

Try something for 30 days

Matt Cutts at TED2011

link: https://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days

download video: https://download.ted.com/talks/MattCutts_2011U-480p-en.mp4

download audio: https://download.ted.com/talks/MattCutts_2011U.mp3

Matt Cutts at TED2011

Try something for 30 days

Is there something you've always meant to do, wanted to do, but just ... haven't? Matt Cutts suggests: Try it for 30 days. This short, lighthearted talk offers a neat way to think about setting and achieving goals.

Матт Каттс at TED2011

30 өдрийн турш ямар нэг шинэ зүйлийг туршаад үз

Танд үргэлж хийхийг хүсч, бодож ирсэн боловч хийж чадаагүй зүйлс байдаг уу? Түүнийгээ 30 өдрийн турш хийгээд үз гэж Матт зөвлөж байна. Энэхүү богино бөгөөд хөгжөөнт илтгэл зорилго хэрхэн тавьж, түүндээ хүрэх тухай арга ухааныг танд санал болгох болно.

A few years ago, I felt like I was stuck in a rut, so I decided to follow in the footsteps of the great American philosopher, Morgan Spurlock, and try something new for 30 days. The idea is actually pretty simple. Think about something you've always wanted to add to your life and try it for the next 30 days. It turns out 30 days is just about the right amount of time to add a new habit or subtract a habit -- like watching the news -- from your life.

00:11 Хэдэн жилийн өмнө би нэгэн хэвийн амьдралд гацсан мэт санагдаж Америкийн алдарт философич Morgan Spurlock-ийн арга барилыг дагахаар шийдэн, 30 өдрийн турш ямар нэг шинэ зүйлийг туршиж үзэхээр болов. Энэ санаа нь үнэндээ маш энгийн. Амьдралдаа үргэлж хийхийг хүсдэг байсан ямар нэг зүйлийн талаар бодоод тэгээд түүнийгээ дараагийн 30 өдрийн дотор туршиж үзэх юм. Эцэст нь харахад 30 өдөр гэдэг бол шинэ зуршил нэмж хасахад, жишээ нь мэдээ үзэхийг хасахад хамгийн тохиромжтой хугацаа ажээ.

There's a few things I learned while doing these 30-day challenges. The first was, instead of the months flying by, forgotten, the time was much more memorable. This was part of a challenge I did to take a picture every day for a month. And I remember exactly where I was and what I was doing that day. I also noticed that as I

00:42 Энэ 30 өдрийн сорилтыг хийж байх явцад би хэдэн зүйлийг олж мэдсэн юм. Эхнийх нь бол, сар, өдрүүд нисэн өнгөрч мартагдахын оронд, цаг хугацаа маш дурсамжтай, мартагдашгүй болж ирэв. Өөртөө сарын турш өдөр болгон зураг авч байх сорилтыг тавьсан. Тэгээд би тэр үед хаана байсан, бас тэр өдөр юу хийж

started to do more and harder 30-day challenges, my self-confidence grew. I went from desk-dwelling computer nerd to the kind of guy who bikes to work. For fun!

байснаа тов тодорхой санаж байв. Мөн түүнчлэн 30 өдрийн сорилтыг улам хүндрүүлэн хийж эхлэхэд өөртөө итгэх итгэл минь нэмэгдэхийг би анзаарсан. Би ширээнд хадагдсан компьютерын хэнээтэй амьтнаас ажил руугаа дугуйгаар явдаг залуу боллоо. Зүгээр л зугаатай учраас.

(Laughter)

1:15 (Инээд)

Even last year, I ended up hiking up Mt. Kilimanjaro, the highest mountain in Africa. I would never have been that adventurous before I started my 30-day challenges.

1:17 Бүр цаашлаад өнгөрсөн жил би Африкийн хамгийн өндөр уул Килламанжаро руу авирсан. Би 30 өдрийн сорилтыг эхлээгүй бол би хэзээ ч ингэж адал явдалд хөтлөгдөхгүй байсан юм.

