



# Хюгге: счастье из ничего

Как гласит Оксфордский словарь, понятие "хюгге" вошло в список самых популярных слов прошлого года. Это скандинавский образ жизни, основанный на смаковании простых удовольствий. Стать счастливым легче, чем мы думаем.

В философии хюгге главным действующим лицом оказывается культура, которая несовместна с пафосом, эгоизмом и неблагодарностью.

## Язык хюгге

Любопытно, что датчане настолько стремятся к хюгге во всех деталях, что используют множество производных слов. Таким образом, у них уже появился мини-словарь счастья.

Hyggejornet – быть в настроение для хюгге. ("Я сейчас в хюггейорнет").

Hyggestund – момент хюгге. ("Он налил себе чашку кофе и уселся на подоконник, чтобы поймать хюггестун").

Huggesnak – приятный, непринужденный разговор, в котором не затрагиваются острые темы. ("Мы просто хюггеснакед пару часов").

Huggebukser – самые любимые и удобные штаны, которые, однако, выглядят так, что вы никогда не выйдете в них на

## Простые удовольствия

Ключевыми составляющими "хюгге" являются сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. Поэтому для того, чтобы сделать свою жизнь более комфортной и полной приятных мелочей, нужно принимать во внимание каждый из этих элементов.

Во-первых, добавьте в ваш интерьер больше милых деталей: создающих настроение, вызывающих приятные воспоминания и ассоциации.

Во-вторых, научитесь делать что-то своими руками. Это может быть оригами, глиняная ваза, рисунок, вязание, плетеная корзина – главное, чтобы было сделано с любовью.

Еще дома нужно всегда иметь вкусное угощение: печенье, пироги. Они не должны быть идеальными с виду, на самом деле будет даже лучше, если они выглядят по-домашнему.

Одна из версий истории слова "хюгге" гласит, что оно произошло от "hug" – "обнимать". Чаще звоните тем, кого любите, приглашайте их в гости и делайте что-то вместе с семьей и друзьями. Главный секрет – ценить друг друга и чаще благодарить людей вокруг.

Сторонники хюгге считают, что нехитрые радости вроде общения с друзьями, игры в снежки с детьми или чтения интересной книги на мягком диване с чашкой чая в руках делают человека счастливее и здоровее. Чтобы найти время на все это, согласно хюгге, надо меньше смотреть телевизор, сидеть в Интернете, играть в



улицу. ("Ей просто нужен был день наедине с собой, поэтому она сидела дома в своих хюггебуксерах, без макияжа и смотрела сериалы").

Huggeonkel – добрый человек, который охотно играет с детьми и балует их, буквально: хюгге-дядюшка.

Fredagshygge/Sondagshygge – хюгге по пятницам и воскресеньям. Время с семьей или тихий день с чаем, книгами, музыкой и пледом. ("В нашей семье была традиция фрейдасхюгге – смотреть фильмы Диснея и лакомиться сладостями").

Если перевести слово "хюгге" и его производные порой сложно, то с его антонимом дело обстоит намного проще. "Ухюгглит" (противоположность хюгге) значит "жуткий", "пугающий". Бродить в одиночку по темному лесу – это очень "ухюгглит". И такая трактовка дает нам представление о том, какую роль играет в хюгге понятие безопасности.

\*\*\*

"Раз в год мы можем очутиться на пляже в какой-нибудь экзотической стране и найти на дальних берегах хюгге и счастье. Однако главное в хюгге – максимально использовать для счастья обычные дни", – пишет Майк Викинг в своей книге. Наверное, массовый интерес к феномену "хюгге" и желание оказаться в комфортной среде – естественная реакция на все более неспокойную обстановку в мире и суету, перегруженность проблемами нашей повседневной жизни. Решить глобальные трудности не так просто. Но в перерывах между спасением мира можно получать удовольствие от совершенства в мелочах.

**Будьте счастливы!**

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.

## Философия уюта

За прошедший год в англоязычном мире было опубликовано десять книг о хюгге. Задайте соответствующий хештег в Instagram и вы увидите более миллиона постов.

Пришло это понятие из Дании. В Датском королевстве, согласно ежегодным опросам и рейтингу ООН, самый высокий уровень счастья на свете, а в Копенгагене существует Институт исследования счастья. Его основатель Майк Викинг написал пожалуй самую известную книгу о хюгге – "Хюгге. Секрет датского счастья". Недавно издание вышло и в России.

Датчане хорошо знают, что их страна была далеко не первой в очереди, когда раздавали хорошую погоду и природные богатства. И люди, чьи представления о лете ограничивают температурная отметка в плюс 18С, вряд ли могут показаться самыми счастливыми на свете. Наверное, поэтому они придумали хюгге. И это редкий случай, когда главным национальным специалитетом стал стиль жизни. Датское хюгге – слово норвежского происхождения, ведь когда-то Норвегия и Дания были одной страной. Оно означает не просто принцип благополучия и уюта, но определенное отношение к жизни и к ее красоте, искусство создавать атмосферу защищенности, доверия и покоя. Любимое определение хюгге у Майка Викинга – какао при свечах.

