

கெட்
எபிக்
ஷிட்
டன்



கெட் எபிக் ஷிட் டன்

அங்குர் வாரிக்கூ

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

English edition first published by Juggernaut Books 2022

Tamil edition first published by Juggernaut Books 2023

Copyright © Ankur Warikoo 2022

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

P-ISBN: 9789393986764

E-ISBN: 9789393986702

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.

Tamil translation by Mithun Prabahar

Typeset and proofread by TranslationPanacea, Pune

Printed at Thomson Press India Ltd

என்னை யார் என்றே தெரியாதவர்கள்
உட்பட, எனது அனைத்து
ஆசிரியர்களுக்கும் சமர்ப்பணம்.



எப்போது மாணவர் தயாராகிறாரோ,
அப்போது ஆசிரியர் தோன்றுவார்.

– லாவோ துஸு



உள்ளடக்கம்

முன்னுரை	1
பாகம் 1: வாழ்வை நிர்வகித்தல்	7
என்னை நானே மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுவதை நிறுத்துவது எப்படி?	9
எனது பேச்சு திறனை வளர்ப்பது எப்படி?	17
நான் வளர்ச்சி மனப்பான்மையை உருவாக்கிக்கொள்வது எப்படி?	27
நான் எவ்வாறு வாழ்க்கையில் முடிவுகளை எடுப்பது?	36
நான் எவ்வாறு நேரத்தை நிர்வகிப்பது?	44
நான் கவனத்தை குவிப்பது எப்படி?	53
விமர்சனங்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளவது?	62
நான் எனது வாசிக்கும் பழக்கத்தை வளர்ப்பது எப்படி?	72

தியானம் செய்தலை நான் எனது வாழ்க்கை முறையில் வளர்ப்பது எப்படி?	81
பாகம் 2: தொழில் பயணத்தை நிர்வகித்தல்	91
நான் நம்பிக்கையை வளர்ப்பது எப்படி?	93
எனது வாழ்க்கைக்கான ஆர்வத்தை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?	103
நான் எப்படிச் சரியான தொழிலை/ வேலையை தேர்ந்தெடுப்பது?	116
நான் எனது தொழிலை/வேலையை மாற்றுவது எப்படி?	121
எனது வேலையில் நான் முன்னேறுவது எப்படி?	131
நான் எவ்வாறு அலுவலக அரசியலை எதிர்கொள்வது?	141
எனது வேலையில் நான் தவிர்க்கப்பட முடியாத ஒருவராக எவ்வாறு மாறுவது?	152
எனது புது வேலையில் நான் முதல் 90 நாட்களை எவ்வாறு செலவிட வேண்டும்?	161
எனது வருமான ஓட்டத்தை எப்படி பன்மடங்காக வளர்க்க முடியும்?	171
நான் ஒரு வருட இடைவெளி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமா?	180

பாகம் 3: மக்களை நிர்வகித்தல்	189
நான் எவ்வாறு இல்லை/முடியாது என்று சொல்லுவது?	191
நான் எவ்வாறு உதவியை நாடுவது?	200
எனது பெற்றோர்கள் எனது தொழில் தேர்வை ஏற்றுக் கொள்ள வைப்பது?	212
நான் எவ்வாறு எனது பெற்றோர்களை மன்னிப்பது?	221
நான் நண்பர்களை உருவாக்குவது எப்படி?	227
எனது வாழ்க்கைத் துணையை எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பது?	236
நான் எவ்வாறு காதல் தோல்வியை கையாள்வது?	247
நான் எவ்வாறு எல்லைகளை வகுத்துக் கொள்வது?	255
நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த நண்பர்களைக் கையாள்வது எப்படி?	264
பாகம் 4: உன்னை நீயே நிர்வகித்துக்கொள்ளுதல்	273
என் பொறுமையை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?	275
நான் எவ்வாறு ஒரு உறங்கும் நடைமுறையை உருவாக்கிக்கொள்வது?	283

நான் நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?	293
நான் எவ்வாறு அதிக சுய விழிப்புணர்வுடன் இருப்பது?	303
என்னால் எவ்வாறு சுயமாக வாழ முடியும்?	311
நான் எவ்வாறு எனது கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துவது?	322
நான் என்னை நானே எவ்வாறு மேலெழ வைப்பது?	330
எனக்கு நானே சிறந்த நண்பனாவது எப்படி?	337
பின்னூரை	347
நன்றியுரை	359
ஆசிரியர் குறிப்பு	361

முன்னுரை



நான் எனது முதல் புத்தகமான பெருங்கனவு காணத் துணியுங்கள் (Do Epic Shit) புத்தகத்தின் தொடக்கத்தில் இது நீங்கள் வாங்கியதிலே மிகவும் பயனற்ற புத்தகமாக இது இருக்கும் என்பதை ஒப்புக்கொண்டு தொடங்கி இருந்தேன். எனது இரண்டாவது புத்தகம் அதற்கு போட்டி கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும். ஏனென்றால் நான் வாழ்வில் வெறுக்கின்ற ஒன்றை இது முழுமையாகக் கொண்டுள்ளது - அவை பரிந்துரைகள்!

