



МЕТТ КАТТС: СПРОБУЙТЕ ЩОСЬ НОВЕ ВПРОДОВЖ 30 ДНІВ

Чи є щось таке, що ви завжди хотіли зробити, але ... просто не робили? Метт Каттс радить: спробуйте робити це протягом 30 днів. Ця коротка, весела доповідь пропонує добрий спосіб постановки і досягнення цілей.

Українською перекладено редакцією "ПМ" із російського перекладу Олега Шмельова.

Каттс Метт / Matt Cutts

Інженер компанії Google, працює із пошуковими технологіями Google, спеціалізується на оптимізації пошуку, відповідає за боротьбу з лінк-спамом і допомагає веб-майстрам зрозуміти принципи організації пошукової діяльності.

Метт Каттс написав першу версію SafeSearch, фільтр сімейства Google для захисту від веб-ресурсів із небажаним для користувача змістом.

Кілька років тому я відчув, що загруз у рутині, і вирішив наслідувати приклад великого американського філософа Морган Сперлока: робити щось нове протягом 30 днів. Ідея дуже проста. Згадайте про те, що ви завжди хотіли змінити в житті, і робіть це щодня протягом 30 днів. Виявляється, 30 днів – достатній термін, щоб надбати звичку або відмовитися від неї – наприклад, від перегляду новин – назавжди.

Під час цього місяця роботи над собою я дечого навчився. По-перше: раніше місяць летів за місяцем і забувався, а зараз час запам'ятовується набагато краще. Під час цього експерименту я робив фото кожен день протягом місяця. І я точно пам'ятаю, де я був і що робив у ці дні. Також я помітив, що коли я почав ускладнювати завдання або збільшувати їх кількість, зміцнилася моя впевненість у собі. З ботаніка, котрий вічно сидить за комп'ютером, я перетворився на того, хто їздить на роботу на велосипеді, – просто для задоволення. А минулого року я піднявся на Кіліманджаро, найвищу гору Африки. Раніше я був не таким активним хлопцем, поки не почав свої 30-денні експерименти.

Також я зрозумів: якщо чогось дуже сильно хочеш, за 30 днів можна зробити все, що завгодно. Вам коли-небудь хотілося написати роман? Кожного листопада десятки тисяч людей пробують написати свій роман із 50 тисяч слів з нуля за 30 днів. Виявляється, все, що потрібно – писати 1667 слів на день протягом місяця. І я спробував. Весь секрет у тому, щоб не лягти спати раніше, ніж напишеш денну

норму слів. Можливо, ви не будете висипатися, але закінчите свій роман. Чи стала моя книга новим великим американським романом? Ні. Я написав її за місяць. Вона жахлива. Але відтепер, якщо на вечорі TED я зустріну Джона Ходжмана, мені не доведеться говорити: "Я спеціаліст із обчислювальних систем". Тепер, якщо я захочу, то можу сказати: "Я письменник". (Сміх)

Отже, останнє, про що хотів сказати. Я дізнався, що коли роблю маленькі, розумні зміни, щось, що здатне тривати, вони легше стають звичними. Великі, круті зміни теж гарні – вони можуть принести багато задоволення. Але у них менше шансів закріпитися. Коли я кинув їсти солодке на 30 днів, 31-й день виглядав так. (Сміх)

І я хочу запитати вас: чого ж ви чекаєте? Даю вам слово, що наступні 30 днів минуть, подобається нам це чи ні, то чому б не згадати про щось, що ви завжди хотіли зробити, і почати робити це протягом наступних 30 днів?

Дякую. (Оплески)

Дані про авторів TED-конференції переклали з англійської Л. М. Іщенко, Н. Ю. Землякова

Стаття надійшла в редакцію 2.12.2011 ■

Бібліографічний опис цієї статті:

TED-конференція: ідеї, гідні поширення / К. Андерсон, Е. Берлоу, К. Вольфрам [та ін.] // Постметодика. – 2011. – № 6. – С. 11–42.