ৩১

- সেলফ রিফ্লেকশন ৩২
- ব্যক্তিগত জীবনে ইমোশনাল ইন্টেলিজেন্স ৩৪
- সেলফ অ্যাওয়ারনেস ৩৭
- সোশ্যাল অ্যাওয়ারনেস ৩৮
- সোশ্যাল ম্যানেজমেন্ট ৩৮

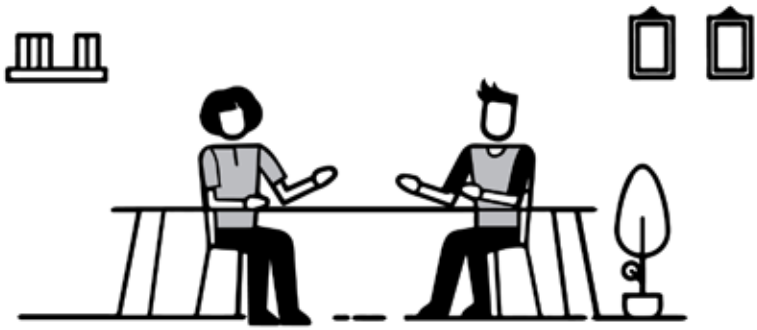
Part-03 : Know Thyself ৪১

- বিলিফ সিস্টেম ৪২
- তুই পারবি না ৪৪
- হতাশ লাগছে? ৪৬
- কমফোর্ট জোন ৪৯
- শূন্য থেকে ১ ভালো ৫৪
- ল অব অ্যাট্রাকশন ৫৭
- ভিশন বোর্ড ৫৯
- ফোকাস অ্যান্ড পমোডোরো টেকনিক ৬২
- টাইম ম্যানেজমেন্ট ৬৭
- মানি ম্যানেজমেন্ট ৬৯
- জব নাকি বিজনেস? ৭৫
- দুষ্ট গরু থেকে শূন্য গোয়াল ভালো ৮২
- ভয় ৮৪
- গন্তব্য ৮৭

Part-04 : Personal Philosophy (Life & Leadership) ৮৯

- নিজেকে ভালোবাসুন? ৯০
- আপনার জীবন একটি ডাবল ট্র্যাক রেললাইন ৯১
- প্রেম, ভালোবাসা নাকি মোহ? ৯২
- লয়্যালিটি ইজ রয়্যালিটি ৯৬
- 25 Things About Life ৯৮

পার্ট ০১ :
Mentoring & Life Coaching



প্রাচীনকাল থেকেই মানব সমাজের বিকাশের সাথে সাথে শেখানোর অন্যতম একটি পদ্ধতি হচ্ছে মেন্টরিং। এই বইয়ের মূল লক্ষ্য হলো মেন্টরিংয়ের পরিচিতি, তার মৌলিক কাজ বা সিদ্ধান্ত এবং কীভাবে একজন মেন্টর আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলতে পারে, জীবনের কোন ক্ষেত্রে আমাদের কোন ধরনের মেন্টর কতটা প্রয়োজন, সেসব বিষয়ে আমার ব্যক্তিগত ও প্রফেশনাল জীবন থেকে কিছুটা ধারণা দেওয়ার চেষ্টা। এ ছাড়াও যাদের মধ্যে মেন্টরিং করার ইচ্ছা রয়েছে, তাদের জন্য একটি ভালো দিকনির্দেশনা হয়ে সার্বক্ষণিক সঙ্গী হবে বলে আশা করি।

আমি প্রথমেই চেষ্টা করব মেন্টরিং সম্পর্কে বিস্তারিত ধারণা আপনাদের দেওয়ার জন্য।

মেন্টরিং কী?

