



В рейтинге стран мира по уровню счастья ООН датчане регулярно занимают первое место. Но как им удается радоваться жизни, когда на улице быстро темнеет, погода не столько радует, сколько испытывает на прочность одежду и характер, да и аврал на работе никто не отменял? У датчан есть то, чего нет у других: жизненная философия, которая укладывается в несколько немудреных правил, позволяющих создать атмосферу покоя, тепла и дружелюбия — хюгге!

Хюгге — смешное датское слово, которое означает способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. Впервые оно появилось в письменном датском языке в начале XIX века. Это понятие, означающее особую атмосферу и ощущения, связанные со счастьем.

О том, что это такое, рассказывает в своей книге Майк Викинг, основатель и руководитель Института исследования счастья в Копенгагене. Вот небольшой фрагмент из книги:

Как именно прочувствовать хюгге?

Хюгге заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях — чувстве дома, близости любимых людей, покое и безмятежности, когда мы чувствуем себя защищёнными и можем расслабиться.

Хюгге — это способность ценить обычные удовольствия жизни и наслаждаться моментом. При этом ваш бюджет может (и даже должен) быть очень скромным. Зависимость здесь обратная: чем больше блеска и роскоши, тем меньше хюгге.

Вкус хюгге — знакомый, приятный, успокаивающий. Если чай, то с мёдом, если печенье, то с вкусной глазурью, если рагу, то с добавлением вина или какой-то любимой

приправы.

Звук хюгге — потрескивание горящих дров, которые стреляют маленькими искорками. Шумы, слышные только в тишине: стук капель дождя по подоконнику, гул ветра за окном, шелест деревьев, скрип деревянных половиц. Это любые звуки, даже раскаты грома, но если вы находитесь в этот момент дома, в уюте и безопасности.

Запах хюгге — тот, который переносит в прошлое, туда, где вам было очень хорошо, уютно и безопасно. Аромат сирени, ванильной выпечки, деревянной мебели, новогодней ёлки, маминых духов.

Прикосновения хюгге — приятные ощущения, которые возникают, когда проводишь пальцами по мягкой шкуре, согреваешь руки о горячую керамическую кружку, трогаешь поверхность старого деревянного стола.

Видеть хюгге — смотреть на тёмные природные цвета, наблюдать за медленными естественными явлениями, например танцующими языками костра, падающим снегом, ползущими по стеклу каплями дождя.

Как всё-таки почувствовать счастье?

Зажгите свечи и приглушите свет

Важнейшая составляющая всех рецептов хюгге — горящие свечи. Недаром в переводе с датского человек, портящий всё удовольствие, — это «тот, кто задувает свечи». По мнению датчан, простейший способ быстро создать хюгге — зажечь несколько «живых огней». 28% опрошенных Институтом исследования счастья жителей страны делают это каждый день. А треть датчан предпочитает зажигать сразу более пяти свечей. Ещё один способ — создать приятное освещение. Около половины года в Дании идёт дождь. Для того чтобы создать ощущение уюта и тепла, жители страны обустроивают в домах островки света. Лампы при этом должны в идеале изучать тёплый янтарный свет.

Создайте укромное место

Huggekrog — укромное место в кухне или гостиной, где можно уютно проводить время, есть у большинства датчан. Некоторые риелторы даже указывают это в качестве преимущества, когда продают квартиру.

Для создания такого места идеально подходит широкий подоконник, куда можно положить много мягких подушек и пледов. Здесь можно пить вкусный чай по вечерам, наблюдать за падающими снежинками, читать книгу.

Встретьтесь с друзьями

Рецепт счастья по-датски довольно прост: нужно стараться поддерживать здоровое равновесие между работой и личной жизнью.

/"Время, проведённое с другими людьми, — важная часть хюгге. Это один из самых важных ингредиентов счастья в целом." Майк Викинг

78% датчан хотя бы раз в неделю встречаются с друзьями, семьёй или коллегами вне работы. Почти 60% датчан считают, что лучшая компания для хюгге — три-четыре человека.

