

# Your Habits Make Who You Are #1



Habit is second nature. //	習慣は第二の天性だ //
Many successful people attribute their achievements to their habits / rather than their talents. //	多くの成功者は、かれらの偉業は習慣のおかげだと言う 才能よりも //
Habits are actions that we take regularly without any thought. //	習慣とは、考えなくても規則的に行うことができる行動のことだ //
A British best-selling writer and journalist Oliver Burkeman said / that the problem is not that we don't feel motivated; / the real problem is that we imagine we need to feel motivated. //	英国のベストセラー作家でジャーナリストのオリバー・バークマンによると / 問題はモチベーションが上がらないことではなく / 本当の問題は「モチベーションがないといけない」と考えていることだ //
Successful individuals consistently carry out their daily rituals, / regardless of whether they feel motivated or not. //	成功者は日々の習慣を一貫して実行している / モチベーションを感じるか否かに関わらず //
For example, when Haruki Murakami is writing a novel, / he keeps a regular routine every day without variation. //	たとえば、村上春樹は長編小説を書いているとき / まったく変化のないルーティンを毎日維持し続ける //
He wakes up at 4:00 A.M. and works for five to six hours straight. //	彼は朝4時に起きてから、5、6時間ぶっ通しで仕事をする //
In the afternoons he runs or swims, reads books, and listens to music. //	午後には走ったり泳いだりして、本を読み、音楽を聞く //
He then goes to bed at 9:00 P.M. //	それから彼は午後9時に就寝する //
He consistently maintains this habit without any exceptions. //	彼は一切の例外なく、一貫してこの習慣を守る //
Developing and maintaining habits can be immensely beneficial / in achieving various goals, / whether it is professional success, language acquisition, or losing weight. //	習慣を築き維持することは極めて有益だ / 様々なものごとを達成するために / 仕事での成功でも、語学習得でも、ダイエットでも //
Why are having habits so powerful? //	習慣を持つことはなぜこれほど強力なのだろうか? //
How can we turn things we want to do into habits? //	やりたいことを習慣に変えるにはどうしたらいいだろうか? //

## Your Habits Make Who You Are #2

Which do you think is easier, running twice a week or running everyday? //	週に2回走ると、毎日走ると、どちらが簡単だと思うだろうか? //
Many people intuitively believe the former is easier, /	多くの人は、直感的に前者の方が簡単だと考える /
but it may be wrong. //	しかし、それは間違いかもしれない //
When you decide to run twice a week, /	週に2回走ると決めたとき /
this is what you will be thinking: /	あなたは次のように考えるだろう /
“Was today the day for my run? /	「今日は走りに行く日だったっけ? /
When was the last time that I went running?” /	最後に走りに行ったのはいつだっけ? /
or “I don’t feel like exercising today, so I will make it up tomorrow.” //	あるいは「今日は気分じゃないから明日埋め合わせよう」 //
By contrast, people who have made exercise a daily habit can avoid the question /	対照的に、運動を毎日の習慣にする人は、問いを避けることができる /
of whether or not they feel like doing it. //	する気分かどうかという (問い) //
It’s already been decided to do it everyday, /	もう毎日すると決まっているので /
so they can carry it out immediately without hesitation. //	ためらいなくすぐに実行することができる //
In other words, having a habit means that you don’t even have to fight with temptations. //	言い換えれば、習慣を持つということは誘惑と戦う必要がないということだ //
People with seemingly strong willpower are not even tempted in the first place. //	意志力が強いように見える人はそもそも誘惑すらされていないのだ //
On the other hand, /	一方で /
people without rituals suffer a severe disadvantage. //	習慣を持たない人は大きな不利を負っている //
Every time they think of going for a run, /	ランニングに行こうと思うたびに /
they have to employ their willpower to suppress their unmotivated selves. //	かれらは意志力を駆使して意欲が湧かない自分自身を抑え込まなければならない //
They are constantly having unnecessary fights with themselves, /	かれらは常に自分自身との不要な戦いに明け暮れている /
so they end up spending a large amount of time and energy /	そして結局多くの時間やエネルギーを費やしてしまう /
in deciding and regretting something. //	決断したり後悔したりすることに //
Leo Tolstoy wrote in his diary /	レフ・トルストイは日記に書いている /
when he was working on his masterpiece War and Peace, /	傑作『戦争と平和』の執筆に取り組んでいる時期に /
“I must write each day without fail,	「私は必ず毎日書かなければならない /
not so much for the success of the work,	それは作品の成功のためというより /
as in order not to get out of my routine.” //	ルーティンから外れてしまわないためだ」 //

