

به نام جان لایتناهی



سرشناسه: پدرسن، استفانی

Pedersen, Stephanie

عنوان و نام پدیدآور: هوگه/ استفانی پدرسن ؛ مترجم سمیه رشیدی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۲۹ ص.؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۷۳-۵

یادداشت: عنوان اصلی: American cozy : hygge-inspired ways to create comfort

& happiness, c2018.

موضوع: خوشبختی / Happiness

آسایش انسان/ Human comfort

قناعت/ Contentment

بهبودی/ Well-being

کیفیت زندگی/ Quality of life

شناسه افزوده: رشیدی، سمیه، ۱۳۶۰-، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۵۶۷۷۰

هوگه

«راز زندگی راحت و آرام»

استفانی پدرسون

مترجم: سمیه رشیدی



نشر ترنگ



نشر ترنگ

هوگه

«راز زندگی راحت و آرام»

استفانی پدرسون

مترجم: سمیه رشیدی
حروفچین: رهگستران
صفحه‌آرا: معصومه دلنواز
لیتوگرافی و چاپ: نیک
نوبت چاپ اول: ۱۴۰۲
تیراژ: ۲۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۱-۷۳-۵

حق چاپ محفوظ است.



آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

✉ nashretorang@gmail.com

📷 torang_pub



www.nashretorang.com

فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: آسایش: پایه و اساس آرامش	۱۷
فصل دوم: این کار آسان است: موضوع اصلی آرام بودن است	۳۱
فصل سوم: فضاهای دنج: جمع کردن به هم ریختگی	۳۹
فصل چهارم: خانه‌های دنج: گرما در اطراف شما است	۵۹
فصل پنجم: سرگرمی دلپذیر: با هم بودن	۹۹
فصل ششم: آشپزی دنج: راحتی در پشت میز	۱۱۹
فصل هفتم: جشن‌های دلپذیر: تعطیلات و مناسبت‌های خاص	۱۵۱
فصل هشتم: برنامه‌های راحت: چند وظیفه‌ای بودن و قاتل‌های آرامش	۱۶۹
فصل نهم: کسب و کار راحت	۱۸۷
فصل دهم: هوگه: به سادگی بهترین بودن	۲۰۵

مقدمه



خانهٔ دنج اسکاندیناویایی چیست؟

اسکاندیناوی‌ها مردم دوست هستند. ما اسکاندیناوی‌ها دوست داریم از زمان، منابع و خانه‌هایمان کمال استفاده را ببریم و آن را به اشتراک بگذاریم. این جشنی از نماد منحصر به فرد ما (هوگه) از راحتی، شخصیت و با هم بودن است.

زمانی که در دوران کودکی از کانبرا، استرالیا، جایی که والدینم در آن زندگی، کار و در دانشگاه تحصیل کرده بودند، به دانمارک نقل مکان کردم،

با فضای دنج اسکاندیناویایی آشنا شدم. اولین توقف ما در آمریکا، شهر کوچک نوادا در لوگاندهیل، نزدیک مرزهای آریزونا و یوتا بود. اینجا خانه والدین مادرم، خانواده هاجینگ بود. خانه آنها اگرچه مملو از مبلمان و یادگاری بود، اما حس خوبی داشت. وسایل انبوه خانه ترکیبی از اثاثیه عتیقه و جدید بود. هر اتاق از رنگ دیوارها گرفته تا کف پوش، شکل متفاوتی داشت. هر میز و قفسه ترکیبی از ظرافت‌ها را به نمایش می‌گذاشت. عکس‌های خانوادگی قاب‌بندی شده، سخنان مذهبی، نقاشی‌های رنگ‌وروغن صحرا و آویزهای سوزن‌دار برای فضای هر دیوار (حتی گاراژ و اتاقک‌های انبار) با هم رقابت می‌کردند. صندلی‌ها و مبل‌های بزرگ با لحاف‌های خانگی پوشیده شده بود و از همه بهتر خانه آنها با عطر دائمی کباب تابه‌ای و شیرینی‌های شکلاتی پر بود.

