गेट
एपिक
शिट
डन

गेट एपिक शिट डन

अंकुर वारिकू

juggernaut

JUGGERNAUT BOOKS
C-I-128, First Floor, Sangam Vihar,
Near Holi Chowk, New Delhi 110080, India

English edition first published by
Juggernaut Books 2022
Hindi edition first published by
Juggernaut Books 2023

Copyright © Ankur Warikoo 2022

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
P-ISBN : 9789393986719
E-ISBN : 9789393986788

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted, or stored in a retrieval system in any form or by any means without the written permission of the publisher.

Hindi translation by Kanishk Raj Singh
Typeset and proofread by TranslationPanacea, Pune
Printed at Thomson Press India Ltd

ये बुक मैं अपने सारे टीचर्स को डेडिकेट करता हूँ, जिनमें
से ज़्यादातर मुझे जानते भी नहीं।

जब स्टूडेंट रेडी होता है, तब उसे अपना टीचर मिल जाता है।

- लाओ त्ज़ू

कन्टेंट

इंट्रोडक्शन	1
पार्ट 1 - अपनी लाइफ़ को मैनेज करना	**7**
मैं ख़ुद को दूसरों से कंपेयर करना कैसे बंद करूँ?	9
मैं अपनी कम्युनिकेशन स्किल्स कैसे अच्छी करूँ?	17
मैं एक ग्रोथ माइंडसेट कैसे बनाऊं?	27
मैं मेरी ज़िंदगी के मुश्किल डिसीजंस कैसे लूं?	36
मैं अपना टाइम मैनेज कैसे करूँ?	44
मैं फोकस कैसे करूँ?	53
मैं क्रिटिसिज्म के साथ कैसे डील करूँ?	62
मैं रीडिंग की हैबिट कैसे बनाऊं?	72
मैं मेडिटेशन को अपने लाइफ़-स्टाइल में कैसे शामिल करूँ?	81

पार्ट 2 - अपने करियर को मैनेज करना **91**

मैं ट्रस्ट कैसे बिल्ड करूँ? 93

मैं अपना पैशन कैसे ढूँढूँ? 103

मैं सही करियर कैसे चुनूँ? 116

मैं अपना करियर कैसे बदलूँ? 121

मैं अपने करियर में ग्रो कैसे करूँ? 131

मैं ऑफिस पॉलिटिक्स के साथ कैसे डील करूँ? 141

मैं अपने काम में इंडिस्पेंसेबल कैसे बनूँ? 152

मुझे अपनी नई जॉब के पहले 90 दिन कैसे बिताने चाहिए? 161

मैं मल्टीपल इनकम स्ट्रीम्स कैसे बिल्ड करूँ? 171

मैं एक गैप ईयर कैसे लूं? 180

पार्ट- 3 लोगों को मैनेज करना **189**

मैं 'ना' बोलना कैसे सीखूं? 191

मैं किसी से मदद कैसे माँगूँ? 200

मैं मेरे पेरेंट्स को मेरी करियर चॉइस के लिए कैसे कन्विन्स करूँ? 212

मैं अपने पेरेंट्स को माफ कैसे करूँ? 221

मैं दोस्त कैसे बनाऊं? 227

मैं लाइफ़ पार्टनर कैसे ढूँढूँ? 236
मैं ब्रेकअप से कैसे डील करूँ? 247
मैं अपनी बाउंड्रीज कैसे तय करूँ? 255
मैं टॉक्सिक फ्रेंड से कैसे डील करूँ? 264

पार्ट 4 - ख़ुद को मैनेज करना 273

मैं पेशेंस कैसे डेवलप करूँ? 275
मैं एक स्लीप रूटीन कैसे बनाऊँ? 283
मैं अच्छी आदत कैसे बनाऊँ? 293
मैं और सेल्फ-अवेयर कैसे हूँ? 303
मैं ख़ुद के बलबूते पर कैसे जी सकता हूँ? 311
मैं अपना ग़ुस्सा कैसे सँभालूँ? 322
मैं ख़ुद को वापस कैसे खड़ा करूँ? 330
मैं ख़ुद का बेस्ट फ्रेंड कैसे बन सकता हूँ? 337

एपिलॉग 347
एक्नोलेजमेंट्स 359
नोट ऑन द ऑथर 361

इंट्रोडक्शन

मैंने अपनी पहली बुक " डू एपिक शिट " यह मानते हुए स्टार्ट कि थी कि यह सबसे बेकार बुक हो सकती है, जिसे आप कभी भी नहीं खरीदेंगे।मेरी सेकंड बुक अब इसे भी कंपटीशन दे सकती है। क्योंकि इसमें ऐसी चीजें हैं, जिनसे मुझे ज़िंदगी में बहुत नफ़रत है और वह है नुस्खे और तरीके।
आपको याद है वो एक्साइटिंग हेडलाइंस जो आपको अट्रैक्ट करती है। जैसे कि....

