

สารบัญ

คำนำผู้แปล
7

บทนำ
10

กุญแจสู่ความสุข
13

แสง
17

เราต้องคุยกันเรื่องอุกกา
31

ด้วยกัน
55

อาหารและเครื่องดื่ม
75

เสื้อผ้า
107

บ้าน
117

อุกกานอกบ้าน
147

อุกคะใต้ตลอดปี

159

อุกคะแบบประหยัด

181

เหี่ยวโคเปนเฮเกนแบบเน้นความอุกคะ

205

คริสต์มาส

221

อุกคะในฤดูร้อน

247

ห้ามิติแห่งอุกคะ

263

อุกคะกับความสุข

275

เครดิตภาพประกอบ

292

รู้จักผู้เขียน

295

รู้จักผู้แปล

296



คำนำผู้แปล

เมื่อเดนมาร์กติดอันดับประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลกหลายต่อหลายครั้งในการสำรวจของหน่วยงานต่างๆ รวมถึงสหประชาชาติและองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) ทำให้เราอดสงสัยไม่ได้ว่าประเทศนี้มีอะไรดีถึงทำให้คนมีความสุขได้ขนาดนั้น เมื่อลองพิจารณาดูในหลายๆ ด้านก็พบว่าสวัสดิการที่คนในประเทศได้รับน่าจะมีส่วนอยู่ไม่น้อย แต่หลายคนมองว่าสิ่งที่ทำให้เดนมาร์กโดดเด่นเหนือประเทศอื่นในกลุ่มนอร์ดิกที่เป็นรัฐสวัสดิการเหมือนกันอาจเป็นแนวคิดที่เรียกว่าฮุกกะก็เป็นได้

ทุกวันนี้ฮุกกะเป็นชื่อที่หลายคนให้ความสนใจ เราได้ยินบ่อยขึ้นเรื่อยๆ ว่าสิ่งนั้นฮุกกะ สิ่งนี้ไม่ฮุกกะ และฮุกกะทำให้คนมีความสุข ว่าแต่ฮุกกะคืออะไรกันแน่ คงไม่มีใครตอบคำถามนี้ได้ดีไปกว่า Meik Wiking ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ซึ่งเป็นทั้งชาวเดนมาร์ก นักวิจัย และซีอีโอของสถาบันวิจัยความสุข เขาได้พยายามอธิบายและยกตัวอย่างความฮุกกะเพื่อนำเสนอให้คนทั่วโลกเข้าใจมันมากขึ้น ผ่านหนังสือรูปเล่มน่ารักที่มีภาพประกอบสวยงามและการเล่าเรื่องอย่างอารมณ์ดี

หากใครที่สนใจศาสตร์ความสุขของเดนมาร์ก หรืออยากรู้ว่าอะไรทำให้คนประเทศนี้ได้ชื่อว่ามีสุขมากที่สุดในโลก หรืออยากปรับแนวทางไปทำตามเพื่อให้มีความสุขมากขึ้น หนังสือเล่มนี้น่าจะตอบใจเราได้ดี นอกจากอ่านเพลิน ภาพสวยแล้ว เมื่ออ่านจบคุณอาจรู้สึกว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ฮุกกะมากจริงๆ

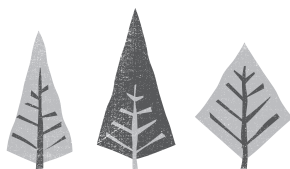
พลอยแสง เอกญาติ



THE LITTLE BOOK OF HYGGE

•

by
Meik Wiking



ฮุกกะ

ปรัชญาความสุขฉบับเดนมาร์ก

แปลโดย

พลอยแสง เอกญาติ

บทนำ

ฮุกกะรี? อยู่ภูใช้ไหม? เออร์เกอร์หรือเปล่า? ไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะเลือก ออกเสียงหรือแม้แต่สะกดคำว่า hygge อย่างไร ผมขอให้เหตุผลด้วย คำพูดของ วินนี เดอะ พูห์ นักปรัชญาผู้ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งในยุคสมัยนี้ เมื่อมีคนถามเขาว่าจะเขียนอารมณ์บางอย่างออกมาเป็นคำได้อย่างไร เขา ตอบว่า “เราไม่สะกดมันหรอก แค่รู้สึกถึงมันก็พอ”

