



Cảm giác

# HYGGE

Về ánh sáng, sự ấm áp  
và những điều bí mật khác

## MEIK WIKING

Thùy Chi dịch

bloom  
BOOKS



NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI



*Hooga? Hhyooguh? Heurgh?* Dù bạn chọn phát âm (hay thậm chí đánh vần) từ *hygge* theo cách nào thì cũng không quan trọng. Giống như Winnie-the-Pooh từng nói về tình yêu: “Cậu không đánh vần được nó. Cậu cảm nhận nó.”

Không ngẫu nhiên mà *Cảm giác HYGGE* trở thành hiện tượng xuất bản trên thế giới. Bởi Meik Wiking đã cho thấy, *hygge* không phải là điều chỉ người Đan Mạch mới có. Bạn cũng có thể tìm thấy *hygge* để cho vào công thức hạnh phúc của chính mình.

Hành trình tìm kiếm *hygge* chính là hành trình khám phá ánh sáng, sự ấm áp và kết nối. Nó không phụ thuộc vào vật chất, mà liên quan đến không khí và trải nghiệm. Đó là cảm giác được ở cạnh những người ta yêu mến. Cảm giác được trở về nhà. Cảm giác thoải mái và an toàn ở chốn thân thuộc, pha một cốc cà phê ấm nóng và nầm cuộn tròn trong chǎn...

Vậy nên, (có thể) bạn không đánh vần được *hygge*.

Nhưng bạn hoàn toàn cảm nhận được nó.

*Bloom*  
BOOKS



AZ VIETNAM  
Công ty TNHH Văn Hóa và Truyền Thông

ISBN: 978-604-77-7715-0



9 786047 777150

GIÁ: 139.000VNĐ



8 936186 544286

Cảm giác

# HYGGE



# Cảm giác **HYGGE**

Về ánh sáng, sự ấm áp  
và những điều bí mật khác



## MEIK WIKING

Thùy Chi dịch

bloom  
BOOKS

NHÀ XUẤT BẢN  
THẾ GIỚI  
THE WORLD

BLOOM BOOKS COPYRIGHT 2019

## CẢM GIÁC HYGGE

Về ánh sáng, sự ấm áp và những điều bí mật khác

### THE LITTLE BOOK OF HYGGE

The Danish Way to Live Well

Original English language edition first published by Penguin Books Ltd, London

Copyright © Meik Wiking, 2019

The author has asserted his moral rights

All rights reserved

Designed by Hampton Associates



Bản quyền tiếng Việt © 2019 **BLOOM BOOKS**

Cuốn sách xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa **Bloom Books**

(thuộc **Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam**)

và **Penguin Books Ltd.**



Nghiêm cấm in sao và phát hành dưới mọi hình thức  
nếu không có sự cho phép bằng văn bản của Bloom Books

Brand Manager: ĐẶNG MAI LINH

Mọi phản hồi và hợp tác, vui lòng liên hệ:

Email: bloombooks.vn@gmail.com

Fanpage: [www.facebook.com/bloombooks01](https://www.facebook.com/bloombooks01)

Địa chỉ: Số 50 Đường 5, TT F361 An Dương, Yên Phù, Tây Hồ, Hà Nội

# MỤC LỤC

GIỚI THIỆU .....	6
CHÌA KHÓA CỦA HẠNH PHÚC .....	8
ÁNH SÁNG .....	10
CHÚNG TA CẦN NÓI VỀ HYGGE .....	24
Ở BÊN NHAU .....	48
ĐỒ ĂN VÀ THỨC UỐNG .....	68
TRANG PHỤC .....	100
NHÀ .....	110
HYGGE NGOÀI TRỜI .....	140
HYGGE QUANH NĂM .....	152
HYGGE VỚI GIÁ RẺ .....	174
VÒNG QUANH COPENHAGEN .....	198
GIÁNG SINH .....	214
MÙA HÈ HYGGE .....	240
NĂM CHIỀU OF HYGGE .....	254
HYGGE VÀ HẠNH PHÚC .....	266

## GIỚI THIỆU

---

*Hooga? Hhyooguh? Heurgh?* Dù bạn chọn phát âm (hay thậm chí đánh vần) từ *hygge* theo cách nào cũng không quan trọng. Một trong những triết gia vĩ đại nhất – Winnie-the-Pooh – khi được hỏi cách đánh vần tình yêu đã trả lời rằng: “Cậu không đánh vần được nó. Cậu cảm nhận nó.”

Tuy nhiên, đánh vần và phát âm từ *hygge* là điều dễ dàng. Giải thích chính xác nghĩa của nó mới thật khó khăn. *Hygge* được gọi bằng đủ mọi tên, từ “nghệ thuật tạo nên sự thân mật”, “sự thoái mái của tâm hồn”, “sự vắng mặt của bức bối” cho đến “tận hưởng những điều dịu êm”, “Ấm áp bên nhau” hay theo định nghĩa yêu thích của tôi – “ca cao dưới ánh nến”.

*Hygge* liên quan đến không khí và trải nghiệm hơn là vật chất. Đó là được ở cạnh những người ta yêu mến. Là cảm giác được trở về nhà. Cảm giác chúng ta được an toàn, được bảo vệ khỏi thế giới ngoài kia và cho phép bản thân tháo dỡ bức tường phòng vệ. Bạn có thể có một cuộc chuyện trò bất tận về những điều bé nhỏ hoặc lớn lao trong đời, thoái mái đón nhận sự tĩnh lặng của nhau, hay đơn giản là thư thái uống trà một mình.

Từng có một tháng Mười hai, chỉ trước Giáng sinh ít ngày, tôi đã dành cuối tuần với vài người bạn ở một căn nhà gỗ trong rừng. Ngày ngắn nhất của năm trời bừng sáng với những thảm tuyết phủ kín không gian xung quanh. Khi mặt trời lặn vào lúc bốn giờ chiều, chúng tôi vào trong nhà để đốt lửa, biết rằng sẽ không nhìn thấy mặt trời trong mười bảy giờ tới.



Mệt mỏi và buồn ngủ sau chặng đường dài, chúng tôi ngồi lại thành nửa vòng tròn xung quanh lò sưởi. Ai cũng mặc áo len chui đầu dày sụ và đì tất len. Âm thanh duy nhất mà bạn có thể nghe được là tiếng món thịt hầm đang sôi, những tia lửa tí tách và ai đó nhấm nháp một ngụm rượu nấu<sup>1</sup>. Thế rồi một người bạn của tôi phá tan sự tĩnh lặng.

“Làm sao mà hygge hơn được thế này nhỉ?” cậu ấy hỏi đầy khoa trương.

“Có đấy,” lát sau, một cô gái cất tiếng. “Nếu như có một cơn bão đang gào thét ngoài kia.”

Tất thảy chúng tôi đều gật gù.

1. Rượu nấu (*Mulled wine*): Một loại đồ uống được ưa thích của các nước phương Tây trong mùa đông, đặc biệt trong dịp Giáng sinh hay năm mới. Rượu được hâm nóng với các vị cam, que, hồi, nụ đinh hương. (Các chú thích trong sách nếu không ghi chú gì thêm đều của người dịch.)

# CHÌA KHÓA CỦA HẠNH PHÚC?

---

Tôi có được công việc tuyệt nhất trên đời: Tìm ra điều khiến người ta hạnh phúc. Tại Viện Nghiên cứu Hạnh phúc (Happiness Research Institute) – một tổ chức nghiên cứu độc lập chú trọng vào sức khỏe, hạnh phúc và chất lượng cuộc sống, chúng tôi khám phá nguyên nhân và tác động của hạnh phúc, mong muốn cải thiện chất lượng cuộc sống cho người dân trên toàn thế giới.

Chúng tôi quyết định thành lập viện và đặt trụ sở tại Đan Mạch bởi nơi này liên tục lọt vào tốp những quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới. Văn phòng được chọn một phần bởi yếu tố *hygge*, dù nó không có lò sưởi (chính xác hơn là vẫn chưa). Nhưng bù lại, những cây nến được thắp sáng từ thứ Hai đến thứ Sáu.

Đan Mạch chắc chắn chẳng phải là vùng đất trong mơ hoàn hảo<sup>1</sup>, đất nước này vẫn đối mặt với nhiều thách thức và vấn nạn như bất cứ quốc gia nào. Nhưng tôi hoàn toàn tin rằng đó có thể là nguồn cảm hứng để các quốc gia khác nâng cao chất lượng cuộc sống cho người dân.

Danh hiệu “một trong những quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới” của Đan Mạch khiến giới truyền thông rất quan tâm. Hàng tuần, tôi nhận được các câu hỏi như: “Tại sao người Đan Mạch lại vui vẻ đến thế?” và “Chúng ta có thể học hỏi được điều gì từ người Đan Mạch khi nói về hạnh phúc?” từ các phóng viên của *The New York Times*, *BBC*, *Guardian*, *China Daily*, *Washington Post*,... Thêm vào đó, rất nhiều lãnh đạo, nhà nghiên cứu, nhà hoạch định chính sách từ khắp nơi trên thế giới thường đến tham quan Viện Nghiên cứu Hạnh phúc để tìm kiếm... ừm... hạnh phúc – hoặc ít nhất để tìm ra bí mật của cuộc sống vui vẻ, khỏe mạnh và

1. Nguyên gốc: Utopia – một cộng đồng hoặc xã hội gần lý tưởng hoặc hoàn hảo trên mọi mặt. Thuật ngữ này được Thomas More sử dụng trong cuốn sách cùng tên *Utopia* của ông, trong đó miêu tả mô hình xã hội trên một hòn đảo giả tưởng ở Đại Tây Dương.

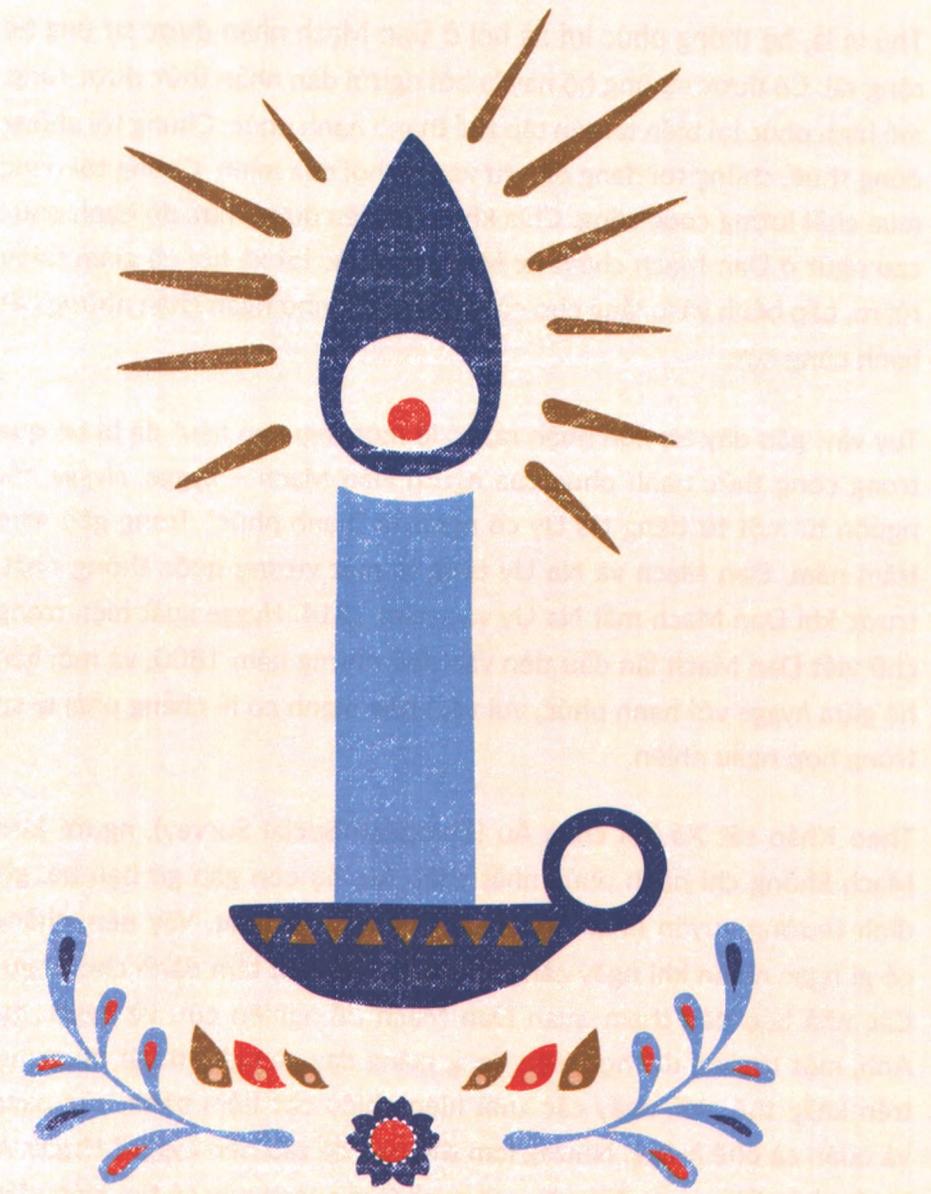
chất lượng mà người Đan Mạch tận hưởng. Với nhiều người, điều này vẫn là một bí ẩn, bởi bên cạnh thứ thời tiết kinh khủng, thì người dân nơi đây còn phải chịu mức thuế cao nhất trên thế giới.

Thú vị là, hệ thống phúc lợi xã hội ở Đan Mạch nhận được sự ủng hộ rộng rãi. Có được sự ủng hộ này là bởi người dân nhận thức được rằng, mô hình phúc lợi biến tài sản tập thể thành hạnh phúc. Chúng tôi không đóng thuế, chúng tôi đang đầu tư vào xã hội của mình. Chúng tôi đang mua chất lượng cuộc sống. Chìa khóa để hiểu được mức độ hạnh phúc cao ngút ở Đan Mạch chính là: Mô hình phúc lợi xã hội đã giảm thiểu rủi ro, bấp bênh và lo lắng cho công dân cũng như ngăn chặn những bất hạnh cùng cực.

Tuy vậy, gần đây tôi còn nhận ra, có lẽ một “nguyên liệu” đã bị bỏ qua trong công thức hạnh phúc của người Đan Mạch – *hygge*. *Hygge* bắt nguồn từ một từ tiếng Na Uy có nghĩa là “hạnh phúc”. Trong gần năm trăm năm, Đan Mạch và Na Uy từng là một vương quốc thống nhất, trước khi Đan Mạch mất Na Uy vào năm 1814. *Hygge* xuất hiện trong chữ viết Đan Mạch lần đầu tiên vào đầu những năm 1800; và mối liên hệ giữa *hygge* với hạnh phúc, vui vẻ, khỏe mạnh có lẽ chẳng phải là sự trùng hợp ngẫu nhiên.

Theo Khảo sát Xã hội châu Âu (European Social Survey), người Đan Mạch không chỉ hạnh phúc nhất châu Âu, họ còn gặp gỡ bạn bè, gia đình thường xuyên nhất và cảm thấy bình yên nhất. Vậy nên, chẳng có gì ngạc nhiên khi ngày càng có nhiều sự quan tâm dành cho *hygge*. Các nhà báo đến tham quan Đan Mạch để nghiên cứu về *hygge*; tại Anh, một trường đại học hiện đang giảng dạy về nghệ thuật *hygge*; và trên khắp thế giới, ngày càng xuất hiện nhiều các tiệm bánh, cửa hàng và quán cà phê *hygge*. Nhưng làm thế nào để tạo nên *hygge*? *Hygge* và hạnh phúc liên quan đến nhau ra sao? Cuốn sách này sẽ tìm kiếm đáp án cho những câu hỏi đó.

vier mit Kugeln, die auf einem gestrichenen Holzfuß stehen. Ein weißer Sack  
hängt zwischen den unteren zwei Beinen des Stuhls und hält eine kleine  
Sacktasche, die mit einer Kordel geschnürt ist.



# CHƯƠNG 1

## CHƯƠNG 1

# ÁNH SÁNG

# HYGGE NGAY LẬP TỨC: NẾN

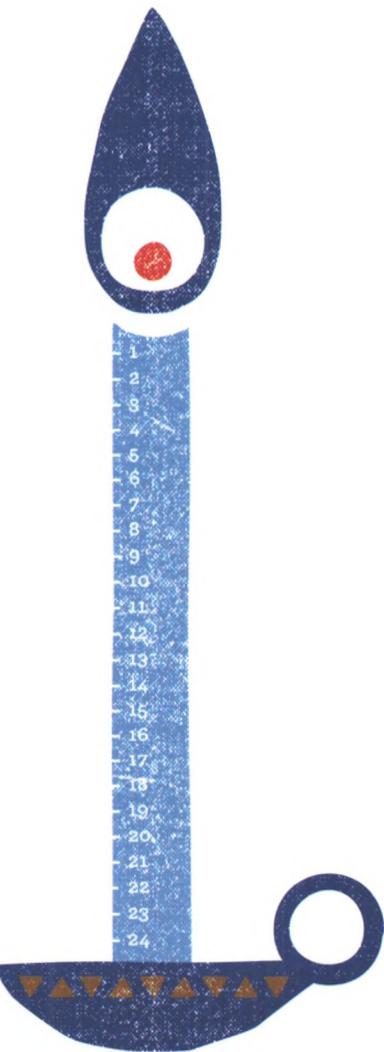
---

Không một công thức hygge nào trọn vẹn nếu không có những ngọn nến. Khi người Đan Mạch được hỏi rằng họ thường liên tưởng hygge với điều gì nhất, có đến 85% sẽ nhắc đến nến.

Trong tiếng Đan Mạch, *lyseslukker* nghĩa là “kẻ phá đám”, nghĩa đen của nó là “kẻ thổi tắt những ngọn nến”, và đó chẳng phải là một sự ngẫu nhiên. Không có cách nào để đạt được trạng thái hygge nhanh hơn là thắp nến lên (*levende lys*). Đại sứ Mỹ tại Thụy Điển, Rufus Gifford, nói về niềm say mê những ngọn nến của người Đan Mạch: “Tôi muốn nói rằng, nến không chỉ có trong phòng khách. Nó có ở mọi nơi. Trong lớp học, ở phòng họp. Là một người Mỹ, bạn sẽ nghĩ: ‘Thật nhiều nguy cơ cháy nổ! Làm sao mà có thể thắp nến trong lớp học được?’ Nhưng đó lại là thứ hạnh phúc ấm áp đầy xúc cảm.”

Vị đại sứ này đang nói đến một điều quan trọng. Theo Hiệp hội Nến châu Âu, lượng nến tiêu thụ theo đầu người của Đan Mạch nhiều hơn bất cứ quốc gia châu Âu nào. Mỗi người Đan Mạch tiêu thụ khoảng 6 cân nến mỗi năm. Để dễ bề so sánh, một người Đan Mạch tiêu thụ khoảng 3 cân thịt xông khói mỗi năm (Bạn không nhầm đâu, lượng tiêu thụ thịt xông khói theo đầu người cũng là một chuẩn đo lường tại Đan Mạch). Lượng tiêu thụ nến này là một kỷ lục châu Âu. Trên thực tế, lượng sáp nến mà Đan Mạch đốt cháy gần như gấp đôi mức 3,16 cân một năm của quốc gia “á quân” – Áo. Tuy nhiên, nến thơm lại không phải là thứ được yêu thích. Trên thực tế, Asp-Holmlad, nhà sản xuất nến lâu đời nhất ở Đan Mạch, còn không cho nó vào danh mục sản xuất của mình. Loại nến này bị coi là nhân tạo, còn người Đan Mạch thích những thứ tự nhiên và hữu cơ. Tại châu Âu, họ thuộc tốp mua nhiều sản phẩm hữu cơ nhất.





Theo khảo sát của một trong những tờ báo lớn nhất Đan Mạch, suốt mùa thu và mùa đông, hơn một nửa dân số nước này thắp nến hàng ngày (gần như là vậy); chỉ có 4% cho biết họ không bao giờ dùng nến. Tháng Mười hai là lúc lượng tiêu thụ nến tăng gấp ba lần, đây cũng là khoảng thời gian bạn có thể bắt gặp những loại nến đặc biệt, chỉ được thắp lên vào những ngày trước Giáng sinh. Có thể kể đến *kalenderlys* – nến của mùa Vọng<sup>1</sup>. Loại nến này thường được đánh dấu bằng 24 dòng kẻ, mỗi dòng tượng trưng cho một ngày trước Giáng sinh. Đây hẳn là chiếc đồng hồ đếm ngược chậm nhất trên thế giới.

Một dịp dùng nến đặc biệt nữa là ngày 4 tháng Năm, còn được biết là *lysfest*, bữa tiệc ánh sáng. Vào buổi tối ngày này năm 1945, đài BBC thông báo quân Đức đã đầu hàng sau năm năm chiếm đóng Đan Mạch. Giống như nhiều nước khác trong suốt Thế chiến hai, Đan Mạch chấp nhận mất điện nhằm khiến máy bay địch không thể dùng ánh sáng trong thành phố để điều hướng. Giờ đây, họ vẫn chúc

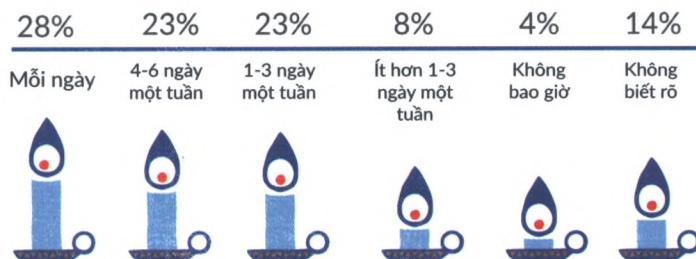
<sup>1</sup> Mùa Vọng là khoảng thời gian 4 tuần trước lễ Giáng sinh, thường kéo dài từ 22 đến 28 ngày và có 4 ngày Chủ nhật tính từ trước ngày Lễ Giáng sinh và chấm dứt vào Đêm vọng Lễ Giáng Sinh.

mừng sự trở lại của ánh sáng vào tối ngày này bằng cách đặt những cây nến bên cửa sổ.

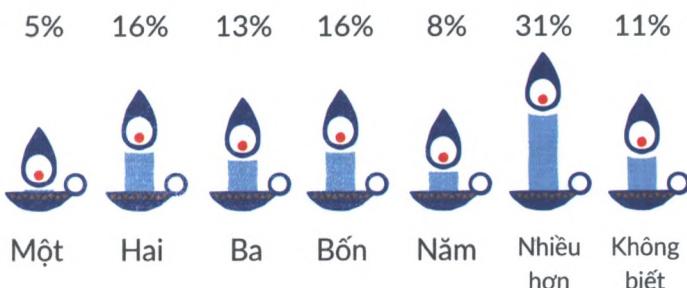
Dẫu *hyggelige* là vậy, niềm say mê bất tận với ánh nến vẫn phải một hạn chế: muội nến. Các nghiên cứu cho thấy chỉ thắp một cây nến thôi cũng gây ra nhiều vi hạt trong không khí hơn cả giao thông giờ cao điểm.

Một nghiên cứu thực hiện bởi Viện Nghiên cứu Công trình Đan Mạch cho thấy nến tạo ra nhiều hạt muội trong nhà hơn cả việc hút thuốc và nấu ăn. Nhưng chúng tôi vẫn không thấy nhãm cảnh báo trên nến dù Đan Mạch là quốc gia có sự quản lý chặt chẽ. Không ai muốn phá hỏng sự “cuồng” *hygge* cả. Người Đan Mạch vẫn tiếp tục tiêu thụ lượng nến khổng lồ dẫu nó liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe. Cách khắc phục duy nhất họ có thể làm là để phòng thông thoáng sau khi đốt nến.

#### Tần suất thắp nến của người Đan Mạch



Bao nhiêu ngọn nến được thắp trong một lần?



# ĐÈN

---

Nến không phải là thứ ánh sáng duy nhất. Người Đan Mạch say mê ánh sáng nói chung. Tôi từng dành hai giờ dạo bước quanh Rome với người bạn gái lúc đó chỉ để tìm ra một nhà hàng có ánh sáng hyggelig.

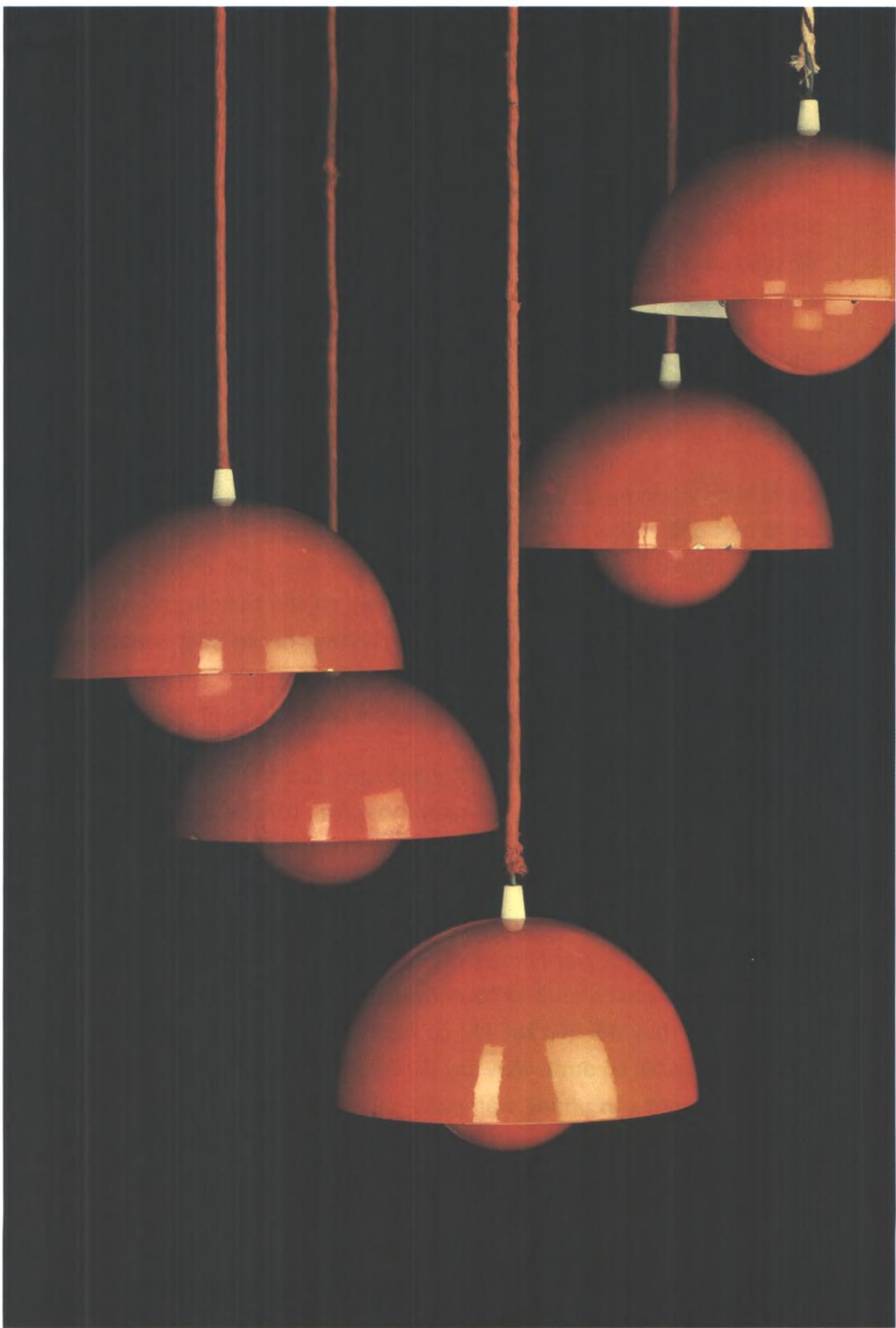
Người Đan Mạch chọn đèn rất cẩn thận và đặt chúng đúng chỗ để tạo ra "biển" ánh sáng dịu nhẹ. Đèn là một hình thức nghệ thuật, là khoa học và là cả một ngành thiết kế. Trong số những chiếc đèn có thiết kế đẹp nhất thế giới, nhiều loại ra đời từ thời kỳ hoàng kim của ngành thiết kế Đan Mạch, chẳng hạn như những chiếc đèn của Poul Henningsen, Arne Jacobsen và Verner Panton. Nếu ghé thăm nhà một cô bạn sinh viên vốn không "rủng rỉnh" túi tiền gì cho lắm, bạn vẫn có thể bắt gặp một chiếc đèn Verner Panton có giá 1.000 euro được đặt ở góc căn hộ ba-mươi-hai-mét-vuông của cô ấy.

Bí kíp "lưu truyền" ở đây là: Nhiệt độ của ánh sáng càng thấp thì càng hygge. Nhiệt độ của ánh flash máy ảnh là khoảng 5.500 độ Kelvin (K)<sup>1</sup>, của đèn huỳnh quang là 5.000 độ K, của đèn sợi đốt là 3.000K, trong khi đó, nhiệt độ của hoàng hôn, gỗ và ánh lửa chỉ khoảng 1.800 độ K. Đó là "điểm ngọt ngào" của hygge.

Nếu bạn muốn xem cảnh tượng gần giống như ma cà rồng thấy ánh sáng ban ngày ư? Hãy mời vài người bạn Đan Mạch đến một bữa tối hygge và sau đó bắt họ ngồi dưới một cái đèn huỳnh quang 5.000 độ K. Đầu tiên, họ sẽ nheo mắt, cố kiểm tra thiết bị tra tấn mà bạn treo trên trần nhà. Sau đó, khi bữa tối bắt đầu, hãy quan sát cách họ ngọ nguậy khó chịu trên ghế, không ngừng càو càò tay vịn và cực kỳ cố gắng để không co giật.

---

1 Kelvin là một đơn vị đo lường cơ bản cho nhiệt độ, ký hiệu bằng chữ K. Mỗi độ K trong nhiệt giao Kelvin (1K) bằng một độ trong nhiệt giao Celsius (1°C) và 0°C ứng với 273,15K.



Sự ám ảnh với ánh sáng của người Đan Mạch bắt nguồn từ việc họ không được tiếp xúc nhiều với thiên nhiên từ tháng Mười đến tháng Ba. Trong khoảng thời gian này, “tài nguyên” dồi dào duy nhất mà Đan Mạch có là bóng tối. Cứ thế cho đến khi tia sáng đầu tiên của mùa hè xuất hiện, tất cả bừng tỉnh từ giấc ngủ đông, tự ngã lăn xuống sàn nhà để tìm nơi có ánh sáng chiếu vào. (Tôi cực kỳ yêu thích mùa hè Đan Mạch. Đó là khoảng thời gian tuyệt đẹp, dù ngắn ngủi.)

Dường như việc mùa đông tối tăm lạnh lẽo thì dài dằng dặc còn mùa hè thì rất ngắn là chưa đủ tệ, Đan Mạch còn có đến 179 ngày mưa một năm. Hồi các fan của *Trò chơi Vương quyền*, hãy nghĩ đến thành Winterfell.

Đó là lý do vì sao *hygge* đã được “nâng tầm” đến vậy, vì sao nó lại được coi là một phần của văn hóa, bản sắc quốc gia. *Hygge* là liều thuốc giải độc cho mùa đông lạnh giá, cho những ngày mưa dầm dề và cho cả những ngày tối tăm. Vậy nên, tất nhiên bạn có thể thấy *hygge* quanh năm, nhưng riêng với mùa đông thì *hygge* không chỉ cần thiết – mà còn là “chiến lược sống còn”. Điều này giải thích vì sao người Đan Mạch nổi tiếng là những người sống vì *hygge* và nói về nó... cực kỳ nhiều.

Góc yêu thích trong căn hộ tại Copenhagen của tôi là bên hậu cửa sổ nhà bếp. Nơi này đủ rộng để ngồi thoải mái, tôi còn đặt thêm vào mấy chiếc gối tựa và chăn để biến nó thành một “*hyggekrog*” thực sự (bạn hãy xem thêm phần “Từ điển Hygge” ở trang 42 nhé). Bộ tản nhiệt bên dưới hậu cửa sổ càng khiến đây là một nơi hoàn hảo để uống trà vào đêm đông lạnh giá. Nhưng điều tôi thích nhất là thứ ánh sáng ấm áp màu hổ phách phát ra từ những căn hộ đối diện. Một dải ánh sáng rực rỡ, thay đổi liên tục khi có người về nhà hay rời đi. Có thể nói, một phần tôi có được view này là nhờ Poul Henningsen. Như một lẽ dĩ nhiên, một căn phòng tràn ngập ánh sáng ở Đan Mạch luôn có một chiếc đèn được phát minh bởi kiến trúc sư – nhà thiết kế mà mọi người dân nơi đây đều biết đến, người vẫn thường được gọi với cái tên đơn giản: PH.

Giống như phần lớn những người Đan Mạch khác, PH say mê ánh sáng. Một số người gọi ông là kỹ sư ánh sáng đầu tiên trên thế giới, bởi ông dành cả sự nghiệp để khám phá tầm quan trọng của ánh sáng với niềm vui của con người, từ đó phát triển một loại đèn có thể tỏa sáng mà không gây chói mắt.

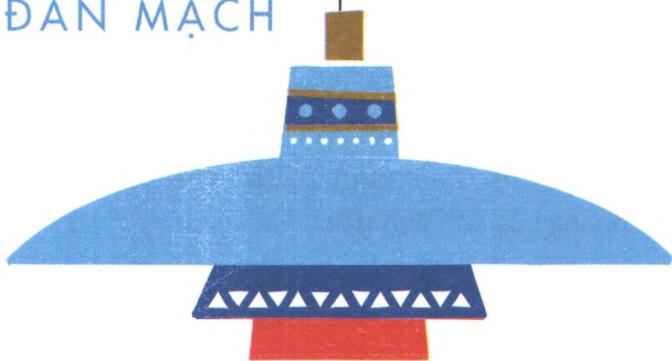
Poul Henningsen sinh năm 1894, ông không lớn lên với đèn điện mà với ánh đèn dầu dịu nhẹ. Đó chính là nguồn cảm hứng để ông tạo nên những thiết kế vừa tinh chỉnh được nguồn sáng đèn điện, vừa duy trì được sự nhẹ nhàng của ánh đèn dầu.

*Để thắp sáng một căn phòng đúng cách không cần tốn nhiều tiền – nhưng lại rất cần văn hóa. Từ năm 18 tuổi, khi tôi bắt đầu các thí nghiệm với ánh sáng, tôi đã tìm kiếm sự bình yên trong ánh sáng. Loài người hết thảy đều giống trẻ con. Ngay khi có đồ chơi mới, họ thường vứt đi văn hóa và say sưa với cái mới.*

*Đèn điện giúp ta đắm mình trong ánh sáng. Thế nhưng, vào buổi tối, khi ở trên tàu điện, bạn nhìn vào tất cả những ngôi nhà trên tầng một, rùng mình nhận ra chúng mới ảm đạm biết bao. Nội thất, phong cách, những tấm thảm – tất cả mọi thứ trong căn nhà chẳng còn quan trọng, trong tương quan với ánh sáng.*

Poul Henningsen (1894-1967), Về Ánh sáng

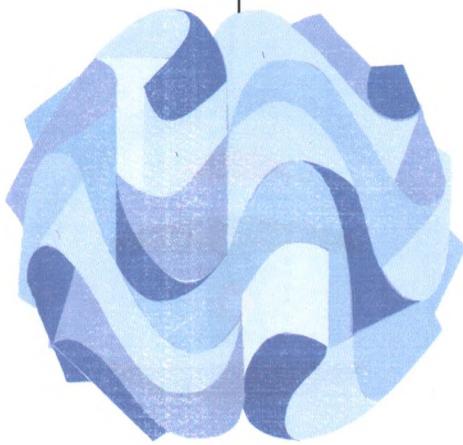
## BA LOẠI ĐÈN ĐẶC TRƯNG CỦA ĐAN MẠCH



1

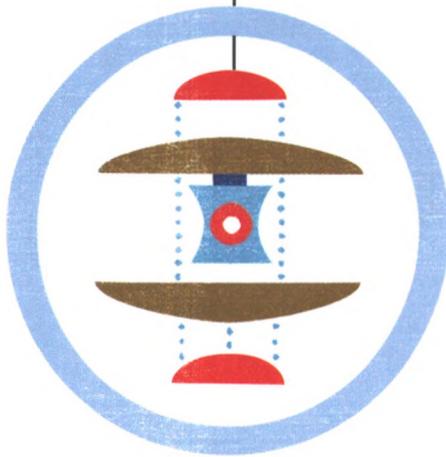
### ĐÈN PH

Sau một thập kỷ thử nghiệm với các loại đèn và ánh sáng trên căn gác áp mái của mình, Henningsen đã ra mắt chiếc đèn PH đầu tiên vào năm 1925. Nó mang lại nguồn sáng nhẹ nhàng và khuếch tán hơn nhờ các lớp chụp đèn. Chúng giúp phân tán ánh sáng và che đi bóng đèn. Thêm nữa, để khiến ánh sáng trắng chói mắt dịch về phía phổ đỏ, PH đưa màu đỏ vào mặt bên trong của từng chụp đèn. Thành công lớn nhất của ông là PH5, được tạo nên bởi những lớp chụp đèn bằng kim loại, ra mắt vào năm 1958. Từ đó, đã có hơn nghìn mẫu thiết kế đèn PH khác nhau. Rất nhiều trong số đó hiện không còn được sản xuất nữa và những chiếc hiếm nhất có thể trị giá hơn 20.000 euro ở các phiên đấu giá.



## ② ĐÈN LE KLINT

Vào năm 1943, nhà Klint đã bắt đầu sản xuất những chiếc chụp đèn với thiết kế xếp nếp. Nhưng trên thực tế chúng đã được Peder Vilhelm Jensen-Klint, một kiến trúc sư Đan Mạch, sáng tạo từ bốn thập kỷ trước đó để làm chụp đèn cho chính mẫu thiết kế đèn dầu của ông. Từ đó, cùng với kỹ năng thiết kế, sự sáng tạo và tài năng kinh doanh của con cháu trong gia đình, kinh doanh đèn trở thành ngành nghề chính của nhà Klint.



3

### ĐÈN PANTON VP GLOBE

Chiếc đèn Panton VP Globe là kiểu đèn đối xứng tỏa ra thứ ánh sáng dịu dàng, khuếch tán từ vành trung tâm của nó. Nó được thiết kế vào năm 1969 bởi Verner Panton – một *enfant terrible* (đứa trẻ ngỗ ngược) của ngành thiết kế Đan Mạch bởi ông rất thích làm việc với những chất liệu hiện đại như nilon hay thép. Panton theo học ở Học viện Mỹ thuật Hoàng gia Đan Mạch – Viện học thuật hàng đầu về kiến trúc. Hiện nay ở đây còn có thêm một “phòng thí nghiệm ánh sáng” để thử nghiệm ánh sáng ban ngày và ánh sáng nhân tạo.

# HƠN CẢ PHOTOSHOP

---

Người Đan Mạch mê mẩn ánh sáng không kém gì những nhiếp ảnh gia. “Nhiếp ảnh” có nghĩa là hội họa với ánh sáng, và trở thành nhiếp ảnh gia giúp tăng thêm sự hiểu biết của bạn về ánh sáng cũng như khả năng cảm nhận, trân trọng nó.

Đây có lẽ là lý do tôi thích nhiếp ảnh và đã chụp hàng ngàn bức ảnh trong hơn mười năm trở lại đây. Thứ ánh sáng tôi yêu thích thường xuất hiện vào “khung giờ vàng” – tức khoảng thời gian một tiếng sau khi mặt trời mọc và một tiếng trước hoàng hôn. Khi mặt trời còn chưa lên cao, ánh sáng sẽ phải xuyên qua tầng khí quyển sâu hơn rất nhiều và, trong khoảng thời gian này, chúng tạo nên một nguồn sáng ấm áp, mềm mại và khuếch tán. Đôi khi người ta gọi thời gian này là “giờ ma thuật”. Còn tôi thì nghĩ mình đã phải lòng mọi cô gái trong những bức ảnh tôi chụp vào khung giờ này với khẩu độ 1/250. Đây là thứ ánh sáng bạn nên tìm kiếm nếu muốn không gian trong nhà thật *hyggelig*. Chất lượng có phần “hơi quá” của ánh sáng sẽ khiến mọi người trông “huyền ảo” hơn. Thậm chí còn tuyệt hơn các bộ lọc *filter* trên Instagram nữa đấy.

## BÍ QUYẾT HYGGE: TẠO ÁNH SÁNG HYGGEIG

Bạn đoán đúng rồi đấy. Hãy thấp nến và đừng quên để không khí trong lành tràn vào phòng. Tuy nhiên, có thể bạn sẽ muốn cân nhắc xem có nên dùng đèn điện. Thông thường, nhiều đèn nhỏ xung quanh phòng sẽ tạo nên một nguồn sáng *hyggeligt* hơn là một chiếc đèn lớn trên trần nhà, và bạn hẳn sẽ muốn tạo nên một hang động ánh sáng nhỏ xinh xung quanh căn phòng của mình.



## CHƯƠNG 1 | HYGGE

Hygge là một khái niệm không dễ dàng nắm bắt và thường bị nhầm lẫn với "lifestyle" (lối sống) hay "tinh thần". Tuy nhiên, khái niệm này có một đặc điểm riêng biệt, đó là nó không chỉ đơn thuần là lối sống mà còn là một cách sống, một lối suy nghĩ, một phong cách để tận hưởng cuộc sống.

### CHƯƠNG 2

Hygge là gì? Tại sao nó lại quan trọng? Vì sao ta cần tìm hiểu về nó?

# CHÚNG TA CẦN NÓI VỀ HYGGE

Hygge là một khái niệm không dễ dàng nắm bắt và thường bị nhầm lẫn với "lifestyle" (lối sống) hay "tinh thần". Tuy nhiên, khái niệm này có một đặc điểm riêng biệt, đó là nó không chỉ đơn thuần là lối sống mà còn là một cách sống, một lối suy nghĩ, một phong cách để tận hưởng cuộc sống.

Hygge là một khái niệm không dễ dàng nắm bắt và thường bị nhầm lẫn với "lifestyle" (lối sống) hay "tinh thần". Tuy nhiên, khái niệm này có một đặc điểm riêng biệt, đó là nó không chỉ đơn thuần là lối sống mà còn là một cách sống, một lối suy nghĩ, một phong cách để tận hưởng cuộc sống.

Hygge là một khái niệm không dễ dàng nắm bắt và thường bị nhầm lẫn với "lifestyle" (lối sống) hay "tinh thần". Tuy nhiên, khái niệm này có một đặc điểm riêng biệt, đó là nó không chỉ đơn thuần là lối sống mà còn là một cách sống, một lối suy nghĩ, một phong cách để tận hưởng cuộc sống.

# HỘI CHỨNG TOURETTE

---

Tiếng Đan Mạch được mô tả theo nhiều cách, nhưng hiếm khi được coi là một ngôn ngữ “đẹp đẽ”. Cứ google “Tiếng Đan Mạch nghe như...” mà xem, hai gợi ý đầu tiên xuất hiện sẽ là “tiếng Đức” và “khoai tây”. Bởi với người nước ngoài, nó nghe rất giống ai đó nói tiếng Đức với một củ khoai tây nóng trong miệng.

Thành thật mà nói, có người còn cho rằng tiếng Đan Mạch nghe chẳng khác gì tiếng nắc nghẹn của một con hải cẩu ốm yếu. Thế nhưng, nó lại mô tả hygge cực kỳ phong phú.

Hygge có cả dạng động từ và tính từ – một điều gì đó có thể *hyggelig*(t) (mang lại cảm giác *hygge*): Thật là một phòng khách *hyggelig* làm sao! Thật *hyggelig* khi gặp được bạn! *Hyggelig* vào nhé!

Từ *hygge* và *hyggelig* được sử dụng nhiều đến mức du khách nước ngoài ngờ rằng người Đan Mạch đang mắc phải hội chứng Tourette<sup>1</sup> thể nhẹ. Chúng tôi phải chỉ ra mọi thứ *hyggelig* như thế nào. Mọi lúc. Và không chỉ trong những khoảnh khắc *hygge* thôi đâu. Nếu như thứ Sáu tuần này có một buổi gặp gỡ chẳng hạn, thì chắc chắn cả trước và sau hôm ấy, chúng tôi chỉ nói về chuyện thứ Sáu sẽ (và đã) *hyggeligt* đến thế nào.

Hygge là chỉ số hiệu suất chính (KPI) của phần lớn các cuộc họp, gặp gỡ ở Đan Mạch. “Anh yêu này, anh có nghĩ các vị khách của chúng mình thấy *hyggede* không?” (Động từ này được chia ở thể quá khứ – đừng cố phát âm nó nhé.)

---

1 Hội chứng Tourette (hay còn gọi là hội chứng Gilles de la Tourette) là một bệnh lý hệ thần kinh khiến người bệnh bị co giật.

HYGGE

H O O

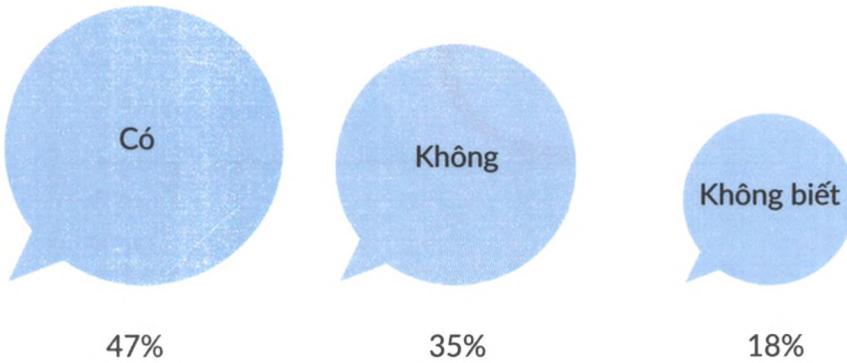
G A

Cứ vài tuần, tôi lại gặp gỡ nhóm bạn để chơi poker. Nhóm này khá là “quốc tế”, với đủ mọi quốc tịch từ Mexico, Mỹ, Thổ Nhĩ Kỳ, Pháp, Anh, Ấn, Áo. Trong nhiều năm, chúng tôi đã bàn luận gần như tất cả mọi chủ đề, từ phụ nữ đến chuyện làm sao để tối ưu hóa phạm vi bắn của súng quả cam. Với sự đa dạng trong nhóm, chúng tôi luôn dùng tiếng Anh để trò chuyện. Thế nhưng, vẫn có một từ tiếng Đan Mạch thường xuyên xuất hiện. (Bạn đoán được rồi đó.) Thường thì, Danny, anh chàng người Mexico sẽ thốt lên sau khi thua tơi tả: “Chẳng hề gì. Tôi chỉ ở đây vì *hygge* thôi.”

