ফরিদ আহাম্মদ ১৭ এপ্রিল, ২০১৮ তারিখে সামরিক ভূমি ও সেনানিবাস অধিদপ্তরের মহাপরিচালক হিসেবে দায়িত্বভার গ্রহণ করেন। তিনি ২৫ বছর এর অধিক সময় গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের সচিবালয় এবং মাঠ প্রশাসনের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ পদে যুগ্মসচিব, উপসচিব, জেলা প্রশাসক, অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক, উপজেলা নির্বাহী অফিসার, জেলা দুর্নীতি দমন অফিসার, ক্যান্টনমেন্ট এক্সিকিউটিভ অফিসার, রাঙ্গামাটি পার্বত্য জেলা পরিষদ চেয়ারম্যানের একান্ত সচিব, সহকারী কমিশনার (ভূমি) এবং সহকারী কমিশনার ও ১ম শ্রেণীর ম্যাজিস্ট্রেট হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন।

তিনি বিসিএস (প্রশাসন) ক্যাডারের ১১তম ব্যাচের সদস্য এবং ১৯৯৩ সালে বিসিএস (প্রশাসন) ক্যাডারে কর্মজীবন শুরু করেন। তিনি মে, ২০১২ হতে জুন, ২০১৫ সাল পর্যন্ত ৩ বৎসর এর অধিক সময় পর্যন্ত রংপুর জেলার জেলা প্রশাসক ও জেলা ম্যাজিস্ট্রেট হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। এ সময়কালে সৃজনশীল ও উদ্ভাবনী কাজের মাধ্যমে জনসেবায় বিশেষ অবদানের জন্য তিনি ২০১৬ সালে জনপ্রশাসন পদকে ভূষিত হন। এছাড়া স্কাউটস আন্দোলনে বিশেষ অবদানের জন্য মেডেল অব মেরিট পদক প্রাপ্ত হন।

সামরিক ভূমি ও সেনানিবাস অধিদপ্তরের মহাপরিচালক হিসেবে যোগদানের পূর্বে তিনি প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়ে পরিচালক হিসেবে কর্মরত ছিলেন। তদপূর্বে তিনি অর্থনৈতিক সম্পর্ক বিভাগের উপসচিব, ময়মনসিংহ জেলার অতিরিক্ত জেলা প্রশাসক ও সাদুল্যাপুর, গাইবান্ধায় উপজেলা নির্বাহী অফিসার হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন।

তিনি নরসিংদী জেলার সম্ভ্রান্ত মুসলিম পরিবারে জন্ম গ্রহণ করেন। তিনি দুই পুত্র সন্তানের জনক। তাঁর সহধর্মিনী একজন বিএসসি সিভিল ইঞ্জিনিয়ার। তিনি বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় হতে কৃষিতে ১ম শ্রেণীর স্নাতক সম্মান ও স্নাতকোত্তর কৃষি শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, গাজীপুর হতে এনটমলজিতে ১ম শ্রেণীতে এম, এস ডিগ্রী লাভ করেন।

তিনি যুক্তরাষ্ট্রের ডিউক বিশ্ববিদ্যালয়ে লিডারশিপ কোর্স, যুক্তরাজ্যের ওলভার হাম্পটন বিশ্ববিদ্যালয়ে সুপারম্যাট, অস্ট্রেলিয়ার ম্যাককুয়ারি বিশ্ববিদ্যালয়ে এসডিজি বিষয়ক প্রশিক্ষণসহ সিংগাপুর সিভিল সার্ভিস একাডেমি, ভিয়েতনামের ন্যাশনাল একাডেমি ফর পাবলিক এডমিনিসট্রেশন, ভারতের এনআইআইটিতে প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন।

আন্তর্জাতিক সম্মেলন, সেমিনার, কর্মশালায় অংশগ্রহণসহ তিনি সরকারি দায়িত্বপালনের অংশ হিসেবে বিভিন্ন সময় ২৭টি দেশ ভ্রমন করেন।