

*Be
Happy*

by Timothy Baril

Translation by Maki Hirota



Be Happy

by Timothy Baril

Translation by Maki Hirota

All of us want to be happy. But sometimes we lose hope, and it feels like the world and its problems are overwhelming. Being happy is easier and more simple than you realize. Here are a few pieces of advice to help guide you, so that you too can be happy.

幸せになりなさい。時には希望を失い世界中の問題に圧倒されるだろう。でも幸せになるという事は君達が思うより簡単でシンプルな事なんだ。君達も幸せになれるように、ここで幸せになる手引きをしよう。

Enjoy the power and beauty of your youth, because it doesn't last forever.

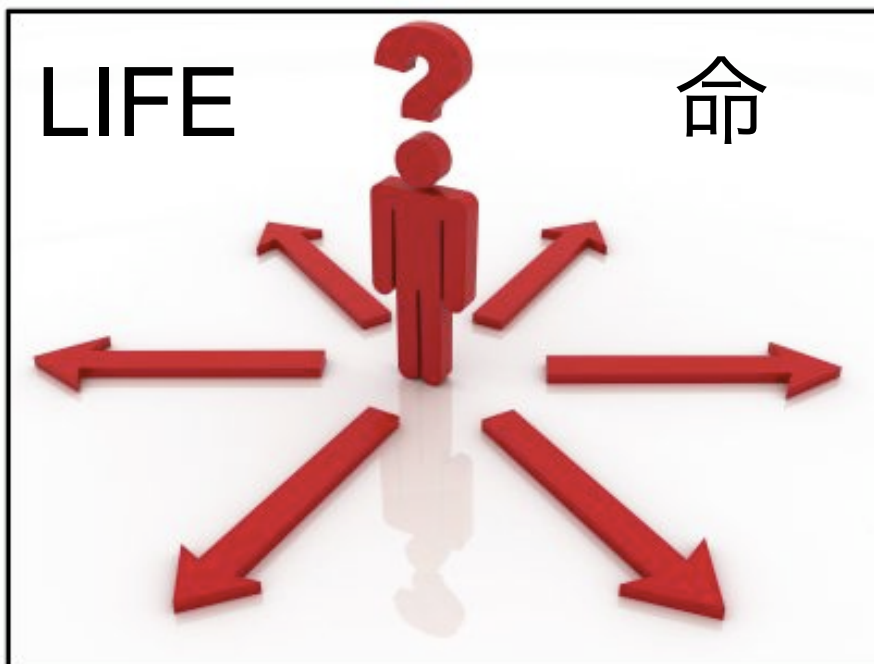
若いという事を楽しみなさい、それは永遠には続かないから。

Don't waste your entire youth in cram schools and studying too much. School is important, but too much isn't going to help you become a better person. Spend time learning about other people, falling in love for the first time, trying new things and exercising your creativity. There is more to learn in life than what you find in textbooks.

若くある時間すべてを塾や勉強だけに無駄にしてはいけません。学校は大切だ、でもそればかりが君達を良い人間にするわけではない。他人について学ぶために時間を使いなさい、恋に落ちるために時間を使いなさい、新しい事を試み、想像力を働かせる事に時間を費やしなさい。人生にはテキストブックの中に書かれた事より、より多くの事を学ばなくてはならないから。

Don't worry too much about what school you get into. Don't buy into the illusion that attending one school makes you a better person than someone attending a different school. It doesn't. All people are born equal. The most important differences between us are in our actions; not DNA, not family, not wealth, not political influence or anything else. One school is only better than another if it does a better job of helping you learn. Competing for status is an empty goal.

どの学校に進学するかについてあまり悩んではいけない。一つの学校に進学する事が他の学校に進学するより、良い人間になれるなんて幻想は信じてはいけません。全ての人間は平等に生まれたのだから、一番大切なのは私達の起こす行動である。DNAではなく、家でもなく、お金でも政治の影響でもない。君達が学ぶ事を助けるのが良い学校というものだ。ステータス競争は虚しいゴールでしかない。



Dream. Dreams are what challenge you and the world to have a better future.

夢を持ちなさい。夢が君達の挑戦を生み、世界により良い未来をつくる。

Don't worry about the future. Worrying is as effective as trying to solve a math equation by chewing gum. It's better to accept that the future is out of your control, but know that you can still work towards a better one.

将来を心配する事はない。心配は数式を解くためにガムを噛むくらい意味のない事だ。未来はコントロールできるものではないのだと、受け入れる方が良い。でもより良い未来の為に努力出来る事は知っておいた方がいい。

Sing.

歌いなさい。

Do one thing everyday that scares you. Maybe you're afraid of speaking in public, or standing up to a bully, or just afraid of the dark. Fear can be conquered.

自分が恐れている事を毎日一つづつやってみること。君は人前で話す事を恐れているかもしれない、いじめっ子に立ち向かう事を恐れているかもしれないし、暗闇を恐れているかもしれない。でも恐怖は乗り越える事ができる。

Don't be reckless with other people's hearts, and don't put up with people who are careless with yours.