اگر در حال آشپزی یا غذا خوردن یا تمیز کردن نبودند، در فضای باز پرسه می‌زدند، پدربزرگ و مادربزرگ من و هرکس دیگری که به ملاقات ما می‌آمد در اتاق نشیمن جمع می‌شدند، روی مبل‌ها و صندلی‌ها می‌نشستند. از اُرگ و نیمکت‌های پیانو به عنوان صندلی (معمولاً بچه‌ها) استفاده می‌کردیم، یا روی فرش دراز کشیدیم و با هم صحبت می‌کردیم، تلویزیون تماشا می‌کردیم، چکرز بازی می‌کردیم یا حتی چرت می‌زدیم و در همان حال پدربزرگ و مادربزرگ در صندلی‌های همسان خود می‌نشستند و پدربزرگ متن مقدس را می‌خواند یا قلاب‌بافی مادربزرگ را تماشا می‌کرد. از آن زمان من با علاقه به خانه‌های اسکاندیناویایی فکر می‌کنم. رنگ‌ها، ظرافت‌ها و رایحه‌ها ممکن است بسته به زندگی درونی

تغییر کنند؛ اما خانه‌ها مکان‌هایی از گرما، راحتی و با هم بودن هستند که با تزیینات مختلف به خوبی مزین شده‌اند. در واقع بر اساس داستان‌هایی که دوستان آمریکایی من می‌گویند، خانه‌هاچینگ‌ها تفاوت چندانی با خانه‌های خانواده خودشان نداشت.

البته دلیل خوبی برای آن وجود دارد؛ ما دانمارکی‌ها عاشق مکان‌ها و چیزهایی هستیم که احساس می‌کنیم ما را دعوت به دیدن خودشان می‌کنند. مثلاً مبل‌های ما باید واقعاً احساس خوبی بدهند تا در آن غرق شویم. آثار هنری ما ارزش احساسی دارند. ما عکس دوست داریم، چون فرد در آن سلیقه خود را به نمایش می‌گذارد، از گنجاندن علائق شخصی در فضای خود لذت می‌بریم (در خانه، حیاط، ماشین یا دفترمان). چون استفاده از گیتارهای استفاده شده به عنوان اثر هنری یا آویزان کردن لحاف خانگی به دیوار دفترمان باشد، چه رنگ آمیزی درب گاراژ با رنگ تخته‌سیاه تا بچه‌های ما بتوانند مهارت هنری خود را به نمایش بگذارند. بیشتر فضاهای دانمارکی به راحتی شخصیت صاحبان خود را به نمایش می‌گذارند.



محل دنج دانمارکی همان پیک‌نیک، پیاده‌روی چند نسلی در اطراف محله هنگام غروب آفتاب، باربیکیو و مهمانی‌ها است. روزهای مزرعه، گپ زدن با همسایگان بر سر پرچین‌ها، شام تعطیلات و مهمان‌خانه؛ اما باید گفت ما برای پیدا کردن زمان برای این لذت‌های اساسی تلاش می‌کنیم. در واقع پاشنه آشیل دانمارکی‌ها در جمع بودن «بیش از حد» است: چیزهای زیادی که در فضاها جمع شده‌اند، فعالیت‌های زیاد، تعهدات بیش از حد برای انجام دادن. ما آن‌قدر برنامه‌ریزی شده‌ایم که با وجودی که خاطرات کودکی خوبی از این فعالیت‌های آرامش‌بخش داریم و عمیقاً می‌خواهیم آنها را بخشی از زندگی روزمره خود کنیم، تعداد کمی از ما امروز می‌توانیم از آنها لذت ببریم.

با وجود دنیای دیوانه‌وار و آدرنالینی امروزه که در آن زندگی می‌کنیم، بسیاری از ما نمی‌توانیم از این احساس خلاص شویم که باید راهی آهسته‌تر، جادویی‌تر و راحت‌تر برای گذراندن در دنیا وجود داشته باشد. از طرف خودم می‌گویم، سال‌ها زندگی من شبیه زندگی بقیه بود: برخیز، بچه‌ها را برای مدرسه آماده کن (دیوانه‌وار به دنبال کلید بگرد، کراوات گم‌شده پسر، تکالیف ازدست‌رفته و...)، برو به محل کار، بچه‌ها را بیاور، شام درست کن. تمیز کردن، کمک به انجام تکالیف، شستن لباس، آماده شدن برای روز بعد، دوش گرفتن، رفتن به رختخواب. بیدار شو، تکرار کن... سپس یک روز از خواب بیدار شدم و متوجه شدم که خانه، کار، برنامه یا حتی زندگی‌ام را دوست ندارم.

همه اینها پر از چیزهایی از این قبیل بود: قرار ملاقات، فعالیت‌ها و تعهداتی که هیچ معنایی نداشتند (یا ارزش آنها خیلی کم بود). من به دوران کودکی‌ام فکر کردم و به یاد آرامشی افتادم که وقتی از پنجره به بیرون نگاه می‌کردم، باغ آشپزخانه‌مان را از علف‌های هرز پاک می‌کردم، با دوستانم شیرینی درست می‌کردم یا در طبقه نشیمن برای تماشای تلویزیون با خواهر و برادرم دراز می‌کشیدم، تجربه کرده بودم.