'3 चीज़ जो सुबह बिलेनियर लोग सबसे पहले करते हैं? '

'अपनी ज़िंदगी के असली प्यार को ढूंढने के 5 तरीके?'

'अपनी ड्रीम जॉब पाने के 7 तरीके '

'9 सबसे अच्छे तरीके जिससे आप पता कर सकते हैं कि आप स्मार्ट हैं या नहीं और तीसरा तरीका तो सबसे बेस्ट है? '
इन सब में एक कॉमन थीम है। यह हमें ऐसा विश्वास दिलाते हैं कि ज़िंदगी का एक सीधा सा रास्ता है।

कि ज़िंदगी में कुछ ऐसा है, कोई ऐसा तरीका है, कोई ऐसा प्रोसेस है जिसके बारे में हम सब को नहीं पता और एक बार जब हमें वह पता चल जाएगा, तो हम हमारी ज़िंदगी में वह सब कुछ हासिल कर लेंगे जो हम हमेशा से हासिल करना चाहते थे।

आपको पता है क्या?
यह बिल्कुल भी सच नहीं है।
अपनी ज़िंदगी में कोई तरीके या नुस्खे काम नहीं आने वाले हैं।
ज़िंदगी जीने का कोई एक तरीका नहीं है।
हम सब अपनी ज़िंदगी के रास्ते, तरीके और सफ़र ख़ुद बनाते हैं।

तो फिर मैं यह बुक क्यों लिख रहा हूँ?

इस पिछले साल में आपने मुझसे कई सवाल पूछे। जिनका जवाब मैंने अपने सालों के एक्सपीरियंस से देने कि कोशिश कि। जैसे कि...
मैं टाइम कैसे मैनेज करूँ?
मैं फेलियर के साथ कैसे डील करूँ?
मैं नए दोस्त कैसे बनाऊं?
मैं अपने करियर का डिसीजन कैसे लूं?
मैं ख़ुद से प्यार कैसे करूँ?

मेरी इस बुक को मैंने एक कन्वर्सेशन (CONVERSATION) के रूप में लिखा है। जहाँ पर मैंने पूरी बुक को एक क्वेश्चन (QUESTION) और आंसर (ANSWER) के फॉर्मेट में लिखा है। सवाल स्टूडेंट पूछता है और जवाब टीचर देता है।

36 ज़िंदगी के बड़े सवाल और उन 36 सवालों के सही जवाब। और 36 बार आप यह सोचेंगे कि यही बिल्कुल सही जवाब है, लेकिन ऐसा होना शायद ज़रूरी नहीं है।
क्योंकि ये मेरे जवाब है, जिन्होंने मुझे मेरी ज़िंदगी में मदद कि है और ये शायद आप के लिए काम ना आए।
हालाँकि मैं उम्मीद करता हूँ कि मेरे जवाबों को सुनकर आपको अपने जवाब मिल सके और आप ओर भी ज़्यादा गहराई से चीज़ें समझ पाएंगे।

मेरी ज़िंदगी में मेरे काफी टीचर्स रहे हैं। उनमें से काफी सारे टीचर्स मुझे जानते भी नहीं हैं, लेकिन उनके जवाबों ने मुझे मेरे ज़िंदगी के सवालों के जवाबों को जानने में मदद कि।

सीखने का यही मज़ा है!
यह कभी भी हो सकता है, किसी भी जगह हो सकता है और किसी के लिए भी हो सकता है।

“डू एपिक शिट “बुक आपको उकसाने के लिए लिखी गई थी, ताकि आप और ज़्यादा सोचें। आप अपनी ज़िंदगी को समझें और आप ख़ुद से सवाल करें। और अब “गेट एपिक शिट डन“ मेरी एक कोशिश है, जिससे मैं आप सबको अब, उन चीज़ों को प्रैक्टिस करने तक लाना चाहता हूँ।

इसलिए कभी भी जब आपको डाउट आए। इस बुक में से वह सवाल खोलिए जिस सवाल में आपको डाउट है और फिर उसका आंसर पढ़िए। शायद वह आंसर पढ़कर आपको अपना आंसर मिलेगा।

पार्ट 1
अपनी लाइफ़ को मैनेज करना

मैं ख़ुद को दूसरों से कंपेयर करना कैसे बंद करूँ?

स्टूडेंट - यह दुनिया ऐसी क्यों बनी है कि हमें तब ही अच्छा लगता है, जब हम दूसरों से बेहतर हो?