他人の心を踏みにじってはいけない。君達の心を踏みにじる人たちに我慢してもいけない。

Don't waste your time being jealous about what you think other people have; sometimes you're ahead, sometimes you're behind. The race is long, but in the end, it's only with yourself.

他人が持っているものに嫉妬する事に時間を無駄にしてはいけない。時には君の方が先を歩いている事もあるし、時には君の方が後ろを歩いているかもしれない。でもこのレースは長いし、最後には自分自身との競争なのだから。

Smile. As often as you possibly can.

できるだけ多く笑いなさい。

Remember the compliments you receive, forget the insults; compliment others, don't insult them, even behind their backs.

人から受ける賛辞を覚えておきなさい。中傷は忘れる事。他人を褒めること、中傷をしてはいけない。たとえその人がその場にいなくても。

Don't smoke. Smoking kills, and second-hand smoke kills friends, family and co-workers. Science and medicine have proven that.

タバコはやめなさい。体に悪いし、他の人にも悪い。それは科学的にも医学的にも既に証明されている。

Some people are selfish, some people are rude, but the first step towards more kindness in the world is to be kind to others first.

自分勝手な人もいるし、失礼な人もいるだろう。でも世界中の優しさの第一歩は他人に優しくなる事からはじまる。

You are not as fat as you imagine. In fact, you may be too thin. While you don't want to be fat, being too thin is not sexy or healthy.

君が思うほど君は太ってはいないし、事実痩せ過ぎかもしれない。太りたくないと思っているけれど、痩せ過ぎは健康でも美しくもない。

Keep your old love letters, throw away your old income statements.

古いラブレターはとっておきなさい。収入証明書は捨てる事。

Be kind to your teeth. You'll miss them when they're gone.

歯を大切にみなさい。なくなる頃には寂しく思うから。

Don't be afraid to do something just because you're not good at it. Everyone was just as bad at some point, and sometimes that can be a lot more fun. You will get better over time.

苦手な事をやってみる事を恐れてはいけません。みんな最初はうまくいかないものだから。時にはそれが楽しいときもあるし、時間がたてばうまくできるようになる。

Hug.

抱きしめなさい。

Don't feel guilty if you don't know what you want to do with your life. It doesn't matter if you're 16 or 40 and still confused, but if you don't know, go out and try new things in order to find out.

自分が将来何をしたいかわからなくても心配することはない。16だろうが40だろうが年齢は関係ない。やりたい事がわからなければ新しい事をやってみればいい。

Don't be afraid to reach out and offer to help others. They may be shy at first, but you never know just how much good you can do until you try.

他人を助ける事と、助けを求める事を恐れてはいけません。最初は恥ずかしいかもしれないけれど、やってみるまでそれがどれだけ良い結果を生むかわからないのだから。

Drink milk, eat cheese, bok choy or even hot peppers, whatever you want, but get plenty of calcium for strong bones.

牛乳を飲みなさい、チーズを食べなさい、体菜か唐辛子を食べてもいい。食べたいものを食べればいい、でも強い骨を作るために沢山カルシウムをとりなさい。

There's more to life than accepting someone else's idea of what you should do with it. Find something you want to do passionately, something you believe in, that makes the world a better place, and gives your life meaning.

他人の理想を受け入れるよりも、もっと多くの事が人生にはある。情熱を持てる事を、自分が信じられる事を探しなさい。それが世界をより良い世界にし、人生に意味を与えるから。

Exercise. It's the most effective way to stay healthy, and be beautiful. Your body is the greatest instrument you'll ever own.

運動をする事、それが健康と美に一番効果がある。君達自身の体は君達が持つ事のできる最高の楽器だから。

Finding the right person to share your life with means finding yourself first. Being alone is easy, but not being alone is easier than you think.

人生を分かち合いたいと思う人を見つけるという事は、まず自分を見つける事。一人になるのは簡単だけど、一人にならない事は君達が思うよりもっと簡単なこと。

Dance.
踊りなさい。



Get to know your parents, they'll be gone all too soon. Be nice to your siblings; they are the best link to your past and the people most likely to stick with you in the future.

親の事をもっと知りなさい。彼らは早すぎるくらい早くいなくなってしまう。兄弟には親切になりなさい、彼らは君達の過去への繋がり、将来もずっと一緒にいるだろう人達だから。

Understand that friends come and go, but for a precious few you should work to hold on to. Do not underestimate how important they are to your life.

友達は出会っては去っていくもの、でも握りの大切な友達を手放してはいけない。彼らの存在の大切さを決して侮ってはいけない。

Take vacations. Visit new places, eat new food, try new things. Spend quality time with your family. Doing these things will make your life richer in ways more important than making money can.

休みをとりなさい、新しい場所を訪れ、新しいものを食べ、新しい事をしなさい。家族と大切な時間を過ごしなさい。これらの事はお金を稼ぐよりもっと多くの裕福さを生むだろう。

Travel. There are unlimited ways to live life. See how people in other places are living their lives. Experiment with the way you live yours.

