

नौकरी गँवाने का सामना करना

आज का व्यावसायिक वातावरण लगातार विकसित हो रहा है क्योंकि यह बाजार के रुझान, नई प्रतिस्पर्धा और प्रौद्योगिकी आदि के साथ तालमेल बिठा रहा है। पुनर्गठन, आउटसोर्सिंग और आकार में कटौती ये सभी सामान्य बातें हैं और ये हमारे लगातार बदलते विश्व का प्रतिबिम्ब हैं।

नौकरी का छूट जाना आम बात हो सकती है, लेकिन यह अभी भी आर्थिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से एक तनावपूर्ण अनुभव है। अप्रत्याशित रूप से नौकरी का छूटना अक्सर भय, चिंता, इनकार, क्रोध और उदासी जैसी भावनाओं से जुड़ा होता है। व्यक्ति की पहचान और प्रयोजन के बारे में प्रश्न उठ सकते हैं। कई लोग बेबसी की भावनाओं से जूझते हैं। नौकरी छूटने से आपके रिश्ते और स्वास्थ्य की समग्र भावना भी प्रभावित हो सकते हैं।

परिवर्तन में पुराने सामान्य को अलविदा कहना शामिल है जिसे आप जानते थे, जो कठिन हो सकता है। तुरंत यह मान लेना कि सब कुछ बदतर है और भय तथा उदासी से अभिभूत महसूस करना सकारणक लग सकता है। हालाँकि, सच यह है कि परिवर्तन के साथ बड़े अवसर भी आ सकते हैं।

जैसे आप अलविदा प्रक्रिया और आगे बढ़ने का मार्ग प्रशस्त करते हैं निम्नलिखित सुझाव आपकी मदद कर सकते हैं।

अपने दुःख का स्वीकार करें

नौकरी खोने का मतलब वही होता है: कुछ खोना। जब कोई व्यक्ति कुछ खोने का अनुभव करता है तो दुःख होना स्वाभाविक और साधारण बात है। आप जो महसूस कर रहे हैं उसे समय निकालकर लिखने से या किसी मित्र या पेशेवर से बात करने से आपको अपने दुःख से उबरने में मदद मिल सकती है।

खुद के प्रति दयालु बनें

खुद की देखभाल करना बहुत महत्वपूर्ण है। अच्छी तरह से खाएं। पर्याप्त सोएं। जिन्हें आप चाहते हैं उनसे जुड़ें। तनाव कम करने के लिए ब्रेक लेते समय उद्देश्य रखें। शराब, मादक द्रव्यों और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करने से बचें। अपने सेंस ऑफ ह्यूमर का उपयोग करें। किसी के प्रति दयालु बनें। दूसरों के लिए कुछ करना ही फायदेमंद होता है, और संभावना है कि इससे उस दूसरे व्यक्ति के साथ रिश्ता भी समृद्ध होगा।

सकारात्मक दृष्टिकोण रखें

हालाँकि अपनी नौकरी खोना शायद आपके नियंत्रण में नहीं था, लेकिन आप अपने दृष्टिकोण के स्वामी हैं। इस स्थिति और उसमें से सफलतापूर्वक रास्ता निकालने की अपनी क्षमता के बारे में आपके मन में नकारात्मक, भय-आधारित विचार आ सकते हैं। जानबूझकर उन विचारों का उनके विपरीत सबूतों के साथ प्रतिकार करें। आपने अतीत में कब चुनौतियों का सफलतापूर्वक सामना किया? उस समय आपको किस चीज से मदद मिली? क्या कुछ ऐसा है जिसे आप इस स्थिति में लागू कर सकते हैं? इस बात को स्वीकार करें कि परिवर्तन में अनिश्चितता का दौर शामिल होता है। आप परिस्थिति जैसी थी उसके आदि हो चुके थे। आप अपनी भूमिका और उसे अच्छी तरह से कैसे निभाना है जानते थे। अब, आप यह जाँच रहे हैं कि आपका नया सामान्य जीवन कैसा होगा। इस चरण में केवल असुविधा ही नहीं है, बल्कि रचनात्मकता भी है। लचीली मानसिकता बनाए रखने से आपको विभिन्न दृष्टिकोणों पर विचार करने और नए अवसरों की पहचान करने में मदद मिल सकती है। अनिश्चितता के दौर से गुजरते समय लोगों में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह की अनेक भावनाएं हो सकती हैं। अपनी भावनाओं को स्वीकार करें और सकारात्मक सोचने के लिए उद्देश्य रखें।

