

УДК 304.3(470)  
ББК 60.56(2)  
Р69

**Ромашкина, Елена.**

Р69 Хюгге по-русски: Как жить счастливо в России / Е. Ромашкина — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 256 с. — (Жизнь и счастье).

ISBN 978-5-17-116177-4.

Что такое счастье? Много книг написано про датское счастье, но зачем нам оно, если мы живем не в Дании. В этой книге вы узнаете, что такое счастье по-русски. Вы окунетесь в замечательный мир, теплый как свитер, связанный бабушкой, в котором все родное и близкое русской душе. Узнаете, чем русская баня отличается от всех остальных и почему она намного лучше для русского человека. А прочитав про древние легенды вам обязательно захочется начать путешествовать по России. Ведь столько удивительных мест собрала в себе наша огромная страна.

Если вы хотите научиться радоваться мелочам, полюбить свою работу и найти новых друзей, то эта книга для вас. Автор подробно расскажет, как видеть хорошее даже в мелочах и что нужно делать для счастливой жизни в России.

**УДК 304.3(470)**  
**ББК 60.56(2)**

# Вступление

Россияне  
— на 68-м месте —

по счастью.

Плохо? Хорошо?

Отлично!

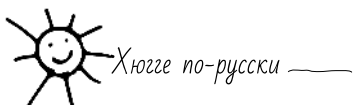




Обидно, конечно, что в 2019 году Россия заняла аж 68-е место из 156 в рейтинге самых счастливых стран мира, демонстрируя при этом «провальную» статистику: в прошлом отчете РФ досталась 59-я позиция. Эта цифра прозвучала во Всемирном докладе о счастье (The World Happiness Report), ежегодном исследовании состояния глобального благополучия, в котором страны оцениваются по показателю ВВП на душу населения, уровню социальной жизни, продолжительности здоровой жизни, свободе выбора и восприятию коррупции. Мы находимся почти посередине рейтинга, отчего, собственно, не горячо и не холодно. Так, половинчатое серенькое прозябание. Но кто-то ведь уже насчитал аж 50 оттенков серого — уже не плохо. А плохо несчастным, замыкающим рейтинг: Южному Судану (156-е последнее место), Центральноафриканской Республике (ЦАР), Афганистану, Танзании, Руанде, Сирии... Казалось бы, чем они недовольны, когда у них солнце светит 365 дней в году — живи и радуйся! Пожили бы они в нашем российском четырехсезонье — перестали бы жаловаться на судьбу.

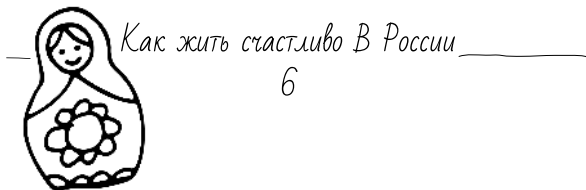
Настоящие же счастливчики почему-то сгруппировались на севере нашего континента: Финляндия, Да-





ния, Норвегия, Исландия, Нидерланды, Швейцария, Швеция... Тоже не понятно: людям холодно, темно, дождливо, снежно, солнце может выглянуть из-за туч всего один раз в месяц, а они радуются! Ах, ну да, конечно, на природные недостатки можно закрыть глаза, если хорошая зарплата, высокий ВВП и отсутствует коррупция. Но интуиция подсказывает, что все-таки дело не во внешних причинах прекрасного настроения северян. Как говорят в народе, человек сам кузнец своего счастья. Или: хочешь быть счастливым — будь им! Несмотря на политические распри, соседские склоки, начальническое самодурство, магазинное хамство, скромную зарплату, крошечную пенсию, врачебные и судебные ошибки, полицейский произвол, рост цен, мошенничество банкиров. Перечислять негатив можно бесконечно. Но также долго можно говорить о том, что приносит радость. Всевозможные социологические опросы россиян показывают, что почти 70% наших сограждан в той или иной степени ощущают себя вполне благополучно. На вопрос, что делает их счастливыми, около 2000 человек из 136 населенных пунктов 52 субъектов РФ ответили так (они давали разные варианты ответов, поэтому проценты не укладываются в сто):

