

N 南腔北调
anqiangbeidiao

舒适不等于快乐

□岑 嶸

假设你有一份稳定舒适的工作,收入也还不错,但你受不了它的一成不变,于是你离开了单位自己创业。不久,你就饱受生活的“毒打”,开始犹豫,当初离开那个安逸环境的选择是不是错了?

要回答这个问题,首先就要弄明白舒适和快乐的关系。很多人都以为,舒适就是快乐,快乐就是舒适。事实上,这是截然相反的两个事物。

古希腊人就已经发现,不舒适是快乐的前奏。这个其实很容易理解,当我们在烈日下的沙漠中行走时,喝上一瓶最普通的水也如饮甘露;当我们饿了一整天饥肠辘辘时,再平常的食物也会狼吞虎咽;当我们劳累了一天后躺在床上,才知道睡觉是一件多么快乐的事情……

但是如果没有这些不舒适的前提,饮食和睡眠对我们来说就不会有这么大的快乐,很多人整天吃着山珍海味,但未必对美食还有多少兴趣;有的人多的是时间睡觉,但是躺在床上却怎么也睡不着。

美国经济学家提勃尔·西托夫斯基说:舒适取决于唤起水平,快乐取决于唤起水平的改变。他的话通俗地理解就是,舒适是由稳定产生的,即稳定地处于一个让人感到惬意的水平。而快乐是由变化产生的,即从不适转向惬意的变化过程中。

我住在杭州,说实话,这里的气候并不让人感到舒适,冬天非常阴冷,而夏天又令人如同身在火炉。我非常向往四季如春的城市,但假如真的住在这样的城市里,我会感到快乐吗?恐怕未必。四季如春的城市会让人感到舒适,但是在杭州,人们在瑟瑟发抖的冬天和闷热难耐的夏天会翘首期盼着春天和秋日的到来,当最好的季节终于来临的时候,市民会倾城出游,每个人脸上都洋溢着笑容,沉浸在这美好而短暂的时光中。

我们小时候会觉得春节是如此快乐也是同样的原因,在长久的期盼下终于等到了过年,不但有各种平时吃不到的食物,甚至还有自己可以支配使用的压岁钱。在今天,尽管年味淡了很多,但如果你长期在他乡谋生,每天默默忍受着和家人分离的痛苦,当春节到来的时候,你千辛万苦地回到远方的家中,这种快乐又有什么可以替代呢?

如果我们生来家境优越,不用努力随时可以“躺平”,但这样的生活只能说是舒适,绝不会给我们带来多少快乐。侦探小说家钱德勒在《漫长的告别》中生动地写道:“他们(有钱人)从没体验过真正的快乐,他们从不特别想要什么东西,和水管工的老婆想给客厅添置新窗帘相比,他们的欲望实在苍白得可怜。”当我们从底

层开始拼尽全力,一点一点靠着自己的双手得到成功,这个过程怎么说不上舒适,但却让我们倍感快乐。

神经学家发现:人类之所以会感到快乐,是因为大脑分泌了多巴胺,只有采取行动并付出努力,大脑才发出多巴胺的奖励。多巴胺只奖励变化,有这样一个实验可以证明这一点:实验人员给猴子喝一口果汁,这时猴子大脑的多巴胺数值上升,但重复了几次以后,多巴胺会趋于平稳。此时,如果在猴子预期只能喝到一口果汁的情况下,给它喝两口果汁,它的多巴胺数值会再次上升……这意味着分泌的多巴胺并不取决于其获得果汁的绝对量,而在乎有多少果汁是意料之外的。

事实上,所有类型的快乐,比如从艺术、科学、运动、探险中获得快乐,在那个过程中都需要克服足够多的困难,承受足够多的挫折和痛苦,最终才能体会到其中巨大的乐趣。并且,接近目标以及为实现目标而奋斗的过程,较之真正达到目标更令人愉快。因此,很多人达到目标后,就很快会确定下一个目标,躺在原有的胜利上并不会让人感到多少快乐。