உங்களை ஒருபோதும் உற்சாகப் படுத்த தவறாத தலைப்பு வரிகளை நினைவு வைத்துள்ளீர்களா?

'பணக்காரர்கள் காலையில் முதலில் செய்யும் 3 வேலைகள்'

'நீங்கள் வாழ்க்கையில் செய்ய விரும்புவதை கண்டறிவதற்கான 5 வழிகள்'

'உங்கள் கனவு வேலையை அடைவதற்கான 7 வழிகள்'

'நீங்கள் புத்திசாலியா என்பதை கண்டறிவதற்கான 9 வழிகள்.'

இவை அனைத்திலும் பொதுவான ஒன்று உள்ளது.

அது நமது வாழ்க்கைக்கான ஒரு பாதை உள்ளது என்பதும். அதோடு நாம் அப்பாதையை அடைவதற்கான முறையையோ அல்லது செயல்முறை பற்றியோ அறியாமல் உள்ளோம் என்பதுதான்.

மற்றும் ஒருமுறை நாம் அதை தெரிந்துகொண்டால், நாம் விரும்பியது அனைத்தையும் நம்மால் அடையமுடியும் என்பதை தான் இவைகள் சொல்ல வருகின்றன.

உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா?

இது உண்மையல்ல.

வாழ்க்கைக்கான பரிந்துரைகள் என்று எதுவுமே இல்லை.

வாழ்வதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட வழி கிடையாது.

நாம் அனைவரும் நமக்கான ஒரு சொந்த வழியை, சொந்த குறிக்கோளை, சொந்த பயணத்தை உருவாக்குகிறோம்.

பிறகு நான் எதற்காக இப்புத்தகத்தை எழுதுகிறேன்?

கடந்த ஓராண்டாக நீங்கள் என்னிடம் பலக் கேள்விகள் கேட்டுள்ளீர்கள். அவற்றுக்கு நான் எனது அனுபவத்தைப் பயன்படுத்தி விடையளிக்க முயன்றுள்ளேன்.

நான் எவ்வாறு எனது நேரத்தை நிர்வகிக்கிறேன்?
நான் எவ்வாறு தோல்விகளை எதிர்கொள்கிறேன்?
நான் எவ்வாறு நண்பர்களை உருவாக்குகிறேன்?
நான் எவ்வாறு எனது தொழிலை
தேர்ந்தெடுக்கிறேன்?

நான் எவ்வாறு என்னை நானே விரும்புகிறேன்?
இந்தப் புத்தகம் நமது உரையாடலின் மூலமே
உருவானது. நான் இதை ஒரு கேள்வி பதில்
வடிவில் எழுதியுள்ளேன். அதாவது ஒரு
மாணவியின் கேள்விகளுக்கு ஒரு ஆசிரியர்
விடையளிப்பது போல்.

மொத்தம் வாழ்க்கைக்குரிய 36 கேள்விகள்.

அவ்வாழ்க்கையின் கேள்விகளுக்கான 36
பதில்கள்.

மேலும் நீங்கள் 36 முறையும் இவை தான்
சரியான பதில்கள் என்று எண்ணக்கூடும்.

ஆனால் அவை இல்லை.

இவை எனது விடைகள் மட்டுமே.

மற்றும் அவை எனது வாழ்க்கைக்குப்
பொருந்தியது.

அவை உங்களுக்குப் பொருந்தாமல் போகலாம்.

இருப்பினும், எனது பதில்கள் நீங்கள்
உங்களுக்கான பதில்களைக் கண்டறிய உதவும்
என்று நம்புகிறேன்.

எனது வாழ்க்கையில் பல ஆசிரியர்கள்
உள்ளனர்.

அவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு
என்னைத் தெரியாத போதிலும்.
அவர்களின் பதில்கள் எனது பதில்களை
கண்டறிய என்னை வழிநடத்தி சென்றன.

