

# สารบัญ

---

บทที่ 1	การออกแบบสไตล์เดนมาร์กกับศูนย์บัญชาการความชุกกะ	7
บทที่ 2	ชุกกะ คำคืนแสนสมบูรณ์	35
บทที่ 3	ส่องแสงให้ความสุข	77
บทที่ 4	พื้นที่สำหรับชุกกะ	111
บทที่ 5	ออกแบบอย่างไรให้เชื่อมโยง	145
บทที่ 6	ทำงานอย่างชุกกะ พักอย่างชุกกะ	185
บทที่ 7	ปรากฏการณ์เซซาน	211
บทที่ 8	ชุกกะทำเองได้ที่บ้าน	241
บทสรุป	สถานพื้นฟูจิตวิญญาณ	262
	เครดิตภาพประกอบ	270
	คำขอบคุณ	271



MY  
HYGGE  
HOME

HOW TO MAKE HOME  
YOUR HAPPY PLACE

MEIK WIKING

CEO, THE HAPPINESS RESEARCH INSTITUTE

**จัดบ้านน่าอยู่ด้วยปรัชญาความสุขแบบฮุกเกะ**

แปลโดย  
ศิริกมล ตาน้อย





บทที่

1

---

การออกแบบสไตล์เดนมาร์ก  
กับศูนย์บัญชาการ  
ความอึกคะ

บ้านทำให้เรามีความสุขมากขึ้นได้จริงหรือ เราออกแบบเพื่อความอยู่ดีมีสุขได้หรือเปล่า เราทำให้บ้านไม่ได้เป็นแค่ที่อยู่อาศัย แต่ยังเป็นสถานที่ให้เราเติบโตก้าวหน้าด้วยได้ไหม คำตอบของคำถามเหล่านี้ขึ้นอยู่กับวิถีเพียงปลายจมูกผมมาโดยตลอด เพราะการเติบโตในเดนมาร์กหมายถึงคุณโตมากับสองอย่าง นั่นคือการออกแบบและฮุกกะ (hygge)

คุณอาจคุ้นชื่อนักออกแบบชาวเดนมาร์กบางคน เช่น อาร์เนอ ยาค็อบเซน (Arne Jacobsen) แฮนส์ วิกเนอร์ (Hans Wegner) โพล แคร์โฮล์ม (Poul Kjaerholm) โพล เฮนนิ่งเซน (Poul Henningsen) และบอร์ มอเกนเซน (Børge Mogensen) ชื่อของพวกเขาเหล่านี้ไม่ได้เป็นแค่ยี่ห้อเครื่องเรือนสัญชาติเดนมาร์ก แต่เป็นต้นแบบของนักออกแบบทั่วโลก และหากคุณเคยชมละครโทรทัศน์ของเดนมาร์กอย่าง *Borgen*, *The Killing* หรือ *The Legacy* คุณคงเห็นการออกแบบเมืองและการตกแต่งภายในสไตล์เดนมาร์กผ่านตามาบ้าง

ที่จริงแล้ว คุณอาจเป็นหนึ่งในคนที่กดหยุดหน้าจอขณะดูละครเรื่อง *Borgen* เพื่อให้แน่ใจว่าโคมไฟรูปดอกอาร์ติโชกในห้องรัฐมนตรีเป็นของโพล เฮนนิ่งเซน หรือเปล่า ความใส่ใจในรายละเอียดนี้เองที่เป็นสาเหตุให้บางครั้งเราเรียกละครเหล่านี้ว่า “furniture porn” (สรวงสวรรค์แห่งเฟอร์นิเจอร์) อ้อ ผมลองค้นคำว่า furniture porn ในกูเกิลดู บิตตาแทบไม่ทันนะ ผมไม่ได้หมายถึงแบบนี้!