در تلاش برای بازبانی بخشی از آن آرامش، پاسخ دادن به تلفن، پیامک و ایمیل را متوقف کردم. از پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی اجتناب کردم. به وظایفی که درآمد خوبی نداشتند، نه گفتم. به بچه‌هایم گفتم که می‌توانند در کلاس سرود مدرسه یا اجرای پاییزی شرکت اپرای محلی حضور یابند و هر شب زمانی را برای تمیز کردن خانوادگی ۳۰ دقیقه‌ای خود کنار بگذارند تا وقت گران‌بها را صرف تا کردن لباس‌ها نکنم و شروع به استفاده از آرام‌بزم کردم.

این همه کاستن به شدت کمک کرد، اما زندگی من کمتر تغییر کرد، هنوز دقیقاً احساس آرامش نمی‌کردم؛ بنابراین عمیق‌تر شدم و «سامانه‌های سبک زندگی» کشورهای دیگر را آزمایش کردم. ابتدا با فنگ‌شویی، هنر چینی باستانی در قرار دادن درست وسایل، بازی کردم. سپس روش زندگی کوندو^۱ را که در ژاپن مدرن بسیار محبوب است، امتحان کردم و با آنکه این تمرین‌ها به من کمک می‌کرد تا خانه‌ام تمیز، شفاف و قابل زندگی‌تر باشد، اما آن احساس گرما و آرامشی را که من می‌خواستم ایجاد نکرد.

نمی‌توانستم از این احساس خلاص شوم که باید راهی آهسته‌تر، جادویی‌تر و راحت‌تر برای گذراندن در دنیا وجود داشته باشد. این زمانی بود که به یاد خانواده دانمارکی پدرم و خانه پرنور و نامرتب آنها افتادم و عشق آنها به سنت‌های آسان و احساس گرما و آرامشی که همیشه هنگام بازدید از آنها احساس می‌کردم را به یاد آوردم.

خانه آنها نه شیک بود و نه بزرگ؛ اما سبک بود، با احساس آرامش. کف‌ها از چوب بلوند بود و دیوارها زرد مایل به بژ با تزیینات سفید. زیورآلات کم بود. نور از تعداد زیادی لامپ (مانند اکثر خانه‌های آمریکایی که من بازدید کردم) نبود، بلکه خانه‌ها از پنجره‌های بدون پوشش و پرده و در شب با شمع‌ها روشن می‌شد. این خانه با گوشت کبابی، سیب‌های کره و هل معطر بود. غذاها در آنجا آهسته و بدون عجله پخته می‌شد. همه چیز به اندازه کافی وجود داشت، اما نه آن قدر که درهم‌ریختگی ایجاد شود. سروصدا و سکوت به راحتی در کنار هم حضور داشتند. چیزی در زندگی در این خانه وجود داشت که در عین حال هم دنج و هم گسترده بود.

۱. Kondo، روش زندگی کوندو مرتب سازی بر اساس دسته بندی - نه بر اساس مکان - را پیشنهاد می کند.

همان‌طور که معلوم شد، اعضای خانواده پدرم تنها کسانی نبودند که راهی برای ساختن زندگی‌ای گرم و صمیمی همراه با احساس رضایت عمیق و در عین حال تمیز و بی‌نظم پیدا کرده بودند؛ این ویژگی خود دانمارک بود. اگر با این کشور کوچک اروپای شمالی آشنا نیستید، دانستن اینکه دانمارک شادترین ملت روی زمین را دارد می‌تواند کمک کند. حداقل این چیزی است که گزارش جهانی شادی ۲۰۱۶ بیان می‌کند. این کشور کوچک اسکاندیناوی که به‌خاطر شیرینی‌پزی، کارتون‌ها، مجسمه‌های چوبی و مبل‌مان مدرن شیک معروف است و به گفته گزارشگران، ارتباطات بین شهروندان، سلامت کلی، آموزش، خدمات اجتماعی، خیریه، خیرخواهانه دولت و متوسط درآمد را در بین کشورهای جهان دارد. بر اساس این گزارش همه اینها به خوشبختی منجر می‌شود.



خود دانمارکی‌ها نیز با این ارزیابی موافق هستند. البته آنها به سرعت اضافه می‌کنند چیزی وجود دارد که در گزارش ذکر نشده است: ایدهٔ منحصر به فرد دانمارکی «هوگه»^۱. لفظ هوگه مفهومی باستانی است که دانمارکی‌ها از آن برای انتقال مفهوم علاقه به راحتی در سبک زندگی استفاده می‌کنند.

