

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.

Matt Cutts at TED2011
แมท คัทธส์: ลองสิ่งใหม่ๆเป็นเวลา 30 วัน

มีอะไรบ้างที่คุณคิดไว้ว่าจะทำ อยากจะทำ แต่ว่า... ยังไม่ได้ทำ? แมท คัทธส์ (Matt Cutts) เสนอว่า: ลองทำดูสัก 30 วัน - การบรรยายสั้นๆ ที่สนุกสนานนี้จะเสนอวิธีการคิดที่เหมาะสมสำหรับการตั้งเป้าหมายและทำให้บรรลุผล

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 เมื่อไม่กี่ปีก่อน ผมรู้สึกที่ผมกำลังติดอยู่ในหล่ม ผมเลยตัดสินใจเดินตามรอยเท้า ของนักปราชญ์อเมริกันผู้ยิ่งใหญ่ มอร์แกน สเปอร์ล็อก (Morgan Spurlock) และทดลองสิ่งใหม่ๆ เป็นเวลา 30 วัน ความคิดนี้ค่อนข้างจะง่าย ลองคิดถึงสิ่งที่คุณอยากจะเพิ่มมาในชีวิตคุณมานานแล้ว แล้วก็ลองทำมันดูซัก 30 วัน กลายเป็นว่า 30 วันนั้นเป็นระยะเวลาที่พอเหมาะพอเจาะ ที่จะบวกเพิ่มนิสัย หรือหักลบนิสัย อย่างการดูข่าว ออกไปจากชีวิตของคุณ

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 started to do more and harder 30-day challenges, my self-confidence grew. I went from desk-dwelling computer nerd to the

00:42 มีบางสิ่งที่ผมได้เรียนรู้ในขณะที่ทำโจทย์ 30 วันเหล่านี้ อย่างแรกคือ จากการที่เดือนๆ หนึ่งผ่านไป ถูกลืมเลือน วันเวลาเหล่านั้นน่าจดจำมากยิ่งขึ้น นี่เป็นส่วนหนึ่งของโจทย์ที่ผมทำซึ่งผมต้องถ่ายรูปทุกวันเป็นเวลาหนึ่งเดือน และผมก็จำได้ว่าผมอยู่ที่ไหนได้อย่างแม่นยำ และสิ่งที่ผมทำในวันนั้น และผมยังสังเกตเห็นว่าเมื่อผมทำโจทย์ 30 วัน ที่ยากขึ้นเรื่อยๆ ความมั่นใจของผมก็มากขึ้น ผมเปลี่ยนไป

kind of guy who bikes to work. For fun!

จากคนบ้าคอมพิวเตอร์ที่ติดกับโต๊ะตัวเอง มา
เป็นคนประเภทที่ขี่จักรยานมาทำงาน - เพื่อ
ความสนุก

(Laughter)

1:15 (เสียงหัวเราะ)

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 แม้กระทั่งปีที่แล้ว ผมลงเอยด้วยการเดินขึ้น
ภูเขาคีรีมันจาโร ยอดเขาที่สูงที่สุดใน
แอฟริกา ผมจะไม่มีทางเป็นคนโลดโผนแบบ
นั้น ก่อนหน้าที่ผมจะเริ่มทำโจทย์ 30 วัน

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 และผมก็ยังค้นพบอีกว่า ถ้าคุณต้องการอะไร
ซักอย่างมากๆ คุณจะสมารถทำอะไรก็ได้ใน
30 วัน คุณเคยอยากเขียนนิยายซักเรื่องไหม?
ทุกเดือนพฤศจิกายน ผู้คนเป็นหมื่น พยายาม
เขียนนิยายยาว 50,000 คำ โดยเริ่มจากศูนย์
ภายในสามสิบวัน กลายเป็นว่า ทั้งหมดที่คุณ
ต้องทำ คือเขียนวันละ 1,667 คำต่อวัน เป็น
เวลาหนึ่งเดือน แล้วผมก็ทำ แล้วก็เคล็ดลับ
คืออย่าเข้านอน จนกว่าคุณจะเขียนได้ครบ
จำนวนคำสำหรับวันนั้น คุณอาจต้องอดหลับ
อดนอน แต่คุณจะเขียนนิยายของคุณเสร็จ
แล้ว หนังสือของผมจะเป็นสุดยอดนิยาย
อเมริกันเรื่องต่อไปหรือไม่? ไม่ครับ ก็ผม
เขียนเสร็จในเดือนเดียว มันแย่มาก

(Laughter)

2:12 (เสียงหัวเราะ)

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 แต่ตลอดชีวิตของผมจากนี้ ถ้าผมเจอ จอห์น
ฮอดจแมน (John Hodgman) ในงานเลี้ยง
TED ผมจะไม่ต้องบอกเขาว่า "ผมเป็นนัก
วิทยาการคอมพิวเตอร์" ไม่ครับ ถ้าผมอยาก
ผมสามารถพูดได้ว่า "ผมเป็นนักเขียนนิยาย"

(Laughter)

2:26 (เสียงหัวเราะ)

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

2:29 และนี่คือสิ่งสุดท้ายที่ผมอยากจะพูดถึง ผมได้
เรียนรู้ว่า เมื่อผมสร้างการเปลี่ยนแปลงเล็กๆที่
ยั่งยืน สิ่งที่ผมสามารถทำไปได้เรื่อยๆ มันจะ
อยู่ได้ทนนานกว่า ไม่มีอะไรติดกับโจทย์
ใหญ่ๆบ้าง ความจริงแล้วพวกมันสนุกมาก แต่

stick. When I gave up sugar for 30 days, day 31 looked like this.

พวกนั้นมักจะอยู่ได้ไม่นาน ตอนที่ผมงดน้ำตาล 30 วัน วันที่ 31 เป็นแบบนี้

(Laughter)

2:51 (เสียงหัวเราะ)

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 และนี่คือคำถามของผมแก่คุณ: คุณกำลังรออะไรอยู่? ผมรับประกันได้เลยว่า 30 วันต่อจากนี้ จะผ่านพ้นไป ไม่ว่าคุณจะชอบหรือไม่ แล้วทำไมคุณไม่ลองนึกถึงบางสิ่ง ที่คุณอยากจะทำมาตลอด ลองทำดูซักตั้ง ใน 30 วันต่อจากนี้

Thanks.

3:12 ขอขอบคุณ

(Applause)

3:13 (เสียงปรบมือ)

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.