เดนมาร์กผูกพันกับการออกแบบถึงขั้นที่ว่าฉากหนึ่งในการ์ตูนเรื่อง *The Simpsons* ขณะที่ครอบครัวซิมป์สันเดินทางไปเดนมาร์ก พนักงานต้อนรับบนเครื่องบินแนะนำให้ผู้โดยสารอย่าลืมทาน้ำยาเคลือบชั้นสุดท้ายไว้ด้วย หากพวกเขาจะออกแบบและประกอบเครื่องเรือนในระหว่างเที่ยวบิน

ทว่าการออกแบบนั้นเป็นมากกว่างานประดิษฐ์เก๋ๆ ตามนิยามแล้วการออกแบบหมายถึงการวางแผนที่แสดงถึงหน้าที่หรือการทำงานของสถานที่หรือวัตถุชิ้นนั้น ก่อนลงมือสร้าง จินตนาการว่าสถานที่หรือสิ่งของเหล่านี้จะแตกต่างจากเดิมได้อย่างไร และความแตกต่างนี้ส่งผลต่อตัวเราอย่างไร

การออกแบบนั้นส่งผลต่อการเดินทางในเมืองของเรา อาหารที่วางในจาน การปฏิสัมพันธ์กับคนที่เรารัก เราจะร่วมโต๊ะอาหารเย็นกับเพื่อนบ้านหรือไม่ จะมีความสุขกับงานที่ทำแค่ไหน แล้วเราจะทำอะไรกับเวลาที่มีอยู่ พุดง่าย ๆ คือมันส่งผลต่อสายใยที่ถักทอชีวิตเราเข้าไว้ด้วยกันกับสิ่งที่ทำให้ชีวิตนี้คุ้มค่า

การออกแบบบันดาลใจให้เราเป็นคนที่ดีขึ้น พร้อมเปลี่ยนแปลงพัฒนาโลก หากเราควบคุมพลังของการออกแบบได้ เราจะมีเครื่องมือมากมายไว้สำหรับยกระดับคุณภาพชีวิตของเรา

ที่กล่าวมาข้างต้นคือรากฐานของการออกแบบสไตล์เดนมาร์ก อันเป็นชนบทการออกแบบตามแนวทางมนุษยนิยม เป็นการออกแบบเพื่อมนุษย์ด้วยความมุ่งมั่นที่จะสรรค์สร้างสินค้าคุณภาพสูงและใช้งานได้จริง สินค้าสำหรับพลเมืองธรรมดา สินค้าที่คนทำงานทั่วไปซื้อได้ ผนวกความเรียบง่ายเข้ากับประโยชน์ใช้สอย ความยั่งยืน คุณภาพ ความสะอาด และความสวยงาม งานออกแบบในเดนมาร์กนั้นเป็นสาขาที่กินความได้กว้างมาโดยตลอด ยกตัวอย่างเช่นสถาปัตยกรรม ซึ่งมีบทบาทสำคัญในงานออกแบบเสมอมา สถาปนิกไม่เพียงออกแบบอาคาร แต่ออกแบบทุกอย่างภายในนั้น ตั้งแต่เครื่องเรือนที่เข้ากับอาคารไปจนถึงช้อนส้อมที่เหมาะสมกับร้านอาหาร

ยกตัวอย่างโรงแรมเอสเอเอสที่ใจกลางกรุงโคเปนเฮเกน ซึ่งได้อาร์เนอ ยาค็อบเซน มาออกแบบตั้งแต่ภายในยันภายนอกในปี 1960

หัวใจของการออกแบบสไตล์เดนมาร์กคือการทำให้อาศัยเป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและความอยู่ดีมีสุขของเรามากที่สุด หรือดังที่จอห์น เฮสเก็ตต์ (John Heskett) ศาสตราจารย์จากสถาบันการออกแบบแห่งสถาบันเทคโนโลยีอิลลินอยส์ และวิทยาลัยการออกแบบแห่งมหาวิทยาลัยโพลีเทคนิคฮ่องกง อธิบายว่า “เมื่อลอกเปลือกถึงแก่นแท้ เรานิยามการออกแบบว่าเป็นความสามารถของมนุษย์ ในการหล่อหลอมและสร้างสภาพแวดล้อมด้วยแนวทางที่ไม่เคยปรากฏในธรรมชาติ เพื่อตอบสนองความต้องการและให้ความหมายแก่ชีวิต” บางทีสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าการออกแบบในเดนมาร์กคงมีเพียงอย่างเดียว นั่นคือฮุกกะ