Nhân tố *hygge* không chỉ là chỉ số hiệu suất chính cho các sự kiện xã hội, nó còn là lợi thế bán hàng quen thuộc của các quán cà phê và nhà hàng. Nếu tìm kiếm từ khóa “nhà hàng đẹp” bằng tiếng Đan Mạch, Google sẽ hiện 7.000 kết quả. Có 9.600 phương án cho “nhà hàng chất lượng”, 30.600 gợi ý cho “nhà hàng rẻ”. Nhưng có đến 88.900 kết quả nếu bạn gõ “nhà hàng *hyggelig*”. *Lonely Planet* đã chỉ ra, “Người Đan Mạch say mê sự ấm áp. Tất cả mọi người. Ngay cả những tay đua mặc đồ da bặm trợn nhất cũng sẽ gợi ý một quán bar dựa trên yếu tố *hygge* của nó.”

---

### Hygge có thể dịch được không

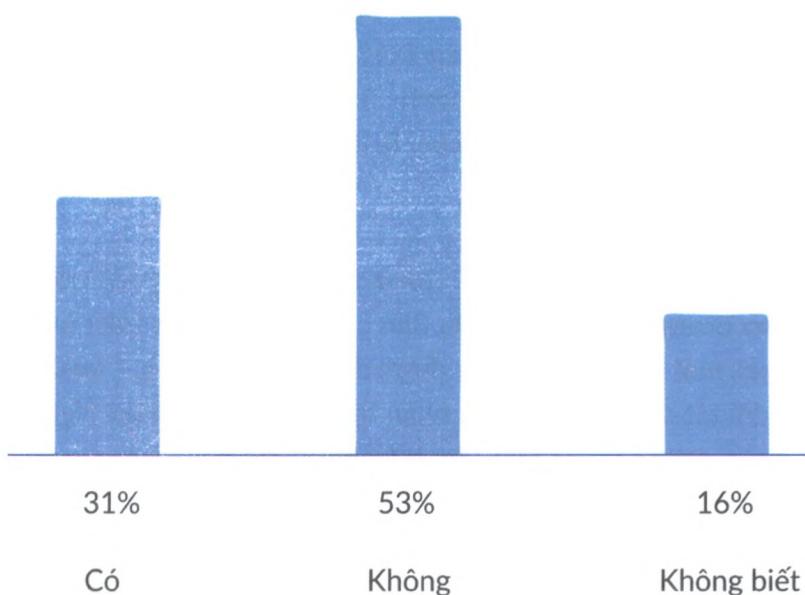


Điều này đồng nghĩa với việc mọi kiến thức bạn học được từ lớp Marketing đều sai. Giá, sản phẩm, địa điểm và khuyến mãi đều chẳng có nghĩa lý gì cả. Tất cả đều do *hygge* quyết định. Tôi sống ở Copenhagen, nơi có vô số quán cà phê. Ngay trên con phố nhà tôi cũng có một quán. Cà phê của họ thực sự rất ghê, có vị như cá vây (đúng thế, tôi cũng rất đỗi ngạc nhiên), mà giá lại tận năm euro. Thế nhưng thi thoảng tôi vẫn tới đây chỉ bởi nó có một cái lò sưởi – thật *hygge*.

Lò sưởi không phải là thứ chỉ Đan Mạch mới có (nến, không gian ấm áp hay việc chui vào chăn với một tách trà vào một đêm mưa bão cũng thế). Tuy nhiên, người Đan Mạch lại khẳng định rằng *hygge* là điều độc nhất vô nhị chỉ có ở nước này. 1/3 dân số phản đối ý kiến “*hygge* có thể được dịch ra các ngôn ngữ khác” và tin rằng nó chủ yếu được áp dụng ở Đan Mạch.

---

#### Có phải *hygge* chỉ có ở Đan Mạch



Tôi không tán thành quan điểm này. Người Đan Mạch không phải là những người duy nhất có thể có *hygge* hay cảm nhận được nó. Nhiều ngôn ngữ cũng có cách diễn tả tương tự. Người Hà Lan nhắc đến *gezelligheid*; người Đức nói về *Gemütlichkeit* – cảm giác vui vẻ khi có đồ ăn ngon và không gian dễ chịu; còn người Canada thì có *hominess* – cảm giác như ở nhà. Tuy có những tính từ tương tự ở các ngôn ngữ khác, dường như chỉ có người Đan Mạch sử dụng *hygge* như một động từ, chẳng hạn như “Sao bạn không ghé qua và *hygge* với chúng tôi đêm nay nha?”. Đây chắc là điều độc nhất.

Một điều độc đáo khác liên quan đến *hygge* là việc người Đan Mạch nói về nó, tập trung vào nó nhiều như thế nào. Chúng tôi coi nó là một nét văn hóa đặc trưng, một phần không thể tách rời trong “DNA” quốc gia. Nói cách khác, giống như tự do của người Mỹ, sự kỹ lưỡng của người Đức và lòng kiên định của người Anh, *hygge* thuộc về người Đan Mạch.

*Hygge* rất quan trọng tới văn hóa và đặc trưng của chúng tôi, vậy nên tiếng Đan Mạch diễn tả về *hygge* rất phong phú.

Có thể bạn chưa biết, chúng tôi có một danh sách từ ghép vô tận, ví dụ như *speciallægepraksisplanlægningsstabiliseringsperiode* (thời kỳ kế hoạch để ổn định cho sự thực hành của bác sĩ chuyên khoa) thực ra là một từ. Nó có 51 chữ và có thể coi là mục tiêu vàng của trò chơi ghép chữ Scrabble.

*Hygge* cũng không khác biệt. Thường thì bạn có thể ghép nó vào bất cứ từ nào trong tiếng Đan Mạch. Bạn có thể là *hyggespreder* (người lan tỏa *hygge*), một buổi tối thứ Sáu được dành cho gia đình – *familiehygge*, và một đôi tất có thể được dán nhãn *hyggesokker*. Tại Viện Nghiên cứu Hạnh phúc, chúng tôi có một tấm biển ghi rằng:

“Hãy cứ tự nhiên mượn một đôi *hyggesokker* ấm áp nếu chân bạn bị lạnh nhé.”

## TÊN GỌI CÓ GÌ QUAN TRỌNG?

---

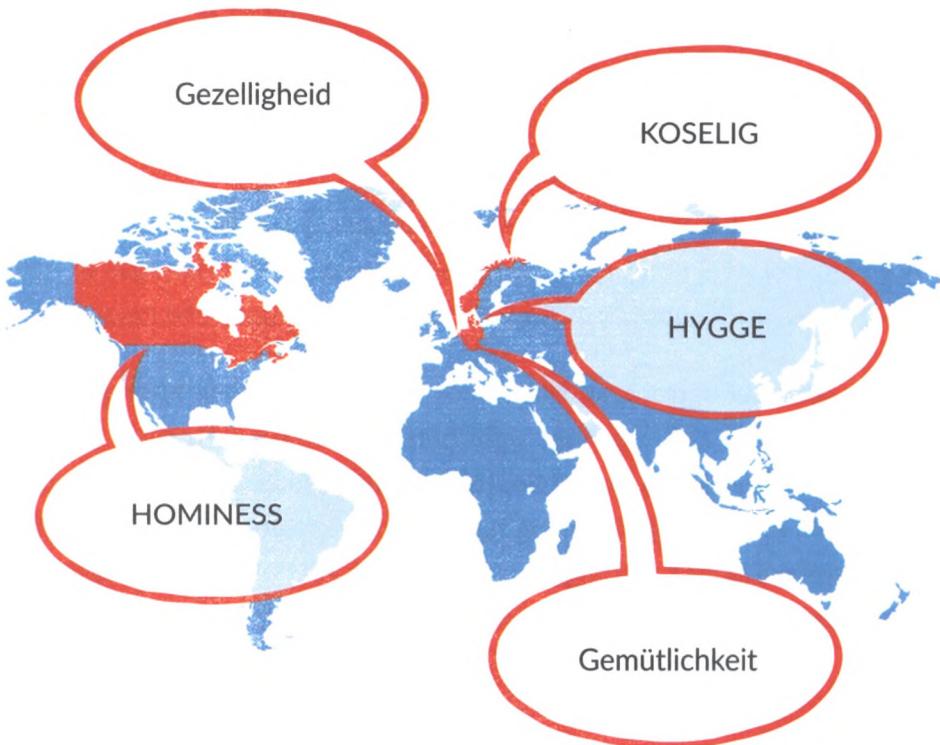
Trong Romeo và Juliet, Shakespeare viết: "Tên gọi có gì quan trọng? Khi ta gọi một bông hồng/ Dù mang bất cứ tên nào, nó vẫn luôn thơm ngát và ngọt ngào,"<sup>1</sup> và tôi nghĩ quan điểm của ông cũng có thể áp dụng cho hygge.

Không phải chỉ người Đan Mạch mới có thể tận hưởng không khí, sự thoải mái và dễ chịu của việc ngồi bên ngọn lửa ấm áp cùng bạn bè, nhâm nhi rượu nấu. Ta có thể tìm thấy rất nhiều khái niệm tương tự như hygge trên khắp thế giới. Chẳng hạn như, trong tiếng Anh, cosiness (ấm áp) có thể coi là một định nghĩa của hygge, dù cách dịch này chưa chuẩn xác lắm vì đã đánh mất rất nhiều yếu tố quan trọng.



---

1. "What's in a name? That which we call a rose/By any other name would smell as sweet."



## GEZELLIGHIED – HÀ LAN

Theo từ điển, *gezelligheid* là một điều gì đó ấm áp, duyên dáng hoặc tốt đẹp. Nhưng với người Hà Lan, *gezelligheid* còn chứa đựng nhiều ý nghĩa hơn thế.

Nếu bạn muốn dễ dàng ghi điểm với người Hà Lan, hãy thử tham khảo phát biểu của cựu Tổng thống Mỹ Obama khi tới thăm nước này vào năm 2014: “Tôi được biết có một từ trong tiếng Hà Lan thể hiện cho tinh thần, nó không thể dịch chính xác ra tiếng Anh, nhưng hãy cho phép tôi nói rằng chuyến thăm Hà Lan đầu tiên của tôi thực sự rất *gezellig*.”

Người Hà Lan thường sử dụng từ *gezellig* trong nhiều trường hợp, chẳng hạn như uống cà phê trong một quán cà phê *gezellig* (có thể hiểu là: phong cách bài trí ấm cúng, ánh đèn lung linh và có một chú mèo

ngủ say). Gặp một cơn mưa như trút nước và tìm được chỗ trú tại một quán bar *gezellig* chuyên phục vụ các loại bia lâu đời, sau đó đắm chìm trong những bản nhạc xưa cũ chính là hình thức thuần túy nhất của *gezelligheid*. Ngoài trong phòng chờ lạnh lẽo cho buổi khám răng thì tất nhiên chẳng *gezellig* chút nào, trừ khi bạn có một người bạn cực kỳ *gezellig* đi cùng. Bạn đã bắt đầu nhận ra những điểm tương tự giữa *gezelligheid* và *hygge* chưa?

Dù có nhiều nét tương đồng, tất nhiên hai từ này vẫn không giống nhau hoàn toàn. Thực chất, *gezelligheid* có tính xã hội hơn một chút so với *hygge*. Để kiểm tra điều này, chúng tôi đã thực hiện một cuộc khảo sát nhỏ với người Hà Lan và dường như kết quả đã góp phần khẳng định giả thiết trên.

Trong hầu hết các chỉ số, có vẻ như cách người Đan Mạch trải nghiệm *hygge* tương tự như cách người Hà Lan trải nghiệm *gezelligheid*. Không gian, bối cảnh đều quan trọng trong cả hai nền văn hóa; nến, lò sưởi và Giáng sinh đều là những yếu tố cốt lõi trong cả *hygge* lẫn *gezelligheid*. Tuy nhiên, dữ liệu mà chúng tôi thu thập được phần nào chứng minh ý kiến: *gezelligheid* có chiều hướng cởi mở hơn *hygge*. Đa số người Hà Lan (57%) cho rằng họ cảm thấy *gezelligheid* nhất khi ở bên ngoài, trong khi chỉ 27% người Đan Mạch cảm thấy *hyggeligt* nhất khi đi ra ngoài. Thêm vào đó, 62% người Hà Lan cho rằng mùa hè là thời điểm *gezellig* nhất trong năm, trong khi người Đan Mạch lại cho rằng mùa thu mới là mùa của *hygge*.

## KOSELIG – NA UY

Với người Na Uy, nếu mọi thứ *koselig* thì thật lý tưởng. Dù vậy, một lần nữa đừng nhầm lẫn từ này với “ấm áp” (người Na Uy nói vậy đấy).

Trên hết, *koselig* là cảm giác ấm áp, riêng tư và quây quần. Một buổi tối *koselig* hoàn hảo sẽ có đồ ăn ngon trên bàn, xung quanh là những sắc màu ấm áp, một nhóm bạn tuyệt vời và lò sưởi, hoặc chí ít sẽ có vài ngọn nến lung linh.

## HOMINESS – CANADA

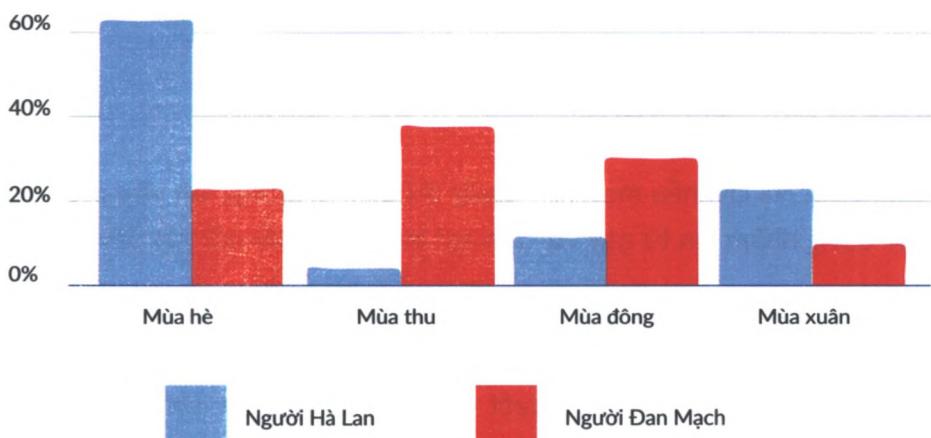
Người Canada sử dụng từ *hominess* để mô tả trạng thái “đóng cửa” với thế giới bên ngoài. Nó gợi đến cảm giác cộng đồng, sự ấm áp và quây quần; và còn để chỉ những thứ giống như nhà hay gợi cảm giác về nhà. Do đó, nó vừa có nghĩa đen vừa có nghĩa biểu tượng: *Homeiness* có thể mô tả một nơi giống như là nhà nếu nơi đó “có thực”; hoặc chỉ một tình huống gợi cảm giác thân thuộc như ở nhà, khiến ta muốn kiếm tìm nơi trú ẩn, “đóng cửa” với thế giới bên ngoài. Vậy nên, cũng giống như *hygge*, *hominess* nhấn mạnh cảm giác chân thực, ấm áp và gần gũi.

## GEMÜTLICHKEIT – GERMANY

Người Đức dùng từ *gemütlichkeit* để chỉ trạng thái ấm áp, gần gũi và thuộc về nơi nào đó, thường để mô tả không khí tại một vườn bia Đức. Nếu đến đây vào Lễ hội tháng Mười Oktoberfest, bạn còn có thể được nghe bài hát "*Ein Prost der Gemütlichkeit*" (Cụng ly vì sự quây quần).

---

### Mùa nào hyggelig/gezellig nhất?



# HYGGE CHO TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

---

Danh sách các khái niệm kể trên cho thấy ai cũng có thể trải nghiệm hygge (chứ chẳng riêng gì người Đan Mạch). Tôi nghĩ thực ra ai cũng từng biết đến cảm giác ấy rồi.

Trước hết, phải nhận thấy rằng những khái niệm này không hoàn toàn giống nhau giữa các nước, nhưng chúng đều có điểm tương đồng là những “phiên bản” phát triển và phức tạp hơn của “cảm giác gần gũi, ấm áp và quây quần”. Các từ này tạo ra các nhóm hoạt động khác nhau, từ đó mang đến những cảm xúc tương tự nhau, kết hợp lại thành các khái niệm ngôn ngữ học.

Dù vậy, có lẽ *hygge* của Đan Mạch và *gezelligheid* của Hà Lan vẫn nổi bật hơn một chút so với những từ khác, bởi chúng được tích hợp trong lối sống và các cuộc trò chuyện thường ngày. Liệu như thế thì có ích gì không? Thật khó để đưa ra một câu trả lời đơn giản cho câu hỏi này. Nhưng tôi phải nhắc đến kết quả của tổ chức Khảo sát Xã hội châu Âu, số người âu lo, khó chịu, hiếm khi tận hưởng cuộc sống ở Đan Mạch và Hà Lan luôn ít hơn các nước khác. Bên cạnh đó, hai nước này luôn thuộc tốp đầu bảng xếp hạng hạnh phúc chính thức do Liên Hợp Quốc thực hiện.

Vậy có gì trong một cái tên? Nếu chỉ riêng một cái tên cụ thể thì không có ý nghĩa gì cả, *hygge* cũng chỉ giống như *hominess* hay *gezelligheid*. Chúng ta sử dụng tên gọi để ghi lại cảm xúc ấm áp, quây quần, để biến nó thành một khái niệm cụ thể và phát triển thành một hiện tượng ghi dấu những nét văn hóa đặc đáo.

# TẠI SAO NGÔN NGỮ NÀO CŨNG CÓ CÁC TỪ ĐỘC NHẤT

---

Một người Hà Lan và một du khách nước ngoài đi dạo trong rừng.

Người Hà Lan: Có một tokka đằng sau anh kia.

Người nước ngoài: Một cái gì kia? (\*sót soạt\*)

Người Hà Lan: Tokka! (\*sót soạt\*)

Tôi không chắc đây có phải là một câu chuyện cười ở Hà Lan không, nhưng có lẽ là vậy. Tokka là “đàn tuần lộc”. Ngày nay, trong hầu hết các ngôn ngữ, việc có một từ riêng để mô tả cả một đàn tuần lộc thật chẳng có ý nghĩa gì. Nhưng trong tiếng Hà Lan, rõ ràng nó vô cùng có nghĩa.

Ngôn ngữ phản ánh thế giới. Ta đặt tên cho những thứ có ý nghĩa mà ta thấy. Vào những năm 1880, khi nghiên cứu về người Inuit sống ở Bắc Canada, nhà nhân loại học Franz Boas rất thích thú với tiếng Inuit, thứ ngôn ngữ có những từ như *aqilokog* – “tuyết rơi dịu dàng”, hoặc *piegnartod* – “thứ tuyết hoàn hảo để lái xe trượt tuyết”.

Từ những phát hiện này, giả thuyết Sapir-Whorf cho rằng: Ngôn ngữ của một nền văn hoá vừa phản ánh cách một dân tộc trải nghiệm thế giới, vừa ảnh hưởng đến hành động của họ. Liệu ta có còn cảm nhận được tình yêu nếu không có từ nào để diễn tả nó? Rõ ràng vẫn có thể. Nhưng liệu thế giới sẽ ra sao nếu chẳng có từ ngữ nào chỉ “hôn nhân”? Ngôn từ và tiếng nói tạo nên hi vọng và ước mơ cho tương lai – và những ước mơ ấy ảnh hưởng đến cách ta hành động ở hiện tại.

Nếu như người châu Âu thường coi mọi loại tuyết đều như nhau, thì người Inuit lại nhận thấy sự khác nhau giữa tuyết vừa rơi xuống và tuyết

cũ, vậy nên họ hành động khác đi. Điều này phản ánh nhu cầu phân biệt hình thù các loại tuyết và từ đó, chúng được đặt những cái tên riêng.

Một cách lý giải vì sao có những từ độc nhất vô nhị, không thể dịch được là bởi chúng ta – một phần của một nền văn hoá riêng biệt – có những truyền thống độc đáo và hình mẫu hành vi riêng. Và ta cần từ ngữ diễn tả chúng. Một số từ rất dễ dịch, nhất là khi chúng chỉ những thứ có thật, hữu hình. Ta có thể chỉ vào một con chó và nói “chó”, “perro” hay “hund”. Một con chó luôn là một con chó, cho dù bạn ở Anh, Guatemala hay Đan Mạch. Trong khi đó, trên thế giới có vô số từ ngữ “không thể nào dịch được”, dù rất dễ định nghĩa hay giải thích ngắn gọn (chẳng hạn như ví dụ “một đàn tuần lộc” kể trên).

Khi một từ mang khái niệm vô hình, việc diễn giải và dịch ra sẽ phức tạp và khó khăn hơn. Đây là vấn đề tôi thường đối mặt khi làm nhà nghiên cứu hạnh phúc. Và cũng là trường hợp của *hygge*. Vậy nên, trong cuốn sách này, tôi sẽ cố gắng chỉ ra những đồ vật, trải nghiệm và khoảnh khắc *hygge*, để bạn có thể hiểu chính xác về cảm giác ấy.

# 10 TỪ VÀ CỤM TỪ ĐỘC NHẤT VÔ NHỊ TRÊN THẾ GIỚI



IKTSUARPOK

(Tiếng Inuit): Cảm giác kỳ vọng, ngóng trông khiến bạn nhìn ra ngoài để xem có ai đến không.

**FRIOLERO**

(Tiếng Tây Ban Nha):  
Một người cực nhạy  
cảm với thời tiết lạnh.

CAFUNÉ

(Tiếng Bồ Đào Nha ở khu vực Brazil): Hành động dịu dàng vuốt tóc người thương.

HANYAUKU

(Rukwabgali; Nambia):  
Khẽ nhón chân bước  
đi trên bãi cát ấm áp.

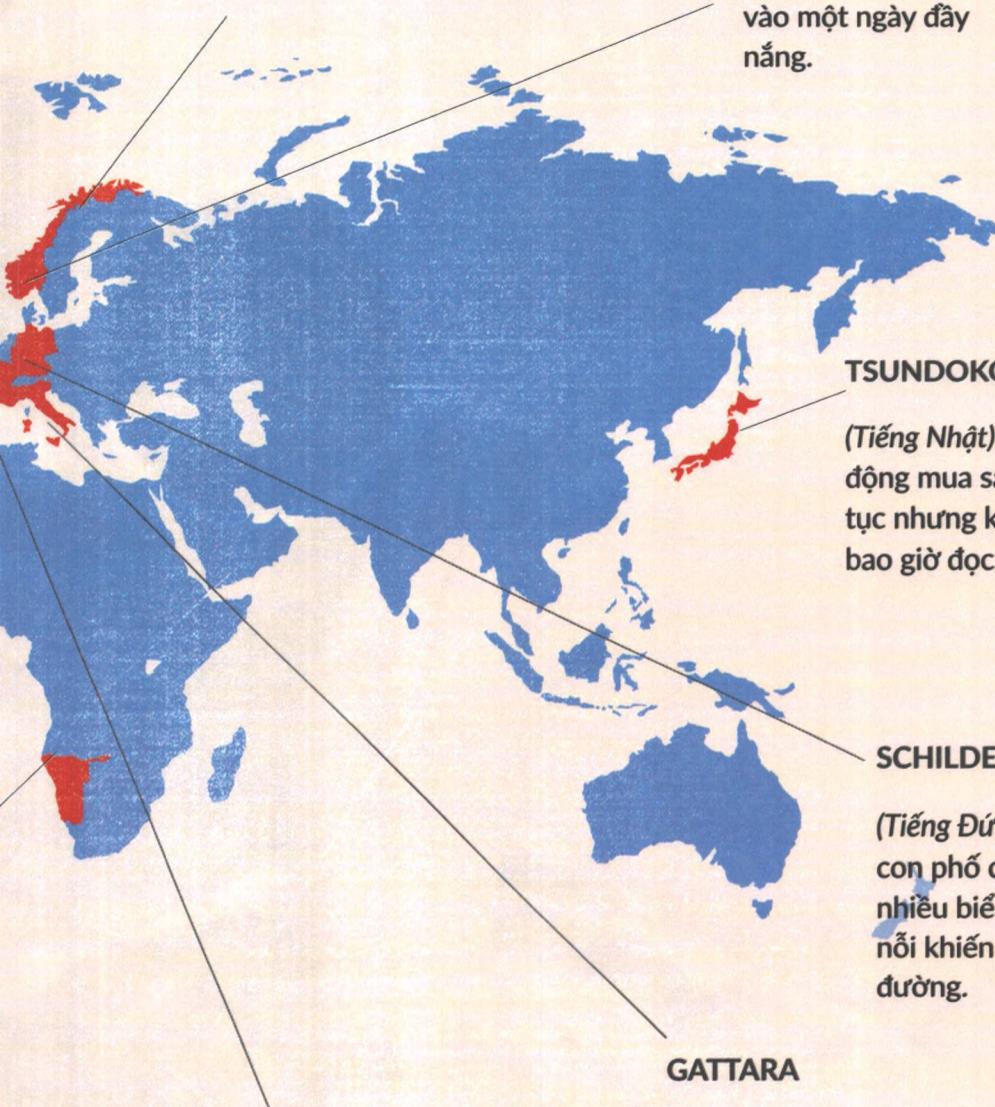
## BUSAT

(Tiếng Sami, Nam Âu):

Con tuần lộc có một túi bìu khổng lồ.

## UTEPILS

(Tiếng Na Uy): Ngồi ngoài trời uống bia vào một ngày đầy nắng.



## RIRE DANS SA BARBE

(Tiếng Pháp): Tự cười thăm một mình khi nghĩ về điều gì đó trong quá khứ

## GATTARA

(Tiếng Ý): Một người phụ nữ già dành cả đời cho những chú mèo hoang.





## TỪ ĐIỂN HYGGE

---

Ngôn từ tạo nên hành động của chúng ta. Và sau đây là một vài từ có thể giúp bạn “bật công tắc” cho hygge.

### Fredagshygge/Søndagshygge [Fredashooga/Sundashooga]

Cảm giác hygge vào những ngày thứ Sáu hay Chủ nhật. Sau một tuần đằng đẵng, fredagshygge thường là cả nhà quây quần bên ghế đi văng, cùng xem TV. Søndagshygge là có một ngày thật chậm với trà, sách, âm nhạc, chăn ấm và có lẽ thi thoảng dạo bước nếu mọi thứ kinh khủng quá.

Một truyền thống fredagshygge trong gia đình là ăn kẹo và xem phim Disney."

### Hyggebukser [hoogabucksr]

Chiếc quần bạn sẽ không bao giờ mặc khi đi ra ngoài, nhưng lại cực kỳ thoải mái và là món đồ ưa thích bí mật của bạn.

Cô ấy cần một ngày dành riêng cho bản thân, vậy nên cô ở nhà, mặc huggebukser, không trang điểm gì hết mà chỉ xem cả bộ DVD nguyên ngày.

### Hyggehjørnet [hoogajornet]

Đang trong tâm trạng hygge. Nghĩa đen là: “góc hygge”.

Tôi đang hyggehjørnet.

### Hyggekrog [hoogacrow]

Góc bếp hay phòng khách có thể ngồi xuống và tận hưởng khoảnh thời gian hyggelig.

Hãy ngồi xuống hyggekrog.

## **Hyggeonkel [hoogaunkel]**

Người hay chơi đùa cùng với trẻ, vô cùng hiền hậu. Nghĩa đen là: “ông chú hygge”.

|| “Anh ấy quả là một hyggeonkel.”

## **Hyggesnak [hoogasnak]**

Chuyện trò ấm áp, thủ thỉ tâm sự và không nhắc đến những vấn đề gây tranh cãi.

|| “Chúng tôi hyggesnakkede trong vài giờ.”

## **Hyggestund [hoogastun]**

Khoảnh khắc hygge.

|| “Anh ấy tự rót cho mình một cốc cà phê và ngồi bên cửa sổ để thưởng thức hyggestund.”

## **Uhyggeligt [uh-hoogalit]**

Nếu như hygge và hyggeligt có thể khó dịch sang tiếng Anh, thì từ trái nghĩa với hygge lại không như vậy. Uhyggeligt (không-hygge) nghĩa là “đáng sợ” hay “khủng khiếp”. Từ đó có thể thấy, hygge chính là cách để tìm đến cảm giác an toàn.

|| “Đi bộ một mình trong rừng vào ban đêm rất uhyyggeligt nếu bạn nghe thấy tiếng chó sói hú.”

Như bạn tôi đã chỉ ra khi ở trong căn nhà gỗ tại Thụy Điển, buổi tối sẽ hygge hơn nhiều nếu ngoài trời đang có bão. Mức độ hygge tăng lên nếu có thêm một yếu tố nguy hiểm hay uhyyggeligt được kiểm soát. Chẳng hạn như một cơn bão, sấm sét hay một bộ phim đáng sợ.

# HYGGE BẮT NGUỒN TỪ ĐÂU

---

Hygge xuất hiện lần đầu tiên trong chữ viết Đan Mạch vào đầu thế kỷ 19, nhưng thực chất nó bắt nguồn từ tiếng Na Uy.

Trong giai đoạn 1397-1814, Đan Mạch và Na Uy là một vương quốc. Ngày nay, người dân ở hai quốc gia này vẫn hiểu được ngôn ngữ của nhau.

Từ gốc của *hygge* trong tiếng Na Uy nghĩa là hạnh phúc. Tuy nhiên, có lẽ *hygge* xuất phát từ từ *hug*. *Hug* có nguồn gốc từ *hugge*, một từ được sử dụng vào những năm 1560, nghĩa là “ôm”. Không rõ từ *hugge* có xuất xứ từ đâu, có thể là từ từ *hygga* (tiếng Bắc Âu cổ, nghĩa là làm cho người khác thấy dễ chịu); từ này lại bắt nguồn từ từ *hugr* (tâm trạng). *Hugr* lại xuất phát từ một từ tiếng Đức, *hugjan* – từ này lại liên quan đến *hycgan* một từ tiếng Anh cổ, nghĩa là “suy nghĩ, cân nhắc”. Thú vị thay, “suy ngẫm”, “tâm trạng”, “ôm” và “hạnh phúc” là những từ dùng để mô tả các yếu tố *hygge* vào ngày nay.

## BÍ QUYẾT HYGGE: HỌC TIẾNG ĐAN MẠCH NÀO

Hãy bắt đầu sử dụng những từ ngữ *hygge* kể trên. Mời một người bạn đến nhà và có buổi tối thật *hyggelig*, cùng nhau tạo ra càng nhiều từ nối càng tốt. Có lẽ bạn còn muốn dán bản tuyên ngôn *hygge* lên tủ lạnh để gợi bản thân hãy *hygge* mỗi ngày.

# CUỘC CHUYỆN TRÒ TOÀN CẦU VỀ HYGGE

---

Dường như gần đây, hygge đã trở thành chủ đề chính trong các cuộc trò chuyện, bàn luận.

“*Hygge: Bài học sưởi ấm trái tim từ Đan Mạch*” (theo BBC); “Tim kiếm sự ấm áp: Vì sao tất cả chúng ta nên tôn vinh nghệ thuật *hygge* của người Đan Mạch” (theo Telegraph); và ở London, trường Morley Collede đang giảng dạy môn “Làm thế nào để *hygge*”. Tiệm bánh Hygge ở Los Angeles có món *romkugler* – sô cô la rượu rum của Đan Mạch. Trong cuốn sách *The Danish Way of Parenting*<sup>1</sup> (Cách nuôi dạy con của người Đan Mạch), bạn có thể tìm thấy những chương sách nói về việc nuôi dạy những đứa trẻ hạnh phúc nhất trên đời thì *hygge* đến thế nào.



---

<sup>1</sup> Sách đã được xuất bản ở Việt Nam với tên *Nuôi dạy một đứa trẻ hạnh phúc*.

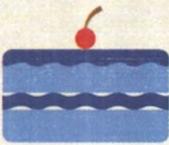
# TUYÊN NGÔN HYGGE

Bạn có thể chưa nghe thấy từ "Hygge" lần đầu tiên, nhưng nó đã trở thành một khái niệm phổ biến trong cuộc sống hàng ngày.

Và mỗi khi bạn nghe thấy từ "Hygge", bạn sẽ cảm thấy như mình đang ở trong một không gian ấm áp, yên tĩnh và an toàn. Đó là cảm giác của sự ấm áp, sự bình yên và sự hạnh phúc. Hygge là một khái niệm mà mọi người đều có thể hiểu và áp dụng vào cuộc sống hàng ngày. Vì vậy, hãy để Hygge trở thành một phần không thể thiếu trong cuộc sống của bạn.

## 1. KHÔNG KHÍ

Hãy tắt đèn.



## 3. NIỀM VUI

Cà phê, sô cô la, bánh quy, bánh ngọt, kẹo. Cho tôi với!!!



## 2. HIỆN TẠI

Sống cho từng khoảnh khắc. Tắt điện thoại đi.



## 4. BÌNH ĐẲNG

"Chúng tôi" thay vì "tôi". Chia sẻ việc nhà, thời gian xem TV.



## 5. LÒNG BIẾT ƠN

Hãy đón nhận và trân trọng.



## 7. THOẢI MÁI

Hãy thật thư giãn. Hãy nghỉ ngơi. Hoàn toàn dễ chịu.



## 9. Ở BÊN NHAU

Nuôi dưỡng mối quan hệ và kể chuyện. "Cậu còn nhớ cái lần mà chúng ta...?"



## 6. BÌNH YÊN

Đây không phải là một cuộc cạnh tranh. Chúng tôi vốn đã yêu mến bạn rồi, vậy nên cần gì phải khoe khoang về thành tựu của bản thân chứ.



## 8. TẠM NGHỈ

Không có chỗ cho mấy chuyện giật gân đâu. Hãy bàn luận chính trị vào một ngày khác nhé.



## 10. GÓC TRÚ ẨN

Đây là chốn an toàn, bình yên của bạn.



## CHƯƠNG 3

# Ở BÊN NHAU

# NHƯ MỘT CÁI ÔM MÀ KHÔNG CHẠM VÀO

---

Hàng năm, tôi thường đi trượt tuyết cùng bạn bè ở núi Alps (lần trước, bạn tôi còn mang theo cả nến). Tất cả đều tận hưởng tốc độ, sự kích thích, chuyển động vun vút và độ dốc. Nhưng với tôi, phần tuyệt nhất của ngày là giây phút được trở về nhà gỗ.

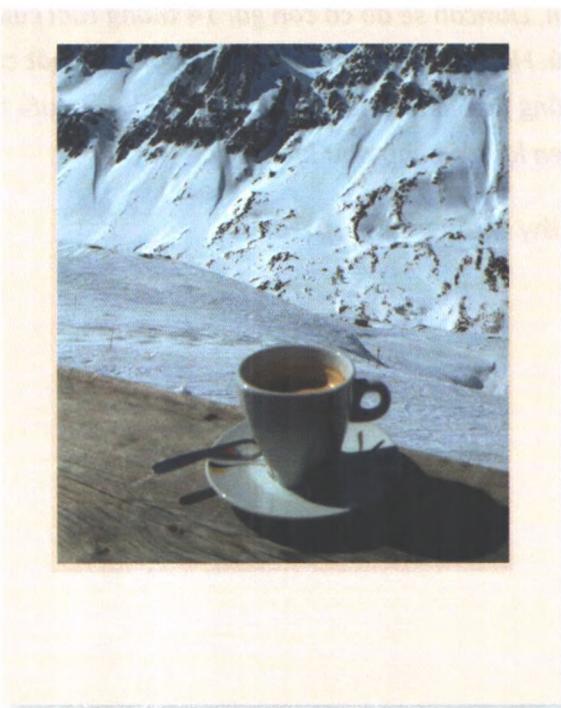
Chân bạn mỏi nhừ, cơ thể bạn kiệt sức và mệt lả, bạn thấy chiếc ghế ở ban công, biết rằng cà phê đã sẵn sàng khi nghe thấy âm thanh không thể lẫn vào đâu được của tiếng rượu Grand Marnier đang được rót. Nhiều người ra ban công hơn, bạn vẫn mặc bộ đồ trượt tuyết, quá mệt để thay, quá mệt để chuyện trò, quá mệt để làm bất cứ thứ gì – ngoại trừ thưởng thức sự lặng im, đắm chìm vào quang cảnh và hít thở không khí của ngọn núi.

Khi giảng về nghiên cứu hạnh phúc, tôi thường yêu cầu khán giả nhắm mắt lại và nghĩ về lần cuối cùng họ thực sự cảm thấy vui. Đôi khi, họ thấy hơi khó chịu vì điều đó, nhưng tôi đảm bảo rằng họ sẽ không phải chia sẻ ký ức đó với toàn bộ lớp học. Rất dễ để nhận ra giây phút một người đang nhớ đến những ký ức vui vẻ, khi đó những nụ cười bình yên làm sáng rõ không gian. Khi tôi yêu cầu khán giả giơ tay nếu ký ức của họ có sự xuất hiện của những người khác, thường là có tới 9 trên 10 người làm vậy.

Tất nhiên, đây không phải là phương pháp khoa học nên không chứng minh được gì cả. Nhưng nó góp phần gợi lên ký ức và cảm xúc cho mọi người khi tôi trình bày những thống kê khô khan. Tôi muốn họ nhớ về khoảnh khắc hạnh phúc là bởi, qua tất cả những công trình nghiên

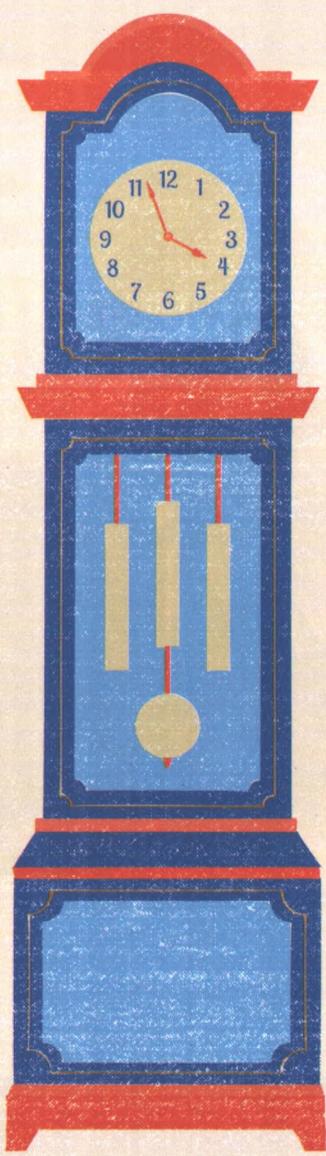
cứu hạnh phúc mà tôi từng thực hiện, điều tôi chắc chắn nhất là: Các mối quan hệ xã hội là yếu tố dự đoán chuẩn xác nhất việc chúng ta hạnh phúc hay không. Đó là mẫu dữ liệu rõ ràng, ổn định nhất tôi thấy khi nhìn vào các số liệu lý giải vì sao người này lại hạnh phúc hơn người khác.

Câu hỏi đặt ra ở đây là: Ta phải làm gì với đời sống xã hội và cuộc sống cá nhân để các mối quan hệ xã hội được phát triển? Rõ ràng, đáp án chính là cân bằng giữa công việc – cuộc sống. Và khi nhắc đến điều này, hẳn nhiều người sẽ ghen tị với Đan Mạch. “Việc người Đan Mạch đứng đầu Báo cáo Hạnh phúc Thế giới của Liên Hợp Quốc chẳng có gì ngạc nhiên,” Cathy Strongman viết trên *Guardian*. Ba năm trước, cô chuyển từ Finsbury Park, London đến Copenhagen sống cùng chồng và con gái.



*Chất lượng cuộc sống của chúng tôi tăng lên rất nhiều, “chủ nghĩa trung thành” với London một thời dần được thay thế bằng sự nhiệt tình dành cho mọi thứ ở Đan Mạch. Thay đổi lớn nhất là tìm ra sự cân bằng giữa sống và làm việc. Nếu như trước đây, chúng tôi phải vội vàng ăn tối lúc 9 giờ, sau khi Duncan tan làm và trở về nhà thì hiện tại, anh ấy ra về lúc 5 giờ chiều. Làm việc sau 5 rưỡi ư, văn phòng bạn chẳng khác gì nhà xác. Làm việc vào cuối tuần ư, người Đan Mạch sẽ nghĩ bạn bị điên! Các thành viên trong gia đình nên có thời gian chơi đùa và ăn tối cùng nhau vào cuối ngày, tất-cả-mọi-ngày. Và nó rất có tác dụng. Hầu như đêm nào cũng thế, sau khi tắm, Duncan sẽ dỗ cô con gái 14 tháng tuổi của chúng tôi đi ngủ. Hai cha con là những người bạn tốt nhất của nhau, chứ không còn là những người xa lạ phải đến cuối tuần mới làm quen lại với nhau như lúc trước.*

Cathy Strongman, *Guardian*





Có người đã mô tả văn phòng làm việc ở Đan Mạch giống như phần mở đầu của bộ phim *The Flintstones*. Khi đồng hồ điểm 5 giờ, tất cả mọi người đều rời đi trước khi bạn kịp nói “Yabba dabba doo!”<sup>1</sup> Mọi người đều tan làm, trở về nhà và nấu bữa tối. Những ai có con nhỏ thì thường ra về lúc 4 giờ. Là người đứng đầu, nếu biết rằng trong nhóm có người đã làm cha làm mẹ, tôi thường tránh lên lịch họp muộn để không rơi vào tình trạng sau 4 giờ mới họp xong. Tôi muốn họ được về đúng giờ để có thể đón con.

Dù bạn hoàn toàn có thể *hygge* khi ở một mình, nhưng cảm giác này thường xuất hiện nhiều nhất khi ở cạnh một nhóm bạn bè thân thiết hoặc gia đình. Trung bình, có 60% người châu Âu gặp gỡ bạn bè, người thân, đồng nghiệp ít nhất một tuần một lần. Tỷ lệ tương ứng ở Đan Mạch là 78%.

*Hygge* còn là những lúc ta biết nghĩ cho người khác. Chẳng hạn như không ai giành hết sự chú ý hay lấn át cuộc hội thoại (một nét đặc trưng của văn hóa Đan Mạch). Và hiển nhiên là tất cả sẽ san sẻ công việc để tạo nên một buổi tối *hyggelig*. Thay vì để chủ nhà phải lúi húi một mình trong bếp, hãy cùng nhau chuẩn bị đồ ăn, như vậy sẽ *hyggeligt* hơn nhiều.

Dành thời gian ở bên nhau mang đến bầu không khí ấm áp, thoải mái, thân thiện, thực tế, gần gũi, dễ chịu, đầy chào đón. Nó giống như một cái ôm tuyệt vời mà ta không hề chạm vào nhau. Khi đó, bạn hoàn toàn thư giãn và là chính mình. Chính vì vậy, nghệ thuật *hygge* cũng chính là nghệ thuật mở rộng “vùng an toàn”, cho phép người khác bước vào cuộc sống của bạn.

---

<sup>1</sup> Câu nói quen thuộc của nhân vật Fred Flinstone trong phim *The Flintstones*, thể hiện sự hạnh phúc, phấn khích.



# TÌNH YÊU CÓ GÌ BÍ MẬT? OXYTOCIN

---

Khi ai đó đặt tay lên vai bạn, dành cho bạn một nụ hôn hay vuốt ve má bạn, ngay lập tức bạn cảm thấy bình tĩnh và hạnh phúc. Đó là cơ chế phản ứng của chúng ta khi biết rằng đó là một điều tuyệt vời. Những cái chạm giải phóng hoóc môn thần kinh oxytocin, giúp ta thấy vui vẻ cũng như bớt căng thẳng, âu lo và đau đớn.

Khi nào thì oxytocin xuất hiện và giúp ta cảm nhận niềm vui? Có một câu nói được nhiều người biết đến, “Những cái ôm khiến ta hạnh phúc hơn”, nó rất chính xác. Oxytocin xuất hiện trong những tình huống thân mật, giúp ta kết nối với người khác. Vậy nên nó còn được gọi là “hoóc môn ôm ấp” hay “hoóc môn tình yêu”. Hygge là một hoạt động thân mật thường liên quan đến sự ấm áp hay ở bên nhau. Điều này dẫn đến kết luận: Cơ thể chúng ta sẽ tạo ra oxytocin trong những sự kiện hygge. Ôm ấp thường cũng có tác động tương tự như ôm ấp con người – chúng ta thấy được yêu thương, ấm áp và an toàn – ba từ khóa thuộc khái niệm hygge. Oxytocin được giải phóng khi chúng ta gần gũi ai đó, nó được coi là “chất keo xã hội”, bởi nó gắn kết xã hội bằng sự hợp tác, lòng tin và tình yêu. Đó có thể là lý do tại sao người Đan Mạch lại tin tưởng người lạ đến vậy; họ hygge rất nhiều, và các hoạt động hyggelige giải phóng oxytocin – nó giảm đi sự thù địch và tăng kết nối xã hội. Ngoài ra, sự ấm áp và đủ đầy cũng tạo ra loại hoóc môn thần kinh này. Thức ăn ngon, nến, lò sưởi và chăn ấm áp cũng là những người bạn đồng hành của hygge. Nói cách khác, hygge chính là oxytocin. Liệu còn gì đơn giản hơn không? Vậy nên, việc mọi thứ liên quan đến hygge đều giúp ta thấy hạnh phúc, bình yên và an toàn có lẽ không phải là một điều ngẫu nhiên.

## CÙNG NHAU HẠNH PHÚC

---

Ở cùng những người khác là yếu tố rất quan trọng của hygge, nhưng với vai trò là một người nghiên cứu về hạnh phúc, tôi còn có thể xác nhận thêm rằng: Đây là thành phần cốt yếu nhất của hạnh phúc. Các nhà nghiên cứu về hạnh phúc và các nhà khoa học đều đồng ý rằng những mối quan hệ xã hội là yếu tố then chốt của hạnh phúc.

Theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới được thực hiện bởi Liên Hợp Quốc, “Những chuẩn mực sống cơ bản rất quan trọng với hạnh phúc, sau khi những chuẩn mực này được đáp ứng, hạnh phúc biến thiên với các mối quan hệ giữa con người nhiều hơn là với thu nhập.”