## Your Habits Make Who You Are #3

Many people make their new year's resolution. //	多くの人が新年の目標を立てる
One study shows /	ある研究によると
that these goals only have a 4 percent chance of being established. //	こうした目標のうち、定着するのは4%しかない
One of the reasons it's so hard to stick with habits is /	習慣を継続するのが難しい理由の1つは
that we often expect too much of our future selves. //	未来の自分に期待しすぎてしまうためだ
We should start with a small objective /	小さな目標から始めるほうがよい
that even the laziest version of us can maintain. //	最も怠惰なときの自分でも維持できるくらい
For example, if you want to keep a diary every day, /	たとえば、毎日日記をつけたいと思った場合
there may be times when you find it troublesome /	面倒に感じる時があるだろう
or don't want to think about what to write. //	あるいは何を書くかを考えたくないとき（があるだろう）
However, you can simply write "I don't feel like writing today," /	しかし、ただ単純に「今日は書きたくない」とだけ書けばよい
and you can at least maintain the habit. //	そうすれば少なくとも習慣は維持できる
If you want to exercise everyday, /	もし毎日運動したければ
the goal should be just one push-up everyday, instead of 30 push-ups. //	目標は、腕立て毎日30回ではなく、毎日1回にすべきだ
When you know you have to do 30 times, /	30回もしなければならぬと思うと
you can't help but imagine the muscle pain you have to endure. //	筋肉の痛みに耐えるところを想像せざるを得ない
Naturally you become reluctant to get started. //	当然、始めるのが億劫に感じる
Until it takes root in your routine, the target should be as small as possible. //	しっかり習慣として根付くまでは、目標はできる限り小さくすべきだ
Just one push-up doesn't make any difference? Exactly. //	腕立てたった1回では意味がない？その通りだ
However, until the habit becomes deeply ingrained, /	しかし、その習慣が深く根付くまでは
the initial goal should be to sustain the habit. //	最初の目標は習慣を保つことにすべきだ
If you break the habit before it becomes fully established, /	十分に定着しないうちに習慣を途絶えさせてしまうと
it is going to be extremely difficult to resume the following day. //	次の日からまた再開するのが極めて難しくなる
As long as you manage to keep up the routine, /	ルーティンを維持し続けてさえいれば
at some point, it will be your default habit /	どこかのタイミングで、それはあなたの当たり前になるだろう
and you will find it easier to make a greater effort. //	そして、もっと大きな努力をするのが容易になるだろう