อย่างไรก็ตาม การสะกดและออกเสียง ฮุกกะ ก็เป็นงานง่ายไปเลย เมื่อเทียบกับการอธิบายให้ชัดเจนว่ามันคืออะไร นี่คือนิยามของจริง ฮุกกะ มีนิยามมากมาย ตั้งแต่ “ศิลปะในการสร้างความใกล้ชิด” “ความสบายของจิต วิญญาณ” “การปราศจากความรำคาญ” “การหาความสุขเมื่อมีสิ่งปลอมประโลม จิตใจ” “การรวมตัวกันที่แสนสบาย” ไปจนถึงนิยามที่ผมเองชื่นชอบเป็นพิเศษ อย่าง “โกโก้ได้แสงเทียน”

ฮุกกะเกี่ยวข้องกับบรรยากาศและประสบการณ์มากกว่าสิ่งของ มัน เกี่ยวข้องกับการได้อยู่กับคนที่เรารัก ความรู้สึกของบ้าน ความรู้สึกที่เรา ปลดอดภัย ว่าเราได้รับการปกป้องคุ้มครองจากโลกภายนอก จนสามารถลด กำแพงป้องกันลง เราอาจสนทนาค่อยๆ ไม่จบสิ้นเกี่ยวกับเรื่องเล็กหรือใหญ่ ในชีวิต หรือแค่สบายใจเมื่ออยู่เงียบๆ ด้วยกัน หรือรื่นรมย์กับซาสักถ้วยตาม ลำพังก็ยังได้



ปีหนึ่งในเดือนธันวาคมช่วงก่อนคริสต์มาส ผมไปพักที่กระท่อมเก่ากับเพื่อนๆ ในช่วงสุดสัปดาห์ วันที่สั้นที่สุดในรอบปีสว่างสดใสขึ้นเพราะพรมหิมะที่ปกคลุมบริเวณโดยรอบ เมื่ออาทิตย์ตกดินตอนประมาณสี่โมงเย็น เราก็จะไม่ได้เห็นมันไปอีก 17 ชั่วโมง จึงพากันเข้าไปในกระท่อมเพื่อจุดเตาผิง

ทุกคนเหนื่อยล้าหลังเดินป่าและเกือบหลับขณะนั่งล้อมเป็นวงรีวงกลมหน้าเตาผิงในกระท่อม พวกเราสวมเสื้อไหมพรมตัวใหญ่และถุงเท้าขนสัตว์เสียงที่ไต่ยีนมีแค่เสียงสตูดิโอไฟปะทุในเตาผิง และใครบางคนจิบไวน์ร้อน จากนั้นเพื่อนคนหนึ่งก็เอ่ยทำลายความเงียบขึ้นมา

“มันจะฮุกกะมากไปกว่านี้ได้ไหมนะ?” เขาถามลอยๆ

“ได้สิ” สาวคนหนึ่งพูดหลังจากผ่านไปครู่หนึ่ง “ถ้าข้างนอกมีพายุโหมกระหน่ำละก็นะ”

เราทุกคนพยักหน้า

คุณแจสู่ความสุข

งานของผมดีที่สุดในโลก ผมศึกษาว่าอะไรทำให้คนมีความสุข พวกเราที่สถาบันวิจัยความสุข (Happiness Research Institute) ซึ่งเป็นศูนย์วิจัยอิสระ ให้ความสำคัญกับความอยู่ดีมีสุข ความสุข และคุณภาพชีวิต เราสำรวจสาเหตุและผลลัพธ์ของความสุขในชีวิตมนุษย์ พร้อมทั้งหาทางปรับปรุงคุณภาพชีวิตของประชาชนทั่วโลก

เรามีสำนักงานอยู่ในเดนมาร์ก และใช้ครับ เราจดทะเบียนที่สำนักงานตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ และก็ใช้อีก ส่วนหนึ่งที่เราเลือกสำนักงานแห่งนี้ เป็นเพราะองค์ประกอบความสุกจะ แต่ที่นี่ไม่มีเตาผิงนะครับ ตอนนี้อย่างไม่มีอีกสาเหตุหนึ่งที่เราก่อตั้งและมีฐานที่มั่นในเดนมาร์กเป็นเพราะประเทศนี้จัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ประชากรมีความสุขที่สุดในโลก เดนมาร์กไม่ใช่ยุโรปเปียที่สมบูรณ์แบบ ประเทศนี้เผชิญปัญหาและความท้าทายเหมือนประเทศอื่นๆ แต่ผมเชื่อว่าเดนมาร์กเป็นแรงบันดาลใจให้ประเทศอื่นได้ในเรื่องการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ประชากร