- 74 % — семья, дети и внуки, их и свое благополучие;
- 19 % — жизнь сама по себе и мир вокруг, хорошие отношения с людьми;
- 18 % — работа (любимое дело и заработок);
- 12 % — здоровье свое и членов семьи;
- 5 % — увлечения и интересы (путешествия, хобби).



На первый взгляд, казалось бы, простенький набор для людей, еле доползших до 68-го места по счастью. Но с другой стороны, перечислены все главные составляющие обыкновенной жизни без затей. Действительно ли эти маркеры благоденствия работают? Изучим каждую из составляющих, чтобы убедиться — российская формула счастья работает, несмотря ни на что!



# Часть 1

Такие важные  
— крохотные —  
жизненные радости







**Н**о для начала стоит познакомиться с конкурентами — теми странами, что из года в год входят в первую десятку. Для примера возьмем Данию, которая после Финляндии тоже не раз занимала первые места в рейтинге The World Happiness Report.

Только представьте счастливых, живущих в этой холодной северной стране. Короткое лето. Мало солнца. Большая часть года — пасмурная, промозглая погода. Длинные полярные ночи. Датчане проводят большую часть своей жизни внутри помещений, поэтому, в отличие от южан, предпочитают тщательнее обустроить дом внутри.

В стране очень высокий подоходный налог — почти 60 %. Поскольку у датчан короткая рабочая неделя (35—40 часов, что хорошо), им трудиться приходится по-стахановски аврально (что плохо). У них не меньше проблем со здоровьем, чем у других народов. А в магазинах — высокие цены.

Почему же они так безмерно счастливы, что занимают первые строчки рейтинга? Ответ: наряду с социальным равенством и безопасностью они живут согласно философии XIX века под названием «хюгге», которая служит основой их модели благополучия.

\_\_\_\_\_ *Как жить счастливо в России* \_\_\_\_\_



## Установки философии радости

Hugge — это оригинальное, широкое и сложное понятие, которое означает целую палитру образов: благополучие, благосостояние, тепло и близость. Оно могло возникнуть и от английского глагола «*hug*» — обнимать, и от старонорвежского глагола «*hygga*» — успокаивать. Оно может восходить к германскому «*hugjan*», родственному староанглийскому «*huscgan*», что значит «обдумывать, уделять внимание». Некоторые языковеды переводят это слово как «невероятная милота». Но, в общем-то, все эти понятия обозначают образ жизни, основанный на смаковании простых радостей и наслаждении желанными вещами в компании приятных людей. А если коротко, то — стремление к житейскому счастью.

«Следует уточнить, что когда мы говорим о непереводаемости, то имеется в виду не буквальный словарный перевод, а ситуативный, — уточняет лектор Копенгагенского университета Лене Бренк Ворсе. — И в этом смысле термин «хюгге» датчанами воспринимается как что-то очень знакомое, понятное, дающее человеку ощу-

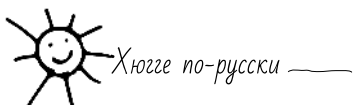


Как жить счастливо В России \_\_\_\_\_

щение комфорта и безопасности. Так, например, в датском языке есть понятие *hjemmehygge* — это чувство, охватывающее человека, когда он возвращается в дом, построенный своими руками, или старый родительский дом, знакомый с детства. Эпитет *hyggelig* применим и в отношении к добрым соседям, или каким-то особо близким душе предметам, то есть слово несет в себе ощущение приязни, понятности, узнаваемости, вызывающее у человека положительные эмоции».