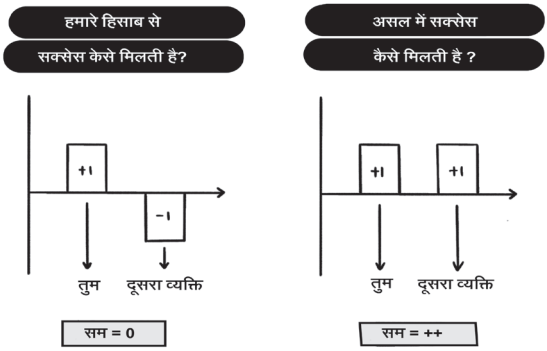
टीचर - हम हमेशा इन कंपैरिजन के चक्कर में पड़ जाते हैं। क्योंकि ज़िंदगी के बेसिक फैक्ट्स को समझने की जगह, हमने दो ग़लत असम्प्शन बना रखे हैं और इसलिए हम उसी नज़रिए से दुनिया को देखते हैं।

स्टूडेंट- वह दो असम्प्शन क्या हैं?

टीचर- पहला ग़लत असम्प्शन यह है कि यह दुनिया एक जीरो सम (ZERO SUM) गेम है।

स्टूडेंट- जीरो सम गेम से आपका क्या मतलब?

टीचर- इसका मतलब यह है कि एक इंसान जीतेगा तो दूसरा हारेगा। अगर मेरा स्कोर प्लस वन है, तो तुम्हारा स्कोर -1 होना चाहिए, ताकि इन दोनों का सम जीरो हो।



स्टूडेंट- तो क्या यह सच नहीं है?

टीचर- यह सच से काफी दूर है। सच यह है कि हम जितनी बार चाहें उतनी बार जीत सकते हैं, किसी और के हारने का इंतज़ार किए बिना।

दुनिया में बहुत सारी अपॉर्चुनिटीज़ है। तुम अगर हिस्टॉरिकली देखो, तो भी तुम्हें इस चीज़ के बारे में अच्छे से समझ आएगा। तुम इंडिया के ही बारे में देखो। हमारे पेरेंट्स की जनरेशन की लाइफ़ काफी मुश्किल थी और उनके पेरेंट्स की लाइफ़ और भी मुश्किल थी। आज के समय में हमारे पास बहुत सारी अपॉर्चुनिटीज़ हैं, जो उनके पास नहीं थी।

स्टूडेंट- आपने बहुत ही अच्छी तरीके से समझाया। क्या इसका मतलब यह है कि मैं पिज़्ज़ा की बड़ी स्लाइस के लिए लड़ने की जगह,पिज़्ज़ा की जितनी भी स्लाइस खाना चाहूं, उतनी खा सकता हूँ?

टीचर- मेटाफोरिकली हाँ!

स्टूडेंट- यह तो काफी इंटरेस्टिंग था। दूसरा ग़लत असम्प्शन क्या था, जो आप मुझे बता रहे थे?

टीचर- यह एक फैक्ट है कि हम सबकी ज़िंदगी अलग है और हम सबको अलग-अलग अपॉर्चुनिटी मिलती है। इसका मतलब यह है कि हम सबकी मंज़िल अलग होगी, क्योंकि हम सब अलग रास्तों से शुरू होते हैं।

तुम इसके बारे में इस तरीके से सोचो की अर्थ (EARTH) पर ऐसा कोई भी नहीं है, जो बिल्कुल तुम्हारी तरह हो। तुम्हारी कैपेबिलिटी, तुम्हारी चॉइसेस, तुम कहाँ पैदा हुए, तुम्हारी फैमिली, तुम्हें किस तरीके से पाला गया, तुम्हारी किस्मत, तुम्हारा बिहेवियर! यह सब अपने आप में बिल्कुल यूनीक है और तुम्हारे जैसा कोई और इस दुनिया में हो ही नहीं सकता।

इसलिए जब सब एक-दूसरे से अलग हैं और सब अलग-अलग रास्तों से अपनी शुरुआत करते हैं तो फिर सब की मंज़िल भी अलग होगी।

स्टूडेंट- इससे तो मुझे टेलर स्विफ्ट का गाना याद आ गया। जिसमें एक लाइन थी "यू आर द ओनली वन ऑफ़ यू, बेबी दैट्स द फ़न ऑफ़ यू"

टीचर स्माइल करते हुए हाँ कहती है।

स्टूडेंट- लेकिन अगर मैं सच बताऊं तो इसे असलियत में प्रैक्टिस करना बहुत ही मुश्किल है। जब मैं किसी और को उनकी ज़िंदगी में अच्छा करता हुआ देखता हूँ, तब मुझे यही लगता है कि वह अपनी ज़िंदगी में जीत रहे हैं और मैं हार रहा हूँ।

टीचर- कोई बात नहीं, ऐसा सब के साथ होता है। जब भी मैं किसी और को जीतता हुआ देखती हूँ, तो मैं ख़ुद से यह सवाल करती हूँ।

अगर वह मुझसे ज़्यादा पैसे कमा रहे हैं, तो क्या यह हमेशा के लिए ऐसा ही रहने वाला है?
अगर उनके पास जॉब है और मेरे पास नहीं है, तो इसका मतलब यह है कि मुझे कभी जॉब नहीं मिलने वाली?