খুব সহজ করে যদি বলি, মেন্টর হলো একজন গাইড বা কাউন্সিলর। এখন যদি আরও সহজ করে উদাহরণ দিয়ে বলি- তুমি একজন স্টুডেন্ট, কোনো একটা স্পেসিফিক সাবজেক্টে তুমি খুব বেশি ইন্টারেস্টেড, এটা হতে পারে ম্যাথ, ফিজিকস, ইকনোমিকস বা যেকোনো সাবজেক্ট। এখন তুমি কী করবে? এই সাবজেক্টটাতে আরেকটু ভালো করার জন্য একজন সিনিয়র ভাইয়ার কাছে যাও যে এই ব্যাপারটাতে খুব ভালো পড়াতে পারেন বা উনি অলরেডি এই সাবজেক্টে ভালো স্কোর উঠিয়েছেন। তখন তুমি আরেকটু বেটার কিছু জানতে চেয়ে তার কাছে গেলে সে তোমাকে এই সাবজেক্টে ভালো করার জন্য প্রোপার একটা গাইডলাইন দিয়ে থাকে। খুব সহজভাবে চিন্তা করলে এটাই হলো মেন্টরিং।

মেন্টরিং নিয়ে যদি ইন্টারন্যাশনাল একটা স্টাডির রেফারেন্স দিই, ২০০৪ সালে ডেভিড ক্লাটারবাক নামে একজন ভদ্রলোক অনেক রিসার্চ, স্টাডি করে মেন্টর শব্দটাকে একটা ফরমেটে ভাগ করেন যে মেন্টর বলতে আসলে কী বোঝায়!

ডেভিড ক্লাটারবাক মেন্টর শব্দটাকে এভাবে ভাগ করেন-

M= Manage Relationships, অর্থাৎ রিলেশনশিপকে ম্যানেজ করা।

E= Encourage বলতে উৎসাহ দেওয়া, মেন্টর তোমাকে অলওয়েজ উৎসাহ দেবে ভালো কিছু করার জন্য এবং তুমি যে কাজটা করতে চাও সেটাতে অলওয়েজ ট্রাই করবে পুশ করার যেন তুমি কাজটা করতে পারো। এবং অবশ্যই তুমি কাজটা ভালো পারবে সেটার জন্য উৎসাহ দেবে।

N= Nurture করবে তোমাকে। যেমন ধরো, ছোট্ট একটা চারা গাছকে যেভাবে আমরা প্রতিনিয়ত পানি দিয়ে, যত্ন করে বড় করি সেভাবেই একজন মেন্টরের কাজ তোমাকে Nurture করা।

T= Teach, যেকোনো একটা সাবজেক্ট সম্পর্কে তোমাকে স্পেসিফিকলি একজন শিক্ষক হিসেবে যেভাবে শেখাতে হয় সেভাবে শেখাবে।

O= Offer Mutual Respect, অর্থাৎ একে অপরের ব্যাপারে কী ধরনের রেসপেক্ট থাকা দরকার সেটা বোঝাবে বা শেখাবে একজন মেন্টর।

R= Respond to Learner মানে যে শিখতে চায় অর্থাৎ তুমি যে মেন্টর থেকে শিখতে চাও সেই জায়গা থেকে মেন্টর অলওয়েজ তোমাকে রেস্পন্ড করবে।

কেন আমাদের মেন্টরিং দরকার?