# ความสำคัญของฮุกกะ

---

ฮุกกะคือศิลปะแห่งการสร้างบรรยากาศดี ๆ คือเรื่องของการได้อยู่กับคนที่เรารัก คือความรู้สึกที่เราปลอดภัยและได้รับการปกป้องคุ้มครองจากโลกภายนอก จนสามารถลดกำแพงของตัวเองลง คุณอาจได้พูดคุยกันอย่างไร้ที่สิ้นสุดเกี่ยวกับเรื่องเล็กใหญ่ในชีวิต ไม่ใช่ใช้เวลาอยู่เงียบๆ ด้วยกันอย่างสบายใจ หรือรึนรมย์กับซาสักถ้วยตามลำพังก็ยิ่งได้ มันคือความรู้สึกของบ้าน พูดอีกอย่างหนึ่ง ฮุกกะคือการเปลี่ยนที่อยู่อาศัยให้กลายเป็นบ้าน เป็นสถานที่ที่เราพบกับความสบายใจและสายสัมพันธ์อันดี การออกแบบบ้านอย่างฮุกกะคือการจินตนาการถึงกิจกรรมเพิ่มความอยู่ดีมีสุขที่จะเกิดขึ้นในที่แห่งนี้ แล้วค่อยปรับแต่งพื้นที่อาศัยให้กิจกรรมเหล่านั้นเกิดขึ้น

นับเป็นเรื่องยากที่จะย่ำว่าฮุกกะสำคัญต่อชาวเดนมาร์กและวัฒนธรรมเดนมาร์กเองแค่ไหน เพราะความหลงใหลในฮุกกะฝังลึกในพันธุกรรมทางวัฒนธรรมและค่านิยมประจำชาติมากเสียจนถึงขนาดที่ถ้าคุณพูดว่าไม่สนใจฮุกกะ จะถือเป็นความไร้มารยาททางสังคมขั้นร้ายแรงในเดนมาร์ก เทียบเท่ากับที่ชาวอังกฤษพูดว่า “ฉันคิดว่าเราไม่ควรสงบเสงี่ยม ฉันว่าเราควรสติแตกกันนะ” หรือชาวอเมริกันพูดว่า “ฉันลองทบทวนเรื่องเสรีภาพอะไรนี่ดูแล้ว ได้ข้อสรุปว่ามันไม่ใช่ทางของฉันเลย” ผมจะลองยกตัวอย่างให้คุณดูว่าฮุกกะมีความหมายต่อเรามากเพียงใด



ในปี 2016 รัฐมนตรีกระทรวงวัฒนธรรมเดนมาร์กถามประชาชนว่า ค่านิยมทางสังคม ประเพณี หรือการขับเคลื่อนอะไรบ้างในเดนมาร์กที่หล่อหลอมพวกเราและเป็น ค่านิยมที่คุณต้องการส่งต่อให้กับสังคมในวันข้างหน้า นี่เป็นภารกิจระดับชาติในการ ค้นหาว่าค่านิยมใดที่ทำให้ชาวเดนมาร์กเป็นดังเช่นทุกวันนี้และกำหนดทิศทางของ สังคมในอนาคต หรือก็คือหลักความเป็นเดนมาร์กนั่นเอง ผู้คนเสนอคำตอบกลับไป มากกว่าสองพันข้อ ซึ่งกระทรวงฯ จะเป็นผู้ตัดสินว่าค่านิยมที่สำคัญที่สุดสิบประการ มีอะไรบ้าง พวกเขาเลือกรัฐสวัสดิการ เสรีภาพ ความเชื่อมั่น ความเท่าเทียม และ ไซ้ คุณเดาถูกแล้วครับ ฮุกกะ

