

从春游到溺水

نزهة ربيعية أم غرق

李润问我，如果幸福指数是一百分的话，你现在给自己的状态打多少分。我说，九十八。他大惊，怎么会这么高？我也有点诧异，怎么，你不幸福吗？他说，这个问题他问了好多人，多数人的回答都没超过八十分，不知为何我会有这么高的分数。	سألني لي رون: من واحد إلى مئة، كم مدى سعادتك الآن في الحياة؟ أجبت قائلاً ثمانية وتسعون. كان مندهشاً من جوابي: عالٍ إلى هذه الدرجة؟ تفاجأت أيضاً، فسألته: ألسنت سعيداً؟ قال إنه قد طرح هذا السؤال على العديد من الناس، وكان جواب معظمهم لم يتعدّ الثمانين بالمائة، فاستغرب أن درجتي عالية إلى هذا الحد.
我也有点奇怪，为什么会有这么多人感觉不幸福呢？我就问他，那你觉得哪里不幸福？他一时也答不出来，只是觉得好像并没有那么快乐。我突然明白了，原来很多人认为幸福就一定要天天快乐，这确实有些难。其实，对幸福过高的标准定义往往是造成不幸福的主要原因。	كنت مستغرباً أيضاً بعض الشيء، لماذا لا يرى الكثير أنفسهم سعداء؟ سألته: إذا ما سبب عدم سعادتك؟ لم يستطع الإجابة في لحظتها، اكتفى بالقول إنه لم يكن يحسّ بقدر كبير من الفرح والبهجة. أدركت فجأة أن الكثير يؤمن بأن السعادة هو الشعور بالفرح والبهجة كل يوم وهذا بالفعل صعب المنال. في الحقيقة، إن اتخاذ معايير أعلى من اللازم لقياس مقدار السعادة هو السبب الرئيس الذي يكمن

	وراء عدم إحساسنا بالسعادة.
幸福的反义词是什么，是不幸吗？ 我觉得是麻木。	ما هو نقيض السعادة؟ أهو التعاسة؟ بل أرى أنه ضعف قدرة الشعور.
当一个人对幸福的感知力越来越少的時候，就很难体会到幸福。 在听《积极心理学》课程时，有个特别形象的观点让我记忆深刻，说是现在很多成年人对于幸福的追求分为两种：一种是溺水模式，就是认为只有解脱的那一刻才会幸福，在此之前都要忍受痛苦。比如，有些人认为，发财了就幸福了，找到一个爱人就幸福了，创业成功了就幸福了.....而在实现此目标前，就是得忍耐痛苦的过程。	كلما ضعفت قدرتنا على الإحساس بالسعادة ابتعدت السعادة عنا. أثناء حضوري لدرس علم النفس الإيجابي، كانت هناك وجهة نظر تركت في ذهني انطبعا عميقا. أشارت هذه النظرية إلى أنه يمكن تقسيم محاولات سعي الناس للسعادة إلى نوعين: النوع الأول مثل النجاة من الغرق، فالسعادة لن تأتي إلا في لحظة التخلص من المعاناة، أما ما قبل ذلك، فكله آلام. فيظنّ البعض أنهم سيجدون السعادة بمجرد جني الثروة أو العثور على الحب الحقيقي أو تحقيق النجاح المهني، لكن لا مفرّ من تحمّل الآلام والأوجاع قبل الوصول إلى الهدف المرصود.
另一种是春游模式，就是整个环节从过程到结果都是快乐的。就像我们童年听到春游的通知会开	أمّا عن النوع الآخر لمحاولات السعي إلى السعادة فهو مثل نزهة ريعية لأنها مليئة بالمرح طول الطريق. فعند سماعنا إعلانا عن

心得跳起，会回到家快乐地做准备，然后坐上大巴愉快地和同学们聊天，到了目的地后的每一刻也都十足兴奋，整个过程都充满着幸福的感觉。我们成年后，很难再有这种感觉，慢慢地从春游模式变成了溺水模式，其实就是对于幸福的感知力开始变弱。	نزهة ريعية عندما كنا صغارا كنا نظير فرحا، فنعود إلى البيت ونستعدّ من أجلها مسرورين مبسوطين. ونتحدث مع الزملاء في الحافلة وصدورنا تشع بالبهجة حتى بعد وصولنا. فالنزهة منذ بدايتها حتى نهايتها كلها مفعمة بالسعادة. لكن حينما نكون، من الصعب أن نعيش مجدّدا هذه المشاعر والأحاسيس، تبدأ قدرتنا على الشعور بالسعادة تتضاءل شيئا فشيئا، وبمعنى آخر تحولنا من النزهة اليعية إلى عملية النجاة.
也许是我接触的病患太多，见识了太多的苦难，所以我对自已拥有的格外珍惜和知足。	سبق لي أن قابلت عددا كبيرا من المرضى، وشاهدت معاناتهم الشديدة، ربما لهذا السبب، أصبحت حريصًا لما لدي، وراضيا بما أملك.
大家无法想象，对于一个眼睛看不见的人来说，拥有一双健康的眼睛是多么幸福的事情;对于一个因为贫穷无钱医治疾病的人来说，一万块钱是多么重要。这些道理很多人都懂，但我真真切切地接触到了他们，所以我经常觉得老天给予我的足够多:能每天	لا نستطيع تخيّل مدى سعادة كيف استعاد بصره ، ولا يمكننا تصوّر مدى قيمة عشرة آلاف يوان بالنسبة إلى مريض فقير لا يتمكن من دفع نفقات العلاج. قد نفهمهم ونتعاطف معهم، لكنني اختلطت بهم في الحياة الواقعية، لذلك أحسّ دائما أنني مُنَحْتُ الكثير ، أرى السماء كلما أفتح عيني، وأرى مأوى يقيني من حر الصيف