আমাদের জীবনে আসলে একজন মেন্টরের অনেক বেশি প্রয়োজন। আমি যদি ছোট্ট একটা উদাহরণ দিই - তুমি একটা ইউনিভার্সিটি থেকে গ্র্যাজুয়েট হয়ে এখন একটা জবে ঢুকবে। এটা হতে পারে মার্কেটিং, সেলস, কিংবা ম্যানেজমেন্টের কোনো একটা জব। এখন তুমি হয়তোবা চাইছ জবে জয়েন করার পরে অল্প সময়ের মধ্যে একটা সাকসেসফুল জায়গাতে পৌঁছাতে। সুতরাং তুমি ক্যারিয়ারের জার্নিটাতে বা শুরুতে যে ধরনের ভুলগুলো হয়ে থাকে, তুমি নিশ্চয় সেই ভুলগুলো করতে চাইবে না, রাইট? আবার এটারও কিন্তু গ্যারান্টি নেই যে তুমি সবগুলো জিনিস জানো। এটাও জানো না যে কোন কোন ভুলগুলো আসলে কীভাবে হয়ে যায়। তো এটার জন্য তোমার কী করতে হবে? হতে পারে ইউনিভার্সিটির অ্যালামনাই কোনো বড় ভাই, হতে পারে পরিচিত কোনো একজন সিনিয়র ভাই, এমনকি কোনো একজন সিনিয়র ফ্রেন্ডও হতে পারে যে অলরেডি এই ইন্ডাস্ট্রিতে বা এই স্পেসিফিক ডিপার্টমেন্টে কাজ করে সে এখন ভালো করছে, তার কাছে যেতে হবে পরামর্শের জন্য।

এখন তুমি যখন একজন বড় ভাইয়ের কাছে যাবে তাকে মেন্টর হিসেবে চয়েজ করবে, সে তোমাকে এতটুকু ক্লিয়ার করে দেখাবে যে গত ৫-৭ বছরে টোটাল ক্যারিয়ার জার্নিতে আমি এভাবে এভাবে সামনে এসেছি, এক্সিকিউটিভ থেকে সিনিয়র এক্সিকিউটিভ হয়েছি, ম্যানেজার হয়েছি, এমনকি এই টোটাল জার্নিটার ভেতরে আমি এই এই জায়গাতে এই এই জিনিসগুলো হয়তো কিছু কিছু জায়গায় ভুল করেছিলাম।

এখন দেখো, তোমার সবচেয়ে বড় পিক কী? তোমার সবচেয়ে বড় পিক হলো তোমার মেন্টর তোমাকে বলে দিচ্ছে যে এই ভুলগুলো করলে তোমার ক্যারিয়ার জার্নিতে হয়তো আরেকটু বেশি সময় লেগে যাবে। বা স্পেসিফিকলি যদি এই এরিয়াগুলোতে ইম্পরট্যান্স দাও তাহলে তুমি ক্যারিয়ারকে আরও বেশি অ্যাডভান্স করতে পারবে। তার মানে এই মেন্টরিং নেওয়ার ফলে সবার আগে তোমার কী হচ্ছে? সময় সেভ হচ্ছে এবং এটা অনেক বেশি ইম্পরট্যান্ট। তোমার ক্যারিয়ার বলো বা পড়াশোনা সবখানেই সময় বাঁচানোটা অনেক বেশি ইম্পরট্যান্ট। পাশাপাশি যে স্কিলটা তোমার ডেভেলপ করা দরকার এবং মেন্টর তোমাকে যে পলিসিগুলো ফলো করতে বলে দিচ্ছে সেই সেই জায়গাটাতে ফোকাস করো।

এখন চয়েজ কিন্তু দুটি।

এক হলো, তুমি তোমার মতো করে ক্যারিয়ারটা সাজাতে পারো। সেখানে হয়তোবা কেউ তোমাকে সাজেশন দিচ্ছে না, মেন্টরিং করছে না যে তুমি নেক্সটে গিয়ে কী করবে। এগুলো সম্পূর্ণ তুমি নিজেই ঠিক করেছ।

আর দুই হলো, একজন মেন্টরকে ঠিক করা, যে তোমাকে সব সময় বলে দেবে যে তুমি ক্যারিয়ার জার্নিটাতে কীভাবে সামনের দিকে এগোবে, কীভাবে ক্যারিয়ারকে প্ল্যান করবে, স্পেসিফিক ইন্ডাস্ট্রির জন্য কী ধরনের নলেজ তোমার থাকা দরকার।