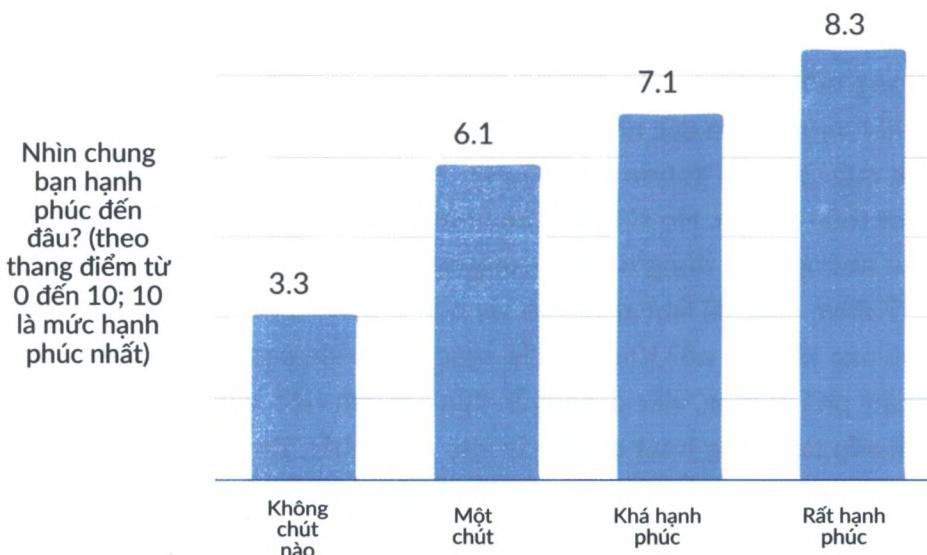
Tầm quan trọng của những mối quan hệ thậm chí còn dẫn đến những nỗ lực để đo lường chúng theo dạng tiền bạc. “Định giá Bạn bè, Người thân và Hàng xóm: Dùng Khảo sát về sự Hài lòng Cuộc sống để đo Giá trị Quan hệ Xã hội”, một nghiên cứu được thực hiện ở Anh năm 2008, đã dự đoán rằng tăng cường tham gia vào hoạt động xã hội có thể tạo nên mức độ hài lòng với cuộc sống tương đương với số tiền 85.000 bảng Anh.

Tôi thấy rất nhiều sự liên quan giữa những mối quan hệ và hạnh phúc, trong các số liệu và khảo sát toàn cầu cũng như ở Đan Mạch. Hãy lấy ví dụ về Dragør (ngay gần Copenhagen), nơi Viện Nghiên cứu Hạnh phúc từng thực hiện khảo sát vài năm trước.

Chúng tôi đã làm việc cùng hội đồng thành phố để đánh giá mức độ hạnh phúc và hài lòng về cuộc sống của người dân nơi đây, từ đó cùng họ phát triển những biện pháp cải thiện chất lượng cuộc sống. Một phần của hành trình khám phá này bao gồm việc khảo sát sự hài lòng của mọi người với những mối quan hệ xã hội – bên cạnh cảm giác hạnh

phúc nói chung. Như những lần khác, chúng tôi tìm ra được một mối liên hệ mạnh mẽ. Càng hài lòng với những mối quan hệ xã hội, người ta sẽ càng cảm thấy hạnh phúc. Như tôi đã nhắc đến, yếu tố quan hệ thực ra là công cụ xác định tốt nhất mức độ hạnh phúc của mọi người. Nếu tôi không thể hỏi trực tiếp xem họ hạnh phúc như thế nào, tôi sẽ hỏi xem họ có hài lòng với những mối quan hệ xã hội không, bởi đó chính là câu trả lời.

Cảm giác hài lòng nói chung với những mối quan hệ của chúng ta là một chuyện; cảm giác vui vẻ hàng ngày của việc có người bên cạnh lại là chuyện khác. Phương pháp Tái tạo Ngày (*Day Reconstruction*) của nhà tâm lý học đạt giải Nobel Daniel Kahneman có lẽ sẽ giúp ta thấy những tác động của *hygge*. Phương pháp này thúc đẩy mọi người đánh giá mức



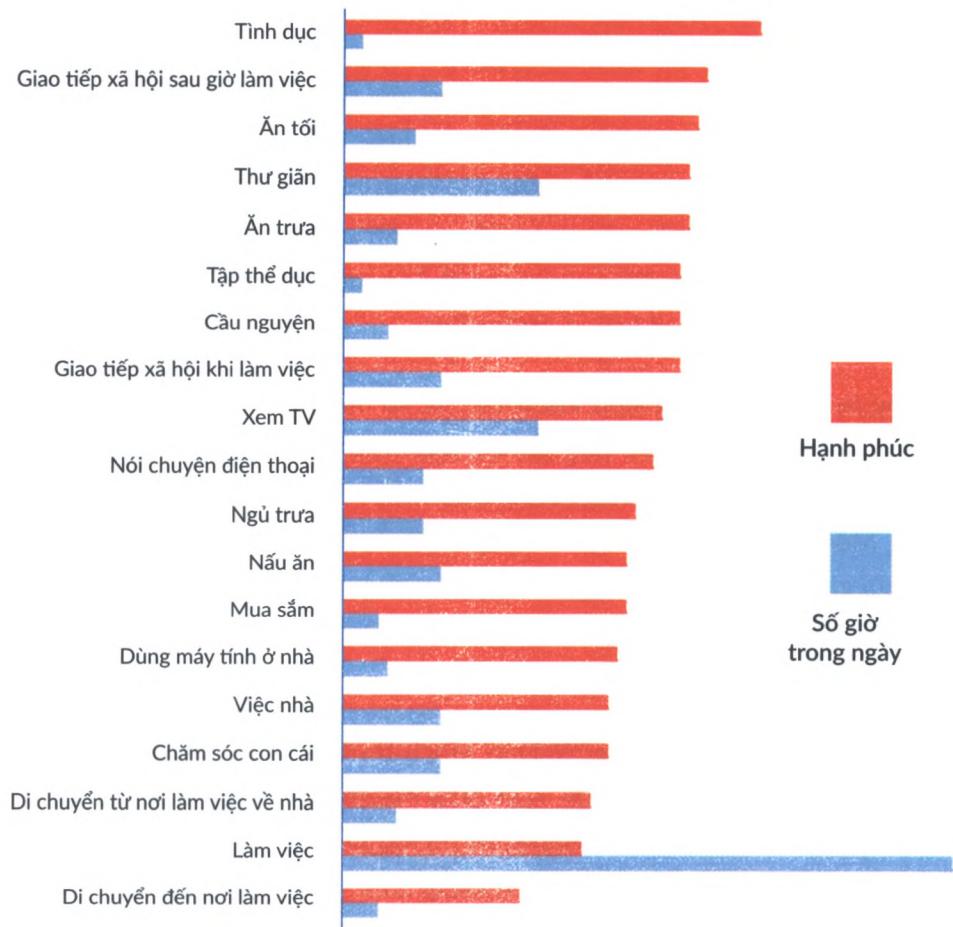
Mức độ hạnh phúc của bạn với các mối quan hệ?



độ hài lòng/khó chịu/bực bội trong quá trình họ thực hiện các hoạt động hàng ngày.

Trong một nghiên cứu đã trở thành kinh điển được thực hiện năm 2004, một nhóm các nhà khoa học ở Đại học Princeton, dưới sự dẫn dắt của Giáo sư Kahneman, đã mời 909 phụ nữ ở Texas tham gia vào một thử nghiệm. Họ sẽ điền vào nhật ký và bảng câu hỏi đánh giá chi tiết những hoạt động đã làm trong ngày trước đó theo thang điểm từ 0-7 điểm – họ đã làm gì và vào lúc mấy giờ, họ ở cùng ai, họ cảm thấy thế nào khi làm nó? Không mấy ngạc nhiên khi các nhà khoa học này khám phá ra rằng, việc di chuyển đến nơi làm việc, việc nhà và đối mặt với sếp là những hoạt động gây khó chịu nhất; tình dục, giao tiếp xã hội, ăn uống và thư giãn là những hoạt động dễ chịu nhất. Có thể thấy, giao tiếp xã hội, ăn uống và thư giãn cũng chính là những nguyên liệu chính của *hygge*.

Theo giả thuyết “cảm giác được thuộc về” (*Belongingness Hypothesis*) được Baumeister và Leary đưa ra vào năm 1995, chúng ta có nhu cầu cơ bản trong việc cảm thấy kết nối với người khác, và những mối quan hệ



Nguồn: Kahneman và cộng sự, Một Phương pháp Khảo sát Biểu thị Đặc điểm những Hoạt động Hàng ngày. Phương pháp Tái tạo ngày, 2004.

gần gũi, quan tâm đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành động lực và hành vi của chúng ta. Những bằng chứng của giả thuyết này cho thấy một sự thật rằng, ai sinh ra cũng có khả năng và động lực để hình thành những mối quan hệ gần gũi; và sau khi hình thành sự gắn bó, nếu phải phá vỡ nó đi, họ sẽ có xu hướng miễn cưỡng. Bên cạnh đó, những người kết hôn hay chung sống cùng nhau thường sống lâu hơn những người sống một mình (mặc dù tuổi thọ còn liên quan đến tình trạng của hệ thống miễn dịch).

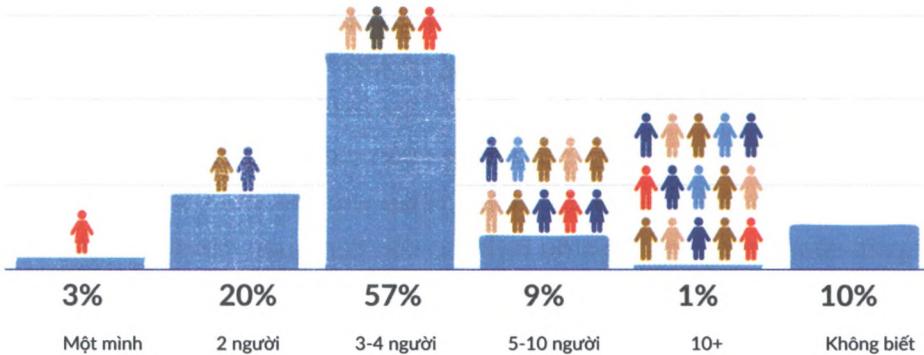
"Những mối quan hệ có ảnh hưởng đến hạnh phúc của chúng ta - chà, cảm ơn những nhà khoa học!" Đúng vậy, với cương vị là một nhà khoa học, việc dành ra nhiều năm để cố gắng giải đáp câu hỏi "tại sao một số người lại hạnh phúc hơn những người khác" và câu trả lời được tìm ra lại là điều chúng ta đã biết trước đôi khi cũng khiến tôi cảm thấy hơi nản lòng. Tuy nhiên, giờ chúng ta đã có những con số, số liệu và bằng chứng để ủng hộ quan điểm này, ta có thể và nên sử dụng chúng khi tạo ra những chính sách, xã hội và cuộc sống.

Chúng ta đều là những sinh vật thuộc về xã hội, ta có thể thấy rõ ràng tầm quan trọng của điều này khi so sánh mức độ thỏa mãn của mọi người trong các mối quan hệ với sự thỏa mãn nói chung của họ với cuộc sống. Mỗi quan hệ xã hội quan trọng nhất chính là những mối quan hệ gần gũi giúp bạn được trải nghiệm sự bên nhau và được thấu hiểu; giúp bạn chia sẻ suy nghĩ và cảm xúc; giúp bạn cho và nhận sự ủng hộ. Nói cách khác, đó chính là *hygge*.

Điều này lý giải cho việc người Đan Mạch thường nghĩ đến một nhóm bạn bè nhỏ khi tìm kiếm *hygge*. Gần 60% người Đan Mạch nói rằng con số tuyệt vời nhất cho một nhóm người để có *hygge* là từ 3 đến 4 người. (Tất nhiên, bạn vẫn có thể tận hưởng khoảng thời gian *hyggelig* nếu bạn có thêm nhiều người.)

---

#### Cần bao nhiêu người để thấy *hygge*



## MẶT TỐI CỦA HYGGE

---

Dành thời gian bên những người bạn thân thiết, gắn bó, đã hiểu rõ nhau từ lâu chắc chắn mang lại nhiều lợi ích.

Nhưng trong vài năm trở lại đây, tôi dần nhận ra điều này cũng có nhiều bất lợi: Đó là việc không sẵn sàng thừa nhận những người mới. Những người nước ngoài tôi gặp đều kể rằng, khi họ chuyển đến Đan Mạch, hòa nhập vào một nhóm xã hội ở đây gần như là điều không thể. Hoặc ít nhất cần rất nhiều năm cùng với sự nỗ lực bền bỉ.

Phải thừa nhận rằng, người Đan Mạch không giỏi trong việc mời những người mới vào vòng bè bạn của họ. Điều này một phần bắt nguồn từ khái niệm *hygge*; sẽ ít *hyggelig* hơn nếu có nhiều người mới trong một sự kiện. Vì thế việc được chấp nhận trong một nhóm xã hội cần rất nhiều sự nỗ lực và sự cô đơn trong quá trình đó. Có một điều tốt ở đây là (theo lời bạn tôi, Jon), “Một khi bạn đã lọt vào đó – bạn sẽ mãi ở đó.” Khi bạn phá vỡ được lớp rào cản bên ngoài, bạn có thể tin rằng mình đang hình thành những tình bạn sẽ theo bạn cả đời.





# HYGGE – GIAO TIẾP XÃ HỘI VỚI NHỮNG NGƯỜI HƯỚNG NỘI

---

Trong quá trình nghiên cứu cuốn sách này, tôi có một buổi giảng bài cho một nhóm sinh viên người Mỹ đang học tại Copenhagen theo chương trình trao đổi. Tôi thường tận dụng cơ hội từ những bài giảng này để thu thập thêm thông tin và cảm hứng cho công trình nghiên cứu của mình, lần này cũng vậy, tôi mở ra một cuộc tranh luận về mối quan hệ giữa sức khỏe tinh thần và hygge.

Một học sinh, người khá lặng lẽ trong các buổi tranh luận giờ tay phát biểu. “Tôi là một người hướng nội,” cô nói. “Và với tôi, hygge là một điều rất tuyệt vời.” Ý của cô là, ở Mỹ cô từng tham gia vào các hoạt động xã hội cùng với rất nhiều người, nơi mọi người mở rộng quan hệ xã hội rất nhanh chóng và cảm thấy hào hứng ngay lập tức. Tóm lại, cô đã ở trong địa hạt của những người hướng ngoại. Cô để ý rằng cách tổ chức các hoạt động xã hội ở Đan Mạch phù hợp với mình hơn cả – và hygge là điều tuyệt vời nhất dành cho những người hướng nội, bởi khi đó họ có thể giao tiếp xã hội mà không cảm thấy kiệt sức. Có lẽ đó là điều sâu sắc nhất tôi từng được nghe trong một khoảng thời gian dài, tôi đã hứa với cô rằng tôi sẽ “lấy cắp” suy nghĩ này để đưa vào sách.

Sự thật là những người hướng nội chuyển hóa năng lượng của họ từ bên trong, còn những người hướng ngoại chuyển hóa năng lượng từ các yếu tố tác động bên ngoài. Người hướng nội thường được miêu tả như những kẻ cô đơn, còn người hướng ngoại là người bạn nên ở bên cạnh nếu muốn có khoảng thời gian vui vẻ. Sự hướng nội thường bị nhầm lẫn là có liên quan đến sự ngượng ngập. Mặc dù các sự kiện xã hội không phải lúc nào cũng dành cho tất cả mọi người và có thể sẽ khiến những người hướng nội cảm thấy bối rối và kiệt sức, vẫn có những người hướng nội thích giao tiếp xã hội (cũng như việc có cả những người hướng ngoại lặng lẽ).

Điều này nghe có vẻ hơi sáo rỗng, nhưng những người hướng nội thường muốn hi sinh thời gian “giao tiếp xã hội” cho những người họ yêu thương và hiểu rõ nhất, cho những cuộc trò chuyện có ý nghĩa, hoặc cho việc ngồi và đọc một cuốn sách và nhâm nhi thứ đồ uống nóng nào đó. Nghe rất giống *hygge* – thật tuyệt, phải không? Họ cũng thích giao tiếp xã hội, nhưng theo một cách khác. Đâu phải chỉ có một cách duy nhất để hòa nhập với người khác. Họ có thể cảm thấy kiệt sức bởi những tác động bên ngoài, nhưng điều này không có nghĩa là họ không muốn dành thời gian bên những mọi người. *Hygge* là cách giao tiếp xã hội phù hợp với người hướng nội: Họ có thể tận hưởng một buổi tối thư giãn và ấm áp cùng một vài người bạn mà không cần gặp gỡ quá nhiều người hay tham gia nhiều hoạt động. Một người hướng nội có thể sẽ muốn ở nhà thay vì tham dự vào một bữa tiệc lớn toàn người lạ, và *hygge* chính là lựa chọn của họ bởi nó vừa có tính giao tiếp xã hội vừa thư giãn. Nó giúp hai thế giới hòa hợp – một điều tuyệt vời dành cho cả người hướng nội và người hướng ngoại. Vì thế, với tất cả những người hướng nội ngoài kia – đừng cảm thấy ngại ngùng hoặc cho rằng bản thân nhạt nhẽo chỉ bởi bạn là một người thích những điều *hygge*. Còn với người hướng ngoại: Hãy thắp lên vài ngọn nến, bật vài bản nhạc thư giãn và lắng nghe nội tâm bạn, dù chỉ trong một buổi tối.

### BÍ QUYẾT HYGGE: LÀM THẾ NÀO ĐỂ TẠO NÊN KỶ NIỆM

Phần tuyệt vời nhất của kỷ niệm chính là việc tạo nên chúng. Hãy bắt đầu truyền thống này với bạn bè và gia đình. Đó có thể là chơi *board game* vào thứ Sáu đầu tiên của tháng, ăn mừng ngày Hạ chí bên bờ biển, hoặc bất cứ thứ gì giúp các thành viên có những phút giây bên nhau, điều này sẽ giúp thắt chặt sự gắn bó trong nhiều năm về sau.

A decorative graphic consisting of two circular elements. The left element is a solid red circle with a white, stylized spiral shape inside. The right element is a dark brown circle with a decorative border made of a series of small, evenly spaced white dots.



新編 金瓶梅 卷之三

## THỰC ĐƠN VÀ CÁCH ĂN

Thực đơn của bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe và tuổi thọ. Khi ăn uống không đúng cách, cơ thể sẽ không hấp thu dinh dưỡng cần thiết, làm tăng nguy cơ mắc bệnh. Vì vậy, việc lựa chọn thực đơn hợp lý là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe và tăng cường tuổi thọ.

### CHƯƠNG 4

# ĐỒ ĂN VÀ THỨC UỐNG

Đồ ăn và thức uống là hai yếu tố quan trọng影响健康和寿命。正确的饮食习惯可以提供身体所需的营养，帮助维持身体健康。错误的饮食习惯则可能导致各种疾病，缩短寿命。因此，选择健康的饮食和饮料对于保持良好的健康状态至关重要。

健康的饮食应该包括以下几类食物：

- 谷物类：大米、小麦、玉米等全谷物食品。
- 蔬菜水果类：各种颜色的蔬菜和水果，如绿叶菜、西红柿、苹果等。
- 蛋白质类：瘦肉、鱼肉、豆制品等。
- 乳制品：牛奶、酸奶等。
- 坚果种子：核桃、杏仁、花生等。

同时，应避免摄入过多的油脂、盐分和糖分，以免引起肥胖、高血压、高血脂等慢性疾病。

# BẠN LÀ NHỮNG GÌ BẠN ĂN

---

Nếu hygge là một người, tôi nghĩ đó sẽ là Hugh Fearnley-Whittingstall trong chương trình truyền hình thực tế River Cottage. Với cách tiếp cận cuộc sống mộc mạc và chậm rãi, anh là hiện thân của rất nhiều yếu tố hygge. Dường như anh hiểu rất rõ giá trị của việc thưởng thức những món ăn ngon lành, bỗ dưỡng bên người thân, bạn bè.

Ẩm thực Bắc Âu hiện đại nhận được rất nhiều sự chú ý trong vài năm trở lại đây. Đặc biệt phải kể đến NOMA, nhà hàng này mở cửa vào năm 2003 và đã bốn lần được bầu chọn là một trong những nhà hàng nổi tiếng nhất thế giới kể từ năm 2010. Dù món kiến bọc tôm sống có thể nhận được rất nhiều sự chú ý, nó vẫn không phải là điển hình cho ẩm thực thường ngày của Đan Mạch. Bữa trưa truyền thống Đan Mạch bao gồm phiên bản đơn giản của món *smørrebrød* (bánh sandwich mở) gồm bánh mì lúa mạch đen cùng cá trích ngâm hoặc *leverpostej* (pa tê gan – hỗn hợp gan lợn nướng và nghiền nhuyễn cùng với mỡ lợn). Tôi cá là bạn đang bắt đầu cảm thấy kiến có khi nghe còn hấp dẫn hơn. Với bữa tối, 50 Sắc thái của Thịt và Khoai tây có lẽ sẽ là tựa đề phù hợp cho một cuốn sách ghi lại các công thức món ăn truyền thống Đan Mạch. Người Đan Mạch rất thích ăn thịt, trung bình một người tiêu thụ khoảng 48 kg thịt một năm – và cũng không ngoa khi nói thịt lợn đích thị là nguyên liệu quốc dân!

Lượng tiêu thụ lớn các loại thịt, đồ ngọt và cà phê ở Đan Mạch liên quan trực tiếp đến hygge. Hygge là khi bạn đối xử tử tế với bản thân – tự thưởng cho mình một bữa ngon lành, cho phép bản thân và những người khác “xao nhãng” một chút trước những yêu cầu của lối sống lành mạnh. Đồ ngọt thật *hyggelige*. Bánh ngọt thật *hyggeligt*. Cà phê



và sô cô la nóng cũng thật *hyggeligt*. Cà rốt que ư? Không *hygge* cho lắm. Những món gây cảm giác “tội lỗi” là yếu tố cần thiết của lối sống *hygge*. Nhưng đó cũng không nên là những thứ trang trọng hay đắt đỏ quá mức. Pa tê gan ngỗng không *hyggeligt* lắm, nhưng một món hầm bổ dưỡng thì khác. Bắp rang bơ thì lại rất *hyggeligt*, đặc biệt nếu chúng ta cùng ăn với nhau.

# HÃY TRỞ NÊN TỘI LỖI CÙNG NHAU

---

Một vài năm trước, tôi đến thăm nhà một người bạn. Con gái anh mới chỉ bốn tuổi ở thời điểm đó. Trong bữa tối, cô bé quay ra hỏi tôi, “Nghề của chú là gì?”

“Chú cố gắng tìm ra những điều khiến cho mọi người cảm thấy hạnh phúc,” tôi trả lời.

“Dễ ợc.” Cô bé nhún vai. “Chính là bánh kẹo.” Khi nói đến hạnh phúc, tôi không chắc câu trả lời có thể đơn giản như vậy, nhưng cô bé có lẽ đã khám phá ra chân lý nào đó về *hygge*.

Người Đan Mạch yêu thích đồ ngọt đến điên cuồng, phần lớn mọi người gắn nó với *hygge*: kẹo dẻo hình gấu, cam thảo và *flødeboller*, sô cô la tươi nhân kem... Trên thực tế, theo báo cáo của Tổ chức Bánh kẹo châu Âu, mỗi người Đan Mạch tiêu thụ trung bình 8,2 kg đồ ngọt hàng năm, khiến Đan Mạch trở thành quốc gia đứng thứ hai thế giới về mức tiêu thụ đồ ngọt, chỉ sau Phần Lan, thậm chí gấp hai lần mức trung bình ở các nước châu Âu. Đến năm 2018, người Đan Mạch được dự đoán sẽ tiêu thụ đến 8,5 kg đồ ngọt, vượt qua Phần Lan, chính thức trở thành quốc gia “cuồng” đồ ngọt nhất thế giới. Chúng tôi không chỉ mê mẩn các loại kẹo đâu. Còn cả bánh ngọt nữa!

---

Lượng tiêu thụ đồ ngọt



4,1 kg  
Mức trung bình ở châu Âu



8,2 kg  
Mức trung bình ở Đan Mạch

# BÁNH NGỌT

---

Bánh ngọt chắc chắn rất *hyggeligt*, và người Đan Mạch ăn rất nhiều bánh. Đây chắc hẳn là thứ dễ nhìn thấy nhất ở văn phòng của chúng tôi. Tôi hẹn gặp Jon, một người bạn trong nhóm chơi poker, tại quán bar yêu thích ở Copenhagen có tên là Lord Nelson để uống bia và bàn luận về chủ đề *hygge* cũng như việc cuồng bánh ngọt của người Đan Mạch.

“Chúng tôi đi qua phòng họp để do thám phần bánh còn thừa ở đó. Chúng tôi gọi nó là bánh do thám,” anh nói với tôi. “Và đây chỉ là những buổi họp nội bộ thôi nhé. Nếu khách hàng đến, sẽ còn có cả *petit fours*<sup>1</sup>.” Jon nói rất đúng. Bánh ngọt khiến mọi thứ trở nên *hyggeligt*, cả khi bạn ăn và khi bạn làm bánh. Chúng cũng mang đến bầu không khí thân mật cho bất cứ cuộc họp nào.

Tuy nhiên, chúng tôi thường thức hầu hết các loại bánh ở bên ngoài văn phòng, thường là ở nhà hoặc tiệm bánh. Một trong những cửa hàng nổi tiếng và truyền thống nhất có thể kể đến La Glace, tiệm bánh lâu đời nhất Đan Mạch, được thành lập từ năm 1870. Những loại bánh được bày bán, bao gồm bánh ngọt được đặt theo tên những người Đan Mạch nổi tiếng như Hans Christian Andersen<sup>2</sup> và Karen Blixen<sup>3</sup>, đều tựa như đến từ một giấc mơ. Món bánh nổi tiếng nhất của tiệm là “bánh thể thao”, nguyên liệu chủ yếu là kem sữa béo (chẳng có chút liên quan nào đến bữa sáng của những nhà vô địch thể thao cả). Món bánh này ra đời là để chào đón sự ra mắt của vở kịch *Người đàn ông thể thao* vào năm 1891, vậy nên nó mới gắn với cái tên ấy. Có thể nói, tinh thần *hygge* có mặt ở khắp Copenhagen: Những ý tưởng xưa cũ, không gian nội thất, bánh ngọt và những căn phòng xinh đẹp nơi bạn có thể ngồi thưởng thức một loại đồ ngọt không chê vào đâu được.

---

1. Bánh kẹo cỡ nhỏ hoặc món khai vị mặn.

2 Nhà văn người Đan Mạch chuyên viết truyện cổ tích cho thiếu nhi.

3 Nữ nhà văn nổi tiếng của Đan Mạch.

những bài hát nổi tiếng như "C'est l'amour", "La Vie en Rose", "Mon Cheri",... Ông là một nghệ sĩ tài hoa và có ảnh hưởng lớn đến nền âm nhạc Pháp. Ông đã thu hút hàng nghìn khán giả và trở thành biểu tượng của nền âm nhạc Paris.

Cafe Tortoni là một trong những quán cà phê lâu đời nhất tại Paris.



Cafe Tortoni là một trong những quán cà phê lâu đời nhất tại Paris. Quán được thành lập vào năm 1858 bởi một người Mỹ gốc Phi tên là Auguste Tortoni. Ông là một nhà kinh doanh và nhà đầu tư thành công, và quán cà phê này nhanh chóng trở thành một trung tâm xã hội và văn hóa quan trọng. Quán cà phê này đặc biệt nổi tiếng với không gian sang trọng và lịch sự, và đặc biệt là với menu đồ uống phong phú và chất lượng cao. Cafe Tortoni là một điểm đến không thể bỏ qua cho những ai yêu thích văn hóa và lịch sử Paris.



## KAGEMAND – NGƯỜI BÁNH

---

Ai đó nói rằng các siêu anh hùng mà bạn yêu thích nói lên rất nhiều điều về bạn. Người Mỹ có Siêu Nhân, Người Nhện và Người Dơi. Người Đan Mạch có... chà... Người Bánh.

Đúng là Người Bánh chẳng phải là siêu anh hùng, nhưng anh ta cũng nổi tiếng chẳng kém cạnh gì với những đồng nghiệp người Mỹ của mình trong các bữa tiệc sinh nhật. Người Bánh là yếu tố truyền thống của một bữa tiệc sinh nhật cho trẻ nhỏ. Nó nhìn giống bánh gừng hình người cỡ lớn, được làm từ bột bánh ngọt với rất nhiều đường và bơ lạt, trang trí bằng các loại kẹo khác, cờ Đan Mạch và nến. Nếu có thể thêm thịt xông khói vào công thức, chúng ta sẽ có mọi thứ thiết yếu kiểu Đan Mạch trong cùng một món bánh. Theo truyền thống, chủ nhân bữa tiệc sẽ cắt phần cổ của Người Bánh trong khi những đứa trẻ khác la hét. "Chúc mừng sinh nhật, bé yêu. Giờ hãy cắt cổ Người Bánh nhé." Bạn thấy ý tưởng tiệc sinh nhật kiểu *hyggelig* trinh thám Bắc Âu này thế nào?



## PASTRY

---

Loại bánh pastry đặc trưng đúng chuẩn Đan Mạch có tên là bánh... Đan Mạch (Danish)<sup>1</sup>. Không phải quốc gia nào cũng lấy tên chính nó để đặt tên cho loại bánh có bơ và kem chảy này.

Thông thường, đó là những quốc gia đã thua cuộc trong mọi cuộc chiến tranh họ tham gia trong nhiều thế kỷ. Tuy nhiên, ở Đan Mạch, kiểu bánh Danish được gọi là *wienerbrød* (bánh mì Vienna), bởi công thức bánh pastry Đan Mạch đầu tiên được phát triển bởi những đầu bếp từng đến thành phố Vienna nước Áo giữa thế kỷ 18. Một vài loại bánh có những cái tên rất “duyên dáng” như “ốc sên” hay “con mắt kém của người thợ làm bánh” nhưng, bỏ qua những cái tên, chúng có hương vị rất ngon và đầy tinh thần *hygge*. Nếu muốn lan tỏa niềm vui và sự hưng phấn trong những văn phòng của người Đan Mạch, bạn chỉ cần héto “Bon-kringle!” Kringle là một loại bánh pastry Đan Mạch cổ điển và *bon* có nghĩa là hóa đơn. Ý tưởng của *bon-kringle* là khi bạn dành ra 1.000 kroner (khoảng 130 euro) để mua bánh ngọt ở tiệm bánh địa phương và đưa hóa đơn ra, thợ làm bánh sẽ tặng bạn một bánh *kringle* miễn phí. Giống như thẻ khách hàng trung thành của tiệm bánh vậy – nhưng bạn sẽ không cần đến thẻ.



---

1. Bánh ngọt nhiều lớp truyền thống của Đan Mạch, xuất xứ từ Áo.

## DIY – TỰ TAY LÀM

---

Tự làm bánh ở nhà và để cho hai bàn tay lấm lem bột mì là một hoạt động hyggelig mà bạn hoàn toàn có thể làm một mình hoặc cùng người khác. Hiếm có thứ gì góp phần tạo nên yếu tố hygge mạnh mẽ hơn là mùi thơm của bánh vừa ra lò.

Thành quả không nhất thiết phải giống như thứ gì đó bước ra từ một bộ phim Disney – mọi thứ càng mộc mạc, bạn sẽ càng cảm nhận được tinh thần hygge. Trong một thời gian dài, bột nhào lên men trở thành “hit” đối với rất nhiều người Đan Mạch. Quá trình chậm rãi và cảm giác bạn đang chăm sóc “một vật đang sống” khiến mọi thứ càng thêm hyggeligt. Vài người Đan Mạch còn nói về bột bánh như thể đó là những em bé được họ chăm bẵm. Bột nhào lên men chính là thú nuôi ảo Tamagotchi<sup>1</sup> mà bạn có thể ăn được.



---

<sup>1</sup> Tamagotchi là một thú nuôi ảo trên điện thoại được tạo ra ở Nhật Bản.



## THỨC UỐNG NÓNG

---

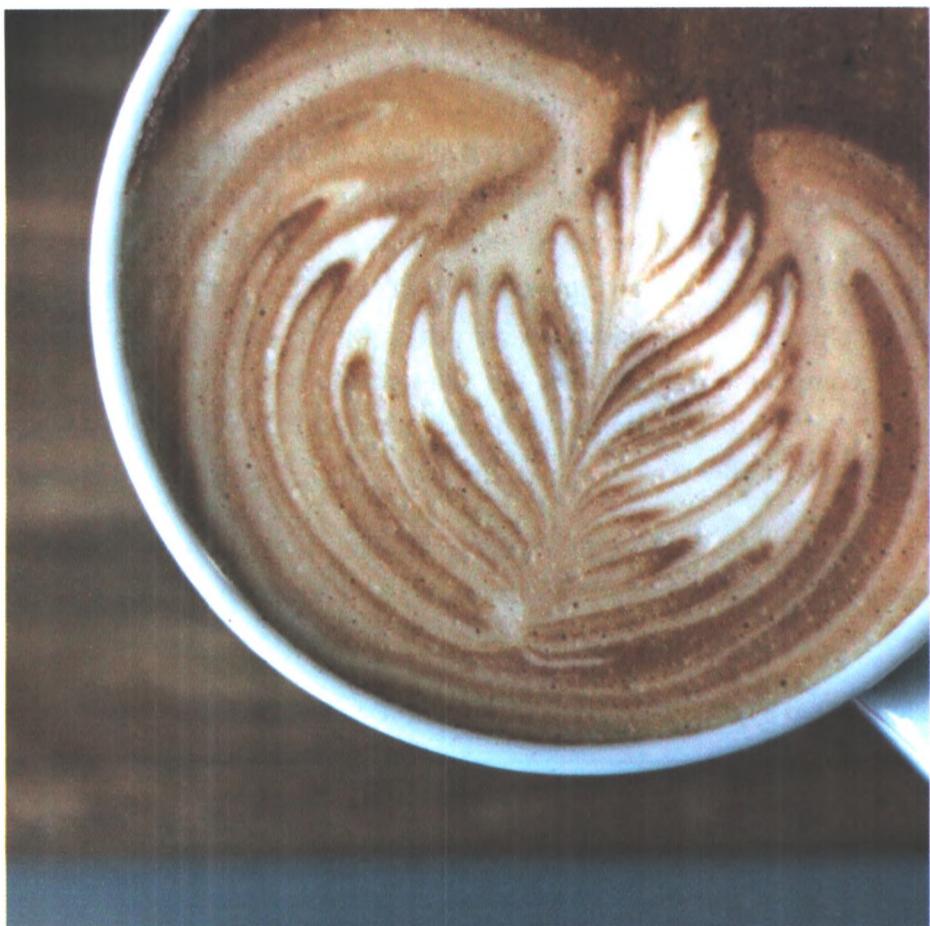
Nhóm nghiên cứu của tôi đã thực hiện một khảo sát để tìm hiểu xem người Đan Mạch thường gắn hygge với điều gì nhất. Tôi đã đặt cược vào nến - nhưng tôi đã nhầm. Nến đứng thứ hai, còn vị trí đầu tiên thuộc về thức uống nóng.

Có đến 86% người Đan Mạch nghĩ đến thức uống nóng khi nói về hygge. Đó có thể là trà, sô cô la nóng hay rượu vang nóng, nhưng đồ uống mà người Đan Mạch thích nhất vẫn là cà phê.

Nếu bạn thích xem phim truyền hình Đan Mạch như *Borgen* hay *The Killing*, bạn sẽ thấy quen thuộc với tình yêu cà phê của người Đan Mạch. Hầu hết các cảnh quay đều có sự xuất hiện của một nhân vật nào đó đang mua cà phê, pha cà phê, hoặc nhìn vào người khác và nói "Cà phê nhé?". Đan Mạch có lượng người uống cà phê đứng thứ tư trên thế giới và mỗi người tiêu thụ cà phê nhiều hơn 33% so với người Mỹ.

Mối liên hệ giữa cà phê và hygge thậm chí còn được chứng minh trong ngôn ngữ Đan Mạch. Bạn có thể bắt gặp *kaffehygge* (kết hợp giữa hai từ "cà phê" và "hygge") ở khắp mọi nơi. "Đi kaffehygge nhé," *kaffehygge* và





bánh, tập gym và *kaffehygge*, buôn chuyện và *kaffehygge*. *Kaffehygge* có ở khắp nơi. Thậm chí còn có một trang web chỉ chuyên về *kaffehygge*, họ khẳng định rằng: “Hãy sống ngày hôm nay như thể ngày mai sẽ không còn cà phê nữa.”

Vậy nên, dù bạn có thể *hygge* mà không cần đến cà phê, hãy thử thưởng thức nó, chắc chắn trải nghiệm *hygge* của bạn sẽ trọn vẹn hơn. Có điều gì đó thật dễ chịu khi ủ một tách cà phê ấm áp trong lòng bàn tay. Đây chắc chắn yếu tố để tạo nên *hygge*.

# NGHIỆN HYGGE?

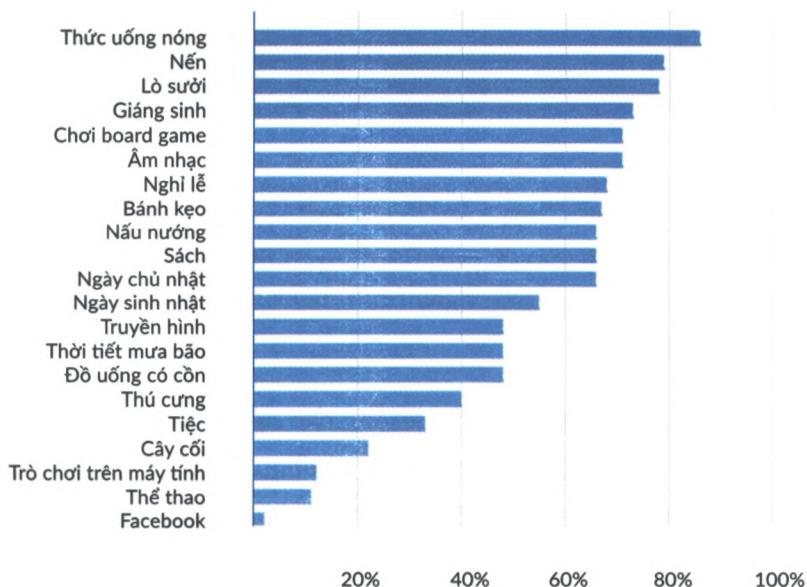
---

Bạn không thể mua được hạnh phúc, nhưng bạn có thể mua bánh ngọt – và hai điều đó gần như giống hệt nhau – ít nhất thì, đó là những gì não bộ nghĩ. Hãy tưởng tượng bạn đang mở cửa để bước vào một tiệm cà phê. Hương thơm quyến rũ từ những thứ ngọt ngào ở quầy ủ đến khi bạn bước vào. Và khi bạn nhìn thấy tất cả các loại bánh, bạn thấy hạnh phúc. Bạn chọn loại bánh yêu thích, và khi cắn miếng bánh đầu tiên, cảm giác hưng phấn lan tỏa khắp cơ thể bạn. Phải, điều này rất tuyệt. Nhưng đã bao giờ bạn nghĩ vì sao bạn lại thấy vui vẻ đến vậy khi ăn đồ ngọt chưa?

Ở cơ sở não trước có một vùng gọi là trung tâm tận hưởng (*ucleus accumbens*). Đây là một phần của hệ thống khen thưởng của não bộ và

## Người Đan Mạch liên tưởng gì đến hygge?

---



có vai trò đặc biệt quan trọng trong việc tạo động lực, cảm giác thỏa mãn và sự tăng cường. Giống như những động vật có xương sống khác, chúng ta có hệ thống này do việc thấy khoái cảm khi làm một số hoạt động như ăn uống hay quan hệ tình dục là rất quan trọng, bởi những hoạt động này vô cùng cần thiết cho sự tồn tại.

Khi làm những việc mang tính chất khen thưởng, não bộ giải phóng một chất hóa học, và chất tín hiệu *dopamine* (còn được biết đến như hoóc môn hạnh phúc) được kích hoạt. Gần vị trí của vùng trung tâm tận hưởng là khu vực các tế bào thần kinh, nơi các hoóc môn *dopamine* được giải phóng trong những tình huống khen thưởng. Khi *dopamine* được vận chuyển từ sợi thần kinh đến cơ quan cảm giác ở một số phần khác nhau của bộ não, ta trải nghiệm cảm giác sung sướng, thỏa mãn. Ký ức về các sự kiện vui vẻ được lưu giữ ở vỏ não để ta không thể quên được chúng. Điều này nghe có vẻ kỳ lạ nhưng bạn có thể nói rằng, não bộ tạo nên cảm giác “nghiện” vì sự tồn tại của chúng ta.

Khi được sinh ra, thứ đầu tiên ta nếm là vị ngọt từ sữa mẹ. Yêu thích những món ăn ngọt ngào mang lại lợi ích cho sự tồn tại của chúng ta, đó cũng là lý do ta trải nghiệm cảm giác sung sướng khi ăn bánh ngọt hoặc những loại đồ ăn có đường khác, cũng như vì sao ta cảm thấy việc ngừng thưởng thức chúng thật khó khăn. Cơ thể dạy ta tiếp tục làm những việc có tính chất khen thưởng. Quá trình tương tự diễn ra với chất béo hay muối.

Tóm lại, chúng ta liên kết một loại thực phẩm nào đó với cảm giác thỏa mãn, điều này khiến ta muốn ăn chúng nhiều hơn. *Hygge* vốn là thứ khiến bạn cảm thấy vui và cảm nhận được chính bản thân mình, đồng nghĩa với việc nếu bạn muốn ăn bánh ngọt, hãy tự thưởng cho mình. Nhưng ta cũng cần biết lúc nào ta nên dừng lại. Nếu ta bị đau dạ dày vì ăn quá nhiều thì chẳng *hyggeligt* chút nào.

# MÓN ĂN CHẬM RÃI CỦA NGƯỜI CHỊ HỌ MŨM MĨM

---

Ta đã biết đồ ngọt, các loại bánh đều hyggelige. Nhưng thức ăn hygge còn mang lại nhiều điều hơn là chỉ đơn thuần tăng chỉ số cơ thể của bạn. Hygge có thể là những món ăn khiến bạn cảm thấy dễ chịu. Và đôi khi, đó là những món ăn chậm rãi.

Bí quyết để một món ăn trở nên *hyggelig* nằm ở ngay khâu chuẩn bị. Quy tắc được hình thành từ kinh nghiệm là: Món ăn càng mất nhiều thời gian để chế biến, tinh thần *hyggelig* sẽ càng cao.

Việc chuẩn bị những món ăn *hygge* chính là việc tận hưởng quá trình chậm rãi, trân trọng thời gian bạn bỏ ra và niềm vui khi chuẩn bị một thứ gì đó mang nhiều giá trị. Đó chính là mối quan hệ với bữa ăn. Điều này lý giải vì sao mứt tự làm ở nhà lại *hygge* hơn mứt mua bên ngoài. Hương vị của mứt sẽ mang bạn trở về một ngày hè, bạn tỉ mẩn chọn từng quả dâu, hương dâu dễ chịu ngập tràn cả căn nhà.

Đặc biệt là vào mùa đông, tôi rất thích được dành thời điểm đẹp nhất vào buổi chiều cuối tuần cho việc nấu một món cầu kỳ (có thể mất đến hàng giờ để nướng hay hầm). Quá trình này còn có thể lâu hơn nếu bạn dành thời gian đến một phiên chợ nông sản tuyệt vời, cẩn thận lựa chọn rau củ theo mùa hoặc tán gẫu với người bán thịt về loại thịt phù hợp với món hầm của bạn. Tiếng món hầm sôi trên bếp vang lên khi bạn đọc một cuốn sách trong *hyggekrog* không chỉ là âm thanh của *hygge*, đó chính là tinh thần *hygge*. Lý do duy nhất khiến bạn đứng dậy chỉ là để thêm rượu vang đỏ vào nồi hầm. Cần phải nhấn mạnh rằng quá trình này không nhất thiết phải xoay quanh việc chế biến một món thịt của ẩm thực Bắc Âu. Bởi quan trọng là quá trình, chứ không phải là thành

quả. Mùa hè năm ngoái, tôi thử làm món rượu chanh Ý *limoncello*. Một phần quá trình bao gồm việc ngâm rất nhiều vỏ chanh trong đồ uống có cồn khoảng một tuần, để món uống ngấm dần hương vị và màu sắc của vỏ chanh. Mỗi ngày, sau giờ làm, tôi trở về nhà, mở tủ lạnh và hít hà để cảm nhận sự biến đổi của hỗn hợp mình làm ra. Thành quả chỉ ở mức ổn, nhưng niềm vui từ việc theo dõi quá trình thay đổi của chai rượu trong tủ lạnh là một điều cực kỳ *hygge*.

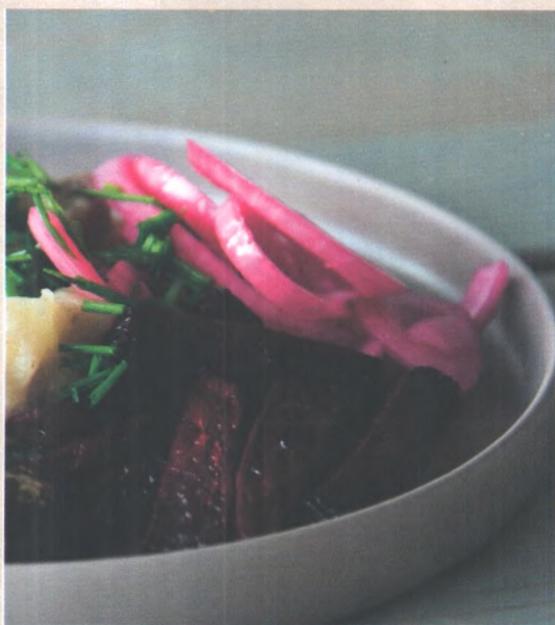


## CÁC CÔNG THỨC HYGGE

---

Dưới đây là một vài công thức chắc chắn sẽ mang đến tinh thần hygge.