Встречи с друзьями наполнены взаимной заботой и спокойствием. Это царство равноправия: никто не перетягивает на себя внимание, не пытается стать главным. Гости помогают хозяину приготовить еду, накрыть на стол, а потом привести всё в порядок. В такой непринуждённой атмосфере можно полностью расслабиться и быть собой. Это большая зона комфорта, где хорошо всем.

Для того чтобы стать ближе, можно создавать общие воспоминания и традиции, которые сплотят компанию. Например, собираться каждое первое воскресенье месяца за настольными играми или в первый день лета обязательно отправляться на пикник на пляж.

Вкусно поешьте

Хюгге и строгие диеты несовместимы. Нужно себя баловать, а для этого иногда придётся отступить от принципов здорового образа жизни. Сладости, кофе, горячий шоколад, густое какао с зефиром, ароматная свежая выпечка с джемом — это хюгге. А вот капустный салат — уже не очень.

Вся суть — в сладости запретного плода. Но он не должен быть дорогим и вычурным. Попкорн и самостоятельно приготовленное рагу — больше хюгге, чем фуа-гра или ужин в дорогом ресторане.

"Счастье нельзя купить, но можно купить пирожное, а это почти то же самое. По крайней мере, так считает наш мозг." Майк Викинг

Но имейте в виду: объесться до тяжести в животе — это уже не хюгге.

Приготовление хюгге-блюда — это наслаждение неторопливостью процесса. То, что сделано своими руками, особенно ценится. Банка с домашним клубничным джемом вернёт вас в лето, когда вы варили собранные ягоды и пробовали на вкус горячую пенку.

Одевайтесь непринуждённо

У датчан есть талант одеваться стильно и непринуждённо. И это тоже хюгге.

Как этого добиться? Купите большой шарф (это актуально для всех в любое время года), подберите объёмный верх (свитер или кардиган ручной толстой вязки), сделайте небрежную причёску, практикуйте многослойность (в Дании это актуально, потому что погода может меняться за день несколько раз).

" Нет плохой погоды, есть неподходящая одежда." Популярная в Европе поговорка

А ещё свяжите или закажите себе свитер Сары Лунд — пожалуй, самый узнаваемый датский предмет гардероба, который прославился благодаря сериалу «Убийство». Его носит главная героиня в исполнении Софи Гробёль. Свитер актриса выбирала сама.

Купите плед, фарфоровую кружку или старый стул

Семеро из десяти датчан считают, что хюгге чаще всего возникает дома. Но для этого нужно создать уют. Помимо укромного уголка, хюгге создаёт камин, деревянные и винтажные предметы, книги, пледы и подушки, любые приятные на ощупь вещи (например, мягкий плед), керамика и фарфор.

Майк Викинг советует собрать набор для «скорой хюгге-помощи», который поможет расслабиться и восстановить душевное равновесие. Это свечи, немного вкусного качественного шоколада, любимые чай, книга, фильм или сериал, джем, пара тёплых шерстяных носков, свитер, красивый блокнот, уютный плед, музыка, фотоальбом, который вы любите листать.

Чем ещё можно заняться, чтобы прочувствовать хюгге?

- Сыграйте в настольные игры.
- Пригласите друзей и вместе заполните кладовку. Пусть каждый принесёт какие-то домашние припасы: варенья или соленья. Потом съешьте их во время совместных посиделок.
- Посмотрите любимый сериал или фильм дома.
- Устройте посиделки у костра.
- Посмотрите фильм в кинотеатре под открытым небом.
- Устройте вечеринку с обменом, когда друзья приносят вещи, которыми они давно не пользуются.
- Покатайтесь с горки.
- Прокатитесь на велосипеде.
- Отправьтесь на пикник в живописное место и не забудьте взять с собой домашний лимонад, выпечку, фрукты, хлеб и сыр.
- Сварите варенье.