এই জায়গাতে আমরা আসলে খুব সহজেই বুঝতে পারি আমাদের লাইফে একজন মেন্টর কত বেশি ইম্পরট্যান্ট। এমনকি আমি এটা মনে করি যে, প্রত্যেকটা মানুষের তার লাইফে সাকসেস ফুল হওয়ার জন্য একটা মেন্টরকে চুজ করা উচিত। আর এই মেন্টর হতে পারে তোমার বন্ধু, হতে পারে সিনিয়র কোনো ভাই, হতে পারে কোনো প্রফেশনাল মেন্টর, কিন্তু একজন মেন্টরের অনেক বেশি দরকার ক্যারিয়ারে।

রিভার্স মেন্টরিং কী?

রিভার্স মেন্টরিং খুব মজার একটা টার্ম। সহজ করে বললে এটা হলো ছোটদের থেকে শেখা। অর্থাৎ আমাদের থেকে বয়সে ছোট যারা আছে, তাদের থেকে আমরা শিখতে পারি। ব্যাপারটা শুনতে খুব অবাক লাগার মতো তাই না?

১৯৯৭ সালে রিভার্স মেন্টরিংটা মার্কেটে আসে। ১৯৯৭ সালে General Electric এর CEO Jack Welch এই কনসেপ্টটা চালু করেন। উনি দেখলেন যে, উনার কোম্পানির সিনিয়র স্টাফ যারা আছেন তারা আসলে চাকরিকে খুব একটা এনজয় করছেন না, এমনকি অনেকেই চাকরি ছেড়ে দিতে চাইছেন। Jack Welch তখন স্ট্যাডি করতে গিয়ে দেখলেন যে, এটার বড় একটা কারণ হলো যেভাবে টেকনোলজিক্যাল অ্যাডভান্সমেন্ট হচ্ছে বা যেভাবে এখনকার জেনারেশনে নতুন পলিসি এপ্লাই করছে তার কারণে অনেক ডাইভার্সিটি আসছে, সে জায়গায় সিনিয়ররা এটা খুব একটা বেশি অ্যাডাপ্ট করতে পারছেন না। তখন উনি উনার কোম্পানির ৫০০ জন সিনিয়র ও জুনিয়র এমপ্লয়িদের নিয়ে একটা প্ল্যান করলেন। যারা যারা নতুন ইয়াং এমপ্লয়ি হায়ার হয়েছে, ওদের থেকে সিনিয়র এমপ্লয়িরা নতুন স্ট্র্যাটেজি আর নতুন টেকনোলজিক্যাল টুলস সবকিছু শিখবেন। এখন এই প্র্যাকটিসটা চালু করার পর উনি যেটা দেখলেন যে উনার কোম্পানিতে যারা সিনিয়র ছিলেন, বিশেষ করে যারা চাকরি ছেড়ে দেওয়ার জন্য অনেক বেশি ইন্টারেস্টেড ছিলেন তাদের ভেতরে ৯৫%+ এখন আর চাকরি ছাড়তে চান না। কারণ, উনারা রিভার্স মেন্টরিংয়ের মাধ্যমে অর্থাৎ কোম্পানির যারা জুনিয়র কলিগ ওদের থেকে অনেকগুলো ব্যাপার শিখে এখন নতুন করে চাকরি করার ব্যাপারে কনফিডেন্স পাচ্ছেন।

এখানে রিভার্স মেন্টরিং সাকসেসফুল। পজেটিভলি রিভার্স মেন্টরিং করলে সেটার রেজাল্ট অসাধারণ। তবে এখানে সিনিয়রদের মানসিকতা পজেটিভ থাকা জরুরি।