## SKIBBERLAGSKOVS

[SKIP-ER-LAP-SCOWS]

---

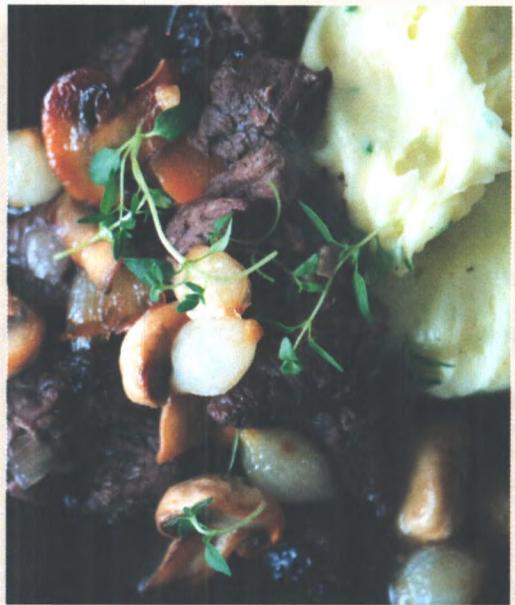
### MÓN HẦM THUYỀN TRƯỞNG

Món hầm bổ dưỡng, dễ làm, vốn là món ăn được chế biến trên tàu (bạn hiểu cái tên này đến từ đâu rồi chứ), rất tuyệt vời cho những ngày mùa thu mát mẻ. Thay vì thịt ức, bạn có thể dùng phần thịt còn sót lại trong tủ lạnh, như vậy còn dễ làm và *hyggelig* hơn nữa.

**Phục vụ 4-6 người. Thời gian chế biến: 1 giờ 15 phút**

750g thịt ức	1 $\frac{1}{2}$ kg khoai tây
3 củ hành tây	Muối và tiêu
100 gram bơ	1 nắm lá hẹ
3-4 lá nguyệt quế	Củ cải đỏ ngâm giấm
10-12 hạt tiêu đen	Bánh mì lúa mạch đen
1 lít nước dùng gà	

- 
1. Thái thịt ức thành miếng vuông vừa miệng.
  2. Lột vỏ và thái hành tây.
  3. Đun chảy bơ trong một chiếc nồi đáy dày và áp chảo hành tây cho đến khi chúng chuyển màu trong (không nên để chúng chuyển sang màu nâu).
  4. Thêm thịt, lá nguyệt quế và tiêu nguyên hạt, đổ nước dùng gà vào nồi xấp mặt thịt và hành tây.
  5. Đậy nắp nồi và để đun trên bếp trong khoảng 45 phút. Lột vỏ khoai tây và thái miếng vừa ăn.
  6. Cho nửa phần khoai tây lên trên phần thịt và đậy nắp nồi trở lại.
  7. Sau 15 phút, đảo hỗn hợp trong nồi và cho phần khoai tây còn lại – và thêm một chút nước dùng gà nếu cần. Đun thêm trong 15-20 phút nữa trong lửa nhỏ, nhớ khuấy liên tục để món hầm không bị cháy ở phần đáy. Mục tiêu là để thịt trộn lẫn với khoai tây nghiền nhuyễn nhưng vẫn có những phần khoai mềm còn nguyên vẹn.
  8. Thêm muối và tiêu, phục vụ món này lúc còn nóng cùng một lát bơ nhỏ, nhiều lá hẹ, củ cải đỏ ngâm giấm và bánh mì lúa mạch đen.



## THỊT MÁ LỢN OM CÙNG BIA ĐEN VÀ KHOAI TÂY, CẦN TÂY NGHIỀN

Đây là một trong những món ăn mùa đông yêu thích của tôi. Món này sẽ cần nhiều thời gian om trên bếp để tăng yếu tố hygge, nhưng sẽ cho bạn thời gian để thưởng thức một tách rượu vang và một cuốn sách yêu thích trong lúc chờ đợi.

### **Với phần má lợn om:**

10-12 má lợn

Muối và tiêu

15 gram bơ

1/8 cần tây, thái nhỏ

1 củ cà rốt, thái nhỏ

1 củ hành tây, thái nhỏ

1 quả cà chua, cắt làm tư

½ lít bia đen hoặc bia men nổi

### **Má lợn om:**

1. Lau khô má lợn với giấy thấm và tẩm ướp gia vị
2. Để bơ tan chảy chuyển sang màu vàng trong nồi ở nhiệt độ từ trung bình đến lớn. Thêm thịt và chiên sơ vàng các mặt trong khoảng 3-4 phút.
3. Thêm cần tây, cà rốt và hành tây, để chúng chuyển màu trước khi thêm cà chua.
4. Đổ bia vào nồi. Thêm nước nếu cần thiết, để chất lỏng ngập mặt thịt và rau củ.
5. Giảm nhiệt độ bếp và nấu trong khoảng 1 giờ 30 phút, cho đến khi thịt mềm.
6. Lấy ra phần thịt nhưng tiếp tục nấu để làm bay hơi

### **Với phần khoai tây – cần tây nghiền:**

750 gram khoai tây

¼ rẽ cần tây

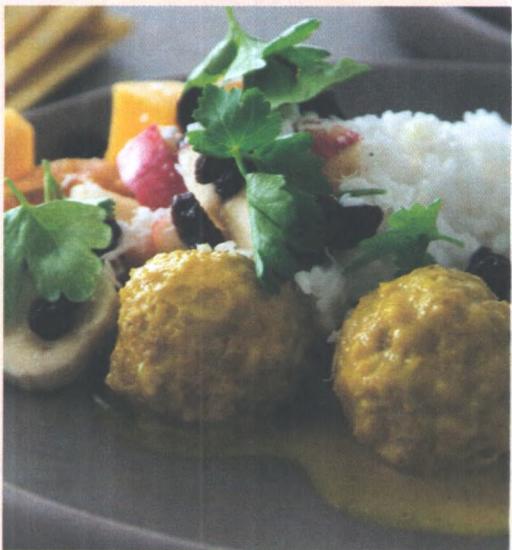
200 ml sữa tươi

25 gram bơ

lượng sốt, rồi đổ sốt qua sàng lọc và thêm gia vị.

### **Khoai tây – cần tây nghiền:**

1. Thái khoai tây và cần tây thành miếng vừa miệng.
2. Luộc khoai tây và cần tây cho đến khi mềm, gạn nước và nghiền nhuyễn phần rau củ.
3. Đun ấm sữa trong nồi, thêm sữa và bơ vào hỗn hợp nghiền. Nêm gia vị.  
Phục vụ phần thịt má om cùng với khoai tây nghiền. Bạn có thể cho thêm một chút mùi tây và dùng kèm với bánh mì cùng với phần sốt còn thừa.



## BOILLER I KARRY

[ BALL-RECARI ]

### CHẢ THỊT NẤU CÀ RI KIẾU ĐAN MẠCH

Hầu như người Đan Mạch nào cũng biết đến công thức truyền thống nổi tiếng này. Đây là món ăn yêu thích của mẹ tôi. Mặc dù bà đã qua đời gần 20 năm về trước, tôi vẫn làm món này mọi năm vào ngày sinh nhật của bà. Có cách nào tốt hơn để tưởng nhớ những người đã mất bằng việc nấu món ăn yêu thích của họ? Điều này có thể biến dịp khiến bạn buồn trở thành một buổi tối *hyggelig*. Đừng lo lắng nếu bạn không thích ăn món cay. Đây là món ăn có vị cay nhẹ nhàng, rất nhiều trẻ em Đan Mạch thích món này.

**Phục vụ 4 người. Thời gian chế biến: 1 giờ 35 phút (bao gồm 1 giờ để hỗn hợp lạnh).**

1 cốc vụn bánh mì hoặc

**Với sốt cà ri:**

2 thìa to bột mì

2 thìa lớn bơ lạt

1 quả trứng

2 thìa bột cà ri

2 củ hành tây đã thái nhỏ

1 củ hành lớn thái nhỏ

2 nhánh tỏi

1 cây tỏi tây thái nhỏ

Muối và tiêu

5 thìa bột mì

2kg thịt lợn băm

100 gram kem tươi, 35% chất béo

4 cốc nước dùng bò

Mùi tây tươi thái nhỏ

- 
1. Cho vụn bánh mì hoặc bột mì cùng trứng, hành tây, tỏi, muối và tiêu vào một bát trộn lớn và trộn chúng với nhau. Thêm thịt lợn, tiếp tục trộn và để hỗn hợp trong tủ lạnh trong 1 giờ.
  2. Dùng một chiếc thìa, nặn thành những miếng chả thịt hình tròn. Đun sôi nước trong chảo, thêm nước dùng bò và chả thịt, đun trong 5-10 phút (phụ thuộc vào kích cỡ của miếng chả). Lấy chả ra khỏi chất lỏng, tiếp tục đun.
  3. Đun chảy bơ trong nồi, thêm bột cà ri và nấu cho đến khi cà ri chuyển sang màu nâu trong vài phút.
  4. Thêm hành tây thái nhỏ và tỏi tây, để chúng chuyển màu nâu trong vài phút. Thêm bột mì, trộn đều. Thêm phần nước dùng đã nấu từng chút một, khuấy đều cho đến khi sốt đặc lại. Thêm kem tươi và chả thịt, đun trong khoảng 20 phút.

Trang trí món ăn với mùi tây và dọn kèm cơm nóng.



## GLØGG [GLOEG]

---

### RƯỢU VANG NẤU

Tháng Mười hai sẽ không thể trọn vẹn nếu thiếu món rượu vang nấu cổ truyền. Người Đan Mạch thường gặp gỡ nhau ở quán bar hoặc mời bạn bè và người thân đến nhà mình để chúc nhau một Giáng sinh hạnh phúc bằng loại rượu gia vị ấm áp này.

1 cốc vụn bánh mì hoặc 2  
thìa to bột mì

1 quả trứng

2 củ hành tây đã thái nhỏ

2 nhánh tỏi

Muối và tiêu

2kg thịt lợn bầm

4 cốc nước dùng bò

### Rượu gløgg:

1.5 lít rượu vang đỏ loại mạnh

200 ml rượu rum nâu

200 ml rượu akvavit truyền thống  
của Đan Mạch (hoặc rượu vodka)

Vỏ một quả cam

200 ml nước cam tươi vắt

100 gram hạnh nhân thái nhỏ

- 
1. Vào ngày trước đó, ngâm nho khô trong rượu vang port, tốt nhất trong khoảng 24 giờ.
  2. Đổ rượu vang vào nồi, thêm đường và quế, tiêu Jamaica, đinh hương và bạch đậu khấu, đun cho đến khi gần sôi. Tắt lửa và để hồn hợp nguội, lọc qua sàng.
  3. Thêm rượu vang đỏ, vỏ cam, nước cam vào tinh chất gløgg. Đun cho đến khi gần sôi, thêm nho khô, rượu vang port và hạnh nhân.



## SNOBRØD [SNO-BROEÐ]\*

---

### BÁNH MÌ XOẮN

Món ăn này có lẽ sẽ chẳng bao giờ được phục vụ ở NOMA. Đây không phải là loại bánh mì sang trọng nhất bạn sẽ ăn, nhưng quy trình làm ra nó cực *hygge* và lũ trẻ cũng yêu thích loại bánh này.

\* Âm ð là một trong những âm khó nhất trong tiếng Đan Mạch. Nó phát âm gần tương tự như âm th trong tiếng Anh, nhưng lưỡi bạn phải kéo dài ra hơn một chút.

## Phục vụ 6 người.

Thời gian nấu 1 giờ 15 phút (bao gồm 1 giờ để bột nghỉ); thời gian nướng phụ thuộc vào lượng nhiệt và sự kiên nhẫn của bạn, nhưng thường là trong khoảng 10 phút.

25 gram bơ lạt	2 thìa nhỏ đường
$\frac{1}{4}$ lít sữa tươi	$\frac{3}{4}$ thìa muối
25 gram men nở	400 gram bột mì

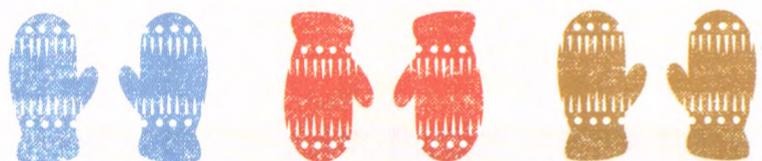
- 
- Đun chảy bơ trong nồi, thêm sữa, đun cho đến khi ấm. Thêm men nở để tan ra.
  - Đổ hỗn hợp vào bát lớn và thêm những nguyên liệu khác để làm bột bánh, nhưng để lại một chút bột mì. Nhào bột, để lại vào bát, đậy lại và để bột nở trong khoảng 1 giờ ở nhiệt độ ấm.
  - Đặt bột lên bề mặt bột mì, nhào lại. Bạn có thể thêm phần bột còn lại. Chia bột bánh thành 6 phần, nặn thành từng thanh dài khoảng 40 cm, xoắn quanh que dày.
  - Nướng bánh mì trên than hồng, cẩn thận đừng để bánh mì quá gần lửa. Bánh được nướng chín khi có những âm thanh rỗng phía bên trong, hoặc khi bánh trượt khỏi que nướng.

## BÍ QUYẾT HYGGE: MỞ CÂU LẠC BỘ ẨM THỰC

Vài năm trước, tôi đã muốn tạo nên một dịp nào đó để gặp gỡ bạn bè thường xuyên hơn. Thế là câu lạc bộ ẩm thực ra đời. Tôi lấy ý tưởng này từ công việc của mình, tầm quan trọng của những mối quan hệ luôn là nhân tố chính khiến một số người hạnh phúc hơn những người khác. Hơn nữa, tôi muốn tạo nên một câu lạc bộ ẩm thực có thể tối đa hóa hygge. Vì thế thay vì chia lượt để làm chủ xị của bữa tiệc và phải một mình nấu nướng cho 5-6 người khác, chúng tôi luôn luôn nấu nướng cùng nhau. Đó chính là hygge. Quy tắc cũng đơn giản. Mỗi lần như vậy sẽ có một chủ đề, hoặc nguyên liệu chính – ví dụ như thịt vịt hoặc xúc xích – và mỗi người sẽ mang đủ nguyên liệu phù hợp với chủ đề khi đến dự. Điều này tạo nên bầu không khí thư giãn, thân mật, bình đẳng. Không ai phải tự mình kham hết các công việc hay phải vất vả làm cho bữa tiệc trở nên thật trang trọng.

Vào một trong những buổi tối *hyggelig* ở câu lạc bộ ẩm thực, chúng tôi đã thử làm món xúc xích. Chúng tôi băm thịt trong khoảng 3-4 giờ, nhồi nhân, luộc rồi chiên xúc xích. Khi cuối cùng cũng có thể ngồi xuống vào lúc 10 giờ tối và nhìn ngọn núi xúc xích trước mặt, chúng tôi vừa cảm thấy tự hào vừa thấy đói bụng như thể người Viking vậy. Thành quả ư? Thảm họa. Không giống với món xúc xích một chút nào. Dù chúng tôi có thể đi ngủ với cái bụng hơi đói đêm ấy, đó vẫn là một tối rất hygge.





CHƯƠNG 5

---

# TRANG PHỤC

## QUAN TRỌNG LÀ THOẢI MÁI

---

Với người Đan Mạch, thoải mái là điều vô cùng quan trọng. Nhìn chung, họ yêu thích sự thoải mái, không khí thoải mái và vì thế, trang phục cũng cần thoải mái.

Bạn sẽ không bắt gặp nhiều bộ vest ba mảnh trên đường phố Copenhagen đâu; và nếu bạn là một phần của “đội quân” doanh nhân chuyên mặc vest ba khuy chỉn chu, nhất định bạn sẽ thấy ăn mặc kiểu Đan Mạch hơi có phần cẩu thả. Thế nhưng, bạn cũng có thể phát hiện ra, người Đan Mạch lại là chuyên gia trong việc ăn vận thoải mái nhưng vẫn phong cách. Bí quyết của nhiều người – bao gồm chính tôi – cho việc này là tìm đến combo áo phông hoặc áo nỉ bên trong, khoác ngoài một chiếc áo khoác blazer. Tôi thích những chiếc áo khoác có đắp miếng da ở phần khuỷu tay để trông thật hygge và ra dáng “giáo sư” một chút. Thực tế thì chắc là tôi hơi “lạm dụng” mấy miếng đắp da này, đến mức bạn bè vẫn thường trêu rằng nếu phải tìm tôi ở một quán bar đông đúc khi tôi quay lưng lại, họ chỉ cần tìm ra mấy miếng da mà thôi.



## ĂN VẬN NHƯ NGƯỜI ĐAN MẠCH

---

*Thời trang Đan Mạch nhã nhặn, tối giản, thanh lịch. Đó là sự kết hợp hài hòa giữa hygge và những thiết kế đơn giản, có tính ứng dụng cao.*

### KHĂN

Khăn là phụ kiện không thể thiếu không chỉ với phụ nữ mà còn cả với đàn ông. Dù đây là thứ dành cho mùa đông, những người mắc triệu chứng không-thể-sống-thiếu-nồi-khăn vẫn thường quàng khăn vào giữa mùa hè. Quy tắc vàng ở đây là: Càng to càng tốt. Người Đan Mạch yêu khăn quàng đến độ vài người Anh khi nhắc đến bộ phim truyền hình *Borgen* của Đan Mạch đã gọi nó là “Ngắm Khăn”.

### MÀU ĐEN

Nếu đặt chân đến sân bay Copenhagen, có lẽ bạn sẽ nghĩ rằng mình đi lạc vào phim trường một bộ phim về ninja. Ở Đan Mạch, ai ai cũng mặc



màu đen. Muốn ăn vận như người Đan Mạch ư, hãy thử tưởng tượng bạn sẽ mặc gì tới đám tang của Karl Lagerfeld<sup>1</sup>: phong cách nhưng vẫn đơn sắc, tối giản. Vào mùa hè, bạn được phép mặc nhiều màu sắc hơn, thậm chí là thứ gì đó có màu rực rỡ điên cuồng – màu xám chẳng hạn.

## PHẦN ÁO DÀY CỘM

Kết hợp áo len đan tay, áo dệt kim chui đầu, *cardigan* và *hoodie*, mặc cùng quần *legging* đen (dành cho các cô gái) hoặc *skinny jeans* (dành cho các chàng trai), bạn đã có được vẻ ngoài hài hòa giữa *hygge* và thời trang. Áo *hoodie* có thể khiến trang phục cộm lên, nhưng không hề xuềnh xoàng chút nào – và đừng quên diện thêm khăn quàng nhé.

## LAYER

Chìa khóa để sống sót trong một ngày có tận... bốn mùa chính là mặc kiểu *layer*. Bạn nên mang thêm áo khoác *cardigan*, bởi làm sao *hygge* cho được nếu bị lạnh chứ.



---

1. Karl Otto Lagerfeldt là nhà thiết kế thời trang nổi tiếng, nhiếp ảnh gia và nghệ sĩ người Đức. Ông là nhà thiết kế chính của nhiều hãng thời trang danh tiếng như Chanel, Fendi và hãng thời trang cá nhân do mình trực tiếp thiết kế và sản xuất.

—  
—  
—  
—



卷之三



## KIỂU TÓC GIẢN DỊ

Kiểu tóc của người Đan Mạch thường đơn giản đến mức có phần “lười biếng”, cứ như thể họ ngủ dậy và ra đường ngay vậy. Các cô gái thường buộc túm tóc lên, càng cao càng tốt.

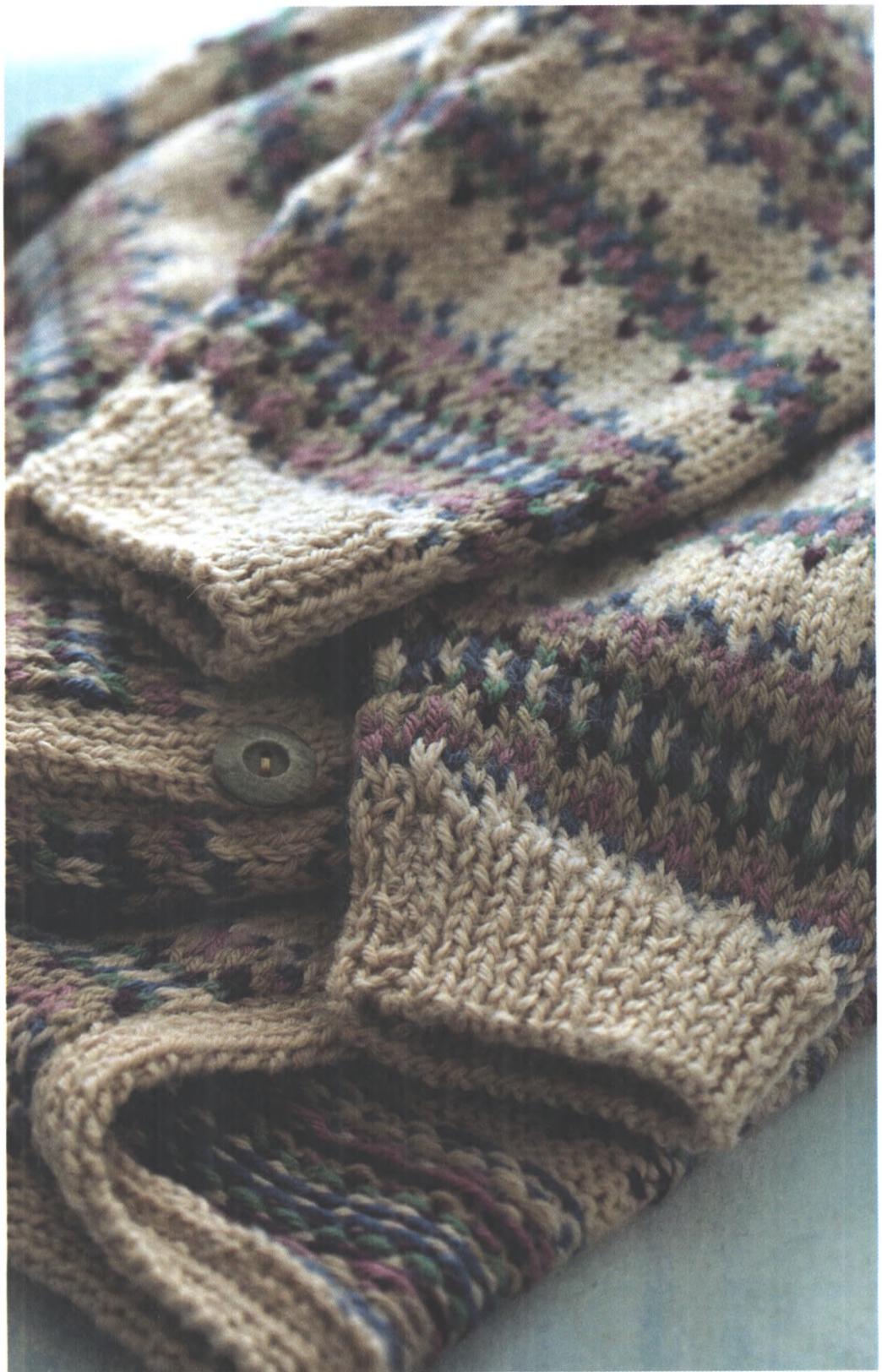
## ÁO LEN DỆT KIM CỦA SARAH LUND

Có lẽ chiếc áo len dệt kim chui đầu mang tính biểu tượng nhất là chiếc áo nổi tiếng nhờ nhân vật Sarah Lund trong bộ phim truyền hình đan mạch *The Killing*. Trang *Guardian* thậm chí còn có bài báo “*The Killing: Về chiếc áo len dệt kim của Sarah Lund*”. Nó trở nên nổi tiếng đến độ công ty sản xuất áo tại Faroe Islands đã không thể đáp ứng hết nhu cầu người dùng.

Nữ diễn viên Sofie Gråbøl đã chọn chiếc áo này. “Tôi nhìn thấy chiếc áo len ấy và nghĩ rằng: Chính nó! Nhân vật Lund hiểu rất rõ bản thân. Đâu nhất thiết phải mặc vest chứ, cô ấy vẫn thấy thoải mái, tự tin.” Chiếc áo này cũng gợi nhớ đến những năm tháng tuổi mười bảy của cô và cả về bố mẹ cô nữa – họ cũng từng mặc kiểu áo len như thế. “Nó là biểu tượng cho niềm tin vào sự bên nhau.”

### BÍ QUYẾT HYGGE: NÊN MUA SẮM THẾ NÀO?

Hãy liên kết các phi vụ mua sắm với những kỷ niệm đẹp. Tôi từng tiết kiệm đủ tiền để mua chiếc ghế yêu thích, nhưng đợi đến khi xuất bản cuốn sách đầu tiên tôi mới mua nó. Như thế, chiếc ghế gợi cho tôi về một dấu mốc quan trọng trong đời. Chúng ta có thể áp dụng điều tương tự với chiếc áo len đặc biệt hay đôi tất dệt xinh xắn. Tiết kiệm tiền – đợi đến một dịp *hyggelig* thực sự: Và bạn sẽ nhớ lại khoảnh khắc đó khi dùng đến món đồ.

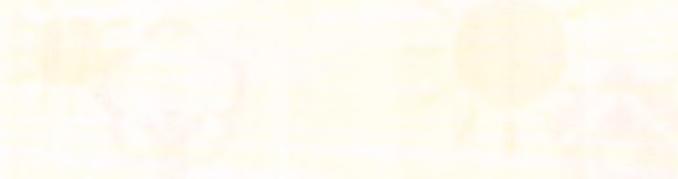




## CHƯƠNG 6

# NHÀ

Để bắt đầu với một chương mới, hãy bắt đầu bằng



## TRUNG TÂM HYGGE

---

Những bộ phim truyền hình của Đan Mạch như Borgen, The Killing và The Bridge đôi khi được khán giả nước ngoài gọi là phim “khoi gợi tình yêu nội thất”. Phần lớn các cảnh phim được quay trong những ngôi nhà và căn hộ được trang trí đẹp mắt với phong cách thiết kế nội thất cổ điển của Đan Mạch.

Hiển nhiên là, người Đan Mạch cực kỳ yêu thích thiết kế. Khi bước vào những ngôi nhà ở đây, bạn sẽ có cảm giác như đang bước vào một cuốn tạp chí về thiết kế nội thất.

Lý do cho sự say mê thiết kế nội thất này là bởi chúng tôi coi ngôi nhà là trung tâm của hygge. Nhà chính là trái tim. Nếu như ở các quốc gia khác, cuộc sống xã hội thường diễn ra ở quán bar, nhà hàng, quán cà phê, người Đan Mạch lại thích *hjemmehygge* (hygge ở nhà) hơn. Có nhiều lý do để giải thích cho việc này, nhưng trên hết là để tránh chi phí đắt đỏ ở các nhà hàng. 7 trên 10 người Đan Mạch cho biết họ thấy hygge nhất khi ở nhà.

---

### Nơi nào khiến bạn thấy hygge nhất?



71% Nhà

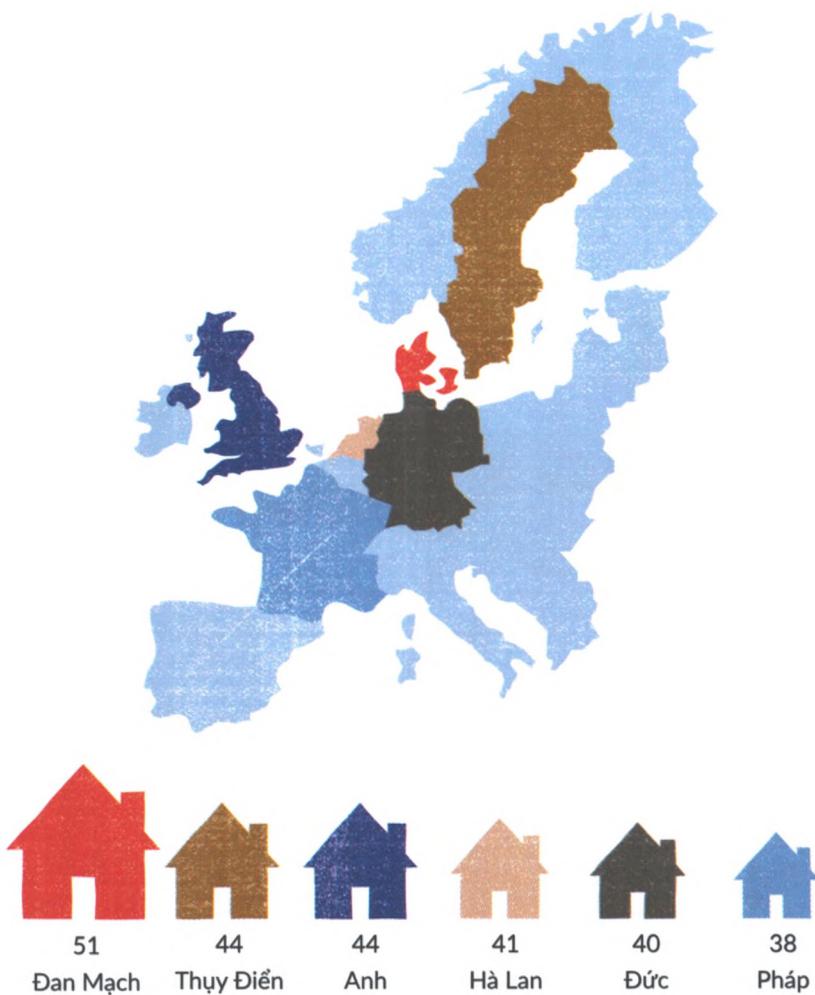


29% Bên ngoài



Vì lẽ đó, người Đan Mạch có xu hướng dành công sức và tiền bạc để làm cho ngôi nhà thật *hyggelige*. Họ tận hưởng nhiều không gian sống trên đầu người nhất châu Âu.

Mét vuông trên đầu người





Từng có một tháng Mười hai, khi còn là sinh viên, tôi dành hết tất cả thời gian rảnh của mình để đi bán cây Giáng sinh. Đó là một mùa đông lạnh giá, nhưng làm việc cùng những cái cây ấy khiến tôi cảm thấy ấm áp. Tôi dành toàn bộ tiền lương kiếm được tháng đó từ việc bê cây, cưa, xẻ và bán cây để mua chiếc ghế Shell, một thiết kế tuyệt đẹp vào năm 1963 của Hans J. Wegner. Chiếc ghế của tôi làm từ gỗ cây óc chó và được bọc da màu nâu sẫm. Hai năm sau, căn hộ của tôi bị đột nhập. Chúng trộm đi chiếc ghế. Hiển nhiên là, tôi giận dữ tột độ khi chiếc ghế xinh xắn của mình bị trộm mất. Nhưng ít nhất mấy kẻ đột nhập cũng có gu đấy.

Có lẽ niềm đam mê với thiết kế của người Đan Mạch được minh họa rõ nhất bởi scandal lọ Kähler, hay đơn giản là Vasegate. Đó là thiết kế kỷ niệm được bán với phiên bản giới hạn vào ngày 25/8/2014. Hôm đó, hơn 16.000 người Đan Mạch cố gắng đặt hàng chiếc lọ online – phần lớn là công cốc, bởi nó hết hàng cực nhanh. Website bán hàng quá tải, người ta xếp thành các hàng dài chờ đợi ngoài các cửa tiệm còn hàng; xét về nhiều mặt, những người mua hàng trông như những cô nàng tuổi teen giành giật nhau vé đêm diễn của One Direction vậy. Công ty ra mắt chiếc lọ này đã bị công chúng phản ứng gay gắt vì lượng cung cấp quá hạn chế. Liệu đó có phải là một làn sóng kích động quá khích đối với một cái lọ họa tiết sọc màu đồng cao chừng 20cm, dù nó có thể tô điểm đẹp đẽ cho đa phần nhà cửa của người dân nơi đây? Có lẽ là hơi quá thật, nhưng với người Đan Mạch – những người có số tuần làm việc tương đối ít, được hưởng chăm sóc sức khỏe và giáo dục đại học miễn phí, chưa kể đến năm tuần nghỉ phép được trả lương mỗi năm – không mua được cái lọ nói trên là điều tồi tệ nhất từng xảy ra với họ trong nhiều năm nay.





# HYGGE WISHLIST: 10 ĐIỀU KHIẾN NGÔI NHÀ CỦA BẠN HYGELIG HƠN

---

## 1. HYGGEKROG

Một điều ngôi nhà nào cũng cần là *hyggekrog*, có thể tạm dịch là “góc ẩn náu”. Đó là một góc trong căn phòng, nơi bạn thích được chui vào chăn cùng một cuốn sách và một tách trà. *Hyggekrog* của tôi là bên ô cửa sổ phòng bếp, như tôi từng kể với bạn đấy. Tôi đặt ở đây vài cái gối, chăn và một tấm da tuần lộc. Nơi này cũng là góc làm việc buổi tối của tôi. Trên thực tế, nhiều trang trong cuốn sách này được tôi viết tại nơi đây.

Người Đan Mạch yêu thích không gian thoải mái. Tất cả đều muốn có một nơi như thế và *hyggekrog* rất quen thuộc ở Copenhagen cũng như khắp đất nước này. Dạo bước trên những con phố của Copenhagen, bạn sẽ thấy rất nhiều tòa nhà có cửa sổ lồi. Gần như chắc chắn bên trong chúng đều có gối, chăn, tạo nên một nơi ấm áp để ngồi thư giãn sau một ngày dài.

Tuy nhiên, chốn *hyggekrog* của bạn không nhất thiết phải ở cạnh cửa sổ (dù chỗ này cực kỳ *hyggeligt*). Đó có thể là bất kỳ nơi nào trong phòng – chỉ cần có ít gối hoặc thứ gì đó dễ chịu để ngồi xuống, ánh sáng dịu êm, có thể thêm một tấm chăn, và bạn sẽ có chốn *hyggekrog* của riêng mình, nơi bạn có thể đọc một cuốn sách hay và uống chút gì đó. Thiết kế nội thất sao cho thật *hyggeligt* cực kỳ quan trọng ở Đan Mạch. Một số bên môi giới nhà đất còn dùng *hyggekrog* như một cách để quảng cáo nhà.

Nếu nhìn lại quá khứ, tình yêu dành cho những không gian bé nhỏ đã có từ thời con người còn sống trong hang động – khi đó, con người phải cực kỳ chú ý tới môi trường xung quanh để bảo vệ bản thân và đồng loại khỏi các loài vật nguy hiểm và những mối đe dọa khác. Sống ở những nơi nhỏ bé sẽ thích hợp hơn vì ta sẽ không dễ mất nhiệt như khi ở một chốn rộng lớn; thêm vào đó, không gian nhỏ bé cũng là nơi tuyệt vời để ẩn náu khỏi các loài động vật lớn. Ngày nay, một trong những lý do chúng ta thích ngồi lại *hyggekrog* có thể là do nó khiến ta cảm thấy an toàn; quan sát đường phố hay những căn phòng khác giúp ta phát hiện ra các mối đe dọa tiềm ẩn. Chúng ta thấy thư giãn khi ở *hyggekrog* – biết rằng mình có thể kiểm soát tình huống và không bị đe dọa bởi những điều khôn lường.

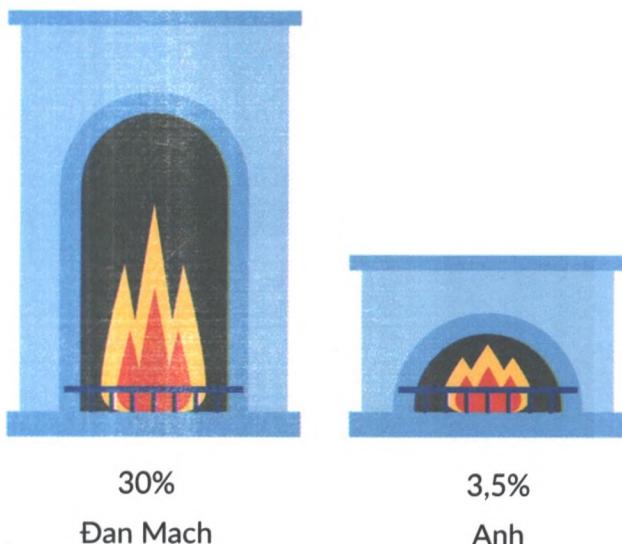


## 2. LÒ SƯỜI

Tôi là một đứa trẻ may mắn. Ngôi nhà tuổi thơ của tôi có cả lò sưởi lẫn bếp lò đốt củi. Khi còn nhỏ, việc nhà ưa thích của tôi là gom xếp củi và nhóm lửa (chắc chắn tôi không phải là ngoại lệ). Theo Bộ Môi trường Đan Mạch, có khoảng 750.000 lò sưởi và bếp lò đốt củi ở nước này. Với số lượng hơn 2,5 triệu hộ gia đình ở Đan Mạch, điều này có nghĩa là 3/10 hộ dân có được thêm một điều *hygge*. Trong tương quan, có khoảng một triệu hộ gia đình ở Anh dùng bếp củi, nhưng so với tổng số 28 triệu hộ gia đình ở nước này thì tỷ lệ nói trên chỉ là 1/80.

Vậy vì sao người Đan Mạch lại yêu thích đốt củi như thế? Có lẽ bạn đã phần nào đoán ra câu trả lời rồi, nhưng lẽ nào lại chỉ vì *hygge*?

Nhà có lò sưởi hoặc bếp lò đốt củi





Chà, theo một nghiên cứu thực hiện bởi Đại học Aarhus, thì đúng là vậy đó. Giá rẻ chỉ là lý do thứ yếu cho việc dùng bếp lò đốt củi để sưởi ấm. Một lần nữa, gần như là vì *hygge*. 66% câu trả lời trong nghiên cứu chỉ rõ rằng *hygge* là lý do quan trọng nhất để có bếp lò đốt củi. Và nếu bạn hỏi người Đan Mạch, sẽ có 70% đồng ý rằng lò sưởi thật *hyggelig*. Thậm chí còn có một phản hồi gọi lò sưởi là tác phẩm mỹ thuật ứng dụng *hyggelig* nhất từng được phát minh.

Cũng chẳng hơi quá chút nào khi nói rằng lò sưởi là trái tim của *hygge*. Đó là nơi ta ngồi lại để thư giãn và tận hưởng cảm giác ấm cúng tột cùng, là nơi ta dành thời gian cho những người thương yêu để tăng thêm cảm giác gần gũi.

### 3. NẾN

Không có nến, chẳng có *hygge*. Nếu bạn ngạc nhiên với điều này, hãy tìm lại Chương 1 nhé.

#### 4. NHỮNG THÚ LÀM TỪ GỖ

Những thứ làm từ gỗ luôn có một điều gì đó đặc biệt. Mùi củi cháy trong lò sưởi, mùi của một que diêm, cảm giác dịu dàng của một chiếc tủ gỗ, tiếng sàn gỗ khẽ cọt kẹt khi bạn bước qua để đến bên chiếc ghế gỗ cạnh cửa sổ. Đồ chơi trẻ em bằng gỗ giờ đây đang dần phổ biến trở lại, sau nhiều năm nhường chỗ cho đồ chơi nhựa. Chú khỉ gỗ của Kay Bojesen là một ví dụ điển hình. Gỗ khiến ta cảm thấy gần gũi hơn với thiên nhiên; nó đơn giản và tự nhiên, tương tự như khái niệm *hygge* vậy.

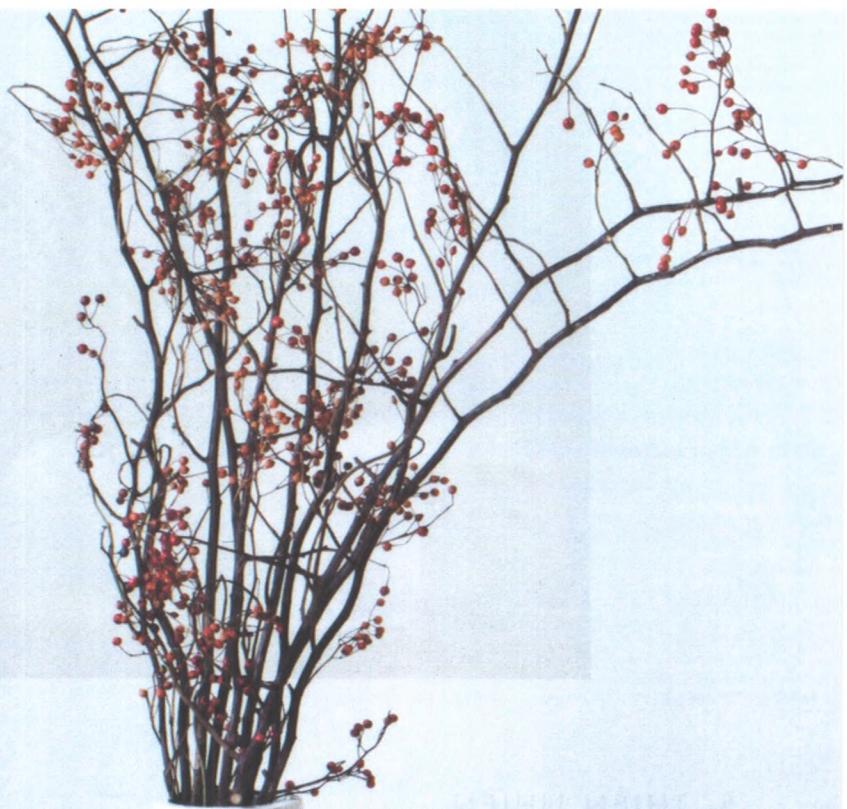




## 5. THIÊN NHIÊN

Chỉ gỗ thôi là chưa đủ. Người Đan Mạch cảm thấy cần phải mang... cả khu rừng vào nhà. Bất cứ mảnh thiên nhiên nào bạn tìm thấy cũng có thể đem lại cảm giác *hygge*. Lá cây, hạt, cành cây, da động vật,... Về cơ bản, chắc bạn sẽ nghĩ: Sao hình một “chiến binh” sóc Viking lại có thể trang trí cho phòng khách được chứ? Nhưng sao lại không? Và hãy chắc chắn bạn đã khoác lên mọi chiếc ghế, bộ cửa sổ một lớp áo *hygge* bằng da cừu hoặc da tuần lộc; còn với phần sàn bạn có thể chọn da bò.

Với tình yêu của người Đan Mạch dành cho nến, gỗ và những vật dụng dễ cháy khác, chẳng có gì ngạc nhiên khi Copenhagen đã xảy ra nhiều vụ cháy rụi. Hãy đảm bảo phòng cháy chữa cháy nhé!







## 6. SÁCH

Ai mà không thích một giá sách đầy ắp những cuốn sách dày cộp chữ? Thư giãn cùng một cuốn sách hay là cốt lõi trong khái niệm *hygge*. Thể loại không quan trọng – lãng mạn, khoa học viễn tưởng, sách nấu ăn hay thậm chí là kinh dị – tất cả đều được đón chào trên giá sách. Mọi cuốn sách đều *hyggelig*, nhưng những tác phẩm kinh điển được viết bởi các tác giả như Jane Austen, Charlotte Brontë, Leo Tolstoy và Charles Dickens sẽ có một vị trí đặc biệt trên giá. Ở độ tuổi phù hợp, con bạn sẽ thích nằm trong lòng bạn, nghe bạn đọc sách bên *hyggekrog*. Nhưng chắc không phải là đọc sách của Tolstoy rồi.

## 7. ĐỒ GỐM

Một ấm trà xinh xắn, một chiếc lọ hoa trên bàn ăn, chiếc cốc ưa thích mà bạn luôn dùng – tất cả đều thật *hyggelige*. Hai trong số những tập đoàn gốm sứ nổi tiếng nhất Đan Mạch là Kähler, với tuổi đời hơn 175 năm và gây tiếng vang lớn tại Triển lãm thế giới năm 1889 ở Paris – năm tháp Eiffel được khánh thành; và tất nhiên là cả Royal Copenhagen, được Nữ hoàng Juliane Marie sáng lập vào năm 1775, được “hồi sinh” trở lại trong những năm gần đây với dòng sản phẩm Blue Fluted Mega.



## 8. CẢM NHẬN BẰNG XÚC GIÁC

Hẳn giờ bạn đã phát hiện ra, nội thất mang tính *hyggelig* không chỉ tạo nên bởi vẻ bề ngoài, mà còn là cảm giác với đồ vật nữa. Để những ngón tay chạy lướt qua chiếc bàn bằng gỗ, tách sứ ấm áp hay qua bộ lông của tấm da tuần lộc là cảm giác cực kỳ khác biệt so với việc chạm vào những thứ làm bằng thép, thủy tinh hay nhựa. Hãy thử cảm nhận những cái chạm và bổ sung những chất liệu phong phú khác cho ngôi nhà.

## 9. ĐỒ VINTAGE

Phong cách *vintage* rất quan trọng với những ngôi nhà Đan Mạch. Bạn có thể tìm thấy khá nhiều món hay ho ở các cửa tiệm đồ cổ hay đồ *vintage*. Thường thì, thử thách là phải “đãi cát tìm vàng”. Một chiếc đèn, bàn hay ghế cổ được coi là cực *hyggeligt*. Ai cũng có thể tìm thấy mọi thứ mình cần ở cửa tiệm *vintage* để tạo nên một ngôi nhà xinh xắn, và việc tất cả mọi đồ vật từng có “quá khứ” riêng khiến chúng còn thú vị và *hyggelig* hơn nữa.

Với những món đồ như vậy, sự hoài cổ và các câu chuyện hòa quyện với nhau. Những đồ vật không đơn thuần là vật chất vô tri vô giác, chúng chứa đựng giá trị cảm xúc và câu chuyện của riêng mình. Món đồ nội thất tôi yêu thích là hai cái ghế để chân ở nhà. Chú tôi và tôi đã làm chúng cùng nhau. Tôi chắc chắn mình có thể tìm thấy thứ tương tự ở các cửa tiệm quanh Copenhagen, nhưng không thứ nào có ý nghĩa như thế. Khi nhìn vào chúng, tôi nhớ đến buổi chiều mười năm trước, chúng tôi đã làm nên hai chiếc ghế từ một nhánh cây óc chó trăm tuổi. Điều đó thật *hygge*. Như vậy, chúng vừa được làm từ gỗ vừa mang giá trị hoài cổ, và bạn có thể gác chân lên rất thoải mái – một món quà *hygge* bí mật mà tôi có.





## 10. CHĂN VÀ GỐI

Chăn và gối là những thứ nhất-thiết-phải-có trong bất cứ gia đình *hygge* nào, đặc biệt trong những tháng mùa đông lạnh giá. Cảm giác trùm lên một tấm chăn thật là *hyggeligt* và đôi khi, người ta làm vậy dù không thấy lạnh lắm, chỉ đơn giản là bởi nó thật ấm áp. Chăn có thể làm từ chất liệu như len hoặc lông cừu để ấm hơn – hoặc nhẹ hơn nếu làm từ cotton.

Dù lớn hay nhỏ, những chiếc gối cũng rất cần cho *hygge*. Có cảm giác nào tuyệt hơn việc dựa đầu lên một chiếc gối êm ái khi đọc cuốn sách yêu thích kia chứ? Và có lẽ là bạn đúng. *Hygge* dành tặng bạn – một người lớn có nhiều áp lực trách nhiệm – một khoảng lặng. Hãy thư giãn, dù chỉ trong chốc lát. Quan trọng là bạn cảm nhận được hạnh phúc từ những điều giản đơn và biết rằng mọi việc sẽ ổn.