สถานะประเทศที่ประชากรมีความสุขที่สุดในโลกประเทศหนึ่งทำให้เดนมาร์กได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนไม่น้อย แทบทุกสัปดาห์ผมต้องตอบคำถามจากนักข่าวสำนักต่างๆ เช่น *New York Times*, *BBC*, *Guardian*, *China Daily* และ *Washington Post* ที่เฝ้าถามอะไรทำนองว่า “ทำไมคนเดนมาร์กมีความสุขจัง?” และ “เราจะเรียนรู้อะไรจากเดนมาร์กได้บ้างเกี่ยวกับความสุข?” นอกจากนั้นตัวแทนผู้นำท้องถิ่น นักวิจัย และผู้กำหนดนโยบายจากทั่วทุกมุมโลกยังมาเยี่ยมสถาบันวิจัยความสุขบ่อยๆ เพื่อตามหา...เอ่อ...ความสุข หรืออย่างน้อยก็ตามหาเหตุผลที่ทำให้ประชาชนชาวเดนมาร์กมีระดับความสุขความอยู่ดีมีสุข และคุณภาพชีวิตที่สูง หลายคนมองว่าเรื่องนี้เป็นปริศนา เพราะนอกจากสภาพภูมิอากาศที่เลวร้ายแล้ว ชาวเดนมาร์กยังโดนเรียกเก็บภาษี

ในระดับที่จัดว่าสูงที่สุดในโลกด้วย

สิ่งที่น่าสนใจคือชาวเดนมาร์กสนับสนุนแนวคิดเรื่องรัฐสวัสดิการอย่างกว้างขวาง ทั้งนี้เพราะเรารู้ว่าระบบสวัสดิการเปลี่ยนความมั่งคั่งของชาติเป็นความอยู่ดีมีสุข เราไม่ได้จ่ายภาษีแต่เรากำลังลงทุนให้สังคม เรากำลังซื้อคุณภาพชีวิต ความสามารถของระบบสวัสดิการที่ลดความเสี่ยง ความไม่มั่นคง และความกังวลในหมู่ประชากร อีกทั้งยังช่วยป้องกันความทุกข์ขั้นรุนแรง เหล่านี้คือกุญแจในการทำความเข้าใจเรื่องระดับความอยู่ดีมีสุขที่สูงในเดนมาร์ก

อย่างไรก็ตาม เมื่อไม่นานมานี้ผมยังค้นพบว่าอาจมีส่วนผสมอีกอย่างที่ถูกมองข้ามไปในสูตรความสุขของเดนมาร์ก นั่นคือฮุกกะ คำว่า “ฮุกกะ” มีกำเนิดมาจากคำภาษาออร์เวย์ที่แปลว่า “ความอยู่ดีมีสุข” เดนมาร์กและออร์เวย์เคยเป็นอาณาจักรเดียวกันเกือบ 500 ปี จนกระทั่งเดนมาร์กเสียออร์เวย์ไปในปี 1814 คำว่า “ฮุกกะ” ปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษรครั้งแรกในภาษาเดนมาร์กช่วงต้นศตวรรษที่ 19 ดังนั้นความเชื่อมโยงระหว่างฮุกกะกับความอยู่ดีมีสุขหรือความสุขจึงอาจไม่ใช่เรื่องบังเอิญ

ชาวเดนมาร์กมีความสุขที่สุดในยุโรปตามข้อมูลของกลุ่มสำรวจทางสังคมยุโรป (European Social Survey) พวกเขาเจอเพื่อนและครอบครัวบ่อยที่สุด แถมยังใจเย็นและสงบสุขมากที่สุดด้วย ดังนั้นจึงไม่แปลกที่เริ่มมีคนสนใจฮุกกะมากขึ้นเรื่อยๆ นักข่าวพากันเดินทางไปทั่วเดนมาร์กเพื่อค้นหาฮุกกะ สหราชอาณาจักรมีวิทยาลัยที่สอนหลักสูตรฮุกกะแบบเดนมาร์ก แถมทั่วโลกยังมีเบเกอรี่ ร้านค้า และคาเฟ่แนวฮุกกะผุดขึ้นเป็นดอกเห็ด แต่เราจะสร้างฮุกกะขึ้นมาได้อย่างไร? ฮุกกะกับความสุขเชื่อมโยงกันอย่างไร? แล้วฮุกกะคืออะไรกันแน่? เหล่านี้คือคำถามบางส่วนที่หนังสือเล่มนี้พยายามหาคำตอบ





