

Суржа А.М.

студентка,

Полтавський юридичний коледж

Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого

ХЮГЕ – ДАНСЬКА ФІЛОСОФІЯ ЩАСЛИВОГО ЖИТТЯ

Згідно усіх соціологічних опитувань, жителі Данського Королівства є найщасливішими серед усіх жителів Європи. Не випадково Данію ще називають «Перлиною Скандинавського півострова», адже ця країна окрім економічного, соціального та правового успіху досягла ще й дійсно щасливого та безтурботного життя для своїх громадян. Хюге — це слово, яке неможливо перекласти. Це цілком данське поняття, що означає вміння отримувати насолоду від життя та маленьких речей. Данців можна вважати прикладом для всього людства, адже вони знають як – отримувати задоволення від моменту, відчувати спокій та щастя.

«Хюге» походить від норвезького слова, яке означає добробут. Вперше це слово з'явилося у письмовій данській мові на початку ХІХ століття [5]. Це поняття поєднує в собі відчуття спокою, особливу атмосферу та почуття, що асоціюються з щастям. Саме це явище взявся дослідити засновник та очільник данського Інституту досліджень щастя — Майк Вікінг. Результатом досліджень такого явища, як хюге є книга «Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи». Ця книга в одну мить стала світовим бестселером, адже людям по всьому світу так цікаво, чому ж данці живуть щасливіше за них? Відповідь саме на це питання мільйони читачів намагаються знайти на сторінках цієї книги.

Цікавим є те, що слово «хюге» данці вживають у різних формах та майже до будь-якого данського слова: «Було так hyggeligt з тобою поспілкуватися!», «Хочу сходити з тобою в кіно hyggelig», теплі шерстяні носки — hyggesokker [5].

Данія є беззаперечним лідером серед найуспішніших країн не тільки Європи, а й світу. Це тільки додає цікавості до феномену хюге, його природи та сутності. По всьому світу з'являються кафе, бібліотеки, магазини, пекарні у стилі данського хюге, в одному з британських коледжів викладають курс хюге, а в самій Данії навіть існують хюге-тури по парковим комплексам.

Британська журналістка Хелен Рассел змінила високооплачувану роботу в Лондоні на життя у маленькому данському місті. Але вона ні секунди не пошкодувала та дякувала своєму чоловікові за те, що вмовив її переїхати до Данії. За час життя в Данії вона з'ясувала як стати щасливою по-данськи та навіть поділилася своїм досвідом зі світом. Її приклад надихає багатьох людей із різних країн, які також шукають свій секрет щастя [3, с. 13].

Але що ж насправді є основою цієї філософії? Що приховують веселі та дружелюбні данці? Та як же створити своє хюге? Саме на ці запитання намагаються дати відповідь дослідники з усього світу. Декого ці відповіді можуть розчарувати, декого здивувати чи порадувати. Але вони точно не залишать байдужими.

За словами Майка Вікінга хюге — це слово, яке «не пишеться, а відчувається»[1, с. 20]. Він вважає, що хюге заключається не стільки в речах, як в атмосфері та відчуттях — почутті дому, спокою, безтурботності, коли ми відчуваємо себе захищеними та відчутті, що усі близькі тобі люди поруч. Хюге потрібно розглядати як вміння цінувати звичайні моменти нашого життя та насолоджуватися ними. Багато людей не можуть уявити собі відчуття цілковитого задоволення без матеріального аспекту. Майк Вікінг вважає, що «Шампанське і устриці можуть висловлювати багато, але безумовно не хюге»[1, с. 193]. Данська філософія побудована, на тому, що ваш бюджет повинен бути дуже скромним. Адже, чим менше буде лоску та шику, тим більше буде хюге — відчуття щастя.