## "BỘ SƠ CỨU" HYGGE

---

Đã đến lúc bạn nên thử cân nhắc về một bộ sơ cứu hygge để "dự phòng" cho những buổi tối cạn kiệt năng lượng, chẳng có kế hoạch gì, không muốn ra ngoài và chỉ muốn có khoảng thời gian chất lượng một mình.



Hãy dùng một cái hộp, ngăn tủ hay va-li để đựng những món đồ *hygge* “thiết yếu”. Danh sách dưới đây có thể đem đến cho bạn chút ít cảm hứng, tất nhiên tất cả tùy thuộc ở bạn để quyết định và khám phá những gì bạn cần nếu muốn “hồi sức” *hygge* nhanh chóng.

## 1. NẾN

## 2. MỘT ÍT SÔ CÔ LA HẢO HẠNG

Tại sao không ghé cửa tiệm sô cô la gần nhất và mang về một hộp sô cô la cực phẩm nhỉ? Không cần phải là loại quá đắt, chỉ cần một chút để thi thoảng nhấm nháp thưởng thức thôi. Nếu bạn cũng giống tôi, hãy “giao kèo” với bản thân rằng một ngày/một tuần sẽ được ăn một thanh – nếu không, nó sẽ “bốc hơi” khá nhanh đấy. Biến nó thành một “nghi thức” hàng ngày hoặc hàng tuần sẽ mang đến cho bạn niềm vui bé nhỏ khi mong ngóng đến ngày đặc biệt này.

## 3. LOẠI TRÀ ƯA THÍCH

(của tôi là hồng trà Nam Phi)

## 4. CUỐN SÁCH ƯA THÍCH

Cuốn sách nào khiến bạn quên lăng thế giới và chìm vào những trang sách? Hãy tìm ra nó và đặt vào “hộp sơ cứu” dành cho những buổi tối *hygge*. Nếu bạn có công việc giống tôi – phải đọc rất nhiều tài liệu và cần nhanh chóng nắm bắt được các ý chính – có lẽ bạn sẽ có xu hướng lướt vội qua các trang sách khi chọn được một cuốn tiểu thuyết nào đó. Ta bị cám dỗ phải lật ngay trang cuối cuốn tiểu thuyết về điệp viên của John le Carré: “A, biết gì không? Hắn ta là điệp viên hai mang ngay từ đầu rồi.” Xin hãy nhớ rằng: vẫn còn một kiểu đọc khác. Đọc chậm và theo dõi diễn biến câu chuyện. Cuốn sách để đọc-bất-cứ-lúc-nào của tôi là *Giã từ vũ khí* của Ernest Hemingway.

## 5. MỘT BỘ PHIM/SERIES PHIM YÊU THÍCH

Với tôi là *Matador*, một bộ phim quay cách đây 40 năm, kể về cuộc sống ở một thị trấn nhỏ của Đan Mạch trong cuộc Đại khủng hoảng, trải qua Trận Đan Mạch<sup>1</sup>. Series này đã trở thành một phần sự tự nhận thức hiện đại của người Đan Mạch, và đa số người dân đều thuộc ít nhất một vài câu thoại.

## 6. MÚT

Bạn còn nhớ bữa tiệc chia sẻ đồ ăn chứ? Đó thật là một ngày *hyggelig* phải không? Vậy thì sao không chọn một vài món ngon lành bạn cùng mọi người đã làm ngày hôm đó và cho vào “bộ sơ cứu” *hygge* nhỉ.

## 7. MỘT ĐÔI TẤT LEN DỄ CHỊU

## 8. BỘ SƯU TẬP NHỮNG BỨC THƯ YÊU THÍCH

“Lời nói gió bay”, nhưng với chữ viết, ta có thể lắng nghe những ngôn từ cách đây hàng thế kỷ, hoặc từ những người yêu thương ở phương xa. Đọc lại những lá thư xưa cũ là một cách thư giãn, ghi nhớ và kết nối lại đầy *hyggelig*. Một lá thư trên giấy cũng *hyggeligt* hơn một lá thư hiện trên màn hình. Nếu bạn lớn lên từ thế kỷ trước (như tôi), bạn sẽ có những bức thư tay được lưu giữ cẩn thận, nhưng những bức thư viết trong thời đại Internet cũng có thể được in ra và lưu giữ lại.

## 10. SỔ TAY

Hãy luôn có một cuốn sổ tay xinh xắn trong “bộ sơ cứu” *hygge* của bạn. Chúng ta có thể gọi nó là tạp chí *hygge*. Bài tập đầu tiên là ghi lại những phút giây *hyggelige* nhất bạn có trong vài tháng/năm

---

<sup>1</sup> Trận Đan Mạch là tên gọi cuộc tấn công của quân đội Đức Quốc xã băng qua biên giới Đan Mạch ngày 9/4/1940 trên cả ba mặt trận đất liền, biển và trên không.

vừa qua. Như vậy bạn sẽ được tận hưởng chúng lần nữa và biết rõ thêm những trải nghiệm mình đã có. Ở bài tập thứ hai, hãy nghĩ về những trải nghiệm *hyggelige* bạn muốn có ở tương lai. Một danh sách *hygge* cần thực hiện chặng hạn, nếu bạn muốn làm.

## 11. MỘT TẤM CHĂN ẤM ÁP

## 12. GIẤY BÚT

Thật thích thú và *hyggeligt* khi đọc những bức thư từ xưa, phải vậy không? Vậy sao không hồi đáp chứ? Hãy dành thời gian viết một bức thư tay. Nghĩ về người bạn thấy biết ơn khi có họ trong đời và viết thư để họ biết được vì sao lại thế nhé.

## 13. ÂM NHẠC

Đĩa thường được xem là *hyggelig* hơn nhạc kỹ thuật số, nhưng những ứng dụng như iTunes hay Spotify cho phép bạn tạo ra một playlist *hygge* để bật lên thưởng thức. Tôi sẽ chọn những bản nhạc êm đềm. Gần đây, tôi nghe nhiều nhạc của Gregory Alan Isakov và Charles Bradley, còn bạn có thể thử nghe nghệ sĩ người Đan Mạch Agnes Obel xem sao nhé.

## 14. ALBUM ẢNH

Bạn biết hết những tấm hình được đăng lên Facebook chứ? Sao không thu thập một trăm bức ảnh yêu thích của bạn để in ra nhỉ? Sẽ càng *hyggelig* hơn nữa nếu lật giở album ảnh vào một đêm mưa gió bão bùng cùng một tách trà đó.







## CHƯƠNG 7

---

# HYGGE NGOÀI TRỜI



## KHÔNG GIAN NGOÀI TRỜI TUYỆT VỜI

Nhà là trái tim của hygge, thế nhưng bạn vẫn hoàn toàn có thể thấy hygge khi ở bên ngoài. Nhà gỗ trong rừng, thuyền hay các không gian ngoài trời là những nơi tuyệt vời để trải nghiệm hygge. Ở bất cứ đâu, bất cứ thời điểm nào cũng có thể trở nên hygge, nhưng tôi để ý rằng, phần lớn các khoảnh khắc hygge được tạo nên bởi những yếu tố then chốt dưới đây.



## YẾU TỐ TẠO NÊN HYGGE

---

Là một nhà khoa học, công việc của tôi thường liên quan đến việc tìm kiếm những mẫu đặc trưng từ số liệu – vì thế, nếu nhìn vào những trường hợp hyggelige, chúng ta cũng sẽ tìm thấy mẫu số chung của những khoảnh khắc hygge. (Tôi nghĩ đồ ăn và nến đã được nhắc đến nhiều rồi, nên giờ chúng ta sẽ bỏ qua hai yếu tố này.)

### Ở BÊN NHAU

Bạn có thể *hygge* một mình. Cuộn mình trong chăn xem chương trình TV yêu thích vào một buổi chiều Chủ nhật, thưởng thức một ly rượu vang đỏ và nhìn sấm chớp ngoài trời, hoặc đơn giản là ngồi bên cửa sổ ngắm nhìn thế giới bên ngoài – tất cả đều thật *hyggeligt*.

Nhưng khoảnh khắc *hyggelige* nhất có lẽ là khi chúng ta ở bên cạnh người khác. Vài năm về trước, khi tổng số tuổi của bố tôi và hai anh trai của ông đúng tròn 200 tuổi, họ thuê một căn nhà gỗ mùa hè ở bờ Tây Đan Mạch và mời cả gia đình. Ngôi nhà nằm giữa địa hình gồ ghề, nơi luôn có những đợt gió thổi rất mạnh, được bao bọc bởi những đụn cát. Chúng tôi dành cả dịp cuối tuần chẳng làm gì khác ngoài ăn uống, trò chuyện và dạo trên bãi biển. Tôi nghĩ đó là kỳ nghỉ cuối tuần *hyggelig* nhất mà tôi có trong cả năm đó.

## SỰ TỰ NHIÊN

Những khoảnh khắc *hyggelige* nhất thường được xây dựng từ nền tảng của sự tự nhiên, thoải mái. Để bạn và những vị khách có thể có *hygge*, bạn cần cảm thấy thư giãn, không nhất thiết thứ gì cũng phải trang trọng. Hãy là chính bạn.

Một mùa thu khi đang ở độ tuổi hai mươi, tôi từng hái nho ở Champagne. Vài năm trước, tôi thăm lại vùng đất này cùng ba người bạn và quyết định ghé qua vườn nho Marquette nơi tôi từng làm việc. Chúng tôi gặp Glennie – nữ chủ nhân của ngôi nhà và con trai bà – giờ đã là một chàng trai trưởng thành. Tất cả đã có một buổi chiều *hyggelig* ở vườn nho, trong một căn bếp giản dị, thôn dã với kiểu trần thấp được lát đá, cùng uống rượu bên một chiếc bàn dài. Không khí của buổi tối hôm đó thật thoải mái và tự nhiên; không nhất thiết phải là một dịp trang trọng, dù chúng tôi đã không gặp nhau trong một thời gian dài.



## GẦN GŨI VỚI THIÊN NHIÊN

Dù cho bạn đang ngồi bên một dòng sông tại Thụy Điển hay trong một vườn nho ở nước Pháp, hoặc chỉ đơn giản là đang ở trong vườn hay công viên gần nhà, được thiên nhiên bao bọc sẽ khiến bạn trở nên thư giãn và thấy mộc mạc.

Khi gần gũi với thiên nhiên, chúng ta không bị đắm chìm trong những thiết bị điện tử hoặc phải đau đầu với quá nhiều sự lựa chọn. Không có những thứ xa hoa hay phung phí, thay vào đó là được ở cạnh những người ta yêu quý, chuyện trò vui vẻ. Yếu tố đơn giản, chậm rãi, thô sơ là con đường ngắn nhất tới *hygge*.

Tôi từng đi cắm trại mùa hè cùng nhóm bạn bên dòng sông Nissan ở Thụy Điển. Chúng tôi nướng gà trên ngọn lửa ngoài trời và nhìn chúng dần chín vàng rất hấp dẫn. Bạn có thể nghe thấy âm thanh được nướng chín của khoai tây bọc giấy bạc. Chúng tôi đã chèo một quãng khá xa trên ca nô ngày hôm đó và giờ màn đêm đang dần buông xuống. Ngọn lửa nhuộm một màu ấm áp lên cây cối bao quanh khu cắm trại và nếu nhìn qua tán cây, bạn còn có thể thấy những vì sao. Trong khi chờ món gà, chúng tôi uống rượu whisky trong cốc đựng cà phê. Tất cả đều tĩnh lặng, hơi mệt nhưng rất vui. Cảm giác đó thực sự rất *hygge*.



## TẬN HƯỞNG KHOẢNH KHẮC HIỆN TẠI

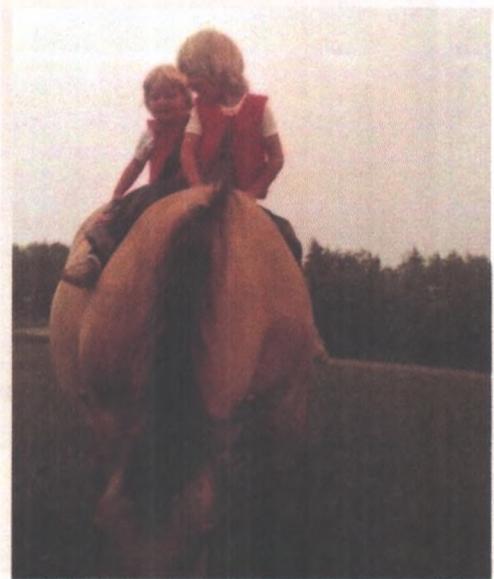
Một trong những yếu tố quan trọng làm nên *hygge* là sống cho hiện tại. Đó là khi bạn luôn chú tâm, gắn kết với việc trải nghiệm và thưởng thức khoảnh khắc đời thường.

Trong chuyến cắm trại đó, chúng tôi chẳng hề muốn đến nơi nào khác. Không ai lên mạng. Không điện thoại. Không email. Chúng tôi được bao bọc bởi sự đơn giản, thiên nhiên và những người bạn. Tất cả đều thư giãn tuyệt đối và tận hưởng khoảnh khắc đó.

Mùa hè nào tôi cũng đi bơi thuyền cùng người bạn thân nhất của mình và bố anh ấy. Hiếm có thứ gì khiến tôi thích thú bằng việc đứng ở bánh lái, dưới mái buồm trắng và bầu trời xanh, nghe nhạc vang lên từ boong tàu. Khoảnh khắc *hyggelige* nhất trong những chuyến đi là khi chúng tôi neo lại ở các bến cảng. Sau khi ăn bữa tối, ba người cùng ngồi ngắm mặt trời lặn trên boong tàu, nghe tiếng gió tràn qua cột buồm của những con tàu trên bến cảng và nhấm nháp cà phê kiểu Ai Len... Đó chính là *hygge*.

Bạn có thể dễ dàng tạo nên khoảnh khắc *hygge* bằng một trong những yếu tố được nhắc đến trên đây. Và sẽ có những giây phút *hygge* mà bạn có thể bắt gặp tất cả các yếu tố đó. Với tôi, đó là khi đang ở căn nhà gỗ mùa hè của gia đình, nơi đây chứa đựng tất cả những kỷ niệm tuổi thơ yêu thích của tôi. Nó cách thành phố khoảng 10km, chúng tôi thường ở đó từ tháng Năm đến tháng Chín – khoảng thời gian dường như không có đêm tối, và tôi cùng anh trai đã có những ngày hè bất tận. Chúng tôi trèo cây, bắt cá, chơi bóng đá, đạp xe, khám phá đường hầm, ngủ ở nhà trên cây, chơi trốn tìm sau những con thuyền trên bãi biển, xây cảng và kênh, bắn cung, đi tìm quả mọng (và cả kho báu bí mật) trong rừng.

Ngôi nhà gỗ chỉ rộng bằng 1/3 nhà tôi ở thành phố, nội thất cũ kỹ và chỉ có TV đen trắng màn hình 4 inch với cặp ăng ten cọc cách. Nhưng đó là nơi chúng tôi có những khoảnh khắc cực *hygge*. Xét theo nhiều khía cạnh, đó chính là khoảng thời gian hạnh phúc và *hyggelige* nhất. Tôi nghĩ có lẽ điều đó bắt nguồn từ việc nơi này cung cấp các yếu tố tạo nên *hygge*: mùi hương, âm thanh và sự đơn giản. Khi bạn ở trong một căn nhà gỗ, bạn sẽ gần gũi hơn với thiên nhiên và những người xung quanh. Nó bắt buộc chúng ta phải sống đơn giản hơn và chậm hơn. Để ra ngoài. Để chơi đùa cùng nhau. Để tận hưởng từng khoảnh khắc.







## HYGGE TRONG GIỜ LÀM VIỆC

---

Tuy nhiên, hygge không chỉ giới hạn trong những căn nhà gỗ ấm áp, cà phê kiểu Ai Len trên sàn tàu hay co mình trong góc hyggekrog trước lò sưởi nhà bạn. Người Đan Mạch tin rằng hygge có thể – và nên – có mặt ở văn phòng làm việc.

Ví dụ điển hình cho lý thuyết này, tất nhiên, là những loại bánh được nói đến ở chương 4. Thêm vào đó, theo một khảo sát về hygge được thực hiện bởi Viện Nghiên cứu Hạnh phúc, có tới 78% người Đan Mạch nói rằng công việc cũng cần phải *hyggeligt*.

---

Có nên có *hyggeligt* ở nơi làm việc?



78%  
Có



13%  
Không

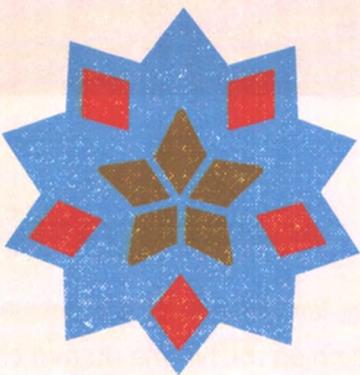
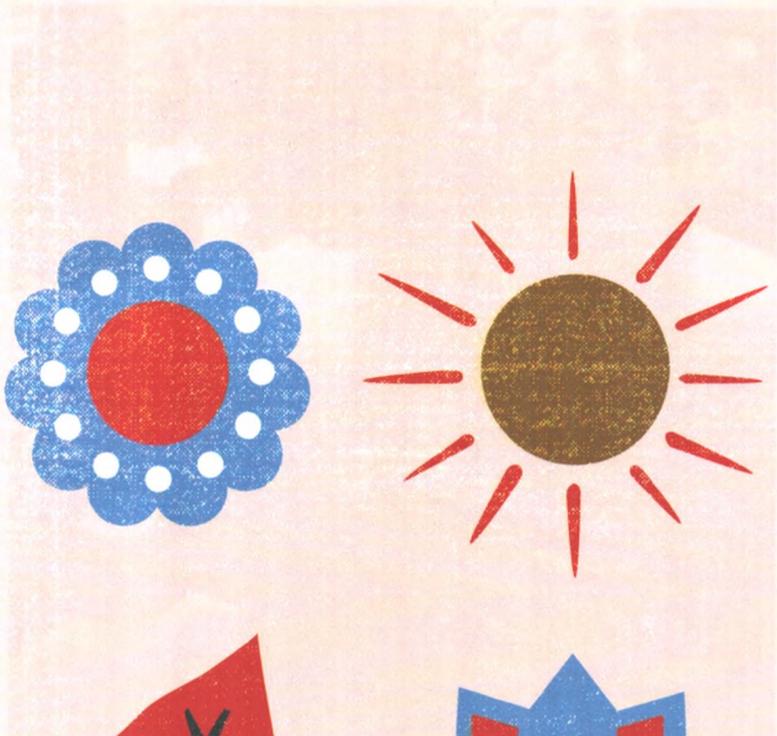


9%  
Không biết



## BÍ QUYẾT HYGGE: HYGGE Ở VĂN PHÒNG

Vậy, làm thế nào để giờ làm việc trở nên hyggelige? Nến và bánh, tất nhiên rồi. Nhưng đó mới chỉ là khởi đầu. Hãy nghĩ cách biến mọi thứ trở nên tự nhiên, ấm áp và bình đẳng hơn. Liệu có nên đặt vài bộ ghế sô pha để mọi người ngồi lên khi họ phải đọc một báo cáo dài hay cần tổ chức một cuộc họp nhanh chóng, đơn giản? Vì tính chất công việc, tôi phải thực hiện rất nhiều cuộc phỏng vấn – và tôi thích được ngồi trên sô pha khi gặp nhà báo, chuyện trò vui vẻ với họ thay vì cả hai phải ngồi đối diện nhau ở một chiếc bàn sang trọng, trong không gian văn phòng buồn tẻ.



CHƯƠNG 8

CHƯƠNG 8

# HYGGE QUANH NĂM

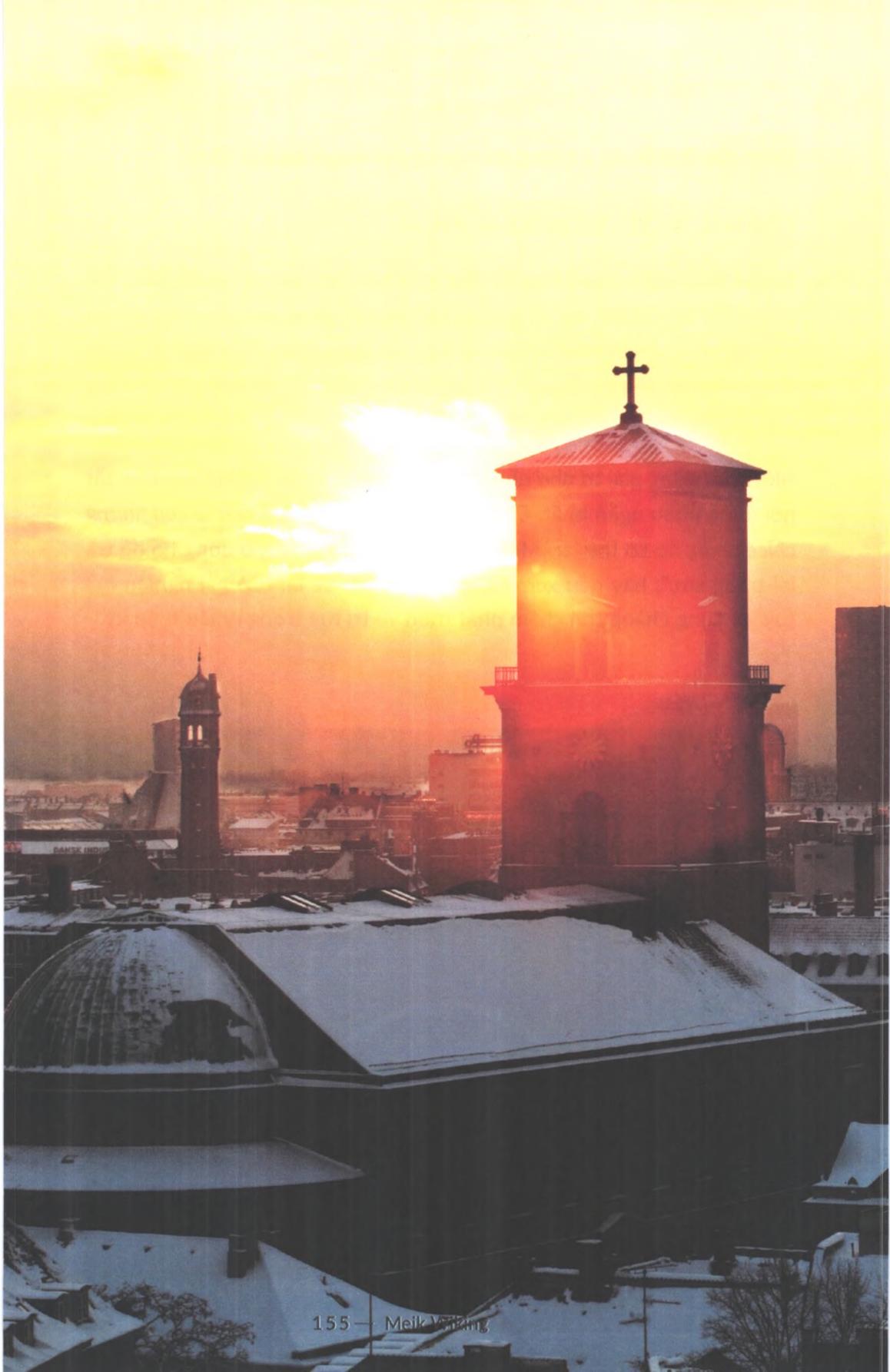
# ĐÂU CHỈ CHO RIÊNG GIÁNG SINH

---

Đan Mạch có một câu ngạn ngữ nổi tiếng: “Không có thời tiết tệ, chỉ có quần áo xấu.” Nhưng thành thực thì, chẳng có nhiều điều tuyệt vời cho lắm khi nói về thời tiết ở nơi này.

Vài người mô tả thời tiết ở Đan Mạch là tối tăm, gió lạnh và ẩm ướt; số khác thì nói Đan Mạch có hai mùa đông, một màu xám và một màu xanh. Với kiểu thời tiết như thế, chuyện người Đan Mạch dành phần lớn thời gian để ở trong nhà khi mùa đông đến chẳng có gì là ngạc nhiên.

Vì thế, vào mùa hè, hầu hết mọi người sẽ dành nhiều thời gian nhất có thể ở bên ngoài, cố gắng kiểm tìm ánh nắng mặt trời. Rồi từ tháng Mười một đến tháng Ba, thời tiết lại buộc họ ở trong nhà. Họ còn không có nhiều cơ hội để tận hưởng những hoạt động mùa đông như người Thụy Điển hay Na Uy hay vui chơi ngoài trời vào những ngày giá lạnh như ở Nam Âu. Tất cả những gì họ có thể làm là *hygge* ở nhà. Vậy nên, mùa cao điểm của *hygge* là mùa thu và mùa đông, theo kết quả nghiên cứu về *hygge* do Viện Nghiên cứu Hạnh phúc thực hiện.



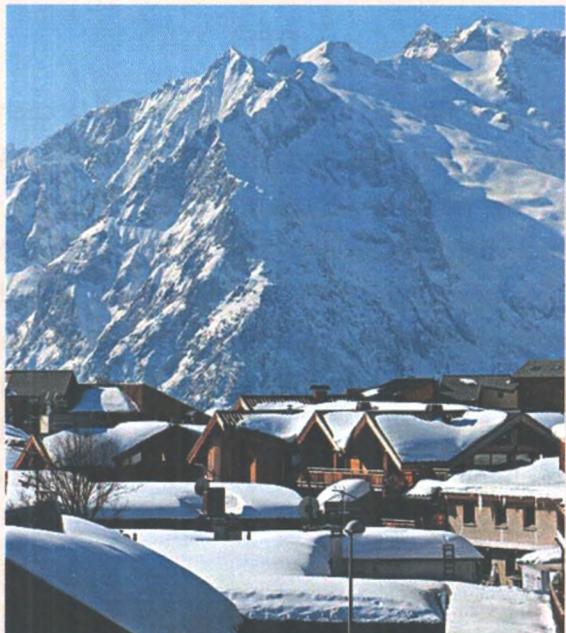
Dưới đây là một vài ý tưởng để bạn có thể *hygge* quanh năm:

### THÁNG MỘT: ĐÊM XEM PHIM

Đây là thời điểm hoàn hảo để thư giãn bên bạn bè và người thân với một đêm xem phim vui vẻ ở nhà. Mỗi người sẽ mang một chút đồ ăn nhẹ để chia sẻ với nhau, chọn ra một bộ phim kinh điển mà tất cả đã từng xem (để nếu có chuyện trò một chút trong lúc xem thì cũng không ảnh hưởng nhiều đến việc theo dõi).

Một hoạt động giải trí nhỏ cho đêm xem phim là nghĩ ra câu tóm tắt nội dung phim ngắn nhất. Chẳng hạn như với bộ ba *Chúa tể của những chiếc nhẫn*, đó có thể là: “Một nhóm người mất chín giờ đồng hồ để trả lại trang sức”; hay nếu xem *Forrest Gump* thì sẽ là: “Cô gái nghiện ma túy lợi dụng chàng trai chậm phát triển về trí tuệ trong nhiều thập kỷ.”





## THÁNG HAI: TRƯỢT TUYẾT

Nếu chỗ bạn may mắn có tuyết, hãy cùng bạn bè và người thân lên núi vào khoảng thời gian này. Cảnh tượng đẹp đến ngạt thở, độ dốc sườn núi sẽ khiến bạn thấy kích thích và không khí trong lành thì cực kỳ tuyệt vời – nhưng phần hết sảy nhất của chuyến đi này chính là *hygge*. Hãy tưởng tượng thời điểm bạn trở về nhà gỗ, mệt mỏi vì sườn dốc, vết bẩn và đầu tóc lộn xộn, đi đôi tất len xấu xí – và sau đó, bạn được thư thái với cốc cà phê và sự tĩnh lặng. Đó là lúc phép màu xảy ra. Đừng quên mang theo chút rượu Grand Marnier nhé.

## THÁNG BA: THÁNG CHỦ ĐỀ

Nếu nhà bạn muốn đi đâu đó nghỉ hè, đây có thể là cách để bạn khởi động hygge. Nếu bạn đang lên kế hoạch đi Tây Ban Nha, hãy dành tháng Ba để “tiền trạm” đất nước này. Ý của tôi là xem phim Tây Ban Nha, làm món *tapas* và, nếu bạn có con nhỏ, bạn có thể dành một buổi tối để dán nhãn tên bằng tiếng Tây Ban Nha lên vài đồ vật như ghế (*sillas*), bàn (*mesa*), đĩa (*platos*), như vậy bạn có thể học thêm được chút ngoại ngữ. Còn nếu năm nay không có kỳ nghỉ nào, bạn vẫn có thể tìm chủ đề từ nơi bạn từng đi qua (hãy xem lại *album ảnh*) hoặc chọn một nơi bạn luôn muốn đến. Nếu chẳng thể đến đất nước đó, sao không mang nó đến chính ngôi nhà của bạn!

## THÁNG TƯ: LEO NÚI VÀ NHÓM LỬA NẤU NƯỚNG

Tháng Tư là thời điểm tuyệt vời cho những chuyến leo núi, cắm trại hay chèo thuyền. Thời tiết có thể sẽ biến đổi thất thường nên bạn hãy nhớ mang theo tất len (chúng cực kỳ *hyggelige*) – nhưng bù lại, bạn không phải đối phó với quá nhiều muỗi. Nếu bạn là một người sống ở thành phố như tôi, không có gì lạ nếu chúng ta hoảng loạn sau một vài giờ leo núi và nghĩ trong đầu: “Mình sẽ làm cái quái gì ở nơi này nếu không có wifi?” Tuy nhiên, một khi bạn vượt qua điều này, nhịp tim và sự căng thẳng sẽ giảm đi. Leo núi giống như một “quả trứng Phục sinh” của hygge, bởi nó bao gồm sự chậm rãi, mộc mạc và ở bên nhau. Hãy nhặt củi khô và nhóm lửa, chuẩn bị thức ăn và nhìn chúng được nấu chín từ từ trên ngọn lửa, thưởng thức rượu whisky cùng bạn bè dưới bầu trời sao sau bữa tối.

Đừng quên mang theo những quả trứng sô cô la cho bọn trẻ nếu kỳ nghỉ của bạn vào đúng dịp Phục sinh nhé.



## THÁNG NĂM: CUỐI TUẦN Ở NHÀ GỖ

Tháng Năm, khi ban ngày trở nên dài hơn, chính là thời điểm để bắt đầu nghĩ đến vùng quê. Hãy thử tìm xem có người bạn nào sở hữu một căn nhà gỗ ở vùng quê không, hoặc bạn có thể tìm thuê một căn như vậy; nhà gỗ càng giản dị thì càng *hygge*. Sẽ còn tuyệt hơn nữa nếu ta có lò sưởi. Hãy chắc chắn bạn mang theo *board game* để chơi vào những buổi chiều mưa nhé. Hãy chọn một ngày cuối tuần để mở bữa tiệc BBQ đầu tiên của năm. Khi nói về *hygge* mùa hè, không gì thích thú bằng việc đứng xung quanh bếp nướng với một chai bia trong tay.





## THÁNG SÁU: RƯỢU HOA CƠM CHÁY VÀ NGÀY HẠ CHÍ

Đầu tháng Sáu là thời điểm hoàn hảo cho việc thu hoạch hoa cơm cháy để chưng rượu hoặc làm nước chanh. Dù bạn uống lạnh vào mùa hè hay hâm nóng vào mùa đông, bạn sẽ luôn ngửi thấy hương mùa hè. Và không chỉ trong lúc bạn uống loại rượu này đâu nhé: Để làm món này, bạn phải ngâm hoa và chanh trong 24 giờ, nên lúc đó, toàn bộ căn nhà của bạn sẽ được ướp mùi hương hygge mùa hè. Với tôi, chỉ một làn hơi thoảng qua lúc ấy cũng có thể ngay lập tức đưa tôi trở về những ngày hè tuổi thơ.

---

Để làm 2,5 lít nước chanh hoa cơm cháy, bạn cần:

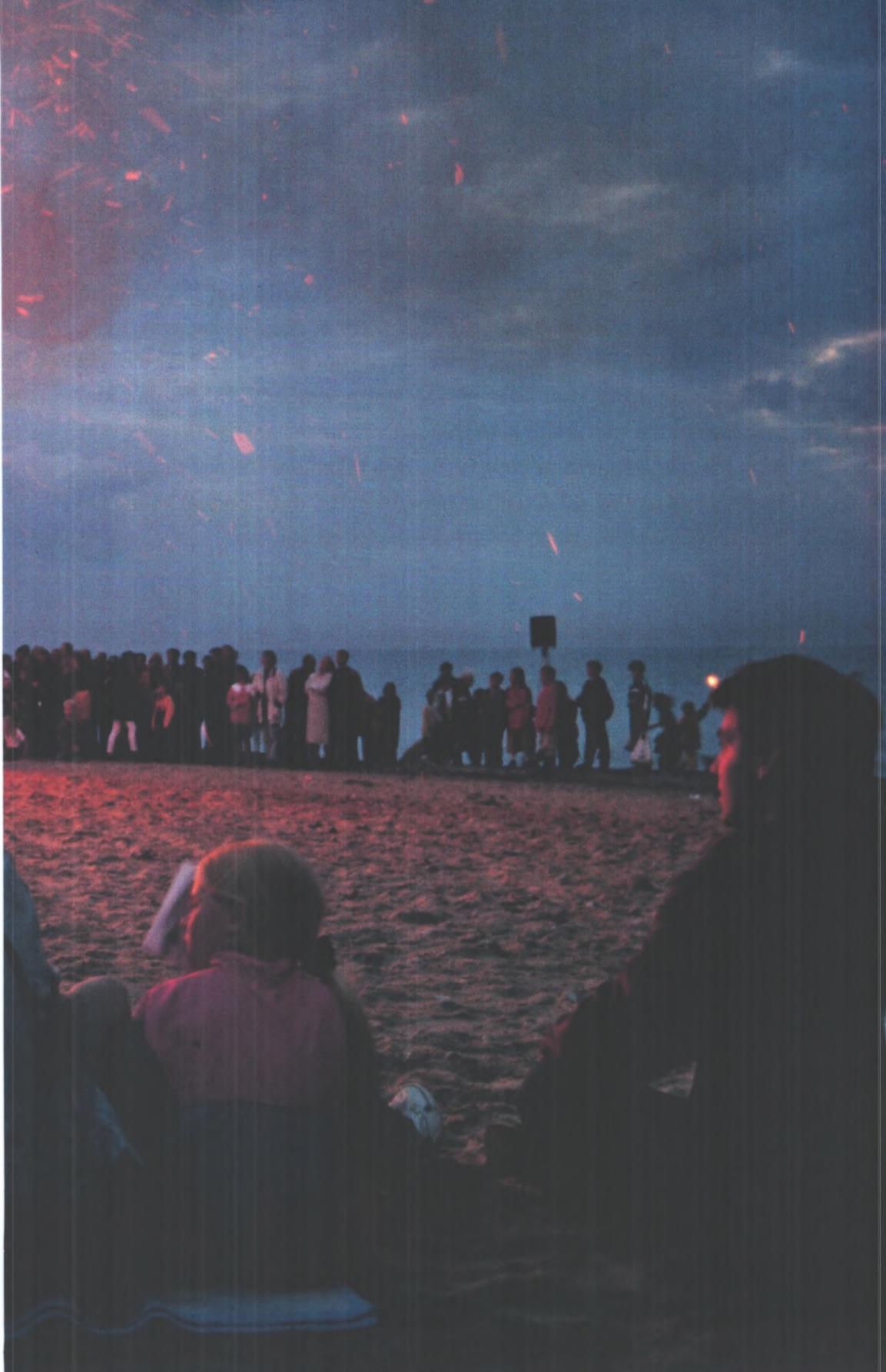
30 bó hoa cơm cháy  
3 quả chanh lớn  
1,5 lít nước  
50g axit citric  
1,5kg đường

1. Đặt những bụi hoa cơm cháy vào chiếc bát lớn, tốt nhất là loại bát có thể đựng được 5 lít nước.
2. Cọ rửa chanh bằng nước nóng, cắt lát chúng và đặt vào bát hoa cơm cháy.
3. Đun nước cùng axit citric và đường.
4. Đổ nước sôi vào bát đựng chanh và hoa cơm cháy.
5. Lấy nắp đậy lại bát và để đó trong khoảng ba ngày
6. Lọc chất lỏng và đổ chúng vào bình. Bảo quản trong tủ lạnh.



Đêm Thánh John rơi vào ngày 23 tháng Sáu, thời điểm người Đan Mạch mừng ngày Hạ chí. Đây là một truyền thống rất được yêu thích. Ở Đan Mạch, mặt trời tháng Sáu thường lặn vào lúc 11 giờ tối và trong đêm đó, bầu trời không chìm vào bóng tối hoàn toàn. Khi hoàng hôn buông xuống, có một sự thật khiến chúng tôi vừa vui vừa buồn, đó là từ ngày mai, tất cả sẽ bước vào những ngày gần như chìm trong bóng tối bởi ban ngày sẽ ngắn hơn. Đây là buổi tối tuyệt vời để dã ngoại. Hãy tập hợp bạn bè và gia đình và đốt lửa trại. (Lửa trại thường được đốt khá muộn bởi vẫn còn nhiều ánh sáng tự nhiên, nên nếu bạn muốn mua vui cho bọn trẻ trong khi chờ đợi thì cuộc đua trứng-và-thìa là một gợi ý hoàn hảo.)

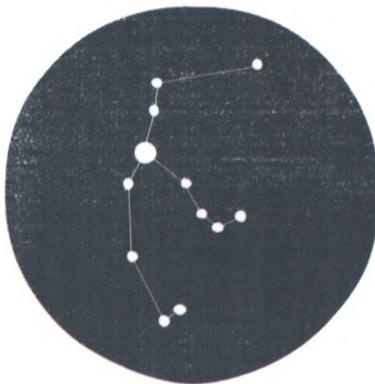




## THÁNG BẨY: DÃ NGOẠI MÙA HÈ

Người Đan Mạch yêu thích ra ngoài và tận hưởng thiên nhiên vào tháng Bảy. Thời tiết khá ấm áp và buổi tối hãy còn kéo dài. Đây là thời điểm hoàn hảo trong năm để đi dã ngoại, đến bờ biển, đồng cỏ hay công viên. Bạn có thể chọn bất cứ nơi nào, miễn là ra khỏi thành phố. Hãy mời gia đình, bạn bè, hàng xóm hoặc những người vừa mới chuyển đến khu phố. Bạn có thể tổ chức sự kiện chia sẻ thức ăn, để mọi người mang một hoặc hai món đến chia sẻ cùng nhau. Bữa tối chung thế này thường rất *hyggelig*, bởi mọi người đều được bình đẳng, thứ được chia sẻ không chỉ là thức ăn mà còn là trách nhiệm và các việc lặt vặt nữa.





## THÁNG TÁM: MƯA SAO BĂNG ANH TIÊN

Hãy mang theo chăn cho buổi ngắm sao (dù ánh sáng ban đêm vào thời điểm này trong năm có lẽ không thật lý tưởng lắm cho việc này). Mưa sao băng Anh Tiên thường xuất hiện vào giữa tháng Tám, nhiều nhất là vào ngày 17 và 18. Nhìn theo hướng Đông Bắc bạn sẽ thấy chòm sao Anh Tiên (Perseus), còn chòm sao Tiên Nữ (Andromeda) ở phía Đông và chòm sao Thiên Hậu (Cassiopeia) ở phía Bắc. Nếu bạn có trẻ nhỏ, đây là thời điểm tuyệt vời để mang theo một cuốn truyện thần thoại Hy Lạp và đọc trong lúc chờ đợi.

Với những ai ở Nam bán cầu, bạn có thể thưởng thức những cơn mưa sao băng Eta Aquaris. Chúng thường xuất hiện nhiều nhất vào cuối tháng Tư và giữa tháng Năm.





## THÁNG CHÍN: ĐI HÁI NẤM

Các loại nấm xuất hiện nhiều vào mùa thu nhưng cũng có thể được tìm thấy vào cuối mùa hè. Không có mùi vị nào tuyệt hơn mùi của những thực phẩm được bạn tự trồng, hái hay tìm thấy – đây là một yếu tố rất *hygge*. Hãy cùng gia đình và bạn bè thực hiện cuộc du ngoạn trong rừng để tìm và hái nấm nhé.

**CHÚ Ý:** Ăn nhầm nấm độc có thể gây nguy hiểm đến tính mạng, nên hãy đi cùng những người có kinh nghiệm tìm nấm. Có rất nhiều cộng đồng tổ chức các buổi đi rừng theo nhóm.





## THÁNG MƯỜI: HẠT DẺ

Tháng Mười là mùa của hạt dẻ. Nếu bạn có trẻ nhỏ, hãy đưa chúng đi “săn” hạt dẻ và dùng chiến lợi phẩm để tạo nên đồ chơi hình con vật.

Ngoài ra, bạn có thể mua hạt dẻ loại ăn được, dùng dao khía vào đầu nhọn của chúng và nướng ở nhiệt độ 200 độ C trong khoảng 30 phút cho đến khi lớp vỏ nứt ra và hạt dẻ bên trong chín mềm. Tách phần vỏ cứng ra và cho thêm bơ, muối.

Nếu bạn chỉ muốn có khoảng thời gian *hygge* một mình, hãy chuẩn bị vài trái quýt, hạt dẻ nướng và cuốn *Hội hè miên man* của Hemingway. Cuốn sách nói về Hemingway khi ông còn là một nhà văn nghèo ở Paris những năm 1920.



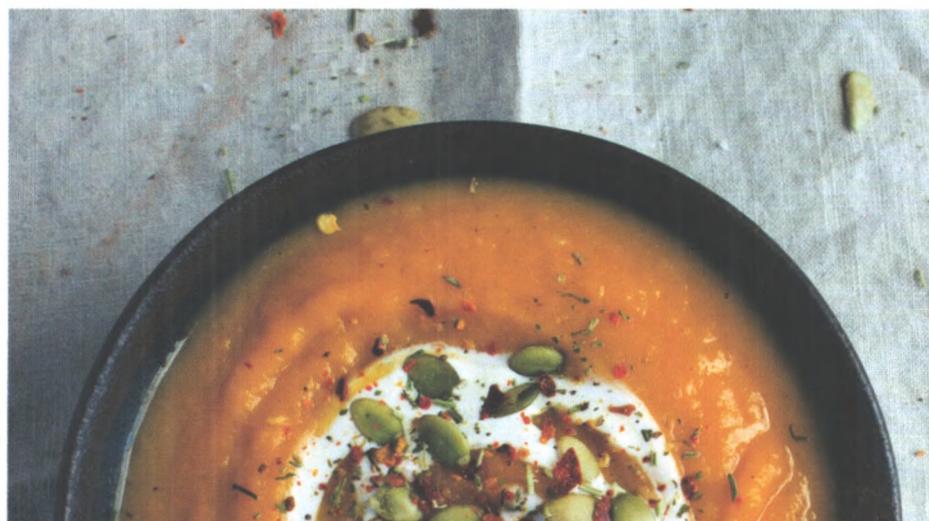
## THÁNG MƯỜI MỘT: CÙNG NẤU SÚP

Mùa đông đang đến rất gần rồi. Đây là thời điểm để bạn lôi cuốn hướng dẫn nấu súp ra và tìm một công thức mới. Hãy mời gia đình và bạn bè đến nhà để nấu súp cùng nhau. Mỗi người sẽ mang những nguyên liệu cho một phần súp và cùng chuẩn bị những món súp khác nhau, đủ để ai cũng có thể được thử. Tôi thường nấu món súp gừng bí đỏ, món này nấu cùng kem *crème fraîche*. Nếu bạn muốn làm điều gì đó đặc biệt hơn với tư cách chủ nhà, hãy tự nướng bánh mì. Hương thơm của bánh mì mới ra lò đích thị là một phần của *hygge*.

## THÁNG MƯỜI HAI: GLØGG VÀ ÆBLESKIVER

### (BÁNH TRÒN)

Đây là “mùa cao điểm” của *hygge*. Mức tiêu thụ nến và đồ ngọt tăng lên đáng kể (và cả chỉ số BMI<sup>1</sup> của chúng ta nữa). Đây cũng là thời điểm tuyệt vời cho món *gløgg* (bạn có thể tìm công thức ở trang 94). Hãy chuẩn bị trước bằng cách ngâm nho khô trong rượu vang đỏ và mời mọi người đến nhà vào buổi chiều hay buổi tối nào đó để thưởng thức món rượu vang ấm *gløgg* và bánh *æbleskiver* (công thức ở trang 232).



<sup>1</sup> Chỉ số khối cơ thể – thường được biết đến với chữ viết tắt BMI theo tên tiếng Anh Body Mass Index – được dùng để đánh giá mức độ gầy hay béo của một người.



## CHƯƠNG 9

# HYGGE VỚI GIÁ RẺ

Trong một số nước như Úc, Canada, Anh Quốc, Mỹ, giá cả của một số mặt hàng HYGGE có thể cao hơn so với các quốc gia khác. Tuy nhiên, không phải tất cả các sản phẩm HYGGE đều đắt đỏ. Nhiều sản phẩm HYGGE có giá cả phải chăng và có thể mua được ở các cửa hàng online hoặc tại các trung tâm thương mại. Để mua được những sản phẩm HYGGE giá rẻ, bạn có thể tìm kiếm trên các trang web mua sắm trực tuyến hoặc tại các cửa hàng địa phương. Ngoài ra, bạn cũng có thể tự chế biến một số món ăn HYGGE tại nhà để tiết kiệm chi phí.

# NHỮNG THỨ TỐT ĐẸP TRÊN ĐỜI ĐỀU MIỄN PHÍ

---

Không có gì sang chảnh, đắt tiền hay xa hoa ở một đôi tất len ấm áp hơi xấu xí – nhưng đó lại là hình ảnh đặc trưng của *hygge*. Rượu sâm panh và hàu có thể rất đắt đỏ, nhưng *hygge* lại không phải là những thứ đó.

*Hygge* là sự khiêm tốn và chậm rãi. Nó thiên về mộc mạc hơn là mới mẻ, ưa chuộng đơn giản hơn là sang trọng, tập trung vào bầu không khí thay vì sự hào hứng. Ở nhiều mặt, *hygge* có lẽ chính là người họ hàng Đan Mạch của lối sống chậm rãi và đơn giản.