ปี 2019 เนื่องในวาระเฉลิมฉลองครบรอบ 100 ปีของสหพันธ์ดาราศาสตร์สากล (International Astronomical Union) มีการมอบดาวเคราะห์เป็นรางวัลให้แก่ละ ประเทศและขอให้ตั้งชื่อดาว เดนมาร์กส่งเสนอไป 830 ชื่อ มีห้าชื่อที่เหมือนจะ เข้าตากรรมการ หนึ่งในนั้นคือฮุกกะ แต่สุดท้ายมูสเปิลไฮม์ (Muspelheim) ก็ชนะไป คำนี้เป็นชื่อของความร้อนแผดเผาจากทางใต้และมียักษ์แห่งเพลิงชื่อ ซัวร์ท (Surt) คอยปกป้องตามเทพปกรณัมนอร์ส ต้องยอมรับว่าชื่อนี้เท่กว่าช็อกโกแลต ได้แสงเทียนนิดหน่อย

ในเดนมาร์ก คุณสามารถเขียนอนุษฎินิพนธ์เรื่องฮุกกะได้ด้วยซ้ำ คนแรกที่ทำคือ เยปเปอ ลินเนอ (Jeppe Linnet) ไม่ได้หมายความว่าเขาใช้เวลาสามปีค้นคว้า จำนวนขนมปังอบเซยที่ควรกินต่อวันหรือกะ (เขาพบคำตอบภายในหกเดือนนะ) อันที่จริง เยปเปอทำวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณนาไว้อย่างครอบคลุมถึงความสัมพันธ์ ของชาวเดนมาร์กกับบ้าน และฮุกกะมีอิทธิพลต่อการให้บริการทางการแพทย์ การบริโภคอาหารและเครื่องดื่มอย่างไร ผลการศึกษาระบุว่า ฮุกกะเป็นความรู้สึก สุขกายสบายใจในชั่วเวลาและสถานที่ ณ ขณะนั้น เป็นบรรยากาศที่โอบล้อมด้วย ผู้คน กลิ่นอายของการพบปะและการรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ รอบตัว ดังนั้นสถานที่และ บรรยากาศจึงสำคัญมากต่อความรู้สึกฮุกกะ



บ้านคือศูนย์บัญชาการความสุขของคนเดนมาร์ก นอกจากจะใช้พักผ่อนและเติมพลัง บ้านยังเป็นศูนย์กลางของชีวิตสังคมในเดนมาร์กอีกด้วย หากเป็นวัฒนธรรมประเทศอื่น ชีวิตสังคมมักเกิดขึ้นตามบาร์ ร้านอาหาร หรือคาเฟ่เป็นหลัก แต่ชาวเดนมาร์กกลับนิยม *เยมเมอฮุกกะ (hjemmehygge)* หรือฮุกกะที่บ้าน ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะการออกนอกบ้านค่อนข้างสิ้นเปลือง หรือไม่ก็เพราะชาวเดนมาร์กส่วนมากชอบเก็บตัวและสบายใจกับการอยู่ในพื้นที่ของตัวเอง คุณแยกชาวเดนมาร์กที่เก็บตัวออกจากคนชอบเข้าสังคมได้ไม่ยากหรอก ชาวเดนมาร์กผู้เก็บตัวจะก้มมองรองเท้าของตัวเอง ส่วนคนชอบเข้าสังคมจะจ้องรองเท้าของคุณ เราคือชาวไวกิงผู้สงวนคำนะ

เมื่อรวมกับความหลงใหลในการออกแบบ เดนมาร์กคือประเทศแห่งนักสร้างรังผู้เก็บตัว โดยมีฮุกกะเป็นกีฬาประจำชาติ พอโควิด-19 ระบาด รัฐบาลขอให้ประชาชนหลีกเลี่ยงพื้นที่แออัด และใช้เวลาอยู่บ้านกับคนน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ พวกเราชาวเดนมาร์กต่างคิดว่า “เราทำได้สิ เราทำอย่างนี้กันมาทั้งชีวิต!”

