지금 여러분의 개인적인 가장 큰 바램을 생각해보세요. 사실, 생각하는데 시간이 좀 걸리겠죠. 곧 배우게 될 거예요. 몇 초 동안 개인적인 가장 큰 바램을 생각해보세요, 아시겠죠? 무엇을 할 것인가 결정하는 상상을 지금 해보세요. 오늘 누군가 만나 해야 할 일들을 말하는 장면을 상상해보세요. 그들의 축하와 당신에 대한 동경을 상상해보세요. 바램을 크게 말하니 기분이 좋지요? 벌써 한 발짝 다가선 느낌이 들고, 마치 당신의 일부가 된 것 같지 않나요? 하지만, 바램은 비밀로 해야 합니다. 왜냐하면 그 기분 좋은 감정이 지금 실천하려는 동기를 약화시키기 때문입니다.

많은 심리학 검사가 증명해 온 것은 누군가에게 당신의 바램을 말하는 것은 바램의 현실화 가능성을 떨어뜨린다는 것입니다. 언제나 바램을 가지고 있습니다, 그 바램을 성취하기 위해서는 몇가지 과정과 작업이 있습니다. 가장 좋은 것은 일이 끝날 때까지 만족하지 않는 것 입니다. 하지만 바램을 타인에게 말해 그들이 알아줄 때, 사회적 실제가 나타난다고 심리학자들은 말합니다. 심리적으로 이미 이루어진 것처럼 느끼는 일종의 속임수입니다. 거기서 느껴지는 만족감이 성취를 위한 작업을 하고자 하는 의욕을 감소시킵니다. 이것은 친구들에게 바램을 말하는 것이 좋다는 전통적 지혜와는 반대됩니다, 그렇죠? -- 그래서 바램은 말하지 말아야합니다.

자 이제 증명해봅시다.

1926년, 사회 심리학 창시자 커트레빈은 "대체"라고 했습니다.

1933년 베라말러는 바램을 타인이 알아줄 때 이미 성취한 듯 느낌을 발견했습니다.

1982 피터 골피쳐는 이것에 대해 책을 썼습니다

그리고 2009년, 그의 새로운 실험들이 논문에 실렸습니다.

이와 같습니다: 4차례 다른 실험들을 거친 163명-- 모두가 그들의 개인적인 바램을 적었습니다. 그들 중 반은 바램에 대한 그들의 약속을 발표했고, 나머지 반은 발표하지 않았습니다. 이후 모두에게 바램을 이루기 위한 45분의 시간이 주어졌습니다, 피실험자들은 언제나 작업을 언제나 그만둘 수 있습니다. 바램을 발표하지 않은 사람들은 평균적으로 45분 동안 계속 일을 했습니다, 그런 후 물어보니, 바램을 실현하기 위해서는 시간이 더 필요하다고 했습니다. 하지만 발표한 이들은평균적으로 33분 후에 그만 두었습니다, 실험이 끝난 후 물으니, 바램의 실현이 가까워졌다고 느껴진다고 했습니다.

만약 이것이 사실이라면, 우리가 무엇을 할 수 있을까요? 음, 여러분은 바램을 말하는 유혹을 참아야 됩니다. 사회적 인정이 주는 만족감을 미루실 수 있어야 됩니다. 이제 여러분의 마음이 말하는 것을 행하는 것으로 착각함을 이해했습니다. 하지만 만약 무엇가에 관해 말할 필요가 있다면 여러분에게 만족감을 주지 않는 방법으로 말할 수 있습니다,

예를 들어, "난 정말로 마라톤을 완주할거야, 그래서 한 주에 5번 트레인할 필요가 있어, 내가 하지 않으면 내 엉덩이를 걷어차, 알았지?" 자 여러분, 다음에 여러분의 바램을 누군가에 말하고 싶을 때, 뭐라고 하실 겁니까? 맞습니다. 잘 하셨습니다.

(박수)