*Hygge* là khi bạn mặc bộ đồ ngủ và xem Chúa tể của những chiếc nhẫn vào ngày trước Giáng sinh, là ngồi bên cửa sổ ngắm nhìn thời tiết bên ngoài khi nhấm nháp tách trà yêu thích, là ngắm lửa trại vào một ngày Hạ chí cùng bạn bè và gia đình khi bánh mì xoắn đang dần được nướng chín.

Sự giản đơn và khiêm nhường không chỉ là trung tâm của *hygge*, chúng còn là những tính chất được áp dụng vào thiết kế và văn hóa Đan Mạch. Những thiết kế cổ điển kiểu Đan Mạch tập trung vào sự giản dị và tính hiệu quả. Nếu một người Đan Mạch khoe khoang thành tựu, họ đang “phản bội” lại sự khiêm tốn; hay việc trưng diện chiếc đồng hồ Rolex không những chỉ cho thấy thẩm mỹ nghèo nàn mà còn làm phá hỏng *hygge*. Tóm lại thì, mọi thứ càng lấp lánh bao nhiêu, tinh thần *hygge* càng ít bấy nhiêu.





Kết quả là, bạn có thể dùng “quân bài” *hygge* như một “lối thoát hiểm” khi lỡ bước chân vào một nhà hàng đắt đỏ quá mức so với túi tiền. “Tại sao chúng ta không đến một nơi nào đó *hyggeligt* hơn nhỉ?” là lý do hoàn hảo để tìm kiếm một nơi rẻ hơn (ngoại trừ NOMA<sup>1</sup> nhé, nhà hàng đó thực sự mang tinh thần *hyggeligt*, ánh sáng ở đó cũng đẹp miễn chê).

*Hygge* là việc trân trọng những niềm vui đơn giản đời thường và có thể đạt được với một ngân quỹ nhỏ bé. Ở Đan Mạch có một bài thơ (cũng là bài hát) nổi tiếng: “Ngày hạnh phúc của Svante” (*The Happy Day of Svante*) của tác giả Benny Andersen. Nó nói về việc tận hưởng từng khoảnh khắc và những niềm vui giản đơn: “Nhìn kia, ánh sáng mặt trời thật sự. Mặt trời đỏ và vàng trăng khuyết. Cô ấy đang tắm cho tôi. Thật

<sup>1</sup> Một nhà hàng nổi tiếng ở Copenhagen do đầu bếp René Redzepi làm chủ, đạt hai sao Michelin.

tốt khi được làm chính tôi. Cuộc sống không tệ chút nào, bởi tất cả những gì chúng ta có. Và cà phê sắng nóng rồi đấy."

OK, người Đan Mạch có thể không giỏi làm thơ bằng tận hưởng *hygge*, nhưng thông điệp của bài thơ thì gần giống với một điểm nhất quán trong các nghiên cứu về hạnh phúc: Tiền bạc không mang lại quá nhiều khác biệt. Tất nhiên nếu bạn không thể chi trả cho thực phẩm, tiền sẽ là yếu tố sống còn; nhưng nếu bạn không phải đấu tranh với đói nghèo hay chẳng cần vất vả mưu sinh, kiếm thêm 100 euro mỗi tháng sẽ không thay đổi được điều gì, dù là nhỏ nhất, nhất là ở khía cạnh hạnh phúc.

Điều này hoàn toàn phù hợp với *hygge*. Bạn không thể mua được một bầu không khí như ý hay cảm giác quây quần. Bạn không thể *hygge* nếu đang vội vàng hoặc căng thẳng; nghệ thuật của việc tạo nên sự gần gũi không thể mua được bằng bất cứ gì – ngoại trừ thời gian, niềm hứng thú và sự cam kết của những người xung quanh bạn.

*Hygge* có thể và luôn luôn nằm ở việc ăn uống, nhưng càng trái ngược với tiêu dùng bao nhiêu, thì lại càng *hyggeligt* bấy nhiêu. Ta càng bị ám ảnh bởi tiền bạc và phô trương ấn tượng, thì càng ít đi *hyggeligt*. Khi một hoạt động càng đơn giản và thô sơ, bạn sẽ càng *hyggeligt*. Uống trà luôn *hyggeligt* hơn uống sâm panh, chơi *board game* luôn *hyggeligt* hơn chơi điện tử, đồ ăn và bánh quy tự làm đương nhiên là luôn *hyggeligt* hơn đồ ăn mua ngoài.

Tóm lại, nếu bạn muốn *hygge*, không cần phải chi một đồng nào cho những thứ đắt đỏ. *Hygge* là bầu không khí mà tiền bạc không thể cải thiện được, thậm chí còn có thể bị phá hủy bởi nó.

*Hygge* có lẽ không giúp ích cho chủ nghĩa tư bản, nhưng chắc chắn lại rất tốt cho hạnh phúc của riêng bạn. Đó là trân trọng những niềm vui giản dị trong đời và có thể đạt được với số tiền rất nhỏ. Dưới đây là 10 ví dụ cho thấy những điều *hygge* tuyệt nhất trên đời đều miễn phí – hoặc gần như miễn phí.

# 10 HOẠT ĐỘNG HYGGE GIÁ RẺ

---

## 1. BOARD GAME

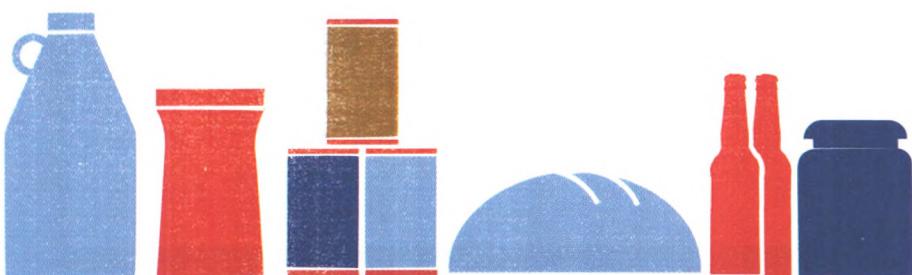
Chúng ta đang sống trong thời đại của Netflix, Candy Crush và nguồn cung cấp vô tận các loại hình giải trí điện tử. Ta tiếp xúc với công nghệ chứ không phải với con người. Dù vậy, *board game* vẫn được nhiều người yêu thích – một phần là bởi *hygge*. Hàng năm, người bạn Martin đều tổ chức trò *board game* kinh điển: Axis and Allies (Trận chiến giữa Quân Phát Xít và Quân Đồng Minh). Lấy bối cảnh của Thế chiến hai, đây là phiên bản phức tạp hơn của trò Risk (Mạo Hiểm). Nó thường kéo dài đến 14 giờ đồng hồ, và Martin luôn để cô bạn gái (cực kỳ biết cảm thông) ở khách sạn một mình cả đêm vào hôm chơi trò này. Chúng tôi biến buổi tối trở nên đặc biệt chứ không chỉ đơn thuần chơi game. Âm nhạc sẽ được bật lên – hầu hết là nhạc của Wagner và Beethoven và khói của xì gà phả ra khắp căn phòng, nên nếu ở đó, bạn sẽ khó mà nhìn thấy chúng tôi – những gã đàn ông trưởng thành mặc đồng phục. Thú thật là chúng tôi có hơi làm quá một chút, nhưng cũng chỉ vì *hygge* mà thôi.

Nhưng tại sao *board game* lại *hygge*? Trước hết, đó là một hoạt động mang tính xã hội. Bạn chơi cùng nhau, tạo nên những ký ức chung (tất cả chúng tôi vẫn còn nhớ về thời khắc vào năm 2012 khi quân Đồng Minh đột nhiên nhận ra Matxcova sẽ thất thủ) và củng cố các mối quan hệ.Thêm nữa, rất nhiều người trong chúng tôi gắn bó tuổi thơ với những trò như Monopoly hay Trivial Pursuit, bởi vậy *board game* gợi ra rất nhiều hoài niệm, đưa chúng tôi trở về quãng thời gian hồn nhiên ấy. Trò này còn mang lại sự chậm rãi (đặc biệt nếu nó kéo dài những 14 giờ), cảm giác hữu hình và bầu không khí đậm *hygge*.



## 2. TIỆC THỨC ĂN

Đây là một trong những hoạt động tôi yêu thích. Mời bạn bè đến nhà vào một buổi chiều hoặc tối để nấu nướng và cùng hygge. Quy tắc đưa ra rất đơn giản: Mỗi người sẽ mang nguyên liệu đến để cùng nấu món gì đó. Mứt dâu, củ cải ngâm, sốt cà chua tự làm, nước dùng gà, rượu ướp chanh Ý limoncello, súp bí đỏ,... tùy ý bạn. Ai cũng mang theo hũ thủy tinh, chai, lọ hoặc hộp để lấy một chút các món kể trên mang về. Vẻ đẹp của hoạt động này chính là ở sự đa dạng. Thay vì toàn là súp bí đỏ, giờ bạn có sốt xoài kiểu Nam Á, bia gừng, ớt ngâm, cà tím khai vị kiểu Trung Đông, một ổ bánh mì, mứt mận, rượu ngâm hoa cẩm chướng, rượu hạt óc chó và kem phúc bồn tử.



### 3. ĐÊM XEM PHIM

Tôi thường xem *Trò chơi Vương quyền* với người bạn thân (chúng tôi mới xem đến mùa thứ ba thôi, nên làm ơn đừng nói ai đã chết trong phim nhé). Cứ khoảng hai tuần, chúng tôi sẽ xem hai tập phim. Không hơn. Tôi biết chúng tôi đang không theo kịp thời đại Netflix<sup>1</sup> khi không xem liền từ toàn bộ cả mùa phim, nhưng việc xem từng tập cũng có nhiều lợi ích. Trước tiên, nó giúp TV thực sự mang mọi người đến gần nhau hơn.Thêm nữa, nó mang lại sự háo hức chờ đợi một thứ gì đó hàng ngày. Thế nên, hãy kiềm chế bản thân không “cày” cả mùa phim trong một đêm, thay vì thế hãy mời bạn bè đến nhà hàng tuần để xem một chương trình truyền hình nào đó cùng nhau.



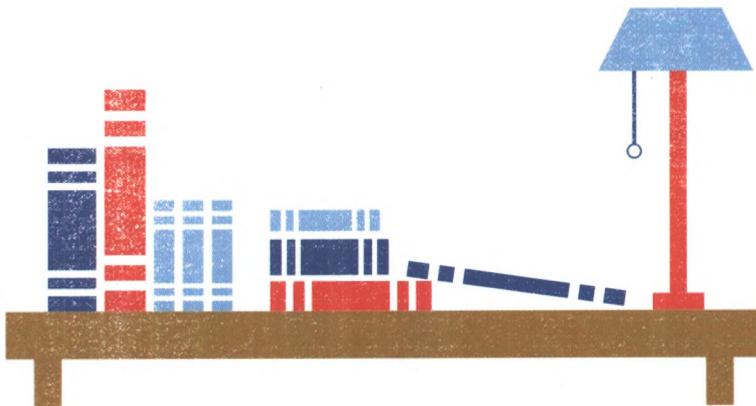
<sup>1</sup> Một dịch vụ xem phim trực tuyến.





#### 4. TẠO MỘT THƯ VIỆN MINI Ở CẦU THANG CHUNG HOẶC NƠI QUEN THUỘC TRONG KHU PHỐ

Có một cách vừa rẻ vừa bền vững để khiến không gian chung trong tòa nhà hay khu phố nơi bạn ở *hyggeligt* hơn: tạo nên một thư viện mini. Tìm một chiếc tủ đơn giản hoặc vài chiếc giá và đặt chúng trên bậc thang (có lẽ bạn cần xin phép trước khi làm thế). Đặt càng nhiều sách vào đó càng tốt, nhưng hãy để hàng xóm của bạn cùng phát triển các đầu sách bằng cách tuân theo quy tắc: cứ mượn một cuốn thì góp vào một cuốn. Được chào đón bởi một giá sách khi bước lên bậc cầu thang là cách trở về nhà rất đỗi *hyggelig*. Thêm nữa, điều này khuyến khích nhiều hơn sự tương tác *hygge* giữa những thành viên trong khu nhà.



## 5. CHƠI NÉM BI

Chắc chắn là bạn sẽ quen ai đó sở hữu một bộ bi sắt. Ngoài mang lại cái cớ để được uống rượu *pastis*<sup>1</sup> (nếu bạn chưa thử nó lần nào, thì tôi phải tiết lộ là nó rất ngon đó), chơi ném bi sắt còn là cách tuyệt vời để dành thời gian bên bạn bè và gia đình. Trò này rất ngẫu hứng và chậm rãi, nên sẽ có thể vừa chơi vừa chuyện trò. Hãy tìm đến công viên gần nhất và biến khoảng sân cát rộng rãi thành sân ném bi sắt, đừng quên mang theo thảm và giỏ dã ngoại nhé.



---

<sup>1</sup> Rượu có nguồn gốc ở Pháp, làm từ hạt anit.

## 6. ĐỐT LỬA TRẠI

Đốt lửa trại chắc chắn là một phần của *hygge*, từ quá trình chậm rãi để chuẩn bị một món ăn khá đơn giản, cho đến việc được quây quần bên ngọn lửa, không cần trò chuyện liên tục bởi đã có âm thanh tí tách của lửa. Khi lửa đã cháy rụi và than đã hồng, hãy tìm những cành cây thẳng, tách phần vỏ cây ở một đầu để dùng nó xiên bánh mì và nướng trên than hồng. Giờ đây, tất cả có thể ngồi quây quần bên ngọn lửa, chừa ra một khoảng trống nhỏ cho khói bay. Mắt bạn sẽ cảm thấy rát vì ở gần khói, bàn tay bạn sẽ nóng bừng vì đặt gần ngọn lửa, bánh mì của bạn sẽ cháy đen bên ngoài nhưng bên trong vẫn còn nguội ngọt. Nhưng không có gì *hyggelig* hơn những gì bạn đang làm đâu.





## 7. XEM PHIM NGOÀI TRỜI

Có rất nhiều thành phố cung cấp dịch vụ chiếu phim ngoài trời vào mùa hè. Ở Copenhagen, hoạt động này thường diễn ra vào tháng Tám, vì vào tháng Sáu hay tháng Bảy thì buổi tối thường quá sáng để có thể chiếu phim. Rất khó để nghe rõ âm thanh bộ phim, chỗ ngồi cũng có thể không được thoải mái lắm vì chẳng có chỗ tựa lưng, chưa kể một số người khôn ngoan ngồi ngay trước mặt bạn còn mang theo ghế cắm trại loại nhỏ, khiến tầm nhìn của bạn bị che đi. Tuy nhiên, nó vẫn cực kỳ *hyggeligt*. Tôi thường đi cùng một vài người bạn. Chúng tôi trải nệm, cùng ăn thứ gì đó và uống rượu vang, trò chuyện trong lúc chờ bộ phim bắt đầu.

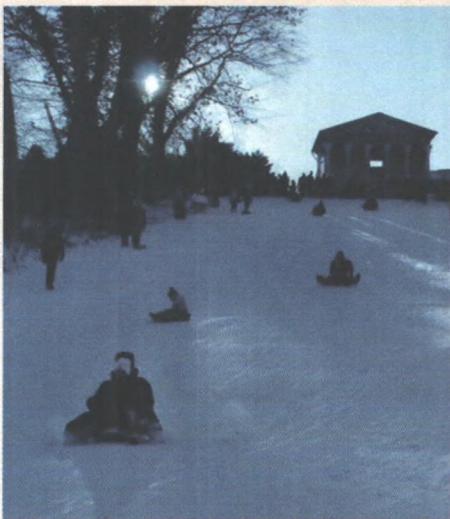
## 8. TIỆC ĐỔI ĐỒ

Hẳn là bạn sẽ có vài món đồ kiểu này: Chiếc đèn vứt xó ở tầng hầm được bạn rao bán trên eBay suốt hai năm trời, cái máy xay sinh tố bị thửa ra sau khi chuyển vào sống cùng bạn đời. Sao bạn không thử đổi nó để lấy một thứ gì đó mà bạn cần nhỉ – đã vậy lại có thêm một buổi tối *hyggelig* nữa chứ? Hãy mời bạn bè, người thân đến một bữa tiệc đổi đồ. Quy tắc rất đơn giản: Mỗi người mang đến thứ gì đó mà họ không dùng nữa nhưng vẫn có thể hữu ích với người khác. Không chỉ tiết kiệm tiền và thân thiện với môi trường, đây còn là cơ hội tuyệt vời để bạn dọn dẹp tủ quần áo, tủ bếp, tầng hầm (hoặc bất cứ nơi nào bạn dự trữ những món đồ “chẳng bao giờ dùng”). Thêm nữa, việc trao đổi với bạn bè vừa thuận tiện và vui hơn nhiều so với việc phải dành cả cuối tuần để đẩy những món đồ cũ của bạn đến chợ trời hay đăng tin quảng cáo lên mạng.



## 9. TRƯỢT TUYẾT

Vào mùa đông, thường thì ta chỉ muốn trốn trong nhà. Đọc sách bên một tách trà nóng *hyggeligt* thật đấy, nhưng nó sẽ còn *hyggeligt* hơn nữa sau một ngày bạn ở ngoài trời với tuyết. Vì thế, hãy tập hợp mọi người và leo lên một ngọn đồi nào đó đi nào. Nếu bạn có một chiếc xe trượt tuyết bị bỏ quên ở tầng hầm và có thể mang theo nó? Tuyệt! Nhưng vẫn còn những sự lựa chọn rẻ hơn. Bạn có thể dùng một chiếc túi ni lông chắc chắn để trượt xuống từ đỉnh đồi. Trượt tuyết miễn phí mà, lại còn rất vui. Hãy mang theo giỏ dã ngoại cùng trà, rượu nấu để thưởng thức sau khi trượt tuyết. Ấy nhưng đừng trượt sau khi uống bạn nhé.







PHOTOGRAPH BY DALE ISMAY FOR THE NEW YORK TIMES

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

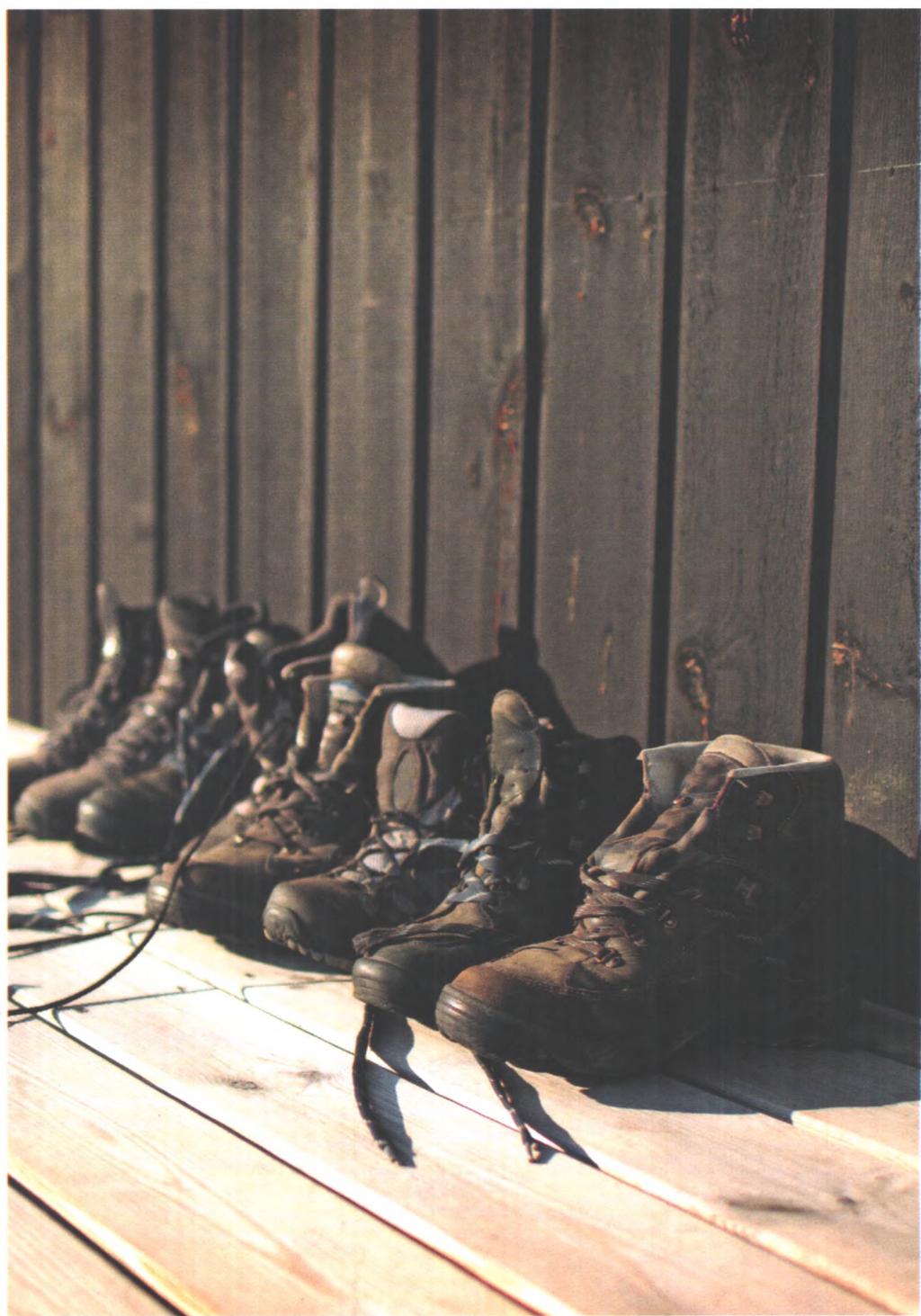
THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

THE STYLING AND PROPS ARE FROM THE CLOTHING LINE BY GENE SINGER FOR J.C. PENNEY'S

## 10. CHƠI ĐÙA

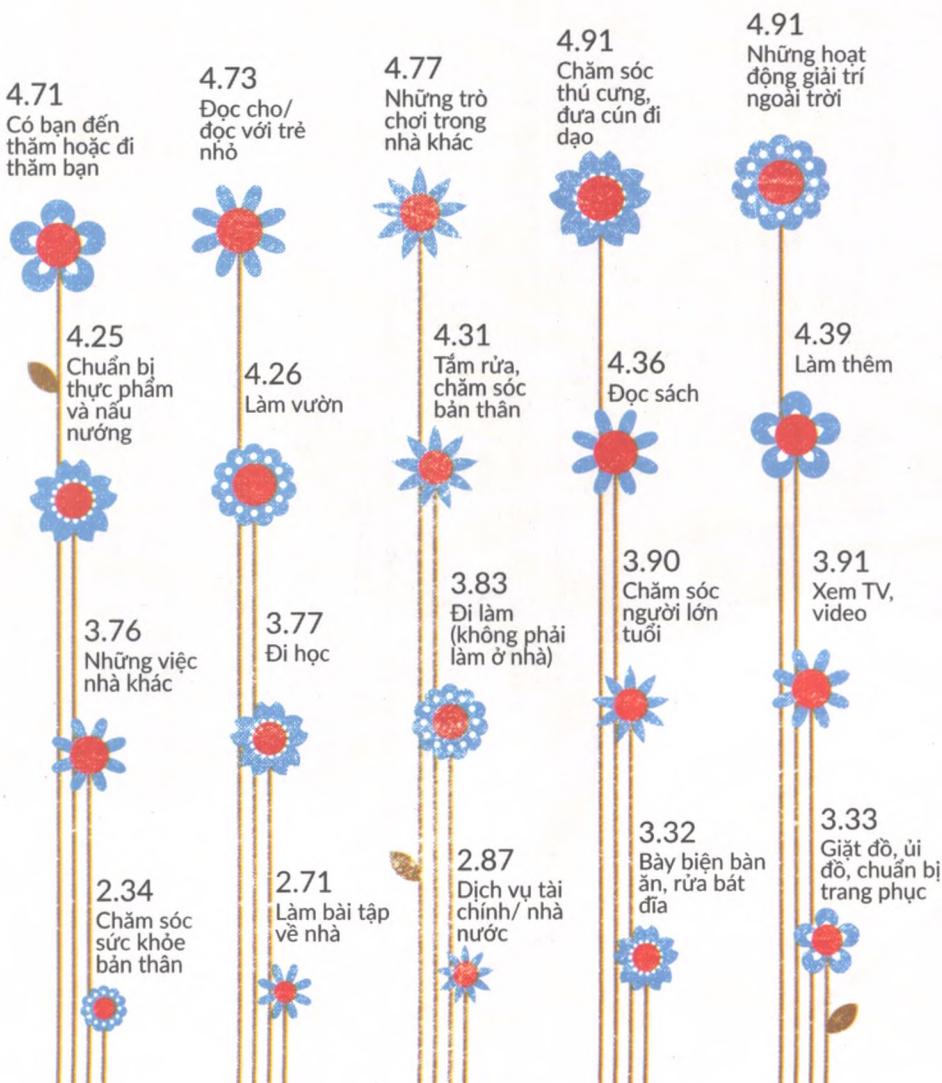
Một vài hoạt động vừa được tôi nhắc đến (như trượt tuyết hay chơi board game) đều giống nhau ở một điểm: Chơi đùa. Chúng ta yêu thích những trò này khi còn bé, nhưng vì một lý do nào đó ta ngừng chơi khi lớn lên. Người lớn thì không chơi đùa, thay vào đó là cảm thấy căng thẳng, lo lắng và bận rộn giải quyết những vấn đề cuộc sống. Nhưng theo một nghiên cứu của Alan Krueger – giáo sư ngành Kinh tế và Quan hệ công chúng của Đại học Princeton, chúng ta hạnh phúc hơn khi tham gia những hoạt động giải trí.

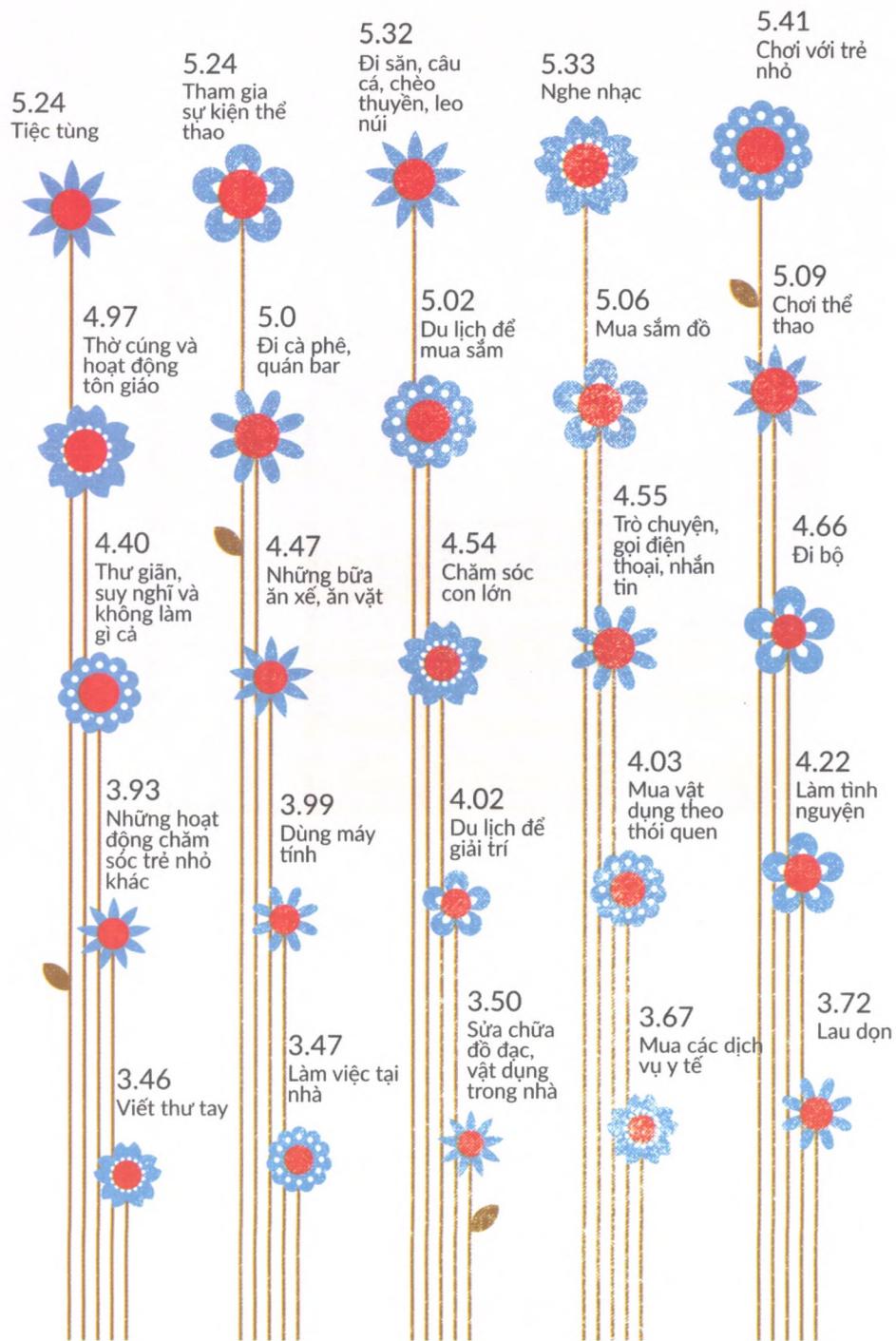
Một trong những vấn đề của người lớn là quá tập trung vào kết quả. Chúng ta làm việc để kiếm tiền. Chúng ta tập gym để giảm cân. Chúng ta dành thời gian với người khác để tạo mối quan hệ cho việc thăng tiến sau này. Nếu ta làm gì đó chỉ đơn giản vì thấy vui thì sao? Vậy nên nếu bạn không thể nhớ lần cuối bạn cảm thấy vui vẻ là khi nào, hãy nhớ đến bộ phim *The Shining*: “Chỉ làm việc và không chơi đùa đã biến Jack thành một cậu bé ngờ nghêch.” Nếu để ý đến biểu đồ dưới đây (trang 196-197), bạn sẽ thấy những hoạt động xã hội như chơi thể thao, trượt tuyết, tiệc tùng và chơi cùng con cái đều dẫn đầu bảng xếp hạng “những hoạt động mang lại nhiều niềm vui nhất cho mọi người”.



## KHẢO SÁT VỀ TÁC ĐỘNG VÀ THỜI GIAN CỦA ĐẠI HỌC PRINCETON

Ở nghiên cứu này, khoảng 4.000 người được hỏi về mức độ hạnh phúc mà các hoạt động trong ngày mang đến cho họ, theo thang điểm từ 0-6.







CHƯƠNG 10

---

# VÒNG QUANH COPENHAGEN VỚI TOUR DU LỊCH HYGGE

# HÀNH TRÌNH HYGGE

---

Nếu bạn muốn thăm thú Copenhagen, có thể bạn sẽ muốn thăm một số các địa điểm *hyggelige* dưới đây.



## NYHAVN (CẢNG MỚI)

Đây từng là một khu “phức tạp” của thành phố, vốn dành cho những thủy thủ ồn ào và gái làng chơi. Ngày nay, bạn có thể đến một trong những nhà hàng ở đây để thưởng thức món cá trích ngâm và rượu khoai tây. Nếu bạn không hứng thú với những món này mà lại có một ngày đẹp trời, hãy bắt chước người dân địa phương, mua vài chai bia từ cửa hàng, ngồi trên bờ kè và quan sát nhịp sống nơi này.



## LA GLACE

Hãy đắm mình trong thế giới bánh. Bạn còn nhớ bánh ngọt quan trọng như thế nào phải không? Nếu có con đường hành hương dành cho tín đồ bánh ngọt, thì La Glace đích thị là Nhà thờ chính tòa Santiago de Compostela<sup>1</sup>. La Glace được thành lập vào năm 1870 và là tiệm đồ ngọt lâu đời nhất ở Đan Mạch.



1 Mọi con đường hành hương đều dẫn tới nhà thờ chính tòa Santiago de Compostela ở vùng Navarra, Tây Ban Nha, biểu tượng của đạo Kito giáo. Ở đây tác giả muốn so sánh tiệm bánh La Glace là nơi bạn phải đến nếu muốn thưởng thức bánh ở Copenhagen.



## VƯỜN TIVOLI

Vườn Tivoli được thành lập vào năm 1843 và là điểm đến kinh điển ở Copenhagen, rất nhiều cư dân ở đây mua vé có thời hạn cả năm để thường xuyên vào khu vườn này. Dù nhiều người đến đây vào mùa hè, thời điểm tuyệt nhất để *hygge* là khi Tivoli được trang hoàng vào dịp lễ Giáng sinh và giao thừa (thường từ giữa tháng Mười một đến tháng Một). Nơi đây giống như một bữa tiệc của ánh sáng vậy. Hàng trăm ngàn ngọn đèn được thắp sáng đã biến khu vườn thành trở nên diệu kỳ giữa bóng tối của mùa đông, bạn cũng có thể thưởng thức vài chiếc bánh *gløgg* gần một trong các khu lửa trại trong vườn, hoặc sưởi ấm bên lò sưởi của quán bar Nimb.







## CHÈO THUYỀN Ở CHRISTIANSHAVN

Christianshavn là một phần của trung tâm thành phố Copenhagen nhưng bị ngăn cách với khu trung tâm bởi cảng Inner. Nơi đây có chủ yếu là kênh đào và có lẽ sẽ gợi cho bạn một chút về thành phố Amsterdam. Cách tốt nhất để trải nghiệm địa điểm này là thuê một chiếc thuyền có mái chèo và chèo dọc những kênh đào. Hãy mang theo cả chăn, rượu vang và giỏ đồ dã ngoại bạn nhé.



## GRÅBRØDRE TORV

Những căn nhà cổ ở đây sẽ đưa bạn về quá khứ từ nhiều thế kỷ trước. Quảng trường *hyggelige* này được đặt tên theo tu viện của Anh em Grey (Grå brødre) và được thành lập vào năm 1238. Ở đây có rất nhiều nhà hàng mang phong cách ấm cúng. Ở nhà hàng Peder Oxe, bạn có thể mua loại bánh truyền thống Đan Mạch *smørrebrød* và tận hưởng lò sưởi ấm áp nữa. Một trong những tiệm cắt tóc ở khu này thậm chí còn có lò sưởi (và cả một chú chó bull giống Pháp, chàng ta sẽ ngủ ngon lành trên đùi bạn khi bạn đang cắt tóc). Tất cả đều cực kỳ *hygge*. Biết đâu bạn còn có cơ hội được chứng kiến cảnh cả một chú lợn đang được quay chín ngay ở quảng trường.

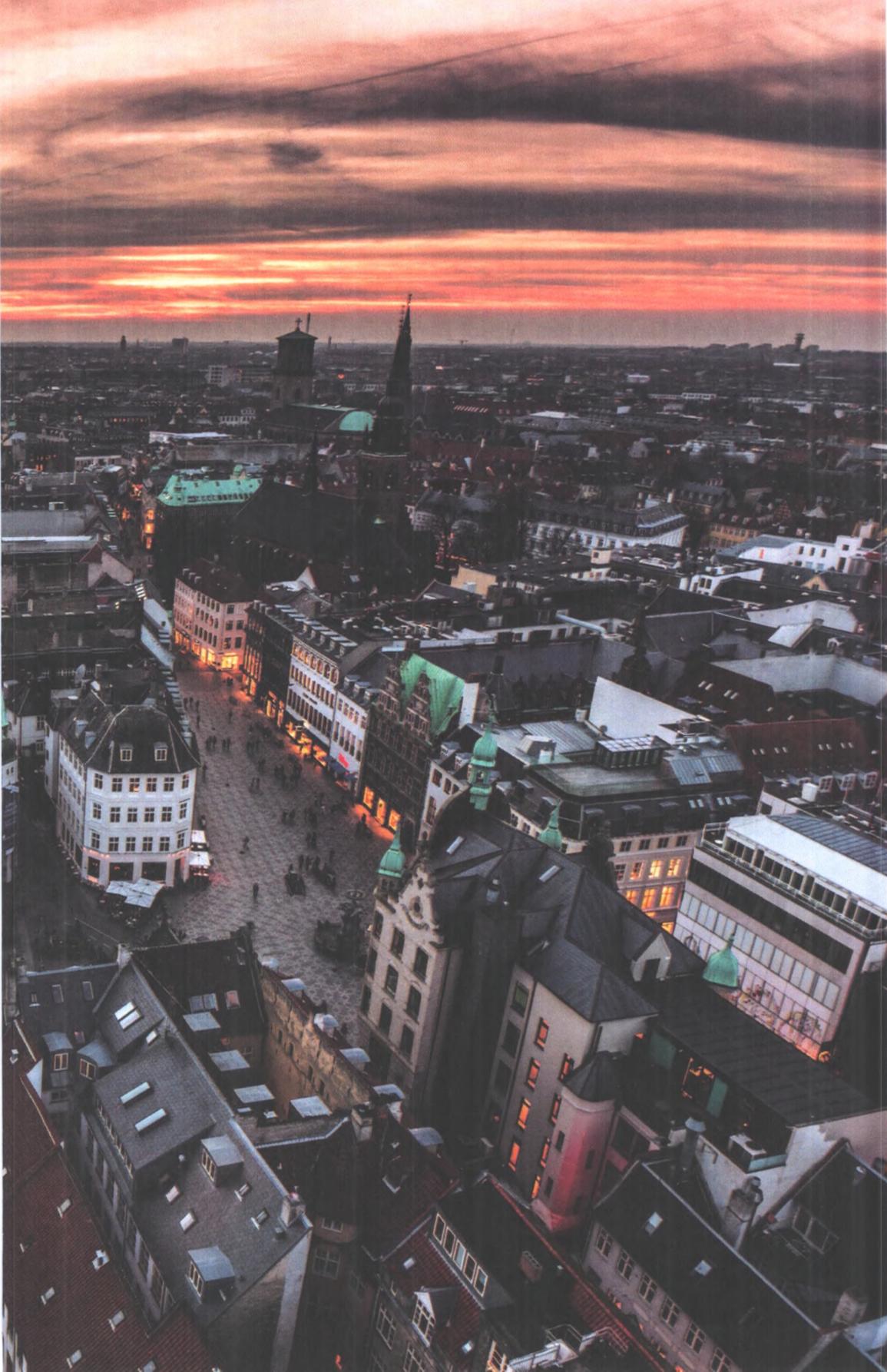




## VÆRNEDAMSVEJ

Ở khu Værnedamsvej, xe ô tô thường chạy trên đường xen lẫn với người đi xe đạp và người đi bộ. Con phố ngắn này sẽ khiến bạn bước chậm lại, hít hà hương thơm của những bông hoa và cà phê. Tiệm hoa, quán cà phê, quầy rượu và cửa hàng bán đồ nội thất khiến nơi đây trở thành địa điểm tuyệt vời cho một buổi chiều lười biếng và *hyggelig*.





## MỘT NƠI CHỈ DÀNH CHO SMØRREBRØD

*Smørrebrød* có nghĩa đen là bánh mì phết. Đây là kiểu bánh sandwich một mặt làm từ lúa mạch đen. Người Đan Mạch đặc biệt yêu thích bánh mì lúa mạch đen và đây cũng thường là món họ nhớ đến đầu tiên khi sống ở nước ngoài. Trái lại, một số người nước ngoài sống ở Đan Mạch lại gọi nó là “xăng-đan của quý dữ”, bởi họ rất ghét mùi vị của nó và thấy rất khó nhai. Nhìn chung, *smørrebrød* là trải nghiệm một bữa trưa kiểu Đan Mạch đích thực. *Smørrebrød* có thể có đủ loại nhân đi kèm, từ cá trích đến thịt bò sống, trứng và hải sản và một vài loại có tên rất thú vị như “bữa ăn khuya của bác sĩ thú y”. *Smørrebrød* thường được phục vụ cùng bia và rượu khoai tây. Ở Copenhagen, bạn sẽ tìm thấy rất nhiều nơi bán *smørrebrød* từ lâu đài, bữa trưa kiểu này chắc chắn sẽ giúp bạn có được *hygge*.

## QUẦY BAR THƯ VIỆN

Ở khách sạn Plaza, gần bến tàu trung tâm, bạn sẽ tìm thấy quầy bar Thư viện, vốn được mở cửa từ năm 1914. Ở đây có ghế sô pha, sàn gỗ, những cuốn sách bọc da và ánh sáng rất đỗi *hyggelig*. Quầy bar thỉnh thoảng còn có nhạc sống, nhưng trong một buổi tối yên tĩnh, đây là nơi rất phù hợp với những cuộc trò chuyện say sưa. Nếu bạn đến đây vào dịp Giáng sinh, bạn sẽ thấy cả cây thông treo ngược từ trần nhà nữa đấy.





## CHƯƠNG 11

# GIÁNG SINH

Trong thời gian này, có một số biến cố xảy ra trong kinh doanh của tôi. Đầu tiên là việc mua lại công ty của một người bạn cũ, sau đó là việc bán công ty cho một đối tác nước ngoài. Sau đó, tôi đã quyết định rời khỏi công ty và tự lập nghiệp. Tôi đã gặp rất nhiều thách thức và áp lực trong quá trình này, nhưng tôi đã vượt qua được tất cả. Điều quan trọng nhất là tôi đã không bao giờ từ bỏ hy vọng và信念.

Tuy nhiên, sau khi bán công ty, tôi cảm thấy mình không còn mục đích và ý nghĩa trong cuộc sống. Tôi bắt đầu cảm thấy cô đơn và buồn chán. Tôi đã thử tìm kiếm sự vui vẻ thông qua các hoạt động xã hội, nhưng điều đó không mang lại kết quả. Sau một thời gian dài như vậy, tôi đã quyết định tìm kiếm sự bình yên và hạnh phúc bên trong bản thân.

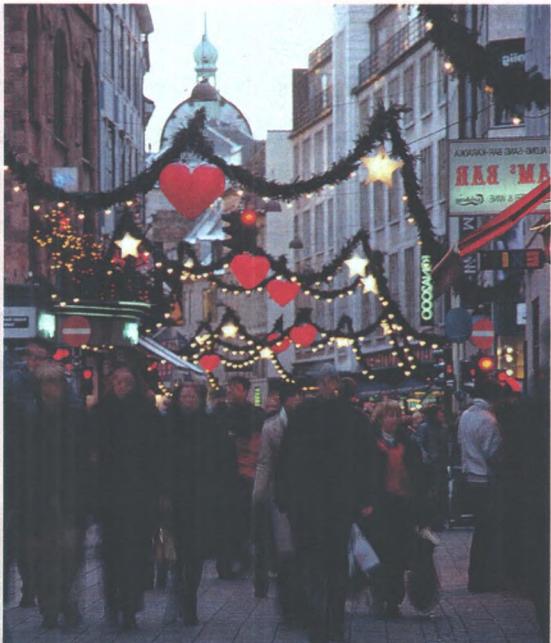
## THỜI ĐIỂM HYGGELIG NHẤT TRONG NĂM

---

Với rất nhiều người – bao gồm người Đan Mạch – Giáng sinh là thời gian tuyệt đẹp. Tuy nhiên, “tuyệt đẹp” chắc chắn không phải từ duy nhất để miêu tả nó. Nếu bạn đề nghị bất cứ ai dùng một từ để mô tả Giáng sinh, những tính từ như “hạnh phúc”, “vui vẻ” và “thành tâm” hẳn sẽ xuất hiện rất nhiều. Người Đan Mạch cũng đồng tình với đa số những lựa chọn đó, “nhưng” – họ sẽ thêm vào – “bạn quên từ ngữ phù hợp nhất rồi. Còn hyggelig nữa chứ!”

Ở Đan Mạch, có một tháng, ban ngày ngắn đến mức bạn phải may mắn lấp mới bắt gặp một tia nắng mặt trời. Đạp xe đến chỗ làm và trở về nhà trong cái lạnh ướt át giữa trời tối đen như mực, bạn bắt đầu tự hỏi tại sao người ta lại có thể nghĩ rằng việc sống ở nơi này là một ý tưởng tuyệt vời cơ chứ. Đúng, tôi biết rằng ở Đan Mạch, nhiệt độ ngoài trời chẳng phải đến mức -30 độ C và chúng tôi cũng không phải đối mặt với bão hay sóng thần. Nhưng khi sống ở đây, bạn sẽ bắt đầu cảm thấy những vị thần thời tiết hàn không ưa người Đan Mạch cho lắm, rằng họ muốn chúng tôi cảm thấy tệ hại và khó chịu ít nhất một tháng trong năm.

Dù nghe có vẻ khó tin, đây lại là mùa *hygge* ở Đan Mạch. Đơn giản là chúng tôi không để thời tiết hoặc những quy luật của tự nhiên quyết định niềm vui tinh thần của bản thân. Bởi vậy, thay vì chìm vào trạng thái ngủ đông đầy cảm dỗ vào những buổi sáng tháng Mười hai ẩm ướt, người Đan Mạch quyết định sẽ biến mọi thứ trở nên tuyệt vời nhất có thể.



Mặc dù chúng tôi có thể *hygge* quanh năm, nhưng chỉ có một thời điểm duy nhất mà *hygge* là mục tiêu tối thượng của cả tháng trời. Nếu không đạt được *hygge*, những nỗ lực cho dự án Giáng sinh sẽ trở nên vô nghĩa. Hạt dẻ và lò sưởi, bạn bè và gia đình cùng nhau quây quần ở bàn ăn để thưởng thức những món ngon lành, những đồ trang trí màu đỏ, xanh lá và vàng, mùi thơm tươi mới của cây thông, những bài hát Giáng sinh ai ai cũng biết và chương trình truyền hình y xì đúc năm ngoái (và những năm về trước nữa) – đây chắc hẳn là những nét đặc trưng ở nhiều nơi trên thế giới trong dịp này. Từ Dallas đến Durban, mọi người hát theo ca khúc “Last Chirstmas”. Từ Dublin đến Dubai, mọi người thuộc nǎm lòng

đoạn cuối bộ phim *Giáng sinh yêu thương* (*A Christmas Carol*). Ở Đan Mạch cũng không hề khác.

So với ở Đức, Pháp hay Anh, Giáng sinh ở Đan Mạch không khác nhiều nhưng vẫn có những truyền thống đặc trưng riêng. Điều khác biệt rõ nhất nằm ở việc nó luôn luôn được lên kế hoạch, suy nghĩ và đánh giá dựa vào khái niệm *hygge*. Không có thời điểm nào mà người Đan Mạch nói đến *hygge* nhiều như lúc này. Họ sẽ nhắc đến *hygge* mỗi khi có cơ hội. Và tất nhiên, họ còn dùng thêm một từ ghép nữa, *julehygge* (*Giáng-sinh-hygge*), ở cả dạng tính từ và động từ. “Bạn có muốn đến nhà tôi để *julehygge* không?”