旅をしなさい。人生には限りなく沢山の生き方がある。他の場所で生きる人達の生き方をみて、自分の人生をどう生きるか実験してみなさい。

Being different isn't a bad thing. But as different as we are on the outside, we all share the same basic experiences and emotions. Despite differences in gender, culture, social standing, wealth, language and clothing, we are inherently united in ways far more important. Being different doesn't make you less normal, it just makes you a different kind of normal and that's ok. Identity doesn't come from what other people tell you that you should be. You can be anything you want.

他人と違う事は悪い事ではない。外見が違っても同じ感情と経験を分かち合っている



るのだから。性の違いや文化、社会性、貧富の差、言語、服装の違いを省いても、みんなもっと大切な形で結ばれている。他人と違う事は君達の普通性を欠く事にはならない、ただちがう種類の普通の人になるだけだ。個性とは他人に押し付けられた理想からくるのではない。自分になりたい自分になればいい。

Scars are ok, even emotional ones. It means the wounds have healed and you're ok now. Maybe a little wiser.

傷は悪いものじゃない、たとえそれが心の傷であっても。残った傷は、それが治った事と君達がもう大丈夫で、ほんの少し賢くもなった証。

We're beset on all sides from natural disasters, corrupt politicians, war, famine, disease, laziness, selfishness, greed and misery. The world is

unpredictable, and no matter how much we try, we can't hide from it, even by living on an island. Life can be mean, but it isn't about how hard life hits you. It's about how much you can get hit and keep moving forward. How much you experience and keep moving forward. That's how we grow. That's how winning is done.

私たちはいつだって天災や墮落した政治、戦争や飢え、病気や墮落や放漫、欲や惨めさなどの問題を抱えている。世界は予想のつかないものだ、どれだけ努力しても隠れる事はできない。人生は残酷になりえる。でも大切な事は人生がどれだけ残酷かではなく、君達がどれだけそれに耐え前進できるかだ。みんなそうやって成長するし、勝利とはそういうものだ。

The world does not need weapons and conflict. We need schools and health care and art galleries. Putting the past behind us and working towards a closer, happier future with our neighbors is the best way to achieve world peace.

世界には武器も衝突も必要ない。必要とされているのは学校や健康保険や美術館だ。過去を置いて、仲間と一緒に幸せな未来へと努力する事が世界の平和への第一歩だ。

Accept that certain things will always be true: economies fluctuate, the political system always needs improvement, you too will get old, and the world will change. None of these should stop you from fully living your life.

ある一定のものが変わらず事実である事を受け入れなさい。経済は変動し、政治のシステムはいつも改善が必要で、君達だって年をとるし世界は常に変化している。でもこれらのどれをとっても君達が一生懸命生きる事を止める事はできない。

Never give up.

あきらめてはいけない。

Living in a democracy means we all have a voice. Using that voice isn't a privilege, it's our duty. Speaking out against injustice and corruption and bad government is the first step in making our country better.

民主社会に生きるという事は私たち一人一人が声を持つという事。これは特権ではなく、義務である。不正義や墮落、悪い政治に対して立ち上がるという事は国を良くする第一歩である。

We only have one planet to live on. We all share it and we all have an equal responsibility to help care for it. It's the single most important thing you'll ever pass on to your children.

私たちが住む事ができるのはたった一つの惑星だ。みんなが同等に責任があり、君達が自分たちの子供に譲る事のできる一番大切なものだ。

Be careful whose advice you take. There are plenty of parents and politicians, tv shows and newspapers that all want to tell you exactly what to do in life, but you don't have to do exactly what they say. Sometimes they are right, sometimes they are wrong. You are always free to decide for yourself.

誰の助言を信じるかに気をつけなさい。沢山の親や政治家、テレビや新聞が君に人生で何をすべきかを伝えながら。それは時に



は正しい事もあるし、間違っている 事もある。君達には自分で決める自由がある。

Be careful which rules you follow. Don't follow blindly. All rules should have a valid reason for being. If there is no valid reason for a rule, the rule should be changed or removed. Rules should be made to help us, not hinder. Sometimes they can do more harm than good. Learn to question rules and authority and make sure that these are in place for your benefit, not your detriment. Rules can be changed. You can change them.

どのルールに従うか気をつけなさい。盲目的に従ってはいけません。全てのルールには意味があるし、もし意味のないものであれば改善されるべきだ。ルールは私達を守るためにあって、邪魔をするものではない。時にはそれは良い影響を及ぼし、時には悪い影響を与える。まず疑問を抱く事を学ばなさい。ルールは変えられる事ができるし、君達が変わる事ができる。

Love. With all your heart. Never be afraid to show it, or tell someone how you feel.

愛しなさい、心の底から。自分の思いを伝える事を恐れてはいけません。

Life is a challenge. Sometimes it's easy, sometimes it feels all too hard, but in the end, it's always too short and we wish we did more with it in the time we had. Don't waste your time. If you want to be happy, you can. All you have to do is try.

人生は挑戦だ。楽な時もあるし、つらい時もある。でも最後には人生は短く、時間があつた時にもっと色々すればよかったと思うだろう。人生を無駄にしてはいけません。幸せになりたいければなれる。やってみる事だ。