Майк у своїй книзі виділяє вісім основних секретів данської філософії щастя:

1. Зробіть дім та офіс затишними. Данія це країна мінімалістичного дизайну з великим використанням м'якого світла, особливо данці люблять свічки, які запалюють навіть днем. Вони створюють свій затишок завдяки маленьким та милим деталям — книжки, фоторамки, картини, подушки, статуетки та багато іншого. Вони віддають перевагу натуральним матеріалам та не люблять елементи розкоші;

2. Запрошуйте гостей. Живе спілкування просто неможливо замінити соціальними мережами, телефоном чи поштою. Вважається, що хюге можливо відчути по-справжньому, тільки в колі близьких та рідних людей;

3. Навчіться смачно готувати. Це правило міцно пов'язано з попереднім. Адже затишний вечір з близькими людьми не можливий без смачної, приготовленої власноруч їжі. Адже випічка, солодощі та інші смаколики — це все хюге;

4. Будьте активними. Ні в якому разі тут не розуміються тяжкі вправи у спортивному залі. Данці люблять смачно та калорійно поїсти, але процент населення, яке страждає ожирінням досить низький. Секрет звичайно у хюге. Під активністю данці розуміють сімейні походи в гори, до річки, піші прогулянки та звичайно велосипеди як постійний спосіб пересування. Більша частина населення країни пересувається виключно на велосипедах у будь-яку погоду;

5. Носіть комфортний одяг. Звичайно данці і тут надають перевагу натуральним матеріалам. Данська мода це цілковите хюге — лаконічність, мінімалізм, елегантність та комфорт. Наприклад, данські жінки майже завжди надають перевагу зручному взуттю, а не високим підборам;

6. Насолоджуйтесь простими радощами життя. Саме простота є основною складовою хюге. Спів пташки, посмішка дитини, сонячний ранок, смачна кава, запашна випічка, цікава книжка чи чашка чаю — це все насолода в хюге;

7. Знайдіть собі хобі. Життя не повинно обмежуватися роботою, домівкою чи навчанням. Кожен повинен знайти собі ще й справу яка буде відчуватися як хюге. Це може бути, що завгодно: малювання, танці, гра на віолончелі чи стрибки з парашутом. Головне, що б це було вам до душі;

8. Не забувайте про почуття міри. Для данців дуже важливо, що б всього було в міру. Завжди потрібно вміти вчасно зупинитися. Адже, десять чашок кави – це вже не хюге, а шкода вашому здоров'ю [2].

Саме це і є основою щасливого життя данців. Може здатися, що це занадто просто чи безглуздо, але іноді навіть найпростіші правила декому стає важко виконувати. Данці віднайшли свою «золоту середину», секрет свого добробуту. На наш погляд кожна людина може почерпнути щось з філософії щасливого життя Данського Королівства.

Майк Вікінг в анотації до своєї книги зазначає: «... Раз на рік (або частіше, якщо пощастить) ми можемо опинитися на пляжі в якій-небудь екзотичній країні і знайти на цих далеких берегах хюге і щастя. Однак головне в хюге – максимально використовувати ... звичайні дні» [1, с. 8].

Головним аспектом, який можна винести з цієї філософії є те, що люди повинні насолоджуватися і цінувати кожен момент, адже він є неповторним, а життя — швидкоплинним. Наш світ сповнений краси та любові, ми повинні лише навчитися помічати все це. Данці просто змогли відкрити очі на справжнє, щасливе життя. Їм приносить задоволення живе спілкування, тепла ковдра, чашка духмяного чаю чи хурделиця за вікном. На нашу думку, вони є яскравим прикладом того, що реальний світ є набагато цікавішим за життя у мережі, а також, що щастя, спокій повинні бути присутні не лише на свята чи під час відпустки. Щастя повинно бути щоденним хюге.

Список використаних джерел:

1. Вікінг М. Маленька книга хюге. Як жити добре по-данськи / Майк Вікінг. – Харків: Книжний клуб «Клуб семейного досуга», 2017. – 288 с.
2. Набокова Н. Жить в стиле хюге: 8 датских секретов счастья [Електронний ресурс] / Нина Набокова. – 2016. – Режим доступу до ресурсу: <http://www.psychologies.ru/wellbeing/jit-v-stile-hyugge-8-datskih-sekretov-schastya/>.
3. Расселл Х. Хюге, или Уютное счастье по-датски. Как я целый год баловала себя «улитками», ужинала при свечах и читала на подоконнике / Хелен Расселл. – Москва: Эксмо, 2017. – 448 с.
4. Степанюк А. Хюге – рецепт счастья из Дании [Електронний ресурс] / Анна Степанюк. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: https://hyser.com.ua/life_style/hyugge-retsept-schastya-iz-danii-213438.
5. Чернышева В. Всё, что нужно знать о хюге – искусстве быть счастливым [Електронний ресурс] / Виктория Чернышева. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: <https://lifehacker.ru/2017/06/04/hyugge/>.