บิณฑิณี

—
แปล

อุกกะหันใจด้วยเทียนไข

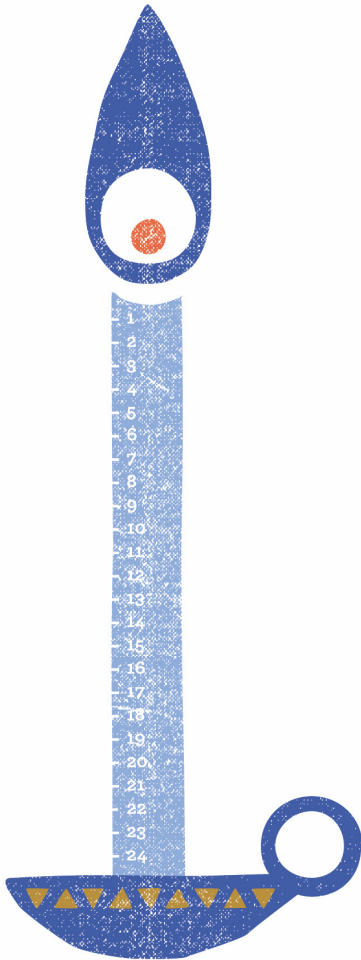
ไม่มีสูตรอุกกะใดจะสมบูรณ์ได้หากขาดเทียนไข เมื่อถามชาวเดนมาร์ก ว่าพูดถึงอุกกะแล้วนึกถึงอะไรมากที่สุด คนถึง 85 เปอร์เซ็นต์จะพูดถึงเทียนไข

คำที่แปลว่า “ผู้ชดชวาทความสนุก” ในภาษาเดนมาร์กคือ *ลิสะสลุค-เออกะ (lyseslukker)* แปลตรงตัวได้ว่า “ผู้ดับเทียน” นี่ไม่ใช่เรื่องบังเอิญนะครับ ไม่มีวิธีใดที่จะได้ความสนุกเร็วไปกว่าการจุดเทียนสองสามเล่ม หรืออย่างที่เรียกเป็นภาษาเดนมาร์กว่า *ลีเวนเดอ ลูส (levende lys)* หรือ “แสงมีชีวิต” รูฟัส กิฟฟอร์ด (Rufus Gifford) ทูตสหรัฐอเมริกาประจำเดนมาร์กพูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างชาวเดนมาร์กกับเทียนไขไว้ว่า “มันไม่ได้อยู่ในห้องนั่งเล่นเท่านั้น นะครับ มันอยู่ทุกหนแห่งเลย ในห้องเรียน ในห้องประชุม ถ้าเป็นคนอเมริกัน ก็คงคิดว่า ‘เสียงไฟไหม้ชัดๆ! จุดไฟทิ้งไว้ในห้องเรียนได้ยังไง?’ มันเป็นเหมือน ความสุขและความผ่อนคลายสบายใจในเชิงอารมณ์ความรู้สึก”

ทูตผู้นี้มาถูกทางแล้วครับ สมาคมเทียนไขยุโรป (European Candle Association) รายงานว่าเดนมาร์กมีปริมาณการจุดเทียนต่อหัวมากกว่าทุกหนแห่ง ในยุโรป ชาวเดนมาร์กแต่ละคนจุดเทียนไขปีละประมาณ 6 กิโลกรัม หากจะให้ เห็นภาพก็คงต้องเทียบกับปริมาณเบคอนที่ชาวเดนมาร์กบริโภคปีละประมาณ 3 กิโลกรัม (ใช่ครับ ในเดนมาร์กเรารวดการกินเบคอนต่อหัวเป็นหน่วยเมตริก) ปริมาณการจุดเทียนไขนี้ถือเป็นสถิติสูงสุดในยุโรป อันที่จริงคนเดนมาร์กจุด เทียนไขมากกว่าคนออสเตรียซึ่งได้ที่สองเกือบสองเท่า สถิติของออสเตรีย อยู่ที่คนละ 3.16 กิโลกรัมต่อปี แต่เทียนหอมไม่ค่อยเป็นที่นิยมนะครับ อันที่จริง เอสปี-ฮอลล์มบลอด (Asp-Holmblad) ซึ่งเป็นบริษัทผู้ผลิตเทียนไขเก่าแก่ที่สุด ของเดนมาร์กไม่มีเทียนหอมขายด้วยซ้ำ ชาวเดนมาร์กมองเทียนหอมเป็นของ เทียม พวกเขาชอบผลิตภัณฑ์ธรรมชาติและออร์แกนิกมากกว่า อันที่จริงชาว