در حالی که هوگه را نمی‌توان با یک کلمهٔ انگلیسی توصیف کرد، می‌توان آن را در چندین کلمه توضیح داد. هوگه در هر لحظه شادی آرام را تجربه می‌کند. فقدان کامل چیزی آزاددهنده یا احساسی خردکننده و لذت بردن از چیزهای اطرافتان است؛ مانند خود دانمارکی‌ها. هوگه کلمه‌ای کاربردی است، کلمه‌ای که شما را تشویق می‌کند تا در تعاملات، اشیاء و فعالیت‌های روزانه خود زیبایی را ایجاد کنید. این توانایی دانمارکی برای چرخاندن عملکرد به یک تجربهٔ تقریباً معنوی است. این جادوی تبدیل هر موقعیتی

1. hygge

به لحظه‌ای آرامش‌زا است. هوگه را به‌عنوان نوعی قانون جذب دانمارکی در نظر بگیرید که با فنگ‌شویی و با کمی تفکر مثبت همراه می‌شود؛ همه در حالی که رواندازی را دور خود پیچیده‌اند، نزدیک آتشی گرم جمع می‌شوند. خوشبختانه برای ما در ایالات متحده هوگه مکمل کاملی برای فرهنگ منحصر به فرد راحتی ما است. این همچنین پادزهر کاملی برای فرهنگ زندگی آشفته آمریکایی است.

تقریباً خیلی خوب به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ زمانی که برای اولین بار متعهد شدم که از هوگه در زندگی پر مشغله آمریکایی خود استفاده کنم، نمی‌دانستم چه انتظاری باید داشته باشم. دیوارهایی به سبک دانمارکی یا تقویمی که به خوبی تزیین شده است؟ آیا شام‌های ساده‌تری در روزهای هفته برای خودم و خانواده‌ام امکان‌پذیر است؟ آیا یک شومینه و تعدادی شمع تمام چیزی بود که برای دادن همان گرما و جادوی خانه‌ی کودکی پدرم به خانه‌ام نیاز داشتیم؟ آیا می‌توانم در برخی زمینه‌ها بیشتر تمرکز کنم تا در برخی دیگر زمان و آزادی بیشتری به دست بیاورم؟

پس از چندین سال اجرای هوگه (اغلب به‌طور ناقص) خوشحالم که بگویم زندگی من برای همیشه تغییر کرده است. مردم در مورد اینکه چقدر آرام هستم، چقدر کارهایم را انجام داده‌ام، چقدر خانه‌ام گرم است، بچه‌هایم چقدر معقول و متمرکز هستند، نظر می‌دهند. بالاتر از همه اینها من آرام‌تر از همیشه هستم. کارهای بیشتری را در مدت زمان کمتر انجام می‌دهم. خانه‌ام گرم‌تر است. تقریباً مثل جادو است.

آمریکایی‌ها به این جادوی زندگی نیاز دارند و ما با تغییراتی ساده در خانه‌ها و همچنین در برنامه‌ریزی‌هایمان می‌توانیم آن را به راحتی دریافت کنیم. ما با

بررسی اینکه دلپذیری چیست و چرا خوشبختی ما بسیار مهم است، شروع می‌کنیم. سپس به این می‌پردازیم که چگونه می‌توان از اصل دانمارکی هوگه برای آرامش بخشیدن به تمام بخش‌های زندگی استفاده کنید؛ از برنامه زندگی شخصی گرفته تا زندگی کاری، خانه‌ها تا تعطیلات. شما در این مسیر حتی راه‌های آسانی را امتحان خواهید کرد که از هوگه برای ارتقای سبک شخصی خود استفاده کنید.

در این راه نکاتی را برای ایجاد شادابی در خود، دستورالعمل‌های ساده برای وعده‌های غذایی آرام‌بخش و مغذی و تغییر الگوها از طریق «هیجان‌سازی» دنیای خود با تغییر رابطه‌تان با زمان پیدا خواهید کرد. یک فنجان قهوه (یا چای) بردارید. چند شمع روشن کنید.

در صندلی مورد علاقه خود لم دهید. موسیقی مورد علاقه خود را در صفحه قرار دهید (با صدای ملایم و کم). بیایید گشتی بزنیم و هنر دانمارکی «زندگی درست» را بیاموزیم. بیاموزیم که چیست، مفید است و چگونه از آن برای بهبود زندگی خود استفاده کنیم. شما متعجب خواهید شد که چقدر زندگی‌تان می‌تواند شگفت‌انگیز باشد.