अगर वह अभी एक प्यारी रिलेशनशिप में है, तो इसका मतलब यह है कि मैं पूरी ज़िंदगी अकेली रहने वाली हूँ?
इन सब सवालों का जवाब ना है।

स्टूडेंट- आपने बहुत अच्छे से समझाया, लेकिन अभी भी मुझे ऐसा ही फील होता है कि मैं नहीं जीत रहा।

टीचर- इंसान के जो इमोशंस होते हैं, वो परमानेंट नहीं होते। हम जैसा आज फील कर रहे हैं, वैसा कल फील नहीं करेंगे। लेकिन हम आज जो फील कर रहे हैं, उसकी वजह से हम या तो डिप्रेस हो सकते हैं या फिर हम एक्शन ले सकते हैं।

तुम देखते हो कि तुम्हारे दोस्त के पास एक अच्छी जॉब है और तुम्हारे पास नहीं है, तो फिर उस इमोशन को इस तरीके से यूज करो कि तुम एक अच्छी जॉब ढूंढने के लिए और भी ज़्यादा मेहनत करने लगो।

स्टूडेंट- सुनने में बहुत आसान लगता है, फिर भी हम ऐसा कर क्यों नहीं पाते?

टीचर- क्योंकि हमने इन चीजों को अच्छे से नहीं समझा। तुम ख़ुद से यह सवाल करो..

मैं बुरा क्यों फील कर रहा हूँ?
क्योंकि वो अच्छा कर रहे हैं और मैं नहीं।

मुझे ऐसा क्यों फील हो रहा है?
क्योंकि उनके पास जॉब है और मेरे पास जॉब नहीं है।

तो फिर यह बुरी चीज़ कैसे हुई?
क्योंकि अगर मेरे पास जॉब नहीं है, तो मैं पैसे नहीं कमा रहा। जिससे मैं एक अच्छी ज़िंदगी गुजार सकूं।

अगर अभी मेरे पास जॉब नहीं है, तो क्या इसका मतलब यह है कि मुझे कभी भी जॉब नहीं मिलेगी?
नहीं ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। मैं बिल्कुल कैपेबल हूँ। मैं वक्त के साथ अच्छी जॉब ढूंढ सकता हूँ। मुझे सिर्फ पेशेन्स रखना है।

तो फिर किसी और की जॉब को देखकर मैं ख़ुद के लिए इतना बुरा क्यों फील करता हूँ?
क्योंकि वह सक्सेसफुल है और मैं नहीं।

क्या सक्सेस की सिर्फ यही एक डेफिनेशन है?
शायद मुझे नहीं पता।

एक बार जब मुझे मेरे सक्सेस की डेफिनेशन समझ आ जाएगी, तो क्या मुझे ऐसा लगेगा कि, मैंने पूरी मेहनत की वहाँ तक पहुँचने के लिए?

नहीं बिल्कुल भी नहीं। मैं और ज़्यादा मेहनत कर सकता हूँ, और ज़्यादा बेहतर बन सकता हूँ।

तो फिर मुझे क्या रोक रहा है?
मैं ख़ुद!

जब तुम ख़ुद से यह सवाल करोगे तब तुम्हें समझ में आएगा कि तुम्हें अभी तुम्हारा सक्सेस क्या है, वही क्लीयरली नहीं पता। यह इमोशंस और यह सवाल तुम्हें ख़ुद को समझने में मदद करेंगे। जिससे तुम अपने सक्सेस की एक डेफिनेशन बना पाओगे।
क्या इसका मतलब यह है कि तुम ख़ुद को दूसरों से कंपेयर करना बंद कर दोगे? नहीं।
इसका मतलब यह है कि जब भी तुम ख़ुद को दूसरों से कंपेयर (COMPARE) करोगे, तब तुम्हें पता होगा कि अब तुम्हें क्या करना है।

अपने समय का सबसे गंदा यूज हम ख़ुद को दूसरे से कंपेयर करके करते हैं।

स्टूडेंट- दूसरों के साथ इमेजनरी बातें करके ख़ुद को बुरा फील करवाने से अच्छा है कि हम ख़ुद से रियल बात करें। फिर ख़ुद को समझें और मेहनत करें।

टीचर स्माइल करते हुए कहती है- आखिर तुम्हें समझ आ गया।