



## 单身又觉得孤单该怎么办

邓 笛编译

谭希光插图

仍需要独自面对一切。

很多单身人士都有感觉孤单的时刻,只是很少有人像我这样说出来。不过,有一天,当我以不同的方式看待我的单身状况时,我却感觉好了许多。那是一个星期六的早晨,我穿衣服时看到放在柜子上的一张照片,照片上是一对年轻夫妻,他们都是我的朋友。这是他们的度假照,他们的脸上洋溢着开心的笑容,头顶上是湛蓝的天空,身后是深蓝的大海。他们的幸福让我想到了孑然一身的自己,我不禁担心起未来,却又束手无策,不知道该怎么办。这是我经常会有感觉。但是,很快,我对自己说:“够了!”我厌倦了为自己感到难过,我厌倦了做这个世界的看客,我厌倦了像鱼缸里的金鱼一样看着缸外的世界徒自伤悲。我问自己:有什么好难过的?我头上有屋顶,身上有衣服,嘴里有食物。单身者渴望伴侣是正常的,但是,一

直以来,我只关注自己生活中的错误,而没有关注自己生活中的正确。我把注意力集中在问题上,好像单身是一种错误。再说,如果真的对自己不满,我就应该做些改变,空想于事无补。

那么,我做了什么呢?

### 1. 努力爱自己和自己的生活

要想让别人爱我,我首先要值得别人爱。一个人变得优秀了,自然就会散发出自信的光芒。一个对生活有热情的人,一定会在脸上表现出来,这会让你看起来很好,也会让你感觉很好。于是,我努力培养生活中的积极性。拥抱自己所拥有的,而不是别人所拥有的。多读书,多学习,多旅行,每天锻炼至少30分钟,每周学做一道新菜,经常读一些能激励我的文章。

### 2. 主动结交朋友

我每天都会浏览几分钟社交网站,不只是看照片,还努力了解照片背后真实的人。

### 3. 学会夸人

无论在线上还是线下,看到别人的人品或物品是我喜欢的,我就会毫不吝啬和毫不犹豫地说出来。每个人都喜欢听赞扬的话。赞扬别人并不需要我的任何费用,却有意想不到的美妙之处:我赞扬了别人,别人也会赞扬我,这有助于我建立自信和营造好的人缘。

### 4. 一个月专注实现一个目标

一年写12个目标,每月实现一个。尽可能做平时不会去做的事情。人活得越丰富,可与别人分享的东西也就越多。为了不再让有限的时间浪费在无意义的事情上,我常问自己一个问题:“我是不是为那些根本无意陪伴我的人付出了太多时间?”回答了这个问题,我就会果断地舍弃那些不能让我快乐的人、事和追求。

只有当我们专注于内心的快乐时,才能体验到生活中真正的幸福。孤单不是因为单身,而是因为内心。经营好自己的内心世界,同时邀请别人走进来。未来之路,是一个人走,还是两个人携手并肩,其实各有各的精彩,问题在于你究竟想要什么样的生活。

一个人去参加朋友的婚礼,没有人陪你同往;舞池里成双作对,只有你形单影只;总是独自一人度假,没有伴侣与你一起回忆经历;听朋友讲精彩纷呈的相伴相爱的周末故事,觉得自己的周末是多么孤独无趣……如果你和我一样单身,我想你能理解我曾经经历过的这些孤单和心酸。

“我的处境会改变吗?”有一段时间,我经常会在晚上睡觉时想这个问题,辗转难眠,但是天亮后我

那年我17岁。  
我和几个同学长途跋涉前往爱荷华,为的是去看一所我想上的大学。

这次旅行的大部分时间我都很开心,但真的到了那里之后,我却开始感到沮丧、孤独和寂寞。

我想念我的家人,意识到如果我在

这里上学,就不会经常见到他们了。  
我也想念家乡的阿巴拉契亚山脉。我喜欢在长满枫树、橡树、山毛榉、桦树和山核桃树的森林里散步。

我喜欢这些树的树叶,它们在春天变成千百种深浅不同的绿色,到了秋天又变成红色、金色和橙色的海洋。

我喜欢三叶草的气味,喜欢生长在我们牧场上各种野花的气味。

所有这些东西都是我生命的一部分。

而在爱荷华这里,一切都很平淡。这里的草看起来就像被烧焦了,全是棕色的。

我能闻到的只有玉米、泥土和猪肉混合在一起的气味。

我走到学校宿舍外面,坐在一个老树桩

## 一种独特的美

陈荣生编译

上。我闭上眼睛,梦想着回到了家乡。  
然而,当我睁开眼睛时,却看到了触动我灵魂的东西。

那是在草原上看到的日落。  
金色、红色、紫色和粉红色的云朵在一起漂移,形成了一幅上天亲手绘制的画儿,似乎充满了整个天空。

这幅画太大了,大到让我无法呼吸。相比之下,我们家乡山上的日落就显得微不足道了。

我心中充满了惊奇,也意识到我是多么蠢和武断。

这个地方也有其自己独特的美。  
此后,我还学到了很多别的东西。

我们每个人都有自己独特的美。  
我们每个人都有自己独特的天赋和

能力。我们每个人都有一份可以分享的美丽且强大的爱。

愿你永远都能分享你的这份爱。

愿你的生活永远光彩夺目。

愿你的爱像草原上的落日一样从灵魂中闪耀出来。

## 幸福

班超编译

知足是一种慰藉,知足是一种柔情拥抱,而幸福是一种温煦的喜悦和激动,源自身与心皆健康。

无疑,我们都想快乐,可又有多少人能肯定地说自己快乐呢?每个人都拥有一些小幸福,将我们从日常羁绊的沼泽地拔出来。也许我们应该满足于这些小礼物,因为完美幸福的品质是一种不同寻常的状态。

完美的幸福,是需要付出巨大努力的圣杯。干净的浴室里找不到它,尽管电视广告想让我们这样想。金钱、健康、朋友、爱人、旅行和小物件中,也找不到它。虽然它们都可能带来小小的幸福,以及益处。

完美的幸福是一种由精神、思想、身体组成的有序层级体系。秩序很重要,任何扰乱秩序的事都

会激起幸福之湖的层层涟漪。如佛陀所说,无节制的欲望,是一块落入湖里的沉重大石。同样令人不安的是,人们往往忘记精神,只专注于欲念或身体。完美的幸福不在有氧运动的跳跃中,也不在学术研究的聚焦中。

但绝不能因此就放弃希望。完美的幸福,是人生而有之的权利,我们必须努力实现它。