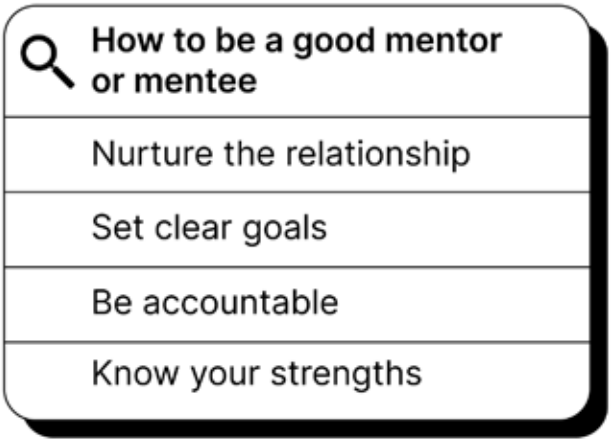
রিভার্স মেন্টরিং বাস্তবায়ন

"In return for an increase in my allowance, I can offer you free unlimited in-home computer tech support."

এখন বাংলাদেশের পরিপ্রেক্ষিতে রিভার্স মেন্টরিংটাকে কীভাবে আসলে আমরা এপ্লাই করতে পারি। এটা শুরুতে হয়তো একটু চ্যালেঞ্জিং মনে হচ্ছে তাই না? কিন্তু ব্যাপারটা আসলে খুব সহজ একটা ব্যাপার। আমাদের ভেতরে যারা সিনিয়র আছি সেটা হতে পারি কোম্পানিতে সিনিয়র বা বয়সে সিনিয়র, আমরা আমাদের জুনিয়রদের যদি এতটুকু পজিটিভলি অ্যালাও করি যে, হ্যাঁ ঠিক আছে আমার থেকে জুনিয়র সে কোন একটা স্পেসিফিক সাবজেক্টে এক্সপার্ট হতে পারে, হয়তো ভালো বুঝতে পারে, স্পেশালি যখন টেকনোলজির কথা আসে, যেহেতু আমরা গ্র্যাজুয়েলি টেকনোলজিক্যালি অনেক অ্যাডভান্সমেন্টের দিকে যাচ্ছি, সে জায়গাটা চিন্তা করলে কিন্তু জুনিয়রদের থেকে আমাদের অনেক কিছু শেখার আছে। তাই আমাদের শেখার যে মানসিকতা সেটা ঠিক রেখে, রিভার্স মেন্টরিংকে অ্যাক্সেপ্ট করা অনেক বেশি জরুরি। অর্থাৎ সব সময় এই না যে শিখতে গেলেই আমার থেকে ৭-৮ বছরের বড় কেউ বা মেন্টর মানে একজন টিচারই হতে হবে। হ্যাঁ অবশ্যই টিচার একাডেমিক পারপাসে শেখাতে পারেন, কিন্তু প্রফেশনাল জায়গাতে আসলে রিভার্স মেন্টরিংয়ের কনসেপ্টটা এখানেই। যেকোনো একটা জিনিস জানতে গেলে বা শিখতে গেলে সেই জিনিসটা সম্পর্কে যদি বয়সে ছোট মানুষও জেনে থাকে তার থেকে শিখতে আমার কোনো সমস্যা নেই। রিভার্স মেন্টরিংটা মূলত এই কনসেপ্ট থেকেই এসছে। আমরা খুব আশাবাদী, স্পেশালি আমরা যারা সিনিয়র আছি, আমরা কিন্তু আমাদের ইয়াং জেনারেশন থেকে অনেক বেশি শিখি, আমাদের সেই কালচারটা কিন্তু এখনও ডেভেলপ হচ্ছে। আমি আশা করি যে এই কালচারটা দিনে দিনে আরও অনেক বেশি ডেভেলপ হবে ।

আসুন আমরা সিনিয়ররা রিভার্স মেন্টরিংকে প্রমোট করি। তোমরা ছোটরাও নিজেদের রিভার্স মেন্টর হিসেবে তৈরি করো। চলো হাতে হাত মিলাই।

কীভাবে একজন মেন্টর ঠিক করবেন?