舒舒服服地“躺平”,最终只会感到人生的无聊,而所有的苦难和挫折却是日后快乐的源泉。在快乐和舒适这件事上,老天对人是最公平的。



R 人生感悟
enshengganwu

活得有趣

□贾平凹

生活不容易,对活得有趣的人来说,生活是不断破墙而出的过程;对无趣的人来说,生活是为自己筑起一道一道的围墙。

现代著名作家郁达夫,有一次和妻子王映霞一起看电影,一时得意,把鞋子脱下来,盘腿坐着,感觉很舒服。王映霞忽然发现他的鞋底竟然有一些钱,立刻质问他为什么要藏钱。郁达夫急忙解释说,刚踏入社会的时候很穷,吃尽了没钱的苦头,现在有点名气了,也有点钱了,但是钱这东西欺压了他好多年,所以要把钱踩在脚底出气。

王映霞一听,疑虑顿消,和丈夫一起感慨起来。看看,有趣的人就是会解决问题,藏个私房钱被发现了还能自圆其说,逃过一劫。

活得有趣,与知识多少无关,与挣钱多少无关,只与幽默乐观的生活态度有关。

如何活得有趣?要有些爱好,古人说,“人无癖不可与交,以其无深情也”。一个人没有特别的爱好,也就“无深情”,没有真性情,怎么会

有趣,谁又愿意与之交往呢?

古代有一个棋迷,他对别人说:“像昨天晚上棋瘾那么大的人,我还从没见过,他们两个人蹲在一条小船上,竟然下了整整一夜!那船小得连坐的地方都没有,两人只好蹲着。”别人问:“你是怎么知道他们下了整整一夜的?”棋迷说:“这可难不倒我,我是一直站在水里看的!”

这个棋迷或许可笑,但他不是很有趣、很快活吗?

无趣的人,往往“三观”太正,功利心太强,对生活用力过猛,凡事都要问“有用吗,有好处吗”,因此,无趣的人多数浅薄狭隘。与无趣的人相处,往好处说,是一种磨炼,一种修炼;往坏处说,是一种折磨。

活着不是为了迎合别人、献媚世界,而是为了取悦自己、自得其乐,对着镜子里的自己肃然起敬。懂得取悦自己的人,才会在生活中寻觅悠闲,悠闲就是原生态的自由自在,如同花儿开放,鸟儿飞翔,云在天上,鱼在水里。

活得有趣,取悦自己,才是人最和谐、最完美的状态,也是人生最高的境界。

母 亲

—写在壬寅孟夏母亲节

□李 虎

五月的鲜花,
温暖了世界的角落。
无尽的芳香,
传递着无形的大爱。
天地的和弦,
激荡着自然的伟力。

母亲,
您的游子回来了。
密密的针脚,
让我归心似箭。
无论,
我在哪里,
您永远是我的方向。
母亲在哪里,
家就在哪里。

母亲,
您的游子回来了。
放下满身的征尘,
将一捋灰白的青丝。
无论,
我在哪里,

你都是我憩息的港湾,
我还是襁褓里的小娃。
母亲在哪里,
家就在那里。

母亲,
您的游子回来了。
我沿着您的脚步,
踏遍了祖国的山河。
山河无声,
声声彻骨。
祖国母亲,
知我心忧。
母亲在哪里,
家国在哪里。

母亲,
您的游子回来了。
您就是我的支点,
纵然我能撬起地球,
我还会回来。
母亲在哪里,
家就在那里。
(作者单位:郓城县公安局)

山东省散文学会 牡丹晚报 2022散文大赛征稿启事

投稿要求:

一、作品内容健康向上,有昂扬的时代精神和较强的艺术性和感染力。
二、篇幅力求精短,字数一般不超过3000字,尤其欢迎精致短文。
三、所有应征作品须为原创首发,严禁剽窃抄袭。
四、稿件一律通过电子邮件投送,投稿邮箱:mdwb09@sina.com,请在邮件主题中注明“散文大赛应征稿件”字样,并在电邮文档中注明作者通讯地址、邮编、电话等联系方式及个人简介(山东省散文学会会员投稿请注明会员编号)。

五、征稿时间:2022年3月10日至12月31日。

山东省散文学会

牡丹晚报

2022年3月10日

请本版文图作者与编辑联系,以便奉寄稿酬。