В общем, этот термин отсылает к старым, давно забытым ценностям: умению радоваться простым удовольствиям, дорожить теплыми дружескими отношениями, быть скромным и неторопливым. Вам кажется, что это просто? Как бы не так!

Признайтесь, что блоковская строчка «И вечный бой! Покой нам только снится» — про многих из нас, россиян. Когда жизнь проходит в борьбе — за теплое место под солнцем, за лучший кусок хлеба, за более высокую ступеньку на карьерной лестнице. Мы боимся оказаться жертвой естественного отбора, когда слабый оказывается на обочине жизни. Хотя, как показывает опыт, и победитель и проигравший оказываются одинаково несчастными: первый понимает, что богатство и власть не приносят счастье, а второй страдает из-за того, что у него нет богатства и власти. Существование большинства людей переполнено депрессиями, которые гасятся алкоголем, шопингом, блужданием по соцсетям. Их души пребывают в беспокойстве. Их дни — череда потрясений: телефон всегда включен, чтобы быть на связи, глаза не отрываются от новостного потока Сети, постоянный недосып, сердце замирает от скачков валюты, нахамили

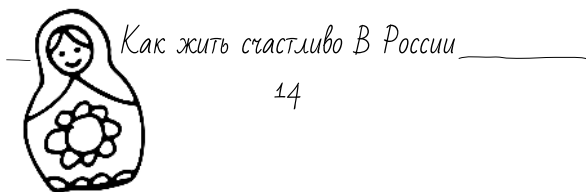


в метро, опоздал на совещание, получил нагоняй от начальства, поругался с коллегами, закончились деньги на карте... Если прибавить сюда еще последние беды россиян, связанные с санкциями, падением уровня жизни, маленькими зарплатами, безработицей, тревожными новостями, бесконечно льющимися из радио и телевизора, то картина складывается абсолютно неприглядная.

А живем-то один раз! И времени, которое нам отмерено Природой, с каждым днем становится все меньше. И все глубже становится ощущение, что чего-то главного ты так еще и не сделал. Знакомо вам это чувство? Вот оно-то и делает нас несчастными, понижая рейтинг по счастью на десять пунктов вниз в год, приближая к уровню Центральной Африки.

А по-настоящему счастливые люди, живущие в Дании, уже давно поняли никчемность бессмысленной гонки за призрачными идеалами и погрузились в мир настоящей безмятежности.

В хюгге на первый план выдвигаются комфорт и маленькие житейские радости. На второй задвигаются карьера, личностный рост и спасение мира. В итоге время замедляется (остановись, мгновение, ты прекрасно!), жизнь становится более значимой, счастливой, наполненной теплотой. Причем этот тренд счастья и покоя сегодня перенимают во всем мире. Причина, видимо, в том, что сегодня накопилась усталость — от тревоги за завтрашний день, от бешеного ритма существования, от бесконечных стрессов, от ненавистной обязанности все время следить за своей уходящей молодостью, от напряжения быть все время начеку, чтобы никто не подсидел, не затоптал.



Хюгге напоминает о самом главном в вашей жизни — заботе о самом себе и своих близких! Хюгге — это возможность сделать передышку в комфорте, в кругу близких людей с вкусняшками на столе. И для того чтобы расслабиться, не обязательно даже куда-то уезжать. Хюгге утверждает: самое настоящее блаженство живет у вас дома. Надо его просто там найти.

\* \* \*

*Вот главные установки этой простой житейской философии:*

Главное — сплоченность, близость, умение прощать, расслабление и комфорт. В частности, чтобы достичь хюгге-состояния, надо:

- Сосредоточиться на текущем моменте.
- Не отказывать себе в удовольствиях — вкусных напитках, сладостях.
- Расслабиться в хорошей компании.
- Вместо просматривания френд-ленты в Facebook и проставления сердечек в Instagram — звонок другу, а еще лучше — встреча с ним в парке.
- Уметь слушать и слышать собеседника.