



Нюгге. Секрет датского счастья

Майк Викинг - основатель и исполнительный директор Института исследования счастья в Копенгагене, писатель, оратор. Получил ученую степень в области бизнеса и политики, некоторое время работал в Министерстве иностранных дел Дании, в Vilstrup Research, а также в качестве директора аналитического центра Monday Morning. Майк Викинг занимается исследованиями в области субъективного благополучия, счастья и качества жизни. Его статьи были представлены в более чем 500 СМИ, в том числе в The Washington Post, BBC, Huffington Post, в Times (Лондон), The Guardian, CBS, PBS News Hour и других. Майк выступал с лекциями на TEDx, а его книги переведены на более чем пятнадцать языков.

Почему датчане так счастливы? Чему можно научиться у датчан в области счастья? Как связаны нюгге и счастье?

Для многих такой высокий уровень счастья датчан это настоящая загадка, ведь у них помимо плохой погоды ещё и одни из самых высоких налогов.

И ответ заключается в том, что граждане Дании осознают, что инвестируют в своё общество и общее благосостояние. Но при этом многие упускают такой важный фактор, как хюгге.

Хюгге - это философия жизни.

У хюгге существует несколько понятий, и каждое из них по-своему правильное для разных людей: «искусство создания уюта», «душевность», «отсутствие раздражителей», «наслаждение успокаивающими вещами», «уютная близость», даже «какао при свечах». А свечи занимают весомую часть уюта для датчан, уж поверьте.

«Ни один рецепт хюгге не будет завершённым без свечей. Когда датчан спрашивают, что больше всего ассоциируется у них с хюгге, целых 85% респондентов упоминают свечи»

Хюгге является верным средством против холодной зимы и дождливых дней, что указывает на то, насколько оно уместно именно в зимний период.

Манифест хюгге:

Атмосфера

Присутствие

Удовольствие

Равноправие

Благодарность

Гармония

Комфорт

Согласие

Близость

Безмятежность

Исследования в области счастья привели автора к выводу, что самым надежным показателем того, насколько мы счастливы являются наши социальные отношения. И для этого очень важно уметь поддерживать здоровое равновесие между работой и личной жизнью.

Искусство хюгге - это ситуации, наполненные взаимной заботой и умение расширять свою зону комфорта, включая в неё других людей.

«Кто-то кладёт руку вам на плечо, целует вас или гладит по щеке, и вас немедленно наполняет спокойная радость. Так работает наш организм, и это замечательно. Прикосновение

высвобождает нейрогормон окситоцин, который вызывает у нас чувство счастья и уменьшает ощущение стресса, страха и тоски»

Окситоцин называют социальным клеем, поскольку он связывает общество через совместную деятельность, доверие и любовь.

Может быть, поэтому датчане так легко доверяют незнакомым людям, потому что при выработке окситоцина снижается уровень враждебности отношений.

Согласно Рейтингу стран мира по уровню счастья (World Happiness Report), опубликованному ООН, «основополагающим фактором счастья является соответствие уровня жизни базовым потребностям человека, однако после того, как базовые потребности удовлетворяются, уровень счастья варьируется в зависимости от качества человеческих отношений, а не от уровня доходов».

Несколько лет назад Институт исследования счастья проводил исследование в городе Драгёр, неподалеку от Копенгагена.

С одобрения городского совета ученые института измерили уровень счастья и удовлетворенности жизнью среди горожан и совместно разработали рекомендации по улучшению качества жизни в городе. В рамках исследования они изучали, насколько

люди удовлетворены своими социальными отношениями – и конечно, насколько они счастливы в целом. И они отметили, что чем больше люди удовлетворены своими социальными отношениями, тем они счастливее в целом.

Хюгге – социализация для интровертов, это дает им возможность общаться, не уставая от общения и помогает интровертам и экстравертам сблизиться.

Пять измерений хюгге

«Хюгге может быть неосвязаемым и абстрактным понятием, но тем не менее его можно обнаружить с помощью наших пяти чувств. У хюгге есть вкус, звук, запах и текстура, и, надеюсь, вы вскоре начнете видеть хюгге вокруг себя»

Во время работы над этой книгой автор осознал, что хюгге может служить стимулом для регулярного, повседневного чувства счастья. Хюгге дает нам язык, цель и методы планирования и сохранения счастья – и возможность получить кусочек счастья каждый день. Пожалуй, хюгге, которое мы ощущаем, возвращаясь домой после утомительной работы холодным и дождливым январским днем, больше всего похоже на счастье.