ทว่าไม่นานมานี้ ฮุกกะกลายเป็นปรากฏการณ์ระดับโลก รายงานความสุขโลก (World Happiness Report) ในแต่ละปีจะจัดอันดับประเทศที่มีความสุขทั่วโลก ประเทศนอร์ดิกทั้งห้า ได้แก่ เดนมาร์ก สวีเดน นอร์เวย์ ฟินแลนด์ และไอซ์แลนด์มักครองอันดับต้นๆ ซึ่งช่วยเรียกกระแสความสนใจในวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของประเทศแถบสแกนดิเนเวีย อย่างเช่นฮุกกะของเดนมาร์ก

หากคุณลองค้นหาหนังสือเกี่ยวกับฮุกกะในเว็บแอมะซอน คุณจะพบผลลัพธ์มากกว่าห้าร้อยเล่ม ผมเองก็เขียนเล่มหนึ่ง ซึ่งได้รับการแปลไป 35 ภาษาและมียอดขายมากกว่าหนึ่งล้านเล่ม หนังสือออกเดินทางจากเดนมาร์กถึงประเทศชายฝั่งทั่วโลก กลายเป็นการรุกรานของชาวไวกิงครั้งที่สอง ทว่าหนังกองทัพฮุกกะมีผ้าห่มและช็อกโกแลตร้อนเป็นอาวุธ







แน่นอนว่าก่อนที่ “ฮุกกะ” จะใช้กันแพร่หลาย ชาวเดนมาร์กไม่ใช่พวกเดียวที่มีความสุขจากการจับไวน์ร่อนกับเพื่อนๆ หน้าเตาผิง อย่างที่วรรณคดีของเชกสเปียร์ในเรื่อง *โรมิโอกับจูเลียต* ระบุว่า “ชื่อนั้นสำคัญไฉน ต่อให้เราเรียกกุหลาบด้วยชื่อใด กลิ่นนั้นยังคงหอมอยู่เช่นเดิม” ฮุกกะมิได้เป็นของเดนมาร์กเพียงผู้เดียว

ผมมักนึกถึงจดหมายฉบับหนึ่งที่ได้รับหลังจากออกหนังสือเกี่ยวกับฮุกกะเล่มแรก จดหมายฉบับนั้นมาจากหญิงชาวฝรั่งเศส เธอเป็นคุณแม่ลูกสองผู้คุ้นเคยกับความรู้สึกฮุกกะ แต่ไม่เคยอธิบายเป็นคำพูดมาก่อน “ฉันรู้สึกฮุกกะมาตลอดชีวิต” เธอเขียน “ฉันแค่ไม่รู้ชื่อเรียกของความรู้อันนี้ ก่อนหน้านั้นฉันจะใช้เวลายามบ่ายกับลูกๆ เราจะดื่มชากินบิสกิตบนโซฟากันทั้งบ่าย เมื่อก่อนฉันเรียกมันว่ายามบ่ายแสนเกียจคร้าน แต่เดี๋ยวนี้ฉันเรียกมันว่าฮุกกะยามบ่าย” ผมอ่านแล้วอึ้งใจ ทั้งคำแนวคิด และความรู้สึกที่ออกมา เราได้ปลดความรู้สึกผิดจากการใช้เวลายามบ่ายที่ไม่ผิดแม้แต่น้อย นั่นคือการมอบความรักและความสบายใจให้ลูกๆ แม้ออกกุหลาบยังคงหอมถึงชื่อเปลี่ยน แต่ฮุกกะทำให้รู้สึกดีที่กว่าแน่

ผมยินดีอย่างยิ่งที่ได้เห็นคนจำนวนมากโอบรับฮุกกะ ผมคิดว่าเราเพิ่มพูนความสามัคคี ความอบอุ่น ความผ่อนคลาย และความสุขอันเรียบง่ายให้ชีวิตได้ ฮุกกะไม่ใช่ของคนเดนมาร์ก แต่เป็นของคนต่างหาก และผมเชื่อว่าแม้จะตกอยู่ในช่วงเวลานั้นยากลำบาก พวกเราควรมีบ้านฮุกกะเป็นสถานที่สร้างสุข เราคือเจ้าของจักรวาลในโลโก้เล็กๆ ของตัวเอง บางทีการหาความสุขในบ้านอาจช่วยเตรียมเราให้พร้อมออกไปเปลี่ยนแปลงโลกให้ดีขึ้นก็เป็นได้