I also figured out that if you really want something badly enough, you can do anything for 30 days. Have you ever wanted to write a novel? Every November, tens of thousands of people try to write their own 50,000-word novel, from scratch, in 30 days. It turns out, all you have to do is write 1,667 words a day for a month. So I did. By the way, the secret is not to go to sleep until you've written your words for the day. You might be sleep-deprived, but you'll finish your novel. Now is my book the next great American novel? No. I wrote it in a month. It's awful.

1:27 Мөн түүнчлэн хэрвээ ямар нэг зүйлийг чи үнэхээр их хүсч байвал, 30 өдрийн турш юуг ч хийж чадах юм байна гэдгийг ойлгосон. Та хэзээ нэгэн цагт зохиол бичихийг хүсч байсан уу? 11 дүгээр сар болгон хэдэн арван мянган хүмүүс өөрийн 50,000 үгтэй романыг 30 өдрийн дотор бичихийг оролддог. Үнэндээ үүнд чиний хийх ёстой зүйл гэвэл сарын турш өдөр бүр 1667 үг бичих юм. Тэгээд би тэр ёсоор л яг хийв. Өө нээрээ, нууц нь тэр өдрийнхөө үгсийг бичиж дуусахаас нааш унтахгүй байх. Чи нойргүйдсэн ч байсан, романаа бичиж дуусгах л болно. Миний бичсэн ном Америкийн дараагийн алдартай зохиол болсон уу? Үгүй дээ. Би ганц сарын дотор бичсэн шүү дээ. Энэ үнэн аймшигтай болсон.

(Laughter)

2:12 (Инээд)

But for the rest of my life, if I meet John Hodgman at a TED party, I don't have to say, "I'm a computer scientist." No, no, if I want to, I can say, "I'm a novelist."

2:14 Гэхдээ үлдсэн амьдралынхаа туршид хэрвээ би TED-ийн үдэшлэг дээр Жон Ходжмантай уулзвал, "Би компьютерын мэргэжилтэн" гэж хэлэх шаардлагагүй. Үгүй ээ үгүй, хүсвэл би "Би бол зохиолч" гэж хэлж ч болно.

(Laughter)

2:26 (Инээд)

So here's one last thing I'd like to mention. I learned that when I made small, sustainable changes, things I could keep doing, they were more likely to stick. There's nothing wrong with big, crazy challenges. In fact, they're a ton of fun. But they're less likely to stick. When I gave up sugar for 30 days, day 31 looked like this.	2:29	Тэгэхээр би энд сүүлийн нэг зүйлийг дурдахыг хүсч байна. Би жижиг, үргэлжлүүлэн хийж болох өөрчлөлтүүдийг хийх нь илүү үлдэцтэй юм гэдгийг олж мэдсэн юм. Том, галзуу сорилтууд хийхэд буруу зүйл байхгүй л дээ. Үнэндээ, тэдгээр нь маш хөгжилтэй. Гэвч тэдгээр нь хэвшил болох нь цөөн. Би 30 өдрийн турш элсэн чихрээс татгалзсанаар 31 дэх өдөр ийм байдалтай байлаа.
(Laughter)	2:51	(Инээд)
So here's my question to you: What are you waiting for? I guarantee you the next 30 days are going to pass whether you like it or not, so why not think about something you have always wanted to try and give it a shot! For the next 30 days.	2:53	Тэхээр миний танаас асуух асуулт бол та юуг хүлээгээд байгаа юм бэ? Би танд дараагийн 30 өдөр тань хүссэн хүсээгүй урсан өнгөрөөд л одно гэдгийг баталчихъя. Тиймээс яагаад үргэлж хийж үзэхийг хүсч байсан зүйлээ бодож үзэж болохгүй гэж? Тэгээд дараагийн 30 хоногт тэрийгээ туршаад үз.
Thanks.	3:12	Баярлалаа.
(Applause)	3:13	(Алга ташилт)

TED Talks recordings are owned by TED. Audio and video files, transcripts and/or information about a speaker, are licensed via Creative Commons license (CC BY-NC-ND 4.0 International), which means that certain TED Content may be used for personal and/or educational purposes as long as the license terms and TED Talks Usage Policy are followed.