அதுவே கற்றுக்கொள்வதில் உள்ள மகிழ்ச்சி.
இது எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும்
மற்றும் யாருக்கு வேண்டுமானாலும்
நடக்கலாம்.
ஆனால் நீங்கள் அதற்குத் தயாராக
இருக்கவேண்டும்.

பெருங்கனவுக் காணத் துணியுங்கள் (Do Epic
Shit) புத்தகம் உங்களைத் தூண்டுவதற்காக,
உங்களைச் சிந்திக்க வைப்பதற்காக, உங்களைப்
பிரதிபலிக்கச் செய்வதற்காக, உங்களைக்
கேள்விகளிடம் கொண்டு சேர்ப்பதற்காக
எழுதப்பட்டது.
கெட் எபிக் ஷிட் டன் (GET EPIC SHIT DONE)
புத்தகம் உங்களைச் செயல்பட வைப்பதற்கான
ஒரு முயற்சி.

எனவே உங்களுக்குச் சந்தேகம் ஏற்படும்
போதெல்லாம், புத்தகத்தைத் திறந்து, அந்த
கேள்விக்கான பதிலை புத்தகத்தில் பாருங்கள்.
உங்களுக்கான பதிலை இது கண்டறிய
உதவினால், உங்களுக்கான ஆசிரியர்
தோன்றியிருப்பார்!

பாகம் 1

வாழ்வை நிர்வகித்தல்



என்னை நானே மற்றவர்களோடு ஒப்பிடுவதை நிறுத்துவது எப்படி?

மாணவி: நாம் மற்றவர்களை விட 'சிறந்தவர்களாக' இருக்கும்போது மட்டுமே நாம் நான்காக இருக்கிறோம் என்ற வகையில் ஏன் இந்த உலகம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது?

ஆசிரியர்: நாம் ஏன் இத்தகைய ஒப்பீடுகளுக்கு இரையாகிறோம்? ஏனெனில், நாம் நமது உலகைப் பற்றிய கண்ணோட்டத்தை வாழ்க்கையின் அடிப்படை உண்மைகளைப் புரிந்துகொண்டு உருவாக்குவதற்குப் பதிலாக இரண்டு தவறான அனுமானங்களின் அடிப்படையில் உருவாக்கியுள்ளோம்.

மாணவி: அவை என்ன?

ஆசிரியர்: நமது முதல் தவறான அனுமானம் இந்த உலக வாழ்க்கை பூச்சியம் கூட்டுத்தொகை ஆட்டம் என்பது.

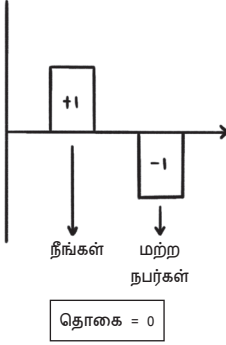
மாணவி: பூச்சியம் கூட்டுத்தொகை ஆட்டம் என்றால் என்ன?

ஆசிரியர்: அப்படியென்றால் அந்த ஆட்டத்தில் ஒருவர் வெல்வார் மற்றொருவர் தோற்பார் என்று அர்த்தம்.

எனது மதிப்பெண் +1 எனில், உனது மதிப்பெண் -1, எனவே இதன் கூட்டுத்தொகை (Sum) பூச்சியம் (0).

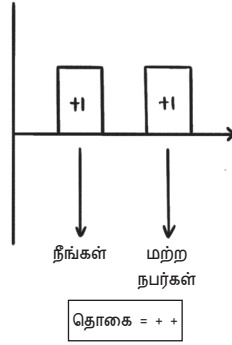
நம்மை பொறுத்தவரை

வெற்றி எவ்வாறு ஏற்படுகிறது



உண்மையில் வெற்றி

எவ்வாறு ஏற்படுகிறது



மாணவி: இது உண்மை தானே?

ஆசிரியர்: இது உண்மைக்கு வெகுதொலைவில் உள்ளது. சொல்லப்போனால், நாம் அனைவரும் அடுத்தவர் தோற்பதற்குக் காத்திருப்பதற்குப் பதிலாக நமக்கான பல வெற்றிகளை உருவாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

உலகம் ஏராளமான வாய்ப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இதை நீ வரலாற்று ரீதியாகப் பார்த்தால் இது உனக்குப் புரியும். இந்தியாவைப் பார். நமது பெற்றோரின் தலைமுறையினர் வாழ்வில் மிகவும் கடினப்பட்டனர். அவர்களது

பெற்றோர் மேலும் அதிகமாகக் கடினப்பட்டனர். ஆனால் அவர்களுக்கு மாறாக நாம் அவர்கள் அனுபவித்திடாத பல வாய்ப்புகளின் மேல் அமர்ந்துள்ளோம்.