睁开眼看到天空，可以住在一个无须忍受暑寒的房子，可以步行走到地铁站，可以有一份稳定的工作.....这些都让我非常感恩。	وبرد الشتاء، وأستطيع المشي إلى محطة المترو على قدمي، وعندي وظيفة ثابتة، فأنا شاكر لكل هذه النعم.
我相信人与人、人与世间万物之间有一种超越语言和行为的联结，如果能用一种正念的思想与世间相处，人就会收到相应正念的回馈。过去的已经过去，未来也是不确定的，我能拥有的只有此时此刻。感受一枚树叶从空中飘落，飘飞出漂亮的弧线，感受一枚橘子瓣在口中爆裂，清甜的滋味蕴藏着大自然的馈赠，这种微小的幸福都是值得珍惜和体会的。当我用这种心态去生活时，我会觉得每时每刻都有种充实的幸福感。	أؤمن بأن هناك رابطا يتعدى حواجز الكلام والسلوك يربط بين الناس وبين الإنسان والكون. فإذا تعاملنا مع العالم بنهج التركيز الكامل للذهن من منطلق علم النفس، سنحظى بالردود الذهنية. ما مضى قد فات، والمستقبل غير مؤكّد، فكل ما أملكه الآن هو اللحظة الراهنة. أتأمل ورقة شجر تسقط من الأعلى وتحلّق بخطّ منحنيّ جميل، وأتذوق فصّ برتقال وأشعر بجلوته المنعشة التي وهبتها لنا الطبيعة، فمثل هذه التجارب العابرة السعيدة تستحقّ التأمل والتقدير. عندما أعيش حياتي بهذه الطريقة، أجد السعادة الكاملة في كل لحظة.
不把某种目标当作幸福的唯一砝码，而是用一种正念的心态去面	لا تضع مقياسا واحدا للسعادة، بل واجه الحاضر بكل ما تملك من التركيز

对当下，用乐观的心态去构建未来，这种人往往无论取得什么结果，内心都是幸福的。比如天赐父子和薇薇母女，他们能时刻地感知到生活中的美好和善意，所以他们对看似绝望的未来依然心怀乐观。直到现在，即便天赐和薇薇都全盲了，我仍然能感受到他们身上那种幸福和乐观的气息。	الكامل للذهن ، وابن المستقبل بكل تفاؤل، فستشعر بالسعادة الداخلية مهما كانت النتيجة. على سبيل المثال، تيان تسي ووالده، وي وي ووالدتها، بسبب قدرتهم على الشعور بالجمال والخير في الحياة، تمكنوا من ملء قلوبهم بالتفاؤل في مواجهة مستقبل يبدو ميؤوسا منه رغم أن تيان تسي ووي وي قد فقدوا بصرهما تماما، إلا أنني ما زلت أشعر بأنهم مفعمون بالسعادة والتفاؤل.
所以幸福不是外部给予，而是内心发起，从内心涌出来的对现状的满足。学会知足是一种思想境界，如果能身体力行地去帮助一些境况不如自己的人，这种付出往往也是一种回馈。因为对比，更能珍惜自己所拥有的；因为付出，更能体会到自己的价值：这何尝不是一种幸福呢。	فالسعادة هي الرضا عن الوضع الراهن وهذا الرضا لا يُمنح لنا بل ينبع من أعماقنا. والرضا هو مستوى من المستويات الأخلاقية السامية، فإذا مددنا يد العون لمن هم أقلّ منّا حظًا، فسيعود عطاؤنا دائما علينا بالنفع. والمقارنة تجعلنا نقدر أكثر ما نملك، والعطاء يجعلنا نقدر قيمتنا بشكل أفضل. أليس هذا هو نوعًا من السعادة؟