Нет ничего модного, дорогого или роскошного в паре нелепых и уютных шерстяных носков – и это очень важно для понимания хюгге. Шампанское и устрицы могут выражать многое, но определенно не хюгге. Хюгге – это скромность и неспешность. Простота и функциональность – основные свойства датской классики дизайна, а нежная любовь датчан к скромности подразумевает, что разглагольствовать о

своих достижениях и сверкать "Ролексом" – значит не только демонстрировать дурной вкус, заслуживающий неодобрительных взглядов, но и портить хюгге. Одним словом, чем больше блеска, тем меньше хюгге.

Семейные праздники, ужин в кругу друзей, чтение книги, горячая ванна, вязаный свитер, плед, смешные носки, глэгг – горячий напиток из красного вина, выпечка – в особенности булочка с корицей... Вот что вам нужно.

## ХЮГГЕ-РЕЦЕПТ

Одно из самых любимых мясных блюд в Дании – маленькие фрикадельки с приятным ароматом специй, обжаренные на сковороде. Почти у каждой датской семьи обязательно есть свой семейный рецепт, передающийся из поколения в поколение.

По 250 г говяжьего и свиного фарша, половинка луковицы, 1 яйцо, 1 ст.л. молока, 30 г муки, по щепотке черного перца, молотый гвоздики, мускатного ореха, соль, растительное масло.

Измельчить специи с солью. Лук мелко нарезать и обжарить до мягкости. Смешать фарш и специи, хорошо вымесить и отбить фарш. Добавить муку, яйцо, молоко и обжаренный лук. Сформировать маленькие фрикадельки овальной формы и слегка приплюснуть их. Обвалить в муке и обжаривать на масле с двух сторон до готовности. Подавать с брусничным или другим любимым соусом.

## Моментальное хюгге – свечи

Дом занимает очень важное место в хюгге. Чтобы сделать его идеальным местом для релакса, понадобится все, что обычно ассоциируется с уютом: приглушенное освещение, пушистый ковер, мягкие кресла, ароматные саше. Домашние питомцы, уютно свернувшись на коврик у огня, – еще один правильный штрих.

Но ни один рецепт хюгге не будет завершенным без свечей. Когда датчан спрашивают, что больше всего ассоциируется у них с хюгге, целых 85% респондентов упоминают свечи. Датское слово, означающее "тот, кто портит все удовольствие", звучит как "lyseslukker", – буквально "тот, кто задувает свечи". И это не просто совпадение. Самый простой и быстрый способ создать хюгге – зажечь несколько свечей, или, как их называют на датском, "levende lys", "живых огней". Американский посол в Дании Руфус Гиффорд рассказывал о влюбленности датчан в свечи: "Понимаете, они не только в гостинице. Они повсюду. В школьных классах, в комнатах для совещаний. Американец сразу подумает: пожароопасно! Но свечи создают своеобразную атмосферу счастья и эмоционального тепла".

Конечно, странно было бы сводить сущность хюгге к дизайну кружки или шестию килограммам свечного воска (годовая норма, приходящаяся на каждого датчанина).



компьютерные игры – то есть научиться уходить в офлайн. Предполагается, что для настоящего удовольствия от жизни человеку надо меньше технологий и больше природы. Возможно, кому-то этот тезис покажется прописной истиной. Но одно дело – знать, и совсем другое – регулярно применять на практике. Хюгге учит, что для простых удовольствий найдется время и дома, и на работе, и на улице.

## ДЕСЯТЬ ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ВАШ ДОМ БОЛЕЕ "HYGGELIG"

- Hüggekrog. Место, которое должно быть в каждом доме – hüggekrog, что примерно переводится как "уютный уголок". Здесь вы будете сидеть, завернувшись в плед с книгой и кружкой чая.
- Камин.
- Свечи. Нет свечей – нет хюгге.
- Вещи, сделанные из дерева.
- Вкусная домашняя еда.
- Книжки.
- Керамика и фарфор.
- Тактильность. Вещи должны быть приятны на ощупь.
- Винтаж. Такие вещи окрашены ностальгией. Они имеют не только физические свойства, но и обладают эмоциональной ценностью.
- Пледы и подушки.

## МАНИФЕСТ ХЮГГЕ

- Атмосфера. Приглушите свет. Зажгите свечи.
- Присутствие. Сосредоточьтесь на происходящем здесь и сейчас. Отключите телефоны.
- Удовольствие. Кофе, шоколад, печенье, пирожки, сладости. И побольше, побольше!
- Равноправие. "Мы", а не "я". Делите поровну обязанности и давайте друг другу высказаться.
- Благодарность. Наслаждайтесь моментом, цените людей. В каждом – своя неповторимая красота.
- Гармония. Никаких соревнований. Вы нам уже нравитесь. Не нужно стараться как можно больше рассказать о своих достижениях.
- Комфорт. Устройтесь поудобнее. Сделайте глубокий вдох. Расслабьтесь.
- Согласие. Никаких споров. Политику будем обсуждать в другой раз.
- Близость. Стройте отношения и рассказывайте истории. "Помните, как мы тогда?.."
- Безмятежность. Это ваш клан. Это место покоя и безмятежности.