

کتاب کوچک

هوگا

رازهای زندگی شاد دانمارکی

www.ketab.ir



سرشناسه : وایکینگ، مایک Wiking, Meik
 عنوان و نام پدیدآور : کتاب کوچک هوگا: رازهای زندگی شادانمارکی / مولف
 مایک وایکینگ؛ مترجم رضا اکبری.
 مشخصات نشر : تهران: نازنگی، ۱۴۰۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۵ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۳۸-۰۱-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: The little book of hygge: the Danish way to live well ۲۰۱۶.
 عنوان دیگر : رازهای زندگی شادانمارکی.
 موضوع: خودسازی (Psychology) (Self-actualization) راه و رسم زندگی Conduct of life
 شادی Cheerfulness خوشبختی -- دانمارک Happiness -- Denmark
 شناسه افزوده : البری، رضا، ۱۳۵۳ اسفند-
 رده بندی کنگره : BF۳۶۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۳۱۶۶
 اطلاعات رکور کتابشناسی : فیبا



مادراد فضای مجازی دنبال کنید

انتشارات نارنگی
 کتاب کوچک هوگا
 مولف : مایک وایکینگ
 مترجم : رضا اکبری
 طراح جلد و ویراستاری : گروه باران
 صفحه آرا : یاسین حسینی
 نوبت چاپ : اول ۱۴۰۱
 شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه (رقعی)
 قیمت : ۸۸۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۲۳۸-۰۱-۵
 تلفن : ۰۲۱-۶۶۴۱۰۴۱۰

فهرست

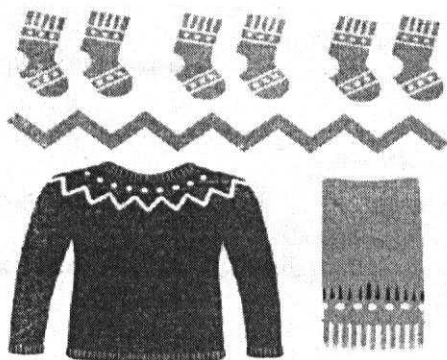
۶	مقدمه
۸	کلید خوشبختی؟
۱۰	فصل اول : نور
۲۰	فصل دوم : باید درباره هوگا صحبت کنیم
۳۷	فصل سوم : دورهمی
۵۰	فصل چهارم : خوراک و نوشیدنی
۷۲	فصل پنجم : لباس
۷۷	فصل ششم : خانه
۹۲	فصل هفتم : هوگا بیرون از خانه
۱۰۰	فصل هشتم : هوگا در طول سال
۱۰۹	فصل نهم : هوگای ارزان
۱۲۰	فصل دهم : تور هوگا در کپنهاگ
۱۲۵	فصل یازدهم : کریسمس
۱۳۹	فصل دوازدهم : هوگای تابستانی
۱۴۷	فصل سیزدهم : پنج بُعد هوگا
۱۵۲	فصل چهاردهم : هوگا و خوشحالی

مقدمه

هووگا؟ هیوگه؟ هوگ؟ مهم نیست hygge رو چطور تلفظ یا حتی هجی کنید. زمانی از یکی از بزرگترین فلاسفه دوران معاصر، وینی د پو^۱ پرسیدند (نقل به مضمون) فلان احساسات را چگونه هجی می‌کنید فرمودند: «هجی نمیشه، احساس میشه.»

با این حال، هجی و تلفظ هوگا بخش آسون ماجراست. مشکل وقتی که بخواهید ماهیتش رو دقیق توضیح بدین. هوگا به همه چی گفته میشه از «هنر خودمونی شدن»، «خلوت روح»، «آسایش خیال» گرفته تا «لذت بردن از دلخوشی‌ها»، «دور همی‌های خودمونی» و موردی که شخصاً مورد علاقه منه «شیرکاکائو زیر نور شمع».

هوگا بیشتر در مورد حال و هوا و تجربه است تا اشیا. بودن با افرادی که دوستشان داریم. احساس راحت بودن، این احساس که امنیت داریم و دنیا دستش به ما نمیرسه و به خودمون اجازه میدیم که از حالت تدافعی بیرون بیایم. شاید بخواین مدام از مسائل ریز و درشت زندگی صحبت کنید یا فقط در سکوت از حضور همدیگر آرامش بگیرید یا صرفاً با خودتون خلوت کنید و از یک فنجان چای لذت ببرید.



یک سال در ماه دسامبر درست قبل از کریسمس، آخر هفته‌ای را با چندا از دوستان در کلبه‌ای قدیمی سپری کردم. کوتاه‌ترین روز سال، از لحاف برفی‌ای که منظره اطرافمان را پوشانده بود پر نور شده بود. زمانی که خورشید حوالی ساعت ۴ بعد از ظهر غروب می‌کرد، تا ۱۷ ساعت بعد دیگر آن را نمی‌دیدیم، به داخل کلبه برمی‌گشتیم تا آتشی مهیا کنیم.

همگی خسته از پیاده روی، با حالتی خواب و بیدار داخل کلبه دور آتش ولو می‌شدیم، ژاکت‌های گل و گشاد و جوراب‌های پشمی پوشیده بودیم. تنها صدای قل قل خوراک و جرقه‌های شومینه و مز مزه‌های نوشیدنی گرم و طعم دار یکی از دوستان شنیده می‌شد. یک دفعه دوستی سکوت را شکست.

بدون این که انتظار جواب داشته باشد پرسید: «از این هوگاتر مگه داریم؟»

لحظاتی بعد یکی از خانومه‌ها گفت: «آره، اگه بیرون باد و توفان بود.»

همه به نشانه تأیید سر تکان دادیم.

www.ketab.ir