மாணவி: இது கேட்க நன்றாக உள்ளது. இதன் பொருள், நான் ஒரு பெரிய பீசா துண்டுக்குச் சண்டையிடுவதை விட, எனக்கு வேண்டிய அளவிலான பீசா துண்டுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதா?

ஆசிரியர்: ஆம், இதை ஒரு புரிதலுக்காக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

மாணவி: சுவாரசியமாக உள்ளது! நீங்கள் இரண்டாவது அனுமானமாக எதைக் குறிப்பிட்டீர்கள்?

ஆசிரியர்: நாம் அனைவரும் பல்வேறுப்பட்ட வாய்ப்புகளைக் கடந்து வந்துள்ளோம் என்கிற உண்மையே, இதன் பொருள். இயல்பாக நாம் சென்றடையும் இடம் வெவ்வேறானதாக இருக்கும், ஏனென்றால் நாம் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு முறையில் தொடங்கினோம் என்பதே.

இவ்வாறு சிந்தித்துப் பார்: இந்த உலகில் அச்ச அசலாக உன்னைப்போலவே குணநலன்கள் கொண்ட யாரும் இல்லை. உன்னுடைய நடத்தை, உன்னுடைய திறன், உன்னுடைய தேர்வுகள், நீ பிறந்த இடம், உன்னுடைய குடும்பம், உன்னுடைய வளர்ப்பு, உன்னுடைய அதிர்ஷ்டம் - ஆகிய அனைத்தும் உனக்கெனத் தனித்துவமானது, எனவே இந்த அமைப்பின் மூலம் வேறு ஒருவர்

உன்னைப் போல் இருக்க முடியாது.
நாம் அனைவரும் வெவ்வேறாகத் தொடங்கிய
காரணத்தால், இயல்பாகவே நாம் சென்றடையும்
இடமும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும்.

மாணவி: இது எனக்கு டைலர் சிப்ட்டின் ஒரு
பாடல் வரியை நினைவூட்டுகிறது. அது
“உன்னைப்போல் நீ ஒருவனே, அதுவே உனது
சிறப்பு!!”

ஆசிரியர் (புன்னகையுடன்): ஆம்!

மாணவி: ஆனால், இதைச் செயல்படுத்துவது
மிகவும் கடினமானது. ஒருவர் சிறப்பாகச்
செயல்படுவதைப் பார்க்கும்போதெல்லாம்,
நான் மற்றொருவர் வெற்றியடைவதையே
காண்கிறேன் மற்றும் என்னை அவ்வாறு காண
முடியவில்லை.

ஆசிரியர்: இதனால் தான் நான் மற்றவர்
வெல்வதைக் காணும்போதெல்லாம் என்னை
நானே கேட்டுக்கொள்வது என்னவென்றால்.

அவர்கள் என்னைவிட அதிகம் சம்பாதித்ததால்,
அது எப்போதும் இவ்வாறாகவே இருக்குமா?
அவர்களுக்கு வேலை இருக்கிறது மற்றும்
எனக்கு இல்லை என்றால், எனக்கு எப்பொழுதும்
வேலை கிடைக்காது என்று அர்த்தமா?
அவர்கள் சிறந்த காதல் உறவு முறையில்
இருக்கிறார்கள் என்றால், நான் எப்பொழுதும்
தனிமையில் வாடப் போகிறேன் என்று அர்த்தமா?
இந்த அனைத்து கேள்விகளுக்கான பதிலும்
இல்லை என்பதே.

மாணவி: நீங்கள் கூறியது ஓரளவுக்கு உதவியாக இருந்தது. ஆனால் முழுமையாக இல்லை. நான் இன்னும் வெற்றி அடைவதாக உணரவில்லை. நான் தற்போது எனக்கு தேவையான மனநிறைவை எங்கிருந்து பெறுவது.

ஆசிரியர்: மனிதர்கள் எதிர்க்கொள்ளும் உணர்ச்சிகள் நிரந்தரமானவை அல்ல, இன்று நாம் உணர்வதை நாளை உணரப் போவதில்லை. இருப்பினும், இன்று நாம் எப்பேர்ப்பட்ட மன உணர்வில் உள்ளோம் என்பதை பொறுத்து நாம் மனச் சோர்வு அடையலாம் அல்லது அந்த உணர்வு நம்மை ஏதேனும் செயல்கள் செய்யத் தூண்டலாம்.