## Your Habits Make Who You Are #4



It's astonishingly easy to oversleep,	寝坊するのは驚くほど簡単だ
but keeping the habit of waking up early is annoyingly difficult.	一方で早起きを習慣にするのはうんざりするほど難しい
Similarly, eating excessively is far easier than exercising regularly.	同様に、過度に食べるのは定期的に運動するよりはるかに簡単だ
A common characteristic of things that are difficult to keep up	継続するのが難しいことに共通するのは
is that the rewards come slowly.	報酬が来るのが遅いことだ
If we could lose weight immediately after exercising,	運動後ただちに体重が減るのであれば
it would have been much easier to make it our regular habit.	定期的な習慣にするのはもっと簡単だっただろう
Conversely, if the “likes” on Instagram arrived a month later,	反対に、インスタグラムの「いいね」が一ヶ月遅れで来るのであれば
there wouldn't be so many people addicted to social media.	SNSの中毒になる人はそれほど多くなかっただろう
The rules of the game in our society have changed	社会のルールは変わった
to not jumping to grab the immediate rewards	即座の報酬を掴みには行かずに
but instead obtaining the delayed rewards in the future.	代わりに、将来に遅れて訪れる報酬を得ることに
The problem is that when the reward is a great distance away,	問題は、報酬を得られるのが遠く離れた未来だと
we can't get in the mood to do something.	何かをする気が起きないことだ
For example, it takes at least several months	たとえば、少なくとも数ヶ月はかかる
before we can feel the improvement in your English fluency,	英語の流暢さが向上したと感じられるまでは
but the brain prioritizes short-term rewards.	しかし、脳は短期的な報酬を優先してしまう
We cannot wait.	私たちは待てないのだ
That is why many of us end up opening a social media app	だから、多くの人がSNSのアプリを開いてしまう
instead of an English textbook.	英語の教科書の代わりに
Therefore, people who are motivated by the sense of growth are most likely to fail.	そのため、成長の実感をモチベーションの源泉にしている人はもっとも失敗しやすい
Skills and abilities do not always progress instantly and linearly;	技能や能力はいつも即座に、直線的に進歩するとは限らない
sometimes growth stagnates, and even seems to decline due to worse conditions.	ときに成長は停滞したり、コンディションによっては落ちたと感じることもある
If you depend on the sense of progress as the source of motivation,	進歩している実感をモチベーションの源泉にしてしまうと
you will always be swayed by the fluctuating nature of growth.	成長の気まぐれな性質に常に振り回されることになる
Paradoxically, people with the highest likelihood of success	逆説的だが、もっとも成功しやすい人たちは
just dispassionately stick to their routines,	淡々とルーティンをこなし続ける
regardless of whether they feel they are improving or not.	向上している実感を感じるかどうかに関わらず

## Your Habits Make Who You Are #5



The words “routine” and “habit” may imply a lack of thought.	ルーティンや習慣という言葉は思考停止というふうに見えるかもしれない
Sticking to a rule with no choice seems less creative and less autonomous.	一切の選択の余地なく規則にこだわるのは、創造性も自律性もない印象を受けるだろう
But one’s daily routine is actually the result of ingenuity to make the best use of limited resources.	しかし、ある人の習慣は、実は創意工夫の結果だ 限られたリソースを最大限に活かすための
We often overestimate the amount of time, attention, and energy at our disposal.	我々はしばしば手持ちの時間や注意力、エネルギーを過大に見積もってしまう
Much like your monthly allowance of money, those resources are limited and are consumed by each decision you make.	月に使えるお金の額に限りがあるのと同じように こうしたリソースは有限であり、意思決定をするたびに消耗される
Even tasks like cleaning your email inbox can be cognitively demanding.	いらぬメールを消すような作業でさえ認知的な負荷は大きい
After making a series of small decisions, you end up with no energy left to make any other important decisions.	一連の小さな意思決定をこなした後 他の重要な意思決定をするためのエネルギーはもう残っていない
Having a habit means that we don’t have to waste our resources for making choices and get influenced by moods.	習慣を持つということが意味するのは 意思決定にリソースを無駄遣いしたり気分左右されたりする必要がないということだ
As a result, we can spend our resources on what’s crucial for us.	結果として、我々は重要なことにリソースを注ぐことができる
Former US President Barak Obama ate the same dinner and wore the same suit everyday because dinner and clothes were far less important than making better political decisions.	アメリカ元大統領のバラク・オバマは毎日同じ夕食を食べ同じスーツを着ていた なぜなら夕食や服ははるかに重要性が低かったからだ よりよい政治的意思決定をすることより
What matters most in your life?	あなたの人生にとってもっとも大事なことは何だろうか？
What is the question that you want to address with all that you have?	あなたが人生をかけて取り組みたい問いは何だろうか？
For best-selling writers like Haruki Murakami, the most important question is not "What time should I start writing today?" but rather "What kind of story should I write?" and "How should I express it?"	村上春樹のようなベストセラー作家にとっては 最も重要な問いは「今日は何時に書き始めるか？」ではない 「どんな物語を書くか？」だ そして「物語をどのように表現するか？」だ
They prioritize building habits to save their attention and energy for what truly matters.	かれらは習慣を築くことを優先する 注意力やエネルギーを本当に重要なことのために温存するために
Habit is second nature.	習慣は第二の天性だ
Creativity and productivity do not only come from our innate talent, but our effort to avoid thinking about less significant things.	創造性や生産性は生来の才能だけによるものではない 重要でないことについて考えるのを避ける努力にもよるものだ