Ở những trang tiếp theo, tôi sẽ cố gắng chỉ ra một công thức để có được một Giáng sinh *hyggelig* “đúng chuẩn” – Giáng sinh kiểu Đan Mạch hoàn hảo (vốn là một nhiệm vụ khó nhằn). Người Đan Mạch cực kỳ yêu mến dịp đặc biệt này và tôi chắc chắn nhiều người sẽ không đồng tình với mọi yếu tố Giáng sinh tôi sắp đề cập. Tuy nhiên, phần lớn sẽ nhận ra (ít nhất) một điểm nào đó từ chính truyền thống của họ.

## GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ

---

Hàng năm vào hai tuần cuối cùng của tháng Mười hai, làn sóng di chuyển nở rộ ở Đan Mạch. Những người xa xứ, đặc biệt là ở Copenhagen, bắt đầu sắp xếp hành lý (cùng cả đống quà tặng) và bắt tàu về nhà.

Một Giáng sinh *hyggelig* luôn bắt đầu và kết thúc bên gia đình và bạn bè – những người khiến ta cảm thấy an toàn và thoải mái khi ở cạnh. Họ hiểu ta và ta thích ở bên họ vì ta yêu quý họ. Và cứ thế, chất lượng của những mối quan hệ xã hội đã được chứng minh là một trong những yếu tố quan trọng nhất để định hình sức khỏe tinh thần của chúng ta.

Trong cuộc sống hàng ngày, hẳn nhiều người luôn cảm thấy mình không dành đủ thời gian cho những người ta yêu thương. Giáng sinh chính là cơ hội để bù đắp điều đó, để quây quần bên chiếc bàn bày biện những món ăn ngon và dành thời gian vui vẻ bên nhau. Đây là nguyên liệu chính cho một Giáng sinh *hyggelig*. Khắp nơi trên thế giới mọi người đều làm như thế, nhưng có lẽ chỉ ở Đan Mạch thì người ta mới thở phào nhẹ nhõm khi có ai đó khẳng định rằng: “Thật là *hyggeligt*.” Vào khoảnh khắc đó, cả chủ nhà lẫn các vị khách đều cảm thấy Giáng sinh đã thực sự đến; và tinh thần *hygge* thực sự xuất hiện.

Nhưng chỉ riêng gia đình sẽ không đủ để làm nên một Giáng sinh *hyggelig*. Có thể với nhiều người, ngày lễ mới là dịp họ có thể dành thời gian bên bạn bè và gia đình, nhìn chung đây vẫn là việc bạn có thể làm vào bất cứ thời điểm nào trong năm.





# TRUYỀN THỐNG

---

## THỨC ĂN

Vào dịp Giáng sinh, người Đan Mạch nhất định phải tuân theo một số lễ nghi và truyền thống để có được tinh thần *hygge*. Cần phải có sự trang trí, những món ăn và các hoạt động phù hợp thì mới có thể được công nhận là một Giáng sinh Đan Mạch *hyggelig* đích thực.

Đầu tiên là thức ăn. Phải là món ăn Đan Mạch, mà phải là món ăn Đan Mạch bổ dưỡng. Nếu bạn lang thang trên mạng Internet đủ lâu, tôi tin rằng bạn sẽ tìm thấy đủ kiểu chế độ ăn kiêng: chỉ ăn thịt, chỉ ăn chất béo, chỉ uống nước, ăn nhiều tinh bột, kiêng tinh bột,... Cũng có chế ăn kiêng chỉ toàn rau, hoặc thậm chí chỉ toàn... ánh nắng mặt trời. Dù sao đi nữa, tôi chưa thấy chế độ ăn kiêng nào có thể chấp nhận những món ăn Giáng sinh ở Đan Mạch.

Nguyên liệu chính trong thực đơn Giáng sinh là thịt, đó có thể là thịt lợn hoặc thịt vịt nướng- thường là cả hai. Món thịt sẽ được dọn kèm với khoai tây luộc, khoai tây nghiền với caramen, bắp cải đỏ hầm chua ngọt, nước sốt thịt và dưa chuột non ngâm. Một vài người còn chuẩn bị bắp cải hầm kem, xúc xích và rất nhiều loại bánh mì khác nhau.

Để hoàn tất buổi yến tiệc, chúng tôi phục vụ một món do chính người Đan Mạch sáng chế – *risalamande* (từ này đến từ từ tiếng Pháp *ris à l'amande*<sup>1</sup>, nghe có vẻ sang hơn hẳn phải không?) Món này bao gồm một nửa kem sữa béo và một nửa gạo, hạnh nhân thái nhỏ và trên cùng là sốt sơ ri.

---

<sup>1</sup> Tạm dịch: Gạo nấu cùng hạnh nhân.

Thưởng thức *risalamande* không chỉ đơn thuần là việc ăn một món ngon, đây còn là hoạt động mang tính xã hội. Bởi dưới đáy bát đựng món tráng miệng là một hạt hạnh nhân nguyên vẹn. Thông thường, khi món này được mang lên, một sự im lặng bao trùm khắp căn phòng. Người này nhìn người kia. Nó giống với trò poker hoặc độ súng ở miền Tây nước Mỹ hơn là một truyền thống Giáng sinh. “Ai là người có hạt hạnh nhân đó?” Người đó sẽ nhận được một món quà và được khen là thật may mắn (quả thực, một số người dường như giỏi việc tìm hạnh nhân hơn những người còn lại).

Ngay sau đó, sự tĩnh lặng sẽ được thay thế bởi những câu hỏi tò mò: “Anh tìm thấy hạt hạnh nhân rồi phải không?”, “Em đang giấu nó đi như năm ngoái phải không?” Người tìm thấy hạt hạnh nhân sẽ phải giấu nó đi và giả vờ không tìm thấy nó để lừa những người còn lại ăn hết mọi thứ trong bát của họ. Nó giống như phiên bản biến tấu của cuộc thi ăn uống vậy. Vào dịp Giáng sinh, bản thân việc ăn món tráng miệng cũng là một hoạt động xã hội mang tính thần *hyggelig* rồi. Bạn có nghĩ rằng món này nghe rất hấp dẫn không? Vậy thì hãy ăn thử nhé. Rất may cho cơ thể chúng ta khi chỉ phải thưởng thức yến tiệc kiểu này duy nhất một lần mỗi năm.



## TRANG TRÍ

Không có Giáng sinh *hygge* nào trọn vẹn mà thiếu đi phong cách trang trí phù hợp. Đồ trang trí Giáng sinh có khi còn đa dạng hơn cả ẩm thực, bởi mỗi gia đình thường kế thừa chúng từ cha mẹ hoặc ông bà. Nhưng hầu hết đều thường bao gồm hình nhân vật *nisse* (một chú yêu tinh hay thần lùn giữ cửa), hình động vật, ông già Noel, hình Chúa Giáng sinh cỡ nhỏ và kèn cornet hay những trái tim xếp từ giấy màu bóng.

Trái tim giấy là thứ bạn hầu như chỉ có thể tìm thấy ở Đan Mạch. Xuất xứ của chúng bắt nguồn từ Hans Christian Andersen, bậc thầy cắt giấy. Chúng được tạo nên từ hai tờ giấy được cắt tia từ màu hai lớp, những vật giấy của hai mẫu giấy này được đan lại với nhau để tạo nên hình trái tim. Chúng có nhiều màu sắc và biến thể khác nhau, gần như người Đan Mạch nào cũng đều biết làm một trái tim giấy đơn giản. (Hãy giờ trang 235 để xem hướng dẫn cách tự làm một trái tim giấy.)

Và rồi đến nến (tất nhiên rồi). Khi 100% thời gian ở nhà trong tháng Mười hai của bạn chìm nghỉm trong bóng đêm, bạn sẽ muốn có rất nhiều nguồn sáng – và nến thì thật *hyggelige*. Phiên bản Đan Mạch đặc biệt của nến Giáng sinh là nến mùa Vọng, được kẻ vạch tượng trưng cho 24 ngày trước Giáng sinh.

Mỗi ngày người Đan Mạch sẽ thắp sáng một lượng nến nhất định. Tuy nhiên, gần như không ai thắp loại nến này khi họ ở một mình. Họ thường thắp nến vào buổi sáng, khi người lớn quay cuồng với việc chuẩn bị đi làm và cho lũ trẻ đến trường; hoặc vào buổi tối, khi màn đêm bao phủ và cả gia đình tụ họp bên bàn ăn. Ngọn nến đếm ngược được đặt ở trung tâm bàn ăn. Nó tạo nên nguồn sáng tự nhiên cho phút giây quây quần. Bên cạnh đó, nó cũng nuôi dưỡng sự háo hức của người Đan Mạch khi họ đếm ngược từng ngày đến Giáng sinh.

# ĐẾM NGƯỢC TỚI HYGGE

---

Nến của mùa Vọng không phải cách duy nhất mà người Đan Mạch dùng để đếm ngược cho đến ngày thực sự hygge trong năm. Trẻ em Đan Mạch cũng có một cuốn lịch cho mùa Vọng, mỗi ngày sẽ mở một trang để lộ ra một biểu tượng hoặc mô típ Giáng sinh.

Phiên bản phóng đại hơn là một chuỗi các hộp gỗ hay hộp các tông đựng đèn trang trí Giáng sinh hay đồ ngọt. Vài gia đình thậm chí còn có lịch tặng quà và trẻ con sẽ nhận được những món quà nhỏ hàng ngày cho đến ngày Giáng sinh – khi chúng còn được nhận nhiều quà hơn nữa.

Và rồi còn có lịch TV, chủ yếu dành cho trẻ nhỏ và cung cấp những hoạt động *hyggelig* để việc chờ đợi Giáng sinh của lũ trẻ được vui vẻ hơn. Hàng năm, hầu hết các đài truyền hình đều có một *julenkalender* của riêng họ – một chương trình thường liên quan đến Giáng sinh và có 24 tập, cao trào của chương trình này sẽ vào ngày 24 tháng Mười hai, khi người lớn bận rộn chuẩn bị những khâu cuối cùng.

Một trong những nhân vật thường xuất hiện trong những chương trình truyền hình này là Lunte, một *nisse*, người luôn luôn chào đón mọi người bằng cách nói “*Hyggehejsa*” (*hygge-xin chào*). Một chương trình TV mới được sản xuất hàng năm, một chương trình cũ nào đó cũng sẽ được phát lại. Và khi bọn trẻ đang cười đùa và có quãng thời gian vui vẻ xem TV cùng nhau, thi thoảng người lớn cũng bắt gặp một khoảnh khắc bất chợt trên màn hình và tự mỉm cười với chính mình, hồi tưởng về tuổi thơ khi họ xem TV và chờ đợi cho đến ngày Giáng sinh.

Những điều này không chỉ *hyggelige* mà còn mang tính truyền thống, chính điều đó khiến chúng trở nên quan trọng. Đó là yếu tố ảnh hưởng

lớn đến *hygge*. Truyền thống gợi chúng ta nhớ đến tất cả những khoảng thời gian hạnh phúc bên gia đình và bạn bè. Chúng ta cảm thấy một phần của Giáng sinh hoặc *hygge* ẩn chứa trong những hành động và món đồ này. Đó cũng đã trở thành một phần cuộc sống của ta. Không có chúng, một điều gì đó sẽ bị đánh mất. Giáng sinh sẽ không còn là Giáng sinh nữa.







# CUỘC ĐUA ĐẾN SỰ THƯ GIÃN

---

Bạn đang cảm thấy thầm mệt khi đọc về những thứ cần thiết cho một mùa Giáng sinh kiểu Đan Mạch rồi phải không? Tôi rất hiểu điều này. Tất cả mọi thứ mà tôi phác họa ở đây đã tăng thêm rất nhiều áp lực để có được Giáng sinh hygge.

Nếu mọi người không cảm nhận được *hygge*, thì hẳn có điều gì đó không đúng ở đây – Giáng sinh lúc này sẽ được nhìn nhận như một thất bại.

Công cuộc chuẩn bị cho một Giáng sinh *hyggelig* thường khá căng thẳng, thậm chí chẳng *hyggelige* mấy. Điều này nghe có vẻ mâu thuẫn, nhưng thực ra lại rất hợp lý. Điểm trọng tâm của khái niệm *hygge* là nó tạo nên sự thay thế cho những gì không *hyggeligt* trong cuộc sống hàng ngày. Trong một khoảnh khắc, *hygge* bảo vệ chúng ta khỏi những gì không *hyggeligt*. Ta nhất định cần phải có những điều trái với tinh thần *hygge* để *hygge* càng được trân trọng. Cuộc sống có thể đầy căng thẳng. Cuộc sống có thể khiến ta cảm thấy không an toàn và bất công. Cuộc sống thường chỉ tập trung vào tiền bạc và địa vị xã hội. Nhưng không có bất cứ điều gì kể trên xuất hiện trong cuộc sống *hygge*.

Bạn còn nhớ một người bạn của tôi từng nói rằng cách duy nhất khiến khoảng thời gian của chúng tôi trở nên *hyggelig* hơn chỉ có thể là khi có thêm một cơn bão ập đến bên ngoài? Đây chính là *hygge*. Hiện tại của bạn càng khác biệt với thực tế khó khăn ngoài kia, nó lại càng trở nên có giá trị hơn.

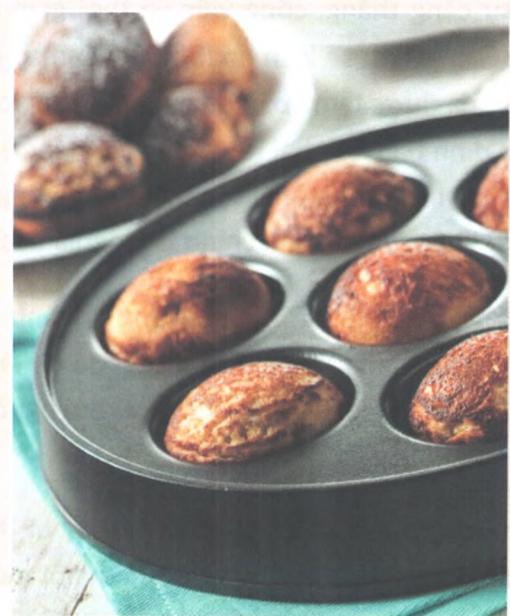
Theo đó, ta sẽ không thể đạt được *hygge* nếu thiếu đi những hối hả, rối bời mà việc chuẩn bị cho Giáng sinh mang lại. Nhận thức được những

hi sinh tiền bạc, sự căng thẳng, công việc và thời gian của bạn trong việc chuẩn bị cho Giáng sinh sẽ kích hoạt hygge và thay thế bầu không khí trước đó. Hygge đã được tạm hoãn để có thể được hoàn thiện. Hiểu rằng bạn bè và gia đình bạn đã phải rất vất vả cả tháng Mười hai để có thể cùng nhau tụ họp mà không phải tập trung vào công việc, tiền bạc hay tất cả những gì không liên quan, chính là ý nghĩa của hygge.

Nhưng Giáng sinh vẫn có thể bao gồm những khoảnh khắc "đe dọa" cảm giác hygge. Việc quá ám ảnh về một thứ gì đó (ví dụ như tiền bạc hay trao đổi qua tặng) luôn làm biến đổi ý nghĩa khởi nguồn, thuần khiết của hygge.

Tặng quà và nhận quà có thể khiến ai đó cảm thấy bị "bóc trần" hoặc nhấn mạnh sự khác biệt trong địa vị xã hội. Nhận một món quà quá lớn khiến bạn cảm thấy đang nợ nần người tặng, trong khi tặng một món quà đắt đỏ có thể sẽ khiến người nhận không hài lòng bởi nó như khẳng định vị thế cao hơn của người tặng. Biểu lộ sức mạnh là việc không được chào đón với hygge. Ở Đan Mạch, Giáng sinh hygge là sự bình đẳng. Đó là mối quan hệ và cộng đồng – không phải những cá nhân cố gắng đang hướng sự chú ý về bản thân mình. Ta sẽ không thể đạt được hygge nếu có bất cứ ai cảm thấy lạc lõng hoặc ở vị thế cao hơn người khác.

Vì thế, dịp Giáng sinh tuyệt vời nhất là khi ta đạt được tất cả những gì được nhấn mạnh trong chương này cũng như tìm thấy sự cân bằng giữa cho và nhận quà để loại bỏ được các yếu tố "nguy hiểm" tới hygge. Rất may là khi chuyện tặng quà đã xong xuôi, ta có thể tận hưởng những ngày hyggelige không-quà-cá, chỉ có thư giãn và thưởng thức những bữa trưa. Cứ thế cho đến đêm Giao thừa, khi ta lại một lần nữa phải hi sinh hygge để tiếp tục công cuộc chuẩn bị.



## ÆBLESKIVER (eh-bleh-ski-ver)

---

Æbleskiver là một trong những món bánh Đan Mạch truyền thống cho kỳ nghỉ Giáng sinh. Đừng quên phục vụ món này với gløgg- (xem công thức của món gløggon ở trang 94). Để làm loại bánh này, bạn cần một loại chảo đặc biệt – chảo æbleskiver<sup>1</sup> – bạn có thể tìm và đặt mua loại chảo này trên mạng Internet.

---

1 Loại chảo đặc biệt ở Đan Mạch, có những lỗ lớn, để đổ khuôn bánh.

## **Phục vụ 4-6 người.**

3 quả trứng	$\frac{1}{4}$ thìa cà phê muối
450 ml sữa tươi	$\frac{1}{2}$ thìa cà phê baking soda
250 gram bột mì	3 thìa cà phê bơ chảy
1 thìa cà phê đường	Đường bột, dùng khi phục vụ
	Mứt, dùng khi phục vụ

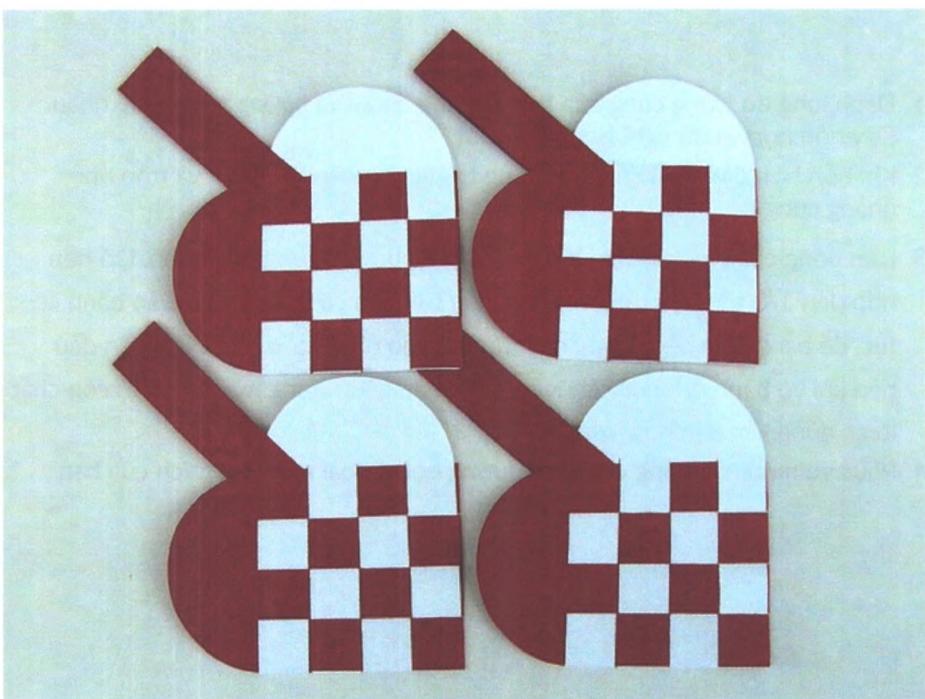
- 
1. Đánh lòng đỏ trứng cùng sữa tươi, đường, muối và baking soda cùng nhau. Đậy hỗn hợp và để nghỉ trong 30 phút.
  2. Khi hỗn hợp đã nổi, đánh lòng trắng trứng cho đến khi bóng và trộn nhẹ nhàng cùng hỗn hợp.
  3. Làm nóng chảo æbleskiver và cho một chút bơ vào từng ngăn nhỏ. Đổ hỗn hợp đến 1/3 thể tích từng ngăn và nấu trên lửa cỡ trung bình. Đảo bánh liên tục, để bánh chín đều. Bước này thường kéo dài từ 5-6 phút. Đảo lần đầu tiên khi vỏ bánh dưới đáy chuyển sang màu nâu nhưng mặt trên vẫn còn chất lỏng, dùng kim đan hoặc xiên nướng.
  4. Phục vụ món này nóng cùng với đường bột và loại mứt yêu thích của bạn.

## TRÁI TIM XẾP GIẤY GIÁNG SINH

---

Ở Đan Mạch, truyền thống xếp giấy hình trái tim để trang trí cây thông Giáng sinh đã có từ lâu đời.

Không ai biết nguồn gốc của truyền thống này, nhưng trái tim giấy lâu đời nhất do Hans Christian Andersen làm vào năm 1860. Trái tim này vẫn còn được lưu giữ trong viện bảo tàng. Vào đầu thế kỷ 20, việc làm trái tim Giáng sinh trở nên phổ biến, có lẽ bởi nhiều người tin rằng xếp trái tim từ giấy màu bóng sẽ phát triển kỹ năng vận động tinh<sup>1</sup> cho trẻ nhỏ. Ngày nay, các gia đình thường cùng con em mình dành ra một buổi chiều ngày Chủ nhật của tháng Mười hai để xếp trái tim Giáng sinh.

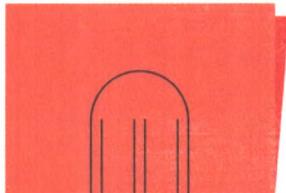


---

1 Kỹ năng vận động tinh (*fine motor skills*) là khả năng điều khiển bàn tay và các ngón tay.

## CÁCH LÀM TRÁI TIM GIẤY

Bạn sẽ cần: 2 tờ giấy bóng khác màu (ở đây ta có màu xanh lam và đỏ), một cây kéo, bút chì và cả một chút kiên nhẫn nữa.



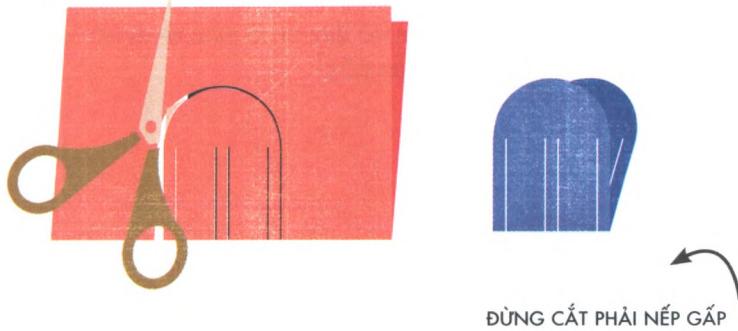
TRÁI TIM X

TRÁI TIM Y

### BƯỚC 2:

Gập đôi hai tờ giấy màu. (Nếu tờ giấy chỉ có màu ở một mặt, hãy chắc chắn rằng mặt có màu ở phía ngoài.)

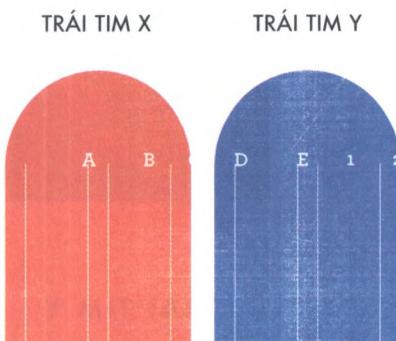
Ở phía ngoài mỗi tờ giấy đã gấp đôi, vẽ hình chữ U với 4 đường kẻ (một hình trái tim X và một hình trái tim Y). Hai đường thẳng ở hai cạnh của chữ U cần phải chạm đến nếp gấp của tờ giấy.



### BƯỚC 3:

Cắt rời hình chữ U bằng cách đưa kéo men theo nét vẽ. Bạn sẽ có hai hình chữ U như vậy từ hai tờ giấy.

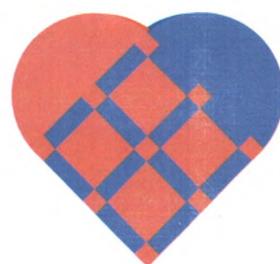
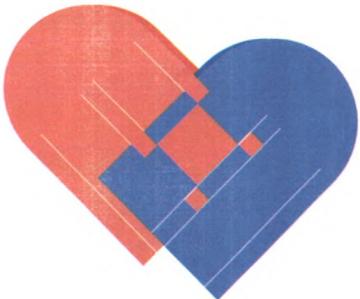
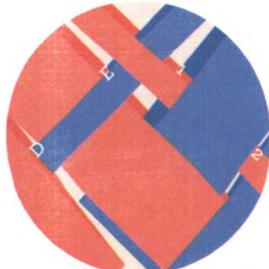
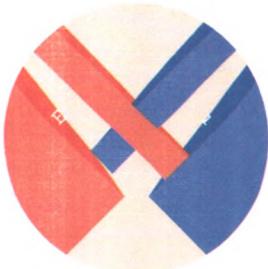
Mỗi hình chữ U sẽ có hai lớp và 5 vật giấy.



### BƯỚC 4:

Có hai cách để bạn đan các vật giấy lại với nhau: một vật hoặc là đi xuyên qua chính giữa vật giấy còn lại hoặc ngược lại. Những vật giấy liền kề thay phiên nhau, vì vậy nếu một vật đi xuyên qua vật kia, vật kế tiếp đi ngược lại.

Để tạo nên một trái tim xếp giấy, vật 1 của phần chữ U từ mảnh giấy màu xanh



lam sẽ đan qua vạt E của phần chữ U từ mảnh giấy màu đỏ; vạt D sẽ được đan qua vạt 1; vạt 1 được đan qua vạt C; vạt B được đan qua vạt 1; vạt 1 được đan qua vạt A.

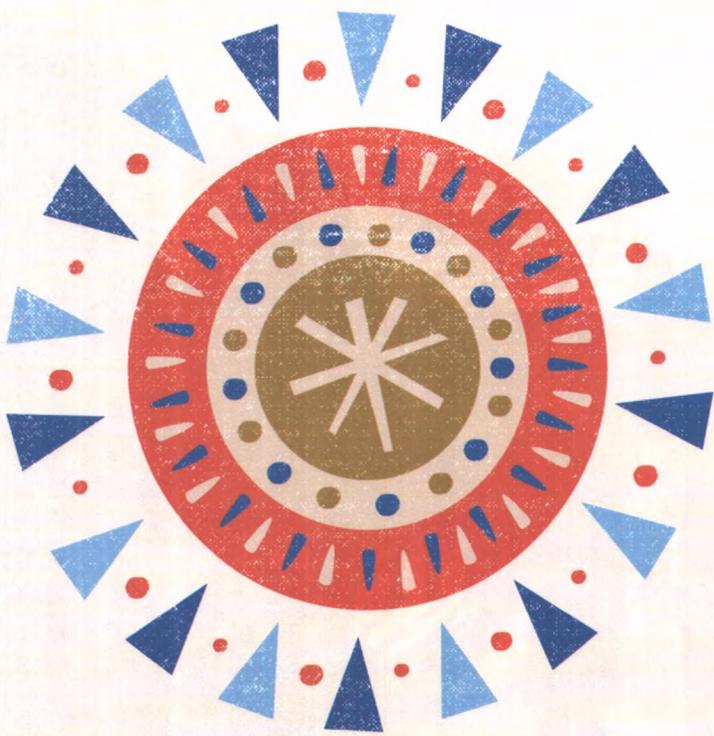
Lặp lại các bước này với vạt 2 nhưng thay đổi bằng cách bắt đầu với việc cài vạt E qua vạt 2.

Vạt 3 cần phải được đan giống vạt 1; vạt 4 giống vạt 2; vạt 5 giống vạt 3 và vạt 1.

Khi vạt 5 đã được đan vào vạt A, trái tim sẽ được hoàn thành. Bạn giờ đã là người Đan Mạch đích thực rồi đấy!







## CHƯƠNG 12

# MÙA HÈ HYGGE

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

Hygge là một khái niệm mà ta có thể áp dụng vào bất kỳ thời điểm nào trong năm. Khi thời tiết oi bức, nóng nực, dù không có gì đặc biệt ngoài cái nắng gắt của mùa hè, người ta vẫn có thể tìm thấy niềm vui và hạnh phúc trong những điều đơn giản như ngồi bên lò sưởi, đọc sách, nghe nhạc, hoặc chỉ đơn giản là ngồi trên một chiếc ghế êm ái, nhìn ra khung cửa sổ và ngắm nhìn khung cảnh xanh tươi của thiên nhiên.

## CUỘC SỐNG DỊU ÊM

---

Dù mùa hè không phải là khoảng thời gian của nến và lò sưởi, nó vẫn cực kỳ hyggelig. Đó là mùa của mùi cỏ vừa mới được xén, những làn da rám nắng, kem chống nắng và cả nước biển nữa.

Hãy nghĩ đến giây phút bạn được đọc sách dưới bóng cây, hạnh phúc với những đêm hè bất tận và tụ tập với bạn bè ở bữa tiệc BBQ. Bạn thấy không, mùa hè đâu có nghĩa là bạn phải “tắt công tắc” hygge – nó chỉ là một kiểu hygge khác so với mùa thu và mùa đông mà thôi. Hãy cứ tận hưởng ánh nắng, sự ấm áp và thiên nhiên và tất nhiên không thể thiếu được những yếu tố quan trọng như ở bên nhau hay đồ ăn ngon. Sau đây là năm gợi ý bạn có thể thực hiện để thấy hygge suốt cả mùa hè.



## 1. LẠC VÀO VƯỜN TÁO

Hiếm có việc nào *hyggelig* bằng việc dành một ngày hái táo trong vườn. Cứ khoảng một năm một lần, tôi cùng bạn đi tới Fejø – một hòn đảo nhỏ phía Nam Đan Mạch, nơi đây nổi tiếng với những quả táo ngon lành, bạt ngàn những hàng cây táo và mận. Nếu có dịp đến đây vào mùa hè, bạn sẽ được thưởng thức mận Opal và táo Filippa đó.

Dành một ngày ở vườn cây và sau đó bạn có thể làm mứt hoặc bảo quản hoa quả mà bạn thu hái – và như thế, đến tận sau đó bạn vẫn thấy *hygge*. Năm nay, tôi hi vọng mình có thể thử làm bia táo. Có lẽ đã đến lúc tổ chức một bữa tiệc nhỏ chia sẻ đồ ăn (như tôi từng nhắc đến) rồi.

Có rất nhiều trang trại cho phép bạn “tự hái quả” khắp vùng quê các nước như Anh, Mỹ, Canada, Úc và New Zealand. Bạn hãy thử tìm một khu vườn như thế gần nơi mình sống và *hygge* nhé!



## 2. TỔ CHỨC TIỆC BBQ

Không gì khiến người ta thấy *hygge* nhanh hơn việc nồi lửa cho bữa tiệc nướng BBQ. Đó là kiểu *hygge* bạn có thể dễ dàng bắt gặp ở hầu hết các nước. Hãy mời bạn bè, người thân ghé qua và cùng nấu ăn. Chuẩn bị bếp, thắp lửa, cùng chơi một vài trò đơn giản trong lúc chờ than rực hồng. Tôi thì rất khoái trò bóng cửa (*croquet*) hoặc trò Kubb.



## 3. TẠO MỘT KHU VƯỜN CHUNG

Giờ đây, vườn chung xuất hiện khắp mọi nơi bởi lợi ích của chúng. Đó là cách tuyệt vời để đưa không khí *hyggelig* ở vùng quê vào thành phố rộng lớn. Gặp gỡ những người làm vườn khác để uống cà phê, vừa chuyện trò vừa chăm sóc vườn cà chua thì thật *hyggelig* và bình yên. Ngoài ra, nó còn kết nối hàng xóm với nhau và nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng. Có điểm gì để chê đâu nhỉ?

Tạo một khu vườn chung là một trong những đề xuất được đưa ra bởi Viện Nghiên cứu Hạnh phúc khi chúng tôi nghiên cứu một thị trấn ngoại ô của Copenhagen, cố gắng nghĩ ra các ý tưởng để gia tăng kết nối mạng lưới xã hội và giảm bớt sự cô độc, tách biệt trong cộng đồng. Ý tưởng này thật tuyệt và tôi nghĩ sao chúng tôi lại không tạo nên một khu vườn. Vậy là chúng tôi bắt tay vào làm. Dọc con phố từ văn phòng của Viện đến nhà thờ có một khu đất trống, chưa được khoảng 20 luống vườn nâng<sup>1</sup>. Chúng tôi đặt mua 7 tấn đất và dành một buổi chiều Chủ nhật làm vườn. Và tất nhiên, để kết thúc thật *hygge*, chúng tôi đã có một bữa BBQ vào cuối ngày.

<sup>1</sup> Mảnh vườn nhỏ được bao quanh bởi khung gỗ, gạch hay bê tông với đất trồng cao hơn mặt đất bên ngoài.





#### 4. DÃ NGOẠI BÊN BỜ BIỂN

Mùa hè là khoảng thời gian tuyệt đẹp để đi đến chợ nông sản địa phương và mua thật nhiều dâu, cherry, dưa hấu. Thêm một ít bánh mì và phô mai vào giỏ, vậy là bạn đã sẵn sàng cho buổi dã ngoại rồi. Hãy rủ bạn bè hoặc một người đặc biệt, tìm một nơi bên bờ biển. Đây là công thức cho một trong những hoạt động *hyggelig* nhất bạn có thể thực hiện vào mùa hè. Một ngày dài sẽ nhẹ nhàng trôi qua với những cuộc chuyện trò, đọc sách, tận hưởng sự tự do khi không làm gì.



#### 5. VÒNG QUANH VỚI XE ĐẠP "XÍCH LÔ"

Làm gì có cách nào tuyệt hơn để trải nghiệm nơi bạn sống bằng cách đạp xe vòng quanh. Tất nhiên, là một người Copenhagen, có lẽ tôi hơi thiên vị phương thức này. Dù sao thì, nếu bạn may mắn như tôi – quen ai đó có một chiếc xe đạp chở hàng<sup>1</sup>, bạn có thể mượn nó trong một ngày. Đặt em bé nhà bạn, người bạn đời, bố mẹ, người bạn thân nhất, chú cún con hay ai đó vừa mới ghé thăm nơi bạn sống vào giờ xe (tối đa hai người thôi đấy nhé) và đạp xe thôi. Tất

<sup>1</sup> Cargo bike: Loại xe đạp có thêm phần giỏ lớn dùng để chở hàng hoặc chở người.

nhiên bạn cũng có thể đi bộ hay lái ô tô. Nhưng xe đạp “xích lô” kiểu này có thể trở thành một “pháo đài” hygge di động đó.

Hãy mang thêm gối, chăn, đồ ăn, âm nhạc, giỏ dã ngoại – bất cứ thứ gì bạn thích. Thật hoàn hảo để thưởng thức một buổi chiều mùa hè theo cách đó – và đây còn có thể biến thành một hoạt động quanh năm, chỉ cần thêm một tấm chăn ấm áp và chiếc áo nỉ dày dặn. Trên thực tế, có một mùa đông, tôi đã chờ một cô nàng Thụy Điển xinh đẹp vòng quanh Copenhagen dưới ánh đèn Giáng sinh nhầm cưa đổ cô ấy. Nỗ lực ấy thất bại. “Thật tiếc là chưa đúng thời điểm,” cô nàng nói (và tôi tin rằng câu đó đích chính xác ra là “Em không thích anh đến vậy đâu”). Thế nhưng tôi tin chắc thất bại ấy không phải vì buổi hẹn hò thiếu đi hygge.



## XE ĐẠP VÀ HẠNH PHÚC

---

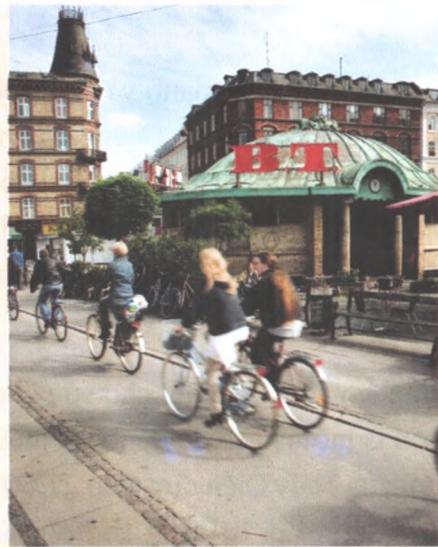
Ngoài hygge, Hans Christian Andersen, Lego và phong cách thiết kế, Đan Mạch còn biết đến với tình yêu xe đạp.

Tất nhiên, việc Đan Mạch trở thành quốc gia yêu xe đạp chẳng có gì là lạ khi mà điểm cao nhất của nơi này chưa đến hai trăm mét so với mực nước biển, thành phố đầu tư mạnh mẽ vào cơ sở hạ tầng cho người đi xe đạp. (Mức thuế ô tô từ 150-180% cũng góp phần vào điều này nữa).

Dù sao thì, người Đan Mạch yêu thích xe đạp và việc đạp xe. Tại Copenhagen, 45% cư dân, học sinh hay người đi làm đạp xe đến chỗ học, chỗ làm. Khoảng 1/3 người đi làm sống ở ngoại thành, họ chọn đi lại bằng xe đạp. Tôi nghĩ hầu như ai cũng đồng ý với việc đạp xe là một cách dễ dàng để vận động hàng ngày, lại còn rất thân thiện với môi trường (và túi tiền) nữa. Tuy nhiên, đó không phải là lý do người Copenhagen đạp xe. Chúng tôi làm vậy bởi nó dễ dàng và thuận tiện: Đó đơn giản là cách nhanh nhất để đi từ A tới B. Và còn một lợi ích khác nữa có lẽ đã bị bỏ qua và không được biết đến nhiều: Đạp xe khiến ta hạnh phúc hơn.

Một nghiên cứu toàn diện được thực hiện bởi Norwich Medical School (thuộc Đại học Đông Anglia) và Centre for Health Economics (thuộc Đại học York) vào năm 2014, dựa trên 18.000 người đi làm trên 18 tuổi, cho thấy những người đạp xe đi làm hạnh phúc hơn những người lái ô tô hay sử dụng phương tiện công cộng.

Bạn có thể phản đối, rằng chúng ta không thể biết chắc liệu có phải đạp xe tạo nên hạnh phúc hay không. Tại sao không phải là ngược lại, rằng người ta càng hạnh phúc, họ càng có xu hướng thích đạp xe? Cũng chí



lý đó, nhưng đây mới là điều thú vị: Khi các nhà nghiên cứu phân tích kết quả trong nghiên cứu kể trên, họ phát hiện ra rằng, những người đã chuyển từ ô tô hay xe buýt sang đi làm bằng xe đạp hay đi bộ trong nhiều năm đã thấy vui vẻ hơn sau khi thay đổi. Thêm một lý lẽ thuyết phục nữa để bạn cho xe đạp một cơ hội: Một nghiên cứu khác của Đại học McGill tại Montreal, Canada cũng cho thấy những người đạp xe đi làm thấy thỏa mãn với phương tiện đi lại của họ hơn, dù cho nó mất nhiều thời gian hơn.

Và nếu hạnh phúc vẫn chưa đủ để tạo động lực, hãy cho tôi nói thêm điều này, theo một nghiên cứu thực hiện bởi Đại học Utrecht, Hà Lan (cũng là xứ sở của những người yêu xe đạp), chuyển từ lái xe hơi sang đạp xe hàng ngày sẽ giúp bạn tăng thêm 14 tháng tuổi thọ. Và một

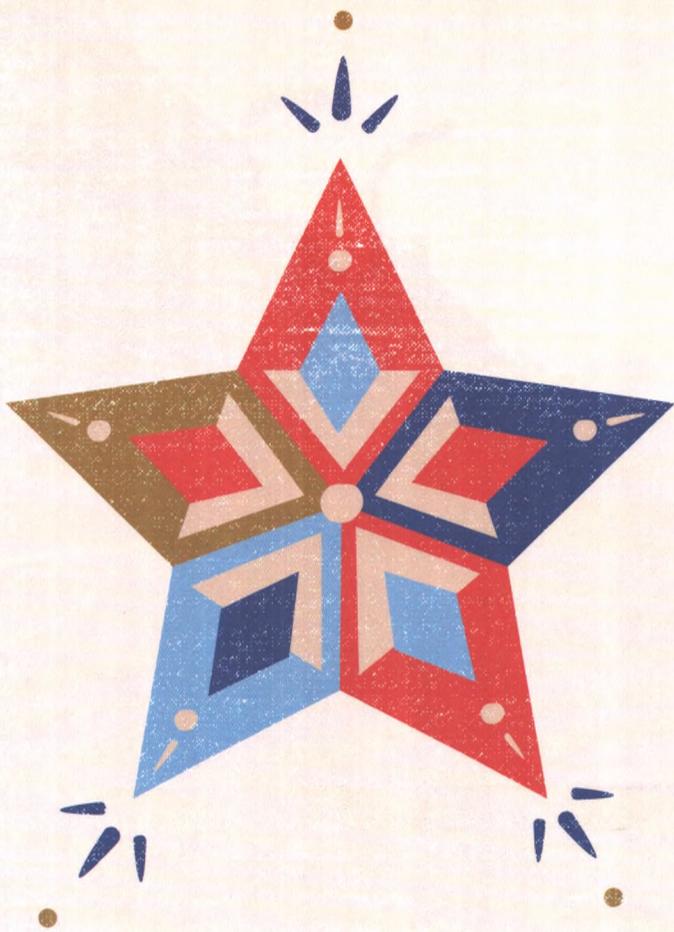
nghiên cứu khác của Đan Mạch có kết luận không mấy ngạc nhiên: Trẻ em đạp xe tới trường thì khỏe mạnh, cân đối hơn những em được chở đi học.

"OK, vậy thì đạp xe giúp tôi khỏe mạnh và hạnh phúc hơn. Nhưng sức khỏe và niềm vui thì có ích gì chứ. Chúng đâu mua được tiền..." Có thể bạn sẽ nói thế. Chà, vậy thì bạn không phải đổi tượng mục tiêu lý tưởng của tôi trong cuộc bàn luận tiếp theo rồi, nhưng nhìn chung thì thế này: Nếu bạn đạp xe, tất cả đều được lợi, bởi nó rất có ích cho cộng đồng.

Đạp xe không chỉ giúp ích cho cá nhân, cho sức khỏe và hạnh phúc của mỗi người, nó còn là một chỉ số để đánh giá mức độ ý thức cộng đồng. Một nghiên cứu của Thụy Điển dựa trên 21.000 người vào năm 2012 cho thấy, những người đi lại bằng xe hơi thường tham dự ít sự kiện xã hội và gặp gỡ gia đình hơn. Không chỉ có vậy, họ còn ít tin tưởng người khác hơn. Những người chọn đi bộ hoặc đạp xe thì ngược lại.

Điều này không đồng nghĩa với việc chuyển từ xe hơi sang xe đạp là ngay lập tức bạn sẽ thấy tin tưởng người khác hơn. Các nhà nghiên cứu giải thích dựa trên sự tăng lên của khoảng cách đi lại: Bởi thị trường lao động ngày càng linh hoạt và dễ tiếp cận hơn, người ta cũng dần tìm việc làm ở xa hơn. Nếu một người có mạng lưới quen biết rộng rãi ở nhiều nơi, họ sẽ muốn đi xa hơn, cảm giác gắn kết với nơi họ sống sẽ giảm xuống. Nói cách khác, nếu một thành phố khiến người ta muốn lái xe đi làm xa khỏi đó, chứng tỏ đó không phải là nơi "đất lành chim đậu". Nếu có nhiều người đạp xe, đó có thể là dấu hiệu cho thấy bạn đang sống trong một khu phố lành mạnh. Đây là điều rất đáng để xem xét cẩn trọng trong quy hoạch thành thị nếu chúng ta muốn đảm bảo sự gắn kết và niềm tin giữa người dân với nhau.

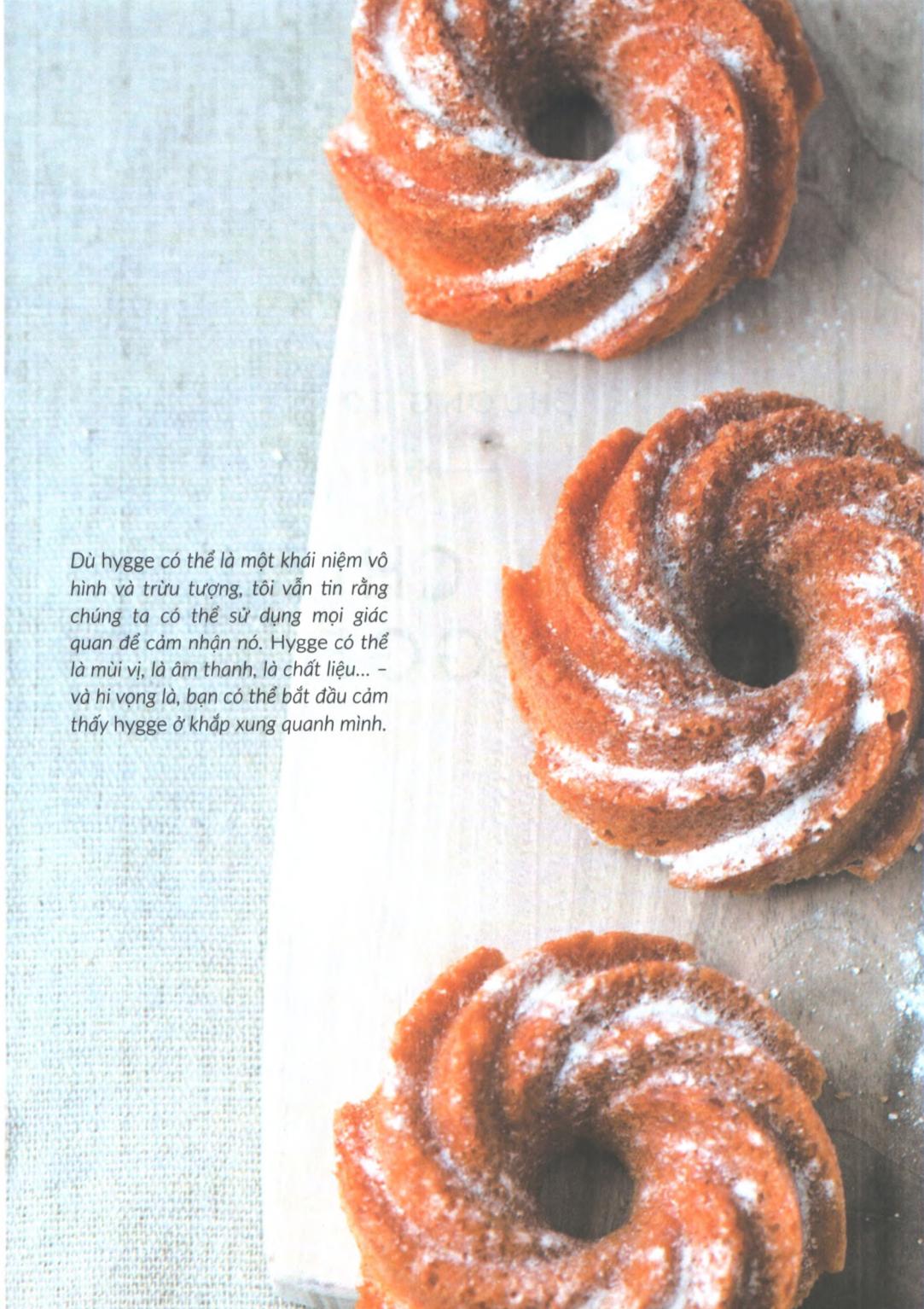




CHƯƠNG 13

---

# NĂM CHIỀU HYGGE



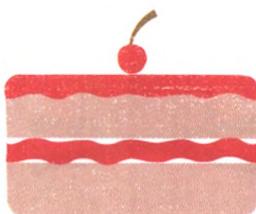
Dù hygge có thể là một khái niệm vô  
hình và trừu tượng, tôi vẫn tin rằng  
chúng ta có thể sử dụng mọi giác  
quan để cảm nhận nó. Hygge có thể  
là mùi vị, là âm thanh, là chất liệu... -  
và hi vọng là, bạn có thể bắt đầu cảm  
thấy hygge ở khắp xung quanh mình.