เดนมาร์กขึ้นชื่อว่าซื้อผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกมากเป็นอันดับต้นๆ ในยุโรปด้วยซ้ำ ผลการสำรวจความคิดเห็นโดยหนึ่งในหนังสือพิมพ์เจ้าใหญ่ของเดนมาร์กพบว่าชาวเดนมาร์กเกินครึ่งจุดเทียนเกือบทุกวันในฤดูใบไม้ร่วงและฤดูหนาว และมีเพียง 4 เปอร์เซ็นต์ที่บอกว่าไม่จุดเทียนเลย เดือนธันวาคมจะจุดเทียนเพิ่มขึ้นเป็นสามเท่า และในช่วงเวลานี้ยังจุดเทียนพิเศษด้วย โดยจะ



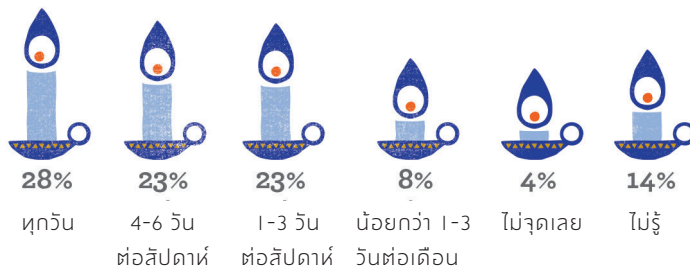
จุดเฉพาะช่วงก่อนถึงวันคริสต์มาสเท่านั้น เทียนนี้ชื่อว่า *คาเลนเดอร์ลึส* (*kalenderlys*) หรือเทียนแอดเวนต์ (*advent candle*) บนแท่งเทียนมีขีด 24 ขีด แต่ละขีดเป็นตัวแทนแต่ละวันในเดือนธันวาคมก่อนถึงวันคริสต์มาส สิ่งนี้ทำให้มันเป็นนาฬิกาจับเวลาหลังที่เดินช้าที่สุดในโลก

นอกจากนี้ยังมีอีกหนึ่งโอกาสพิเศษเกี่ยวกับเทียน นั่นคือในวันที่ 4 พฤษภาคม ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชื่อ *ลึสเฟสต์* (*lysfest*) หรืองานฉลองแสงสว่าง คำคืนวันนั้นในปี 1945 สถานีวิทยุบีบีซีเผยแพร่ข่าวว่ากองทัพเยอรมนีซึ่งยึดครองเดนมาร์กมาตั้งแต่ปี 1940 ประกาศยอมแพ้ เดนมาร์กก็เหมือนอีกหลายประเทศในสงครามโลกครั้งที่สองที่ใช้มาตรการดับไฟเพื่อไม่ให้อากาศยานฝ่ายศัตรูใช้แสงไฟในเมืองเป็นเครื่องหมายนำทาง ทุกวันนี้ชาวเดนมาร์กยังคงฉลองการกลับคืนมาของแสงสว่างยามค่ำคืนด้วยการจุดเทียนไว้ริมหน้าต่าง

แม้การจุดเทียนอาจสร้างความสุขกันได้มากมาย ความคลั่งไคล้นี้ก็ยังมีข้อเสียร้ายแรงอยู่ข้อหนึ่ง นั่นคือเขม่า การศึกษาเผยว่าแค่จุดเทียนเล่มเดียวก็ทำให้อากาศรอบตัวไปด้วยอนุภาคขนาดเล็กที่ก่ออันตรายร้ายแรงกว่ามลพิษจากการจราจรบนถนนสายคับคั่งเสียอีก

การศึกษาโดยสถาบันวิจัยการก่อสร้างของเดนมาร์ก (Danish Building Research Institute) เผยว่าเทียนปลดปล่อยอนุภาคในอาคารมากกว่าบุหรี่ยี่ห้อการทำอาหาร แม้เดนมาร์กเป็นประเทศที่มีมาตรการต่างๆ เข้มงวด แต่เรายังไม่เคยเห็นป้ายเตือนบนเทียนไขเลย ไม่มีใครกล้าห้ามกับความคลั่งไคล้สุขกะ ตอนนั้นชาวเดนมาร์กเริ่มต้นตัวเรื่องการระบายอากาศออกจากห้องหลังจุดเทียนมากขึ้น แต่ถึงมีข้อจำกัดด้านสุขภาพ ชาวเดนมาร์กก็ยังคงจุดเทียนกันอย่างไม่น่าประหลาดใจอยู่ดี

ชาวเดนมาร์กจุดเทียนบ่อยแค่ไหน?



จุดเทียนครั้งละกี่เล่ม?