अपनी वित्तीय आवश्यकताओं के लिए योजना बनाएं

- **आय के सभी स्रोतों का मूल्यांकन करें।** हो सकता है कि आपकी कंपनी ने आपके कंपनी छोड़कर जाने के भाग के रूप में वित्तीय या अन्य लाभ शामिल किए हों। विवरणों और उपलब्ध कराए गए संसाधनों का लाभ कैसे उठाएं इस बारे में समझ लें। आपके क्षेत्र द्वारा दिए जाने वाले संभावित बेरोजगारी लाभों के बारे में पता करने पर विचार करें।
- **एक आपातकालीन व्यय योजना बनाएं।** जब तक आप अपने करियर संबंधी अगले कदम की पहचान नहीं कर लेते, तब तक आप गैर-जरूरी खरीदारी से बचकर अपने खर्च को कम करने का विकल्प चुन सकते हैं।
- **अस्थायी बीमा पर विचार करें।** स्वास्थ्य बीमा प्राप्त करने के विभिन्न तरीके हैं और आपका पिछला नियोक्ता कुछ प्रकार का लाभ दे सकता है।

शिक्षा और कैरियर संबंधी लक्ष्यों का मूल्यांकन करें

उस चीज़ पर दोबारा गौर करें जो आपको काम के संबंध में उद्देश्य और संतुष्टि की भावना देती है। नए करियर और प्रशिक्षण के लिए विकल्प खोजें।

अपना अगला कदम उठाएँ

- **नेटवर्क** – अपने मित्रों और परिचितों से अपनी इच्छित नौकरी के बारे में बात करें और आप इस भूमिका में क्या कर सकते हैं यह भी बताएं। उनसे आपको उन लोगों से जोड़ने के लिए कर्हें जिनके पास रिक्त पद हो सकते हैं।
- **योजना बनाएं** – नई नौकरी खोजने में लगने वाला समय अलग-अलग हो सकता है। एक दिनचर्या बनाए रखना और दैनिक लक्ष्य लिखना आपकी प्रेरणा को मजबूत रखने और आपकी नौकरी की खोज को उत्पादक बनाने में मदद कर सकता है। शांत रहें। सकारात्मक रहें। उन बातों पर ध्यान केंद्रित करें जिन पर आपका नियंत्रण है। स्थायी नौकरी ढूँढते समय अस्थायी काम के बारे में विचार करें।
- **अपनी टीम बनाएं** – सहायता के लिए परिवार और मित्रों के साथ जुड़ें। आपके कंपनी छोड़कर जाने के भाग के रूप में आपके नियोक्ता द्वारा प्रदान किए गए परामर्श संबंधित विकल्पों का पता लगाएं।



याद रखें:

यह एक मौसम है। आपने पहले भी कठिनाइयों का सामना किया है और आप अपनी नौकरी खोने की कठिनाई से भी उबर जायेंगे। सकारात्मक रहें और परिवर्तन में अवसर खोजें।



नाजुक स्थितियों में समर्थन जब भी आपको इसकी आवश्यकता हो
अतिरिक्त नाजुक सहायता संसाधनों और जानकारी के लिए विजिट करें
optumwellbeing.com/criticalsupportcenter।



इस कार्यक्रम का उपयोग आपातकालीन या तत्काल देखभाल आवश्यकताओं के लिए नहीं किया जाना चाहिए। किसी आपात स्थिति में, स्थानीय आपातकालीन सेवाओं के फ़ोन नंबर पर कॉल करें या निकटतम दुर्घटना एवं आपातकालीन विभाग में जाएँ। यह कार्यक्रम किसी डॉक्टर या पेशेवर द्वारा की जाने वाली देखभाल की जगह नहीं ले सकती। हो सकता है कि यह कार्यक्रम और इसके भाग सभी स्थानों पर उपलब्ध न हो, और कवरेज अपवाद और सीमाएँ लागू हो सकती हैं।

© 2024 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF12836817 143543-022024 OHC