আমরা সব সময় চাই এমন একজন মেন্টরকে চুজ করতে যার থেকে আমরা ভালো কিছু শিখতে পারব। একজন ভালো মেন্টর চুজ করার জন্য খুব সহজ একটা সূত্র তোমাদের শিখিয়ে দিচ্ছি।

সূত্রটার নাম হলো A.R.T.

A for Authority. এটা বলতে বোঝায় যে, আমরা কোনো একটা সাবজেক্ট সম্পর্কে জানতে বা কোনো একটা প্রফেশনাল অ্যাটাচমেন্টের জন্য যে মেন্টর, বা যার কাছে যাব, তার সে Authority মার্কেটে আছে কি না। সে যদি কোনো সাবজেক্টে এক্সপার্ট হয়, যেমন ধরো আমি ফিন্যান্স সম্পর্কে শিখতে যাব, যার কাছে যাব সে ফিন্যান্সে খুব ভালো সিনিয়র কেউ কি না? ফিন্যান্সে তার অ্যাচিভমেন্ট কী? এ বিষয়গুলো নির্ধারণ করে তার মেন্টর হিসেবে Authority আছে কি না।

R for Result, এটা ভেরি সিম্পল থিং। তুমি ম্যাথমেটিকস সমাধানের জন্য যার কাছে যাবে, উনার অবশ্যই একটা প্রুভেন রেজাল্ট থাকতে হবে, তুমি যখন দেখবে উনি ম্যাথমেটিক্সে অনেক ভালো একটা স্কোর করছেন বা একই সাথে প্রফেশনাল গ্রাউন্ডে যদি চিন্তা করো একজন মার্কেটিংয়ের ভদ্রলোক উনি মার্কেটিংয়ে অনেক ভালো একটা পজিশনে আছেন একটা ভালো কোম্পানিতে। দ্যাট ইজ কলড Result।

মজার ব্যাপার হলো, যখন Authority ও Result তোমার সামনে আসবে তখন লাস্ট ওয়ার্ডটা হলো Trust. সেটা অটোমেটিকলি তোমার মধ্যে চলে আসছে।

তাহলে এই A.R.T is all about Mentoring. A for Authority, R for Result এবং T for Trust. এই তিনটা সহজ শব্দকে মাথায় রেখে তুমি যেকোনো একজন মেন্টর চুজ করতে পারবে।

A.R.T কন্সেপ্টের বাহিরে যদি সাধারণভাবে ভাবতে চাও, তোমার কোনো একটা বিশেষ বিষয়ে কাউকে যদি বিশ্বস্ত মনে হয় এবং তার সাথে কথা বলে, সাজেশন নিয়ে তুমি Trust এবং Confidence পাও সেও তোমার একজন মেন্টর হতে পারে।

একজন মানুষ, যে তোমাকে সহজ এবং সাবলীল ভাষায় গাইড করবে, তোমাকে তোমার লক্ষ্য নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে এবং সেটির জন্য ফলোআপে রাখবে, তোমার Weakness এবং Strength জানবে সেই তোমার মেন্টর। আবার হতে পারে তোমার বন্ধু, বড় ভাই-বোন, বাবা-মা, প্রেমিক-প্রেমিকা, স্বামী-স্ত্রী, ওপরের এই গুণগুলো যাদের মাঝেই থাকবে সেই তোমার মেন্টর।

লাইফ কোচিং কী?

