

汉译俄原文及参考译文：

从春游到溺水（原文）

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。

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。

幸福的反义词是什么，是不幸吗？我觉得是麻木。

当一个人对幸福的感知力越来越少的时候，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。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。

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。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。

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。

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。比如天赐父亲和薇薇母女，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。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。

参考译文：

С «весенней прогулки на природе» до «утопления в воде»

— Сколько баллов ты сейчас поставишь собственному состоянию, если индекс счастья будет равен 100 баллам? — спросил меня Ли Жунь. Я ответил, что девяносто восемь. Он очень удивился, как оценка могла быть такой высокой? — Ну как, разве ты не счастлив? — я тоже был немного удивлен. Ли Жунь сказал, что задавал этот вопрос многим людям, и большинство из них дали оценку не выше 80 баллов. И ему интересно, почему я дал такую высокую оценку.

Мне тоже казалось немного странным, почему так много людей ощущают себя несчастливymi? — А в чем твое несчастье? — спросил я. — Просто кажется, быть может, мне не так уж и радостно, — затруднился с ответом Ли Жунь. И я внезапно понял, что многие люди думают, что счастье — это значит быть радостными каждый день. Но это действительно трудно. На самом деле, основная причина, из-за которой обычно люди не испытывают счастья, заключается в том, что у них завышенный критерий определения счастья.

Что противоположно «счастью»? «Несчастье»? Нет, мне кажется, это будет слово «бесчувственность».

Когда восприятие счастья у человека становится все меньше и меньше, то ему трудно испытывать счастье. Слушая курс «Позитивная психология», на меня произвела глубокое впечатление одна точка зрения, которая заключалась в том, что у многих взрослых людей есть

две модели стремления к счастью. Первая модель – это «модель утопления», то есть счастье настанет только в тот момент, когда человек выберется из воды на берег, а до этого он испытывает только страдания. К примеру, некоторые считают, что будут счастливыми, если разбогатеют, найдут себе вторую половинку, успешно откроют свой бизнес... И, прежде чем достичь этой цели, они будут испытывать процесс страдания. Вторая модель — «модель весенней прогулки на природе», то есть человек испытывает радость от самого процесса — от звеньев до результата. Это чувство подобно на то, как в детстве, когда нам говорили, что будет весенняя прогулка на природе, мы прыгали от радости и весело готовились к прогулке, вернувшись домой, а затем радостно садились в автобус и мило болтали с одноклассниками. Мы были полны азарта в каждый момент после того, как автобус доехал до места назначения, испытывали чувство счастья во всем процессе. Повзрослев, мы почти больше не испытываем это чувство. И постепенно «модель весенней прогулки на природе» превращается в «модель утопления». Фактически, наше восприятие счастья начинает ослабевать.

Может быть, это потому, что у меня было большое количество пациентов и я увидел слишком много страданий, поэтому я особенно дорожу и доволен тем, что имею сейчас. Вы не можете себе представить, как счастливо иметь пару здоровых глаз для человека, чьи глаза не могут видеть; как важны десять тысяч юаней для бедного, у которого нет денег на лечение. Многие люди понимают эти истины, но я действительно соприкоснулся с ними, поэтому я часто чувствую, что «Небо» дало мне достаточно: я могу открывать глаза и видеть небо каждый день, жить в доме, где не приходится терпеть жару или холода, и я могу ходить пешком до метро, иметь стабильную работу ... За все это я очень благодарен.

Я верю, что существует связь между людьми, между человеком и всем в мире, выходящая за пределы языка и поведения. И если ладить с миром, используя осознанность¹, люди получают соответствующий отклик от нее. Прошлое прошло, а будущее еще неопределенно. Все, что у меня есть, – это настоящий момент. Почувствуйте, как лист падает с неба, летит по красивой дуге, ощутите, как долька апельсина лопается во рту, и в ее сладком вкусе таится дар природы.

¹ Осознанность — понятие в современной психологии; определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Это способность сознания к интроспекции собственной деятельности, хороший инструмент для налаживания отношений с собой и миром. - комментарий переводчика

Это крошечное счастье стоит того, чтобы его лелеяли и испытывали. Когда я отношусь к жизни в таком психическом состоянии, я испытываю полное чувство счастья каждую минуту.

Те люди, кто не рассматривает определенную цель как единственный критерий для счастья, а использует осознанность в отношении настоящего и оптимистичный настрой для построения будущего, часто счастливы в своем сердце, независимо от того, каких результатов они достигают. Например, Тяньцы с отцом, Вэйвэй с матерью всегда могут ощутить красоту и доброту жизни, поэтому они по-прежнему с оптимизмом смотрят в, казалось бы, отчаянное будущее. И до сих пор, я всё ещё чувствую в них счастье и оптимизм, хотя они уже полностью слепы. Так что счастье даётся не извне, счастье, представляющее собой удовлетворение от нынешнего состояния, растёт изнутри. Научиться быть довольным – это высокий уровень мышления. Если вы можете своими действиями помочь некоторым людям, которые не так хороши, как вы, такая отдача часто является своего рода обратной наградой. В сравнении, я могу больше дорожить тем, что имею, поскольку могу отдавать другим, благодаря чему я больше осознаю свою ценность: разве это не счастье?