நீ ஒரு சிறந்த வேலையில் உள்ள உனது நண்பனைக் காண்கிறாய் மற்றும் உன்னிடம் எந்த வேலையும் இல்லை என்று வைத்துக்கொள். இந்த சூழலில் நீ உனக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தி ஒரு புதிய வேலையைக் கண்டறிய கடினமாக முயற்சி செய்.

மாணவி: இது கேட்க எளிமையாக உள்ளது! இருப்பினும் நாம் ஏன் இதைச் செய்யத் தவறுகிறோம்?

ஆசிரியர்: ஏனென்றால் நாம் இன்னும் கண்டறியாத ஒரு ஆழமான சிக்கல் ஒன்று உள்ளது. இந்தக் கேள்விகளை நீ உன்னிடமே கேட்டுப்பார்:

'நான் ஏன் மோசமாக உணர்கிறேன்?'

ஏனென்றால் அவர்கள் நன்றாகச் செயல்படுகிறார்கள் ஆனால் நான் நன்றாகச் செயல்பட வில்லை.'

'நான் ஏன் இவ்வாறு உணர்கிறேன்?

ஏனென்றால், அவர்களிடம் வேலை உள்ளது மற்றும் என்னிடம் வேலை இல்லை.'

'அது ஏன் தவறானதாக தோன்றுகிறது?

ஏனெனில் என்னிடம் வேலை இல்லை என்றால், என்னால் எனது தேவைகளையும் ஆசைகளையும் பூர்த்தி செய்துக்கொள்ள பணம் ஈட்ட முடியாது.'

'ஒருவேளை என்னிடம் இப்பொழுது வேலை இல்லை என்றால், என்னிடம் எப்போதும் வேலை இருக்காது என்று அர்த்தமா?

கண்டிப்பாக இல்லை, என்னிடம் பல்வேறுப்பட்ட வேலைகளை அடையக்கூடிய திறன் உள்ளது. அதற்கு சிறிது காலம் மற்றும் பொறுமை மட்டுமே தேவை.

'பிறகு ஏன் எவரோ ஒருவரின் வேலை என்னை மோசமாக உணரச் செய்கிறது?

ஒருவேளை என்னைப் பொருத்தவரை அவர்கள் வெற்றிகரமாக உள்ளனர் மற்றும் நான் அவ்வாறு இல்லை.'

'இது ஒன்றுதான் வெற்றிக்கான வரையறையா? ஒருவேளை இருக்கலாம். எனக்கு அதைப் பற்றித் தெரியாது.'

'ஒருமுறை நான் வெற்றிக்கான எனது சொந்த வரையறையைப் பெற்றுவிட்டால், நான் அதை

அடையக்கூடிய அனைத்தையும்
செய்துவிட்டேன் என்று கருதிக்கொள்ளலாமா?
கண்டிப்பாக இல்லை, நான் இன்னும்
கடினமாகவும் சிறப்பாகவும் உழைக்க முடியும்.'

'என்னை யார் தடுக்கிறார்?
நான்தான்!'

நீ இந்தக் கேள்விகளைக் கொண்டு உன்னிடமே
உரையாடிக்கொள்ளும் பொழுது, உனது
வெற்றிக்கான வரையறை தெளிவாக இல்லை
என்பதை உணர்வாய்.

இந்த உணர்ச்சிகள் உன்னைப் பல
தேடல்களுக்கு இட்டுச்செல்லும், இந்த
தேடல்கள் உனது வெற்றிக்கான வரையறையை
உருவாக்க உனக்கு உதவி செய்யும்.

இதன் பொருள் நீ இனி உன்னை மற்றவர்களுடன்
ஒப்பிடுவதை நிறுத்திக்கொள்வாய் என்பதா?
இல்லை. இதன் பொருள் நீ அவ்வாறு ஒப்பிடும்
போதெல்லாம் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும்
என்பதை தெரிந்துக்கொள்வாய் என்பதே.

**நீ உனது நேரத்தை மிகவும்
மோசமாகப் பயன்படுத்துவது
நீ உன்னை மற்றவர்களுடன்
ஒப்பிடும் பொழுதுதான்.**

மாணவி: நாம் மற்றவர்களிடம் கற்பனையாக
உரையாடிக் கொள்வதைவிட, நம்மிடம் நாமே
உண்மையாக உரையாடிக் கொள்வதுதான்
இதற்கான வழியா?

ஆசிரியர் (புன்னகையுடன்): இதோ உனக்கான
ஆசிரியர் தோன்றிவிட்டார்!