এখন আসি লাইফ কোচ বলতে আসলে আমরা কী বুঝি? আমরা আসলে কোচ শব্দের সাথে খুব বেশি পরিচিত তবে সেটা ক্রিকেট কোচ, ফুটবল কোচ বা বাস্কেটবল কোচ অর্থাৎ স্পোর্টসম্যানদের জন্য যে কোচ। স্পোর্টসম্যানদের একজন কোচ কীভাবে হেল্প করে? যেমন, একটা ব্যাটসম্যানকে একটা কোচ হেল্প করে সে কীভাবে ভালো ব্যাটিং করবে, তাকে কিন্তু এটা শেখায় না সে কীভাবে ব্যাটিং করতে হবে, তাকে বেস্ট ওয়েটা শিখিয়ে দেয়। প্রত্যেকটা ব্যাটসম্যানের একটা নিজস্ব স্টাইল আছে, একটা কোচ শুধু তাকে দেখায় যে তার কোন কোন বেস্ট স্টাইলগুলো সে কখন ফলো করবে। এখন একইভাবে লাইফ কোচিংয়ের কথা যদি বলি, life coaching is something very much similar to a sportsman coach. একজন লাইফ কোচ তোমাকে তোমার লাইফে টোটালি তিনটা স্টেজে হেল্প করবে।

Number 1- Guidance

Number 2- Empowerment

Number 3- Improvement

এখন তোমার পুরো লাইফে একটা লাইফ কোচ এই তিনটা জায়গাতেই তোমার জন্য কাজ করতে পারে।

প্রথমে Guidance এর কথা বলি। Guidance মানে কী আসলে? খুব সহজভাবে বললে, তোমাকে স্টেপ বাই স্টেপ লাইফের প্রত্যেকটা স্টেজে প্রোপার গাইড করবে। তুমি কীভাবে কোন কাজগুলো করবে, কীভাবে লাইফে পজিটিভিটি নিয়ে আসবে, কীভাবে ক্যারিয়ারে ভালো করবে এবং কীভাবে বিজনেসে ভালো করবে এসব কিছু প্রতিটা স্টেপ বাই স্টেপ তোমাকে বুঝিয়ে দেবে।

এবার Empowerment এর কথা বলি, যেটা অনেক অনেক বেশি ইম্পরট্যান্ট। একটা লাইফ কোচই এই কাজটা সবচেয়ে ভালো পারে। তোমার নিজের যে Self-worth, Self believe system এবং তোমার যে একটা Value আছে, সেটাকে একটা লাইফ কোচই সব সময় ক্লিয়ার দেখিয়ে দেয় তুমি কতটুকু ইম্পরট্যান্স ক্যারি করতে পারো মানুষের লাইফে কিংবা নিজের লাইফে। তোমার ভেতরে যে মেধা আছে যেটা তুমি নিজে হয়তো দেখো না, সেটাকে পয়েন্ট আউট করে দেয়। লাইফ কোচ তোমাকে Empowered করে তুমি যে কাজগুলো ভালো পারো সেগুলো আরও ভালো কীভাবে করতে পারো বা তোমার নিজের ভেতরে যে ক্রিয়েটিভিটি আছে, অনেক যোগ্যতা আছে, সেগুলো দেখিয়ে দেয় যে হ্যাঁ তুমি এই কাজগুলো করার জন্য যোগ্য। তোমাকে Empowered করার জন্য অনেক বেশি ইম্পরট্যান্ট একটা রোল তোমার লাইফে প্লে করে একজন লাইফ কোচ।

এখন Improvement এর কথা যদি বলি, আমারা কেউই আসলে লাইফে কমপ্লিট বা পারফেক্ট না, আমরা যেই কাজটা করি সেই কাজটাকে প্রতিনিয়ত আরও বেটার কীভাবে করতে পারব সেই চেষ্টাটাই হলো Improvement.

এই তিনটা শব্দকে তুমি যদি খুব ভালো করে উপলব্ধি করো তবে তুমি ক্লিয়ার হয়ে যাবে একটা লাইফ কোচের ফুল জার্নি কী এবং তোমার লাইফে সে কীভাবে হেল্প করে থাকে। তোমাকে স্টেপ বাই স্টেপ গাইড করে, তোমার Potentiality বা মেধাকে আরও শক্তি যুগীয়ে ভালো করার জন্য তৈরি করা এবং পরিশেষে Continious Improvement এর মাধ্যমে তোমাকে সেরা হয়ে থাকার পথ দেখিয়ে দেয় একজন কোচ।