## HƯƠNG VỊ HYGGE

---

Hương vị là một yếu tố quan trọng của hygge, bởi hygge thường liên quan đến chuyện ăn uống. Và thứ ta ăn nhất định không được quá mới mẻ, quá xa lạ và thách thức vị giác.

Hương vị của hygge thường quen thuộc, ngọt ngào và dễ chịu. Nếu bạn muốn pha một tách trà *hyggelig* hơn, hãy thêm mật ong. Nếu bạn muốn nướng một cái bánh *hyggelig* hơn, hãy thêm kem phủ. Và món hầm cũng hoàn toàn có thể *hyggelig* hơn nữa, lần này hãy thêm rượu nhé.



## ÂM THANH CỦA HYGGE

---

Tiếng cùi cháy tí tách, bập bùng có lẽ là âm thanh hyggelige nhất trên đời. Nhưng đừng phiền muộn nếu bạn sống trong một căn hộ và chẳng thể nhóm một ngọn lửa mà không đối mặt với nguy cơ chết chóc.

Có nhiều âm thanh thật hyggelige. Thực ra thì, phần lớn cảm giác hygge xuất hiện khi thiếu vắng âm thanh, bởi khi đó bạn có thể lắng nghe những tiếng động tĩnh lặng nhất, chẳng hạn như những giọt mưa rơi trên mái nhà, tiếng gió thổi ngoài cửa sổ, âm thanh của những nhánh cây đung đưa trong gió hay tiếng sàn gỗ cọt kẹt khi bạn bước qua. Âm thanh tạo nên bởi một người đang vẽ vời, nấu ăn, đan len cũng thật hyggelig. Bất cứ tiếng động nào vang lên khi bạn đang ở một nơi an toàn đều là “nhạc nền” của hygge. Ví dụ nhé, tiếng sấm sét cũng cực kỳ hyggeligt nếu bạn đang ở trong nhà và thấy thật an toàn; còn nếu bạn đang ở ngoài trời, thì chẳng hygge tẹo nào đúng không.



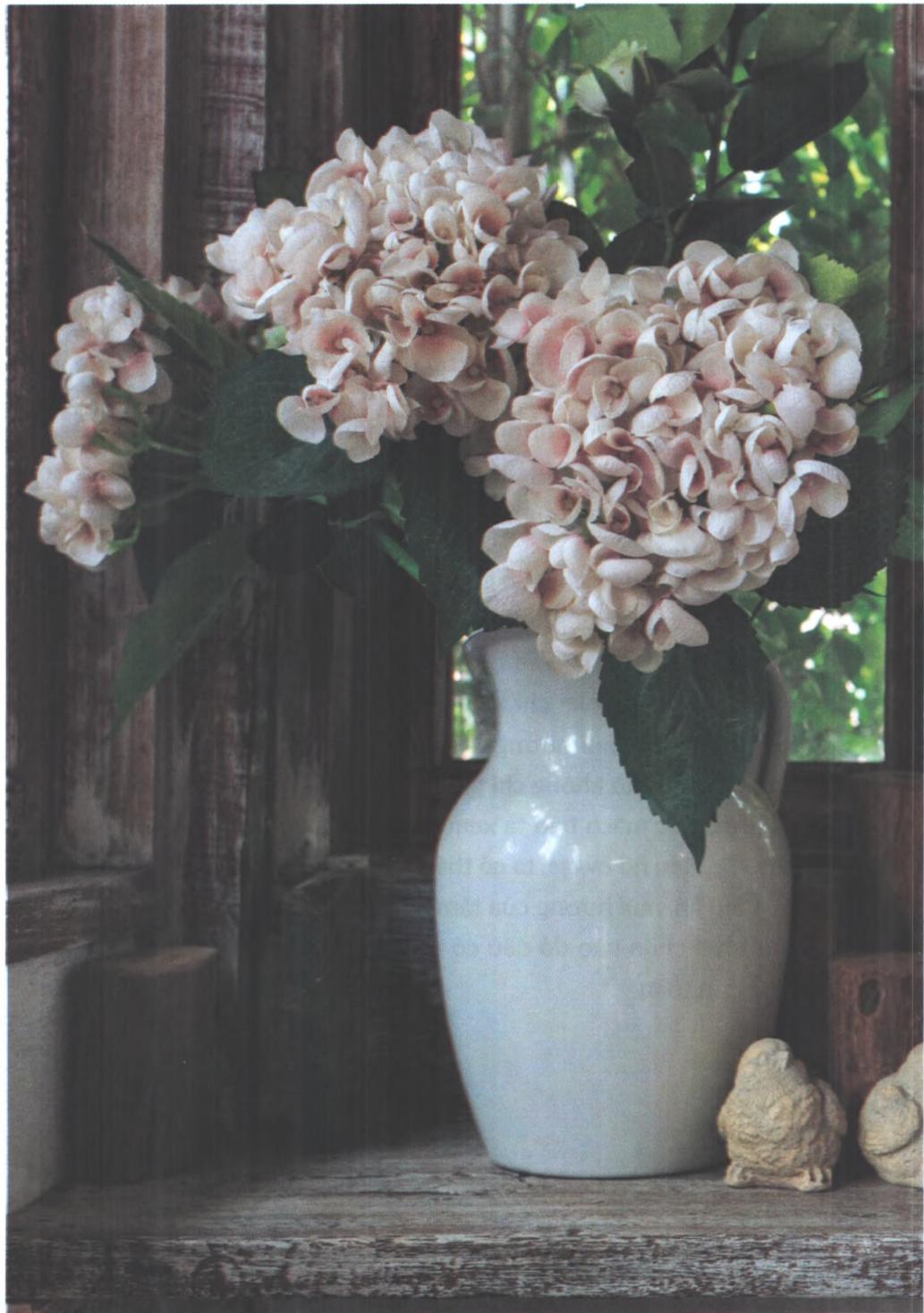
## MÙI HƯƠNG HYGGE

---

Bạn có từng ngửi thấy một mùi hương khiến bạn nhớ đến một thời điểm hoặc nơi chốn mang lại cảm giác yên bình? Hay bắt gặp một thứ mùi có sức mạnh khiến những hồi tưởng thời ấu thơ ùa về?

Hoặc cũng có thể là mùi hương gợi lại những cảm xúc mạnh mẽ về sự an toàn và thoái mái, như mùi tỏa ra từ một tiệm bánh, những cây táo trong khu vườn tuổi thơ hay thứ mùi quen thuộc trong ngôi nhà của ba mẹ?

Điều khiến mùi hương *hyggelig* của mỗi người khác nhau chính là do mùi hương đó liên quan đến tình huống mà họ trải qua trong quá khứ. Với vài người, mùi thuốc lá vào buổi sáng là điều *hyggelig* nhất; với những người khác, mùi này lại chỉ khiến họ buồn nôn và đau đầu. Một điểm chung của tất cả mùi hương *hygge* là chúng gợi cảm giác an toàn và được quan tâm. Nó không chỉ giúp ta nhận biết những thứ ăn được, mà còn là trực giác mách bảo ta xem có cần cảnh giác trước một nơi chốn hay không. Nếu nó *hygge*, ta có thể hoàn toàn trút bỏ lớp phòng vệ. Mùi hương nấu ăn, mùi hương của tấm chăn bạn dùng ở nhà hay mùi hương của một nơi chốn nào đó đều có thể cực kỳ *hyggeligt* nếu chúng khiến bạn thấy an toàn.





# CẢM GIÁC HYGGE NHƯ THẾ NÀO?

---

Như tôi đã nhắc đến trước đó, hãy thử để những ngón tay bạn chạy qua một bề mặt bằng gỗ, một chiếc tách bằng sứ ấm áp hay lướt qua lớp lông của bộ da tuần lộc, cảm giác hygge sẽ đến.

Những đồ vật cũ kỹ, được bạn tự làm tỉ mẩn luôn *hyggeligt* hơn nhiều những thứ mới mẻ được mua về. Và những thứ nhỏ bé luôn *hyggeligt* hơn những thứ đồ sộ. Nếu câu *slogan* của nước Mỹ là “Càng lớn, càng tốt” thì câu *slogan* của Đan Mạch lại là “Càng nhỏ, càng *hyggeligt*”.

Tại Copenhagen, phần lớn các tòa nhà chỉ cao ba hoặc bốn tầng. Những ngôi nhà được xây từ bê tông, kính và thép chẳng có cơ hội “lấn át” nhân tố *hygge* trong những tòa nhà cổ kính này. Bất cứ thứ gì được tạo ra bởi một người thợ thủ công thực thụ – đồ gỗ, gốm sứ, len, da,... – đều *hyggeligt*. Kim loại và thủy tinh sáng bóng không đem lại cảm giác đó (trừ khi chúng đủ cũ kỹ). Bề mặt thô sơ, nguyên thủy của những thứ không hoàn hảo hay chịu ảnh hưởng của thời gian luôn có sức hấp dẫn của *hygge*. Ngoài ra, cảm giác khoác lên mình thứ gì ấm áp khi ở một nơi lạnh lẽo rất khác với cảm giác chỉ thấy ấm. Bởi nó mang đến cảm giác thoải mái khi ở trong môi trường khắc nghiệt.



## NGẮM NHÌN HYGGE

---

*Hygge liên quan rất nhiều tới ánh sáng, như chúng ta đã bàn luận. Quá chói sáng sẽ chẳng hyggeligt chút nào. Và nó còn liên quan rất nhiều tới việc sử dụng thời gian của bạn.*

Cảm giác này có thể rõ ràng hơn khi quan sát những chuyển động cực chậm rãi, chẳng hạn như tuyết rơi nhè nhẹ (hay *aqilokoq*, theo cách nói của người Inuit), ánh lửa biếng lười từ một đống lửa. Tóm lại, những chuyển động chậm rãi, nguyên thủy và những màu sắc tối, tự nhiên đều hyggelige. Khung cảnh chói sáng, bệnh viện vô trùng hay ngắm nhìn xe cộ qua lại vội vã trên đường cao tốc thì không như vậy. Hygge phải mờ ảo, mộc mạc và chậm rãi.

## GIÁC QUAN THỨ SÁU CỦA HYGGE

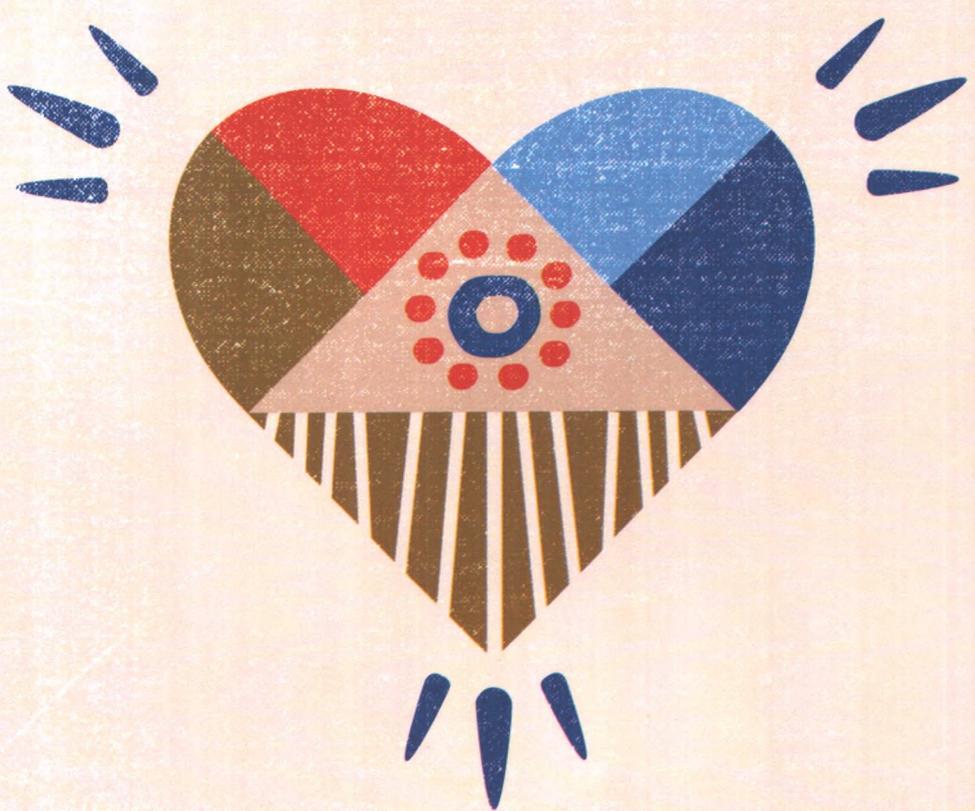
---

Hygge là cảm giác an toàn. Vậy nên, nó là dấu hiệu cho thấy bạn tin tưởng người ở cạnh hay nơi chốn mà bạn đến.

Cảm nhận được hygge còn là dấu hiệu của cảm xúc dễ chịu khi ai đó nói rằng bạn cứ tin vào trực giác của mình, khi bạn mở rộng “vùng an toàn” để kết nối với mọi người và cảm thấy hoàn toàn là chính mình khi ở cạnh người khác.

Và như thế, hygge có thể được nếm, nghe thấy, ngửi thấy, chạm vào và nhìn thấy. Nhưng, hơn hết thảy, hygge phải được cảm nhận. Ở đầu cuốn sách, tôi đã nhắc đến Winnie-the-Pooh, và tôi nghĩ sự thông thái của chú gấu ấy vẫn luôn đúng đắn. Bạn không đánh vần tình yêu. Bạn cảm nhận nó. Điều này đưa chúng ta đến chương cuối cùng của cuốn sách: Hạnh phúc.





## CHƯƠNG 14

# HYGGE VÀ HẠNH PHÚC

Ngày nay, các chính trị gia đứng đầu từ khắp nơi trên thế giới ngày càng quan tâm đến việc vì sao có những xã hội hạnh phúc hơn các xã hội khác. Cùng lúc đó, các quốc gia đang tiến hành đo lường thành công xã hội của họ – không chỉ qua sự tăng trưởng kinh tế, mà còn qua việc cuộc sống đã được cải thiện về tiêu chuẩn và chất lượng như thế nào. Đây là một trong những kết quả của việc chuyển đổi mô thức – không còn coi Tổng sản phẩm quốc nội (GDP) là nhân tố chi phối sự tiến bộ trong những năm gần đây. Tuy nhiên, điều này không phải mới lạ. Như Robert Kennedy đã chỉ ra cách đây hơn 40 năm:

*Tổng sản phẩm quốc nội không tính đến sức khỏe trẻ em, chất lượng giáo dục hay niềm vui chơi đùa của chúng. Nó không bao gồm vẻ đẹp thơ ca hay sức mạnh hồn nhân; trí tuệ của những cuộc tranh biện hay sự chính trực của các viên chức nhà nước... nói tóm lại, nó đo lường mọi thứ, ngoại trừ những thứ đáng giá trong cuộc sống.*

Gần đây, sự quan tâm này cũng như các cuộc khảo sát về hạnh phúc đã gia tăng – và dường như Đan Mạch luôn nằm trong tốp đầu. “Khoảng một năm một lần, một vài nghiên cứu lại chứng thực việc Đan Mạch là một cường quốc hạnh phúc”, một nhà báo đã viết như vậy trên *The New York Times* vào năm 2009. Kể từ đó, khẳng định này ngày càng đúng hơn.

Báo cáo Hạnh phúc Thế giới, được ủy nhiệm bởi Liên Hợp Quốc, tính tới nay đã được xuất bản bốn lần. Đan Mạch luôn đứng đầu, ngoại trừ một lần duy nhất quốc gia này tụt xuống vị trí thứ ba. Và đây chỉ là một trong nhiều bảng xếp hạng luôn đưa Đan Mạch và Copenhagen vào tốp đầu danh sách những nơi hạnh phúc và đáng sống nhất.

CUP OF TEA.

HAPPINESS  
IS A CUP OF  
TEA & A NEW  
MAGAZINE

CUP OF TEA.

CUP OF TEA.

R



Những kết quả tương tự được đưa ra khi OECD nghiên cứu về mức độ hài lòng với cuộc sống hay khi Khảo sát xã hội châu Âu nghiên cứu về hạnh phúc. Tạp chí Monocle đã nhiều lần xếp hạng Copenhagen là thành phố đáng sống nhất trên thế giới. Giờ đây, các bảng xếp hạng hạnh phúc chỉ còn là tin tức tại Đan Mạch khi đất nước này không còn ở vị trí đầu tiên nữa. Phần lớn người dân nơi đây đều chỉ mỉm cười khi họ nghe rằng Đan Mạch là quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới. Họ nhận thức được rằng Đan Mạch không còn ở vị trí số 1 nữa nếu tính đến thời tiết, bởi khi tham gia giao thông vào một sáng tháng Hai ẩm ướt, trông họ chẳng giống những người hạnh phúc nhất trên thế giới chút nào.

Vậy vì sao họ vẫn hạnh phúc đến thế?

## Vị trí của Đan Mạch trong các bảng xếp hạng hạnh phúc:



# NHỮNG NGƯỜI ĐAN MẠCH HẠNH PHÚC

---

Như đã bàn luận, các cuộc khảo sát quốc tế thường xuyên nhắc đến Đan Mạch là quốc gia hạnh phúc nhất trên thế giới; điều này tự nhiên gia tăng sự quan tâm của các nhà nghiên cứu hạnh phúc. Vậy lý do đằng sau mức độ hạnh phúc cao tại Đan Mạch là gì?

Tại Viện nghiên cứu Hạnh phúc, chúng tôi đã cố gắng trả lời câu hỏi này trong báo cáo “Những người Đan Mạch hạnh phúc – Khám phá lý do cho mức độ hạnh phúc cao tại Đan Mạch”. Nhìn chung, có rất nhiều lý do và nhân tố tác động, dẫn đến việc có những con người và quốc gia hạnh phúc hơn: gen di truyền, các mối quan hệ, sức khỏe, thu nhập, việc làm, mục đích sống và tự do.

Nhưng lý do chính tạo nên hạnh phúc của người Đan Mạch là chính sách phúc lợi, bởi nó giảm sự bất ổn, lo lắng và căng thẳng cho người dân. Bạn có thể nói rằng Đan Mạch là đất nước hạnh phúc nhất (hay ít bất hạnh nhất) trên thế giới. Chính sách phúc lợi ở đây giúp giảm buồn đau cực kỳ tốt (không hoàn hảo nhưng vẫn tốt). Chăm sóc sức khỏe toàn diện và miễn phí, học phí đại học miễn phí, chế độ trợ cấp thất nghiệp tương đối hào phóng giúp người dân thấy bớt âu lo. Điều này đặc biệt có ý nghĩa với những người không quá sung túc – khi ở Đan Mạch, họ vẫn thấy hạnh phúc hơn so với ở các quốc gia giàu khó khác.

Hơn thế nữa, Đan Mạch còn có mức độ tin tưởng cao (nếu có dịp đến đây, bạn hãy chú ý những chiếc xe đẩy được đặt ngoài quán cà phê còn các bậc bố mẹ thì thoải mái uống cà phê bên trong), mức độ tự do cao

(người Đan Mạch cảm thấy được làm chủ cuộc sống), của cải đầy đủ, chính quyền tốt, xã hội dân chủ hoạt động hiệu quả.

Tuy nhiên, những nhân tố này không phải chỉ ở Đan Mạch mới có. Các quốc gia Bắc Âu khác như Na Uy, Thụy Điển, Phần Lan và Iceland cũng có chính sách phúc lợi rất tốt. Điều này lý giải tại sao các quốc gia Bắc Âu luôn lọt vào tốp mươi trong các bảng xếp hạng hạnh phúc. Tuy nhiên, điều làm cho Đan Mạch trở nên khác biệt chính là tinh thần *hygge*. Tôi nghĩ *hygge* và hạnh phúc có kết nối với nhau, có lẽ *hygge* chính là hành trình kiếm tìm hạnh phúc mỗi ngày. Và thành phần chính tạo nên *hygge* chính là các yếu tố hạnh phúc. Sau đây hãy xem xét một vài yếu tố.



# HYGGE NHƯ MỘT SỰ HỖ TRỢ XÃ HỘI

---

Từ những điều nói trên, có lẽ giờ đây chúng ta đã có thể giải thích được 3/4 lý do tại sao một vài quốc gia hạnh phúc hơn những quốc gia khác – đó chính là những yếu tố như sự rộng lượng, tự do, GDP, quản lý nhà nước và tuổi thọ trung bình cao. Nhưng yếu tố ảnh hưởng lớn nhất đến hạnh phúc là hỗ trợ xã hội.

Điều này được hiểu đơn giản là: Liệu một người có thể trông đợi vào các mối quan hệ khi họ cần hay không? Đây có thể không phải là cách tốt nhất để đánh giá hệ thống hỗ trợ xã hội, nhưng lại là số liệu chúng ta có thể thấy rõ ở tất cả những quốc gia được nhắc đến trong Báo cáo Hạnh phúc Thế giới.

Một trong những nguyên nhân lý giải cho chỉ số hạnh phúc cao ở Đan Mạch là sự cân bằng giữa công việc – cuộc sống, điều này cho phép mọi người dành thời gian cho gia đình và bạn bè. Theo Số liệu Cuộc sống Tốt hơn (*Better Life Index*) của OECD, người Đan Mạch có nhiều thời gian rảnh hơn tất cả những quốc gia thành viên OECD. Cũng theo Khảo sát Xã hội châu Âu, 33% người Đan Mạch hầu như lúc nào cũng cảm thấy tĩnh tâm và bình yên, trong khi ở Đức là 23%, ở Pháp là 15% và ở Anh là 14%.

Chính sách là yếu tố quan trọng, nhưng hygge cũng nuôi dưỡng một cách thức đặc biệt trong việc dành thời gian với người bạn yêu thương. Ở chương về việc dành thời gian bên nhau, chúng ta đã thấy được các mối quan hệ xã hội, hygge và cảm giác hạnh phúc liên quan đến nhau như thế nào.



Mỗi liên hệ này không hề được phóng đại. Vào năm 1943, nhà tâm lý học người Mỹ gốc Nga Abraham Maslow đã phát triển mô hình biểu đồ kim tự tháp thể hiện nhu cầu của con người và lý thuyết chúng ta cần thỏa mãn những nhu cầu của mình theo thứ tự từ đáy lên đỉnh của kim tự tháp. Những nhu cầu cơ bản nhất mang tính sinh lý: thực phẩm, nước và giấc ngủ – và cảm giác được bảo vệ, che chở. Sau đó là nhu cầu xã hội, bao gồm cảm giác yêu và thuộc về ai đó, nơi nào đó. Nếu những nhu cầu này không được đáp ứng, chúng ta sẽ không thể thỏa mãn nhu cầu về lòng tự trọng và tự khẳng định mình.

Hiện nay, khi các nhà nghiên cứu về hạnh phúc phân tích mẫu số chung của những người cảm thấy hạnh phúc, điểm chung lớn nhất của họ là có những mối quan hệ xã hội tích cực và ý nghĩa. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng khi mỗi cá nhân trải qua quá trình xa lánh xã hội, một khu vực trong não bộ của họ được kích hoạt. Đây cũng chính là khu vực được kích hoạt khi họ cảm nhận đau đớn về thể xác.

Bốn ấn bản đã xuất bản của Báo cáo Hạnh phúc Thế giới đều bao gồm rất nhiều số liệu chứng minh sự liên quan giữa những mối quan hệ và yếu tố hạnh phúc. Quan hệ với gia đình và bạn bè, quan hệ cá nhân và quan hệ tình cảm, tất cả giúp giải thích sự đa dạng hóa của yếu tố hạnh phúc. Ngoại trừ những nước nghèo ra thì yếu tố này thường biến đổi dựa vào chất lượng của những mối quan hệ nhiều hơn là dựa vào của cải vật chất.

Theo các báo cáo nói trên, những mối quan hệ quan trọng nhất là với những người ta yêu thương, nhưng quan hệ công việc, với bạn bè và trong cộng đồng cũng rất quan trọng. Hạnh phúc và các mối quan hệ có tác động qua lại lẫn nhau. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chỉ số hạnh phúc ở mức cao có thể làm tăng chất lượng các quan hệ xã hội. Nhiều thử nghiệm cũng cho thấy người có tâm trạng tích cực thường hứng thú với các hoạt động xã hội, mang tính hợp tác. Tương tự như vậy, theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới, một khảo sát quốc tế trên 123 quốc gia đã chỉ ra rằng những cảm xúc tích cực có liên hệ mạnh mẽ đến các mối quan hệ xã hội dù ở những vùng miền khác nhau về xã hội, văn hóa.

Tóm gọn lại, nhiều nghiên cứu được thực hiện trong nhiều thập kỷ đã phần nào chứng minh mối liên kết giữa các mối quan hệ và sức khỏe tinh thần. Những người hạnh phúc hơn có nhiều mối quan hệ chất lượng hơn. Do đó, những mối quan hệ tốt đẹp vừa tạo nên hạnh phúc, vừa được hạnh phúc tạo nên. Nhiều nghiên cứu gợi ý rằng, trong tất cả những yếu tố có ảnh hưởng đến cảm giác hạnh phúc, cảm xúc “được kết nối với những người xung quanh” luôn đứng ở tốp đầu.

Điều này giải thích vì sao hygge có thể là một trong những lý do để người Đan Mạch luôn có chỉ số hạnh phúc cao. Ngoài các chính sách giúp họ đảm bảo thời gian để theo đuổi những mối quan hệ ý nghĩa, ngôn ngữ và văn hóa cũng khuyến khích họ ưu tiên cho việc dành thời gian bên gia đình và bạn bè, phát triển những mối quan hệ chất lượng theo thời gian.

## TẬN HƯỞNG VÀ LÒNG BIẾT ƠN

---

Như đã nhắc đến ở chương ẩm thực, hygge chính là việc bạn tự thưởng cho bản thân và người khác. Đó là việc tận hưởng từng khoảnh khắc, những niềm vui đơn giản từ các món ăn ngon và những người bạn dành thời gian ở cạnh.

Hygge là khi bạn dành sự quan tâm đặc biệt cho món sô cô la nóng với lớp kem béo ngậy. Tóm lại, đó chính là sự nuông chiều. Nó liên quan đến hiện tại, làm thế nào để tận hưởng từng khoảnh khắc nhiều nhất có thể.

Tận hưởng cũng chính là lòng biết ơn. Chúng ta thường nhắc nhở người khác đừng xem thường bất cứ thứ gì. Lòng biết ơn mang nhiều ý nghĩa hơn là chỉ câu “Cảm ơn” đơn thuần khi bạn nhận được một món quà. Đó là việc luôn nhớ rằng bạn đang sống ở hiện tại, cho phép bản thân chú tâm vào từng khoảnh khắc và trân trọng cuộc sống của bản thân, tập trung vào tất cả những gì bạn có thay vì những gì bạn không có. Nghe có vẻ hơi sáo rỗng phải không? Đúng vậy đấy.

Tuy nhiên, nhiều nghiên cứu dựa trên bằng chứng chỉ ra rằng việc biết ơn có tác động đến cảm giác hạnh phúc.



Theo Robert A. Emmons, Giáo sư ngành Tâm lý học của đại học California và là một trong những chuyên gia hàng đầu trên thế giới về lòng biết ơn, những người cảm thấy biết ơn thường không chỉ hạnh phúc hơn mà còn có ích hơn, vị tha hơn và ít thực dụng hơn.

Một trong những nghiên cứu của ông thực hiện với hơn một nghìn người, có người được yêu cầu viết lại những gì họ cảm thấy biết ơn hàng tuần. Các nhà nghiên cứu tìm ra rằng lòng biết ơn mang lại lợi ích về tâm lý, thể chất và xã hội. Những người viết nhật ký biết ơn có nhiều cảm xúc tích cực như tinh táo hay say mê, họ ngủ ngon hơn và có ít hơn triệu chứng bệnh tật, họ cũng nhạy cảm hơn với những tình huống mà họ có thể trở nên có ích.

Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng những người có cảm giác biết ơn thường hồi phục từ tổn thương và bất hạnh nhanh hơn, ít bị căng thẳng



trong những tình huống khác nhau. Vậy là ta có thể hiểu tại sao lòng biết ơn trong cuộc sống hàng ngày lại quan trọng đến vậy.

Tuy nhiên, do hệ thống cảm xúc của chúng ta thích những điều mới mẻ, chúng ta thường nhanh chóng thích ứng với những vật hay sự kiện mới, đặc biệt nếu chúng tích cực. Vì thế, ta cần phải nghĩ đến những thứ mới để cảm thấy biết ơn về chúng, để không bị mắc kẹt trong cùng một lối suy nghĩ. Emmons tin rằng lòng biết ơn khiến mọi người nhìn lại và nhận ra giá trị của những gì họ đang có, từ đó trân trọng chúng hơn.

*Hygge* có thể giúp chúng ta cảm thấy biết ơn hàng ngày bởi nó chính là việc bạn tận hưởng những niềm vui bé nhỏ, giản dị. *Hygge* cũng là cách để lên kế hoạch theo đuổi và duy trì hạnh phúc. Người Đan Mạch lên kế hoạch cho thời gian *hyggelige* và hồi tưởng về chúng sau đó.

“Hoài niệm có phải một phần của *hygge* không?” một trong các nhân viên thiết kế của nhà xuất bản hỏi tôi trong quá trình thực hiện cuốn sách. Khi đó, anh đã đọc một phần bản nháp, cùng tôi bàn luận về cảm nhận và phong cách thiết kế cho cuốn sách ở quán cà phê Granola ở Værnedamsvej, Copenhagen. Mới đầu tôi bỏ qua ý tưởng của anh. Nhưng trong quá trình viết, tôi dần nhận ra rằng anh đã đúng. Nhớ lại những khoảnh khắc *hygge*, khi đang ngồi trước đống lửa hay trên ban công ở vùng dãy núi Alps của nước Pháp, hoặc đi bộ đến ngôi nhà gỗ mùa hè hồi còn nhỏ, tôi quả thực đang du hành trong những hoài niệm. Vào lúc đó, tôi để ý thấy mình đang mỉm cười.

Theo công trình “Hoài niệm: Nội dung, Nguyên nhân, Chức năng” đăng trên *Journal of Personality and Social Psychology* (tháng 11/2016), hoài niệm tạo nên những suy nghĩ tích cực, củng cố ký ức và cảm giác được yêu thương cũng như vun đắp lòng tự tôn. Vì thế, hạnh phúc và *hygge* chắc chắn không chỉ là cảm giác trân trọng thời điểm hiện tại, chúng còn có thể được lên kế hoạch và duy trì. Chúng có quá khứ, tương lai và cả hiện tại.

# HYGGE – HẠNH PHÚC MỖI NGÀY

---

Tôi nghiên cứu về hạnh phúc. Mỗi ngày, tôi cố gắng để trả lời câu hỏi duy nhất: Tại sao một số người lại hạnh phúc hơn những người khác?

Ai đó nói với tôi rằng khi người nhạc sĩ nhìn vào bản nhạc, họ có thể nghe thấy những nốt nhạc vang lên trong đầu. Điều tương tự xảy đến với tôi khi tôi quan sát số liệu về hạnh phúc. Tôi nghe thấy những âm thanh dễ chịu về những cuộc sống hạnh phúc đủ đầy. Tôi nghe thấy niềm vui, cảm giác kết nối và những mục đích sống.

Tuy nhiên có rất nhiều người hoài nghi về khả năng đo đếm hạnh phúc. Một trong những lý do chính là mỗi người có một khái niệm hạnh phúc khác nhau. Chúng tôi cố gắng cắt nghĩa bằng cách coi hạnh phúc là một khái niệm tổng quan, từ đó chia nhỏ và nhìn vào từng khía cạnh của nó. Khi Viện Nghiên cứu Hạnh phúc, Liên Hợp Quốc hay OECD và nhiều Chính phủ khác nhau cố gắng đánh giá về hạnh phúc và đo lường chất lượng cuộc sống, chúng tôi nhìn vào ba khía cạnh của hạnh phúc.

Đầu tiên, chúng tôi nhìn vào sự thỏa mãn. Bằng cách hỏi mọi người trong một khảo sát quốc tế: Mức độ hài lòng với cuộc sống của bạn? Theo thang điểm từ 0-10, bạn hạnh phúc đến đâu? Hãy tĩnh tâm đánh giá cuộc sống của bản thân. Hình dung về cuộc sống tốt nhất mà bạn có thể hướng tới và cuộc sống tệ nhất có thể xảy ra, bạn đang ở mức nào? Theo khảo sát này, Đan Mạch có điểm cao nhất trên thế giới.

Tiếp theo, chúng tôi nhìn vào *hedonic well-being* – kiểu hạnh phúc đến từ những cảm xúc dễ chịu, tránh được khổ đau. Mọi người trải qua những tâm trạng gì trong cuộc sống hàng ngày? Nếu bạn nghĩ về ngày hôm qua, bạn có thấy tức giận, buồn hay cô đơn không? Bạn có cười không? Bạn có thấy vui không? Bạn có thấy mình được yêu thương không?

Khía cạnh thứ ba là *eudaimonic well-being* – hạnh phúc đến từ nhu cầu khẳng định mình. Nó bắt nguồn từ tiếng Hy Lạp cổ *eudaimonia* (hạnh phúc). Nó dựa trên quan niệm của Aristotle về hạnh phúc – theo ông, một cuộc sống tốt đẹp là một cuộc sống ý nghĩa. Vì thế, câu hỏi đặt ra là mọi người có mục đích sống không?

Để lý tưởng nhất thì, chúng tôi sẽ theo dõi 10.000 người (hoặc hơn) trong hơn 10 năm (theo dõi theo phương pháp khoa học chứ không phải là kẻ bám đuôi nhé). Trong hơn một thập kỷ tới, một số người sẽ được thăng chức, một số khác sẽ mất việc, cũng có một số sẽ kết hôn. Câu hỏi đặt ra là: Những thay đổi trong hoàn cảnh sống ảnh hưởng thế nào tới các khía cạnh khác nhau của hạnh phúc?

Vậy bạn có hạnh phúc không? Mức độ hài lòng của bạn với cuộc sống như thế nào? Những câu hỏi này đã được hỏi và trả lời hàng triệu lần khắp nơi trên thế giới và giờ ta có thể nhìn vào các mẫu dữ liệu đặc trưng. Những người hạnh phúc có điểm chung gì, dù họ ở Đan Mạch, Anh, Mỹ, Trung Quốc hay Ấn Độ? Những tác động trung bình đến hạnh phúc của, ví dụ như việc tăng lương gấp đôi hay kết hôn là gì? Những mẫu số chung của hạnh phúc là gì?

Chúng tôi đã thực hiện các nghiên cứu này trong nhiều năm, ví dụ khi nhìn vào phương diện sức khỏe, chúng tôi sẽ tìm mẫu số chung của những người sống đến 100 tuổi. Và từ những nghiên cứu này, chúng tôi biết rằng đồ uống có cồn, thuốc lá, tập thể dục và chế độ ăn đều ảnh hưởng đến tuổi thọ trung bình. Cách thức tương tự được chúng tôi áp dụng để tìm hiểu những yếu tố ảnh hưởng đến hạnh phúc.

Bạn có thể sẽ nghĩ, hạnh phúc là khái niệm chủ quan. Đúng vậy, tất nhiên rồi. Điều khiến tôi quan tâm hơn cả là bạn cảm thấy thế nào về cuộc sống của mình. Tôi nghĩ bạn là người đánh giá tốt nhất việc bạn có hạnh phúc hay không. Làm việc với những công cụ đánh giá mang tính chủ quan đúng là rất khó khăn, nhưng không phải là không thể. Chúng

ta cũng áp dụng công cụ tương tự với căng thẳng, lo lắng và trầm cảm, vốn cũng là những hiện tượng chủ quan ở góc độ nào đó. Cuối cùng, điều quan trọng nhất là cách mỗi cá nhân trong chúng ta nhìn nhận cuộc sống của mình. Tôi chưa từng nghe đến một tuyên bố nào đủ thuyết phục về việc ta không thể tiếp cận hạnh phúc từ góc độ khoa học. Tại sao chúng ta không thử hiểu thêm về điều (có lẽ là) quan trọng nhất với chúng ta?

Vì thế, chúng tôi cố gắng tìm hiểu xem điều gì dẫn đến ba kiểu hạnh phúc này. Rõ ràng chúng có liên quan đến nhau. Nếu từng ngày của bạn tràn đầy những cảm xúc tích cực, khả năng bạn có mức độ thỏa mãn với cuộc sống cao hơn. Nhưng khía cạnh thứ hai kém ổn định hơn. Hiệu ứng cuối tuần chính là một ví dụ. Mọi người có xu hướng có những cảm xúc tích cực vào cuối tuần nhiều hơn ngày thường. Có lẽ rất nhiều người không thấy ngạc nhiên khi nghe điều này, bởi ta thường tham gia những hoạt động mang lại cảm xúc tích cực vào dịp cuối tuần. Hơn nữa, những khía cạnh khác nhau của hạnh phúc có liên quan đến nhau về mặt sinh học. Ví dụ, trạng thái hạnh phúc *hedonic* và *eudaimonic* tương quan với nhau. Nhiều cơ chế của não bộ liên quan đến cảm giác dễ chịu trong các trải nghiệm *hedonic* cũng đồng thời hoạt động trong các trải nghiệm *eudaimonic*.

Quay trở lại với *hygge* và hạnh phúc, tôi tin rằng một trong những phát hiện thú vị nhất vài năm trở lại đây là: Việc trải nghiệm những cảm xúc tích cực có liên quan chặt chẽ hơn đến tình trạng sức khỏe tổng quát của chúng ta (vốn được đo lường dựa vào sự thỏa mãn cuộc sống) so với sự vắng mặt của những cảm xúc tiêu cực (mặc dù cả hai đều quan trọng, theo Báo cáo Hạnh phúc Thế giới).

Từ việc nghiên cứu và viết cuốn sách này, tôi nhận ra chức năng của *hygge* có lẽ là hướng đến cảm nhận hạnh phúc hàng ngày. *Hygge* cho chúng ta ngôn ngữ, sự khách quan và phương pháp để lên kế hoạch và duy trì hạnh phúc – và để đạt được hạnh phúc từng chút mỗi ngày. *Hygge* có lẽ là điều gần nhất với khái niệm hạnh phúc, khi ta trở về nhà

trong cái lạnh và ướt mưa của tháng Một, sau một ngày làm việc dài  
đắng đắng.

Ta phải đối mặt với sự thật là: Hầu hết cuộc sống của chúng ta sẽ vận  
hành như vậy. Không chỉ trong những ngày tháng Một lạnh lẽo, mà tất  
cả mọi ngày. Một lần trong năm (hoặc nhiều hơn), nếu may mắn, ta có  
thể thấy mình đang ở trên bãi biển của một đất nước xa lạ, cảm nhận  
được hygge lẫn hạnh phúc. Nhưng tinh thần hygge là việc bạn tận dụng  
tối đa những gì bạn luôn có dư dả: *mỗi-ngày* trong cuộc sống của bạn.  
Có lẽ những lời của Benjamin Franklin đã đúc kết tất cả những điều này:  
“Hạnh phúc chủ yếu là những niềm vui bé nhỏ diễn ra hàng ngày chứ  
không phải là những vận may to lớn hiếm khi đến với ta.”

Bây giờ, tôi sẽ đi thăm bố mẹ. Chắc là sau đó tôi sẽ lấy thêm phần bánh  
để mang về nhà.



## PHOTO CREDITS

---

- p.7 Westend61/Getty Images  
p.13 Tilio Edreira/EyeEm/Getty Images  
p.17 Lynnette/ Shutterstock  
p.31 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.40 Sandra Starke/EyeEm/Getty Images  
p.45 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.51 Meik Wiking  
p.54 savageultralight/Shutterstock  
p.56 Fotovika/Shutterstock  
p.60 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.64 Svitlana Sokolova/Shutterstock  
p.71 Mikkel Heriba/Copenhagenmediacenter  
p.74 Le Glace  
p.76 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.79 Sarka Babicka/Getty Images  
p.81 Radovan Surlak/EyeEm/Getty Images  
p.85 Peter Anderson/Getty Images  
p.86 AS Food Studio/Shutterstock  
p.88 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.90 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.92 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.94 AGfoto/Shutterstock  
p.96 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.99 Klaus Vedfelt/Getty Images  
p.103 Renata Gimatova/EyeEm/Getty Images  
p.104 Anna Fox/EyeEm/Getty Images  
p.106 Anne Vanraes/EyeEm/Getty Images  
p.109 Ruth Jenkinson/Getty Images  
p.113 Serny Pernebjer/Getty Images  
p.116 Kahlerdesign  
p.117 IsakBA/Shutterstock  
p.119 Meik Wiking  
p.121 KristianSeptimusKrogh/Getty Images  
p.122 Kay Bojesen Denmark  
p.123 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.124 Jodie Johnson/Shutterstock  
p.126 Yulia Grigoryeva/Shutterstock  
p.129 Meik Wiking  
p.130 Hero Images/Getty Images  
p.132 Photographee.eu/Shutterstock  
p.134 Jill Ferry Photography/Getty Images  
p.138 Meik Wiking  
p.144 Marc Volk/Getty Images  
p.147 Meik Wiking  
p.146 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.148 Lumina Images/Getty Images  
p.151 Meik Wiking  
p.155 Morten Jerichau/  
Copenhagenmediacenter  
p.156 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.157 Meik Wiking  
p.159 Meik Wiking  
p.160 Hinterhaus Productions/Getty Images  
p.163 Ann-Christine/Valdemarsro.dk  
p.164 Klaus Bentzen/  
Copenhagenmediacenter  
p.166 Meik Wiking  
p.168 Ethan Miller/Staff/Getty Images  
p.170 Dennis Paaske/EyeEm/Getty Images

- p.171 venerof/Shutterstock
- p.172 galyaivanova/Getty Images
- p.173 Anna Shepulova/Shutterstock
- p.177 Paul Viant/Getty Images
- p.178 JAG IMAGES/Getty Images
- p.181 Meik Wiking
- p.183 Ann-Christine/Valdemarsro.dk
- p.184 Lolostock/Shutterstock
- p.187 Meik Wiking
- p.189 SarahGinn/Nomad Cinema
- p.191 Meik Wiking
- p.192 Thomas Høyrup Christensen/  
Copenhagenmediacenter
- p.195 Marcel ter Bekke/Getty Images
- p.200 www.caecacph.com/Jacob Schjørring  
& Simon Lau/Copenhagenmediacenter
- p.201 Thomas Høyrup Christensen/  
Copenhagenmediacenter
- p.202 La Glace
- p.203 Anders Bøgild/Copenhagenmediacenter
- p.204 Tivoli/Copenhagenmediacenter
- p.206 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
- p.207 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
- p.208 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
- p.210 www.caecacph.com/Jacob Schjørring  
& Simon Lau/Copenhagenmediacenter
- p.213 Martin Heiberg/Copenhagenmediacenter
- p.217 Cees van Roeden/Copenhagenmediacenter
- p.218 Ty Stange/Copenhagenmediacenter
- p.221 AnjelikaGr/Shutterstock
- p.222 Chris Tonnesen/  
Copenhagenmediacenter
- p.227 Ann-Christine/Valdemarsro.  
dk
- p.228 Ty Stange/  
Copenhagenmediacenter
- p.232 Brent Hofacker/Shutterstock
- p.234 Belinda Gehri/Great Dane  
Paper Shop
- p.238 Jonas Smith/  
Copenhagenmediacenter
- p.243 Ann-Christine/Valdemarsro.  
dk
- p.245 Meik Wiking
- p.246 Westend61/Getty Images
- p.248 Meik Wiking
- p.249 Ty Stange/  
Copenhagenmediacenter
- p.251 Ty Stange/  
Copenhagenmediacenter
- p.253 Adrian Lazar/  
Copenhagenmediacenter
- p.256 Westend61/Getty Images
- p.260 WichitS/Shutterstock
- p.265 Here/Shutterstock
- p.269 Sean Malyon/Getty Images
- p.273 A. and I. Kruk/Shutterstock
- p.268 A. and I. Kruk/Shutterstock



Tôi muốn gửi lời cảm ơn tới các nhà nghiên cứu tại Viện Nghiên cứu Hạnh phúc – Johan, Felicia, Michael and Kjartan – vì đã giúp đỡ tôi hoàn thành cuốn sách này. Không có họ, công việc sẽ mất đi một nửa *hyggeligt*.

La Glace, tháng 6/2016

## NHÀ XUẤT BẢN THẾ GIỚI

Trụ sở chính:

Số 46. Trần Hưng Đạo, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Tel: 0084.24.38253841

Chi nhánh:

Số 7. Nguyễn Thị Minh Khai, Quận I, TP. Hồ Chí Minh

Tel: 0084.8.38220102

Email: thegioi@thegioipublishers.vn

marketing@thegioipublishers.vn

Website: www.thegioipublishers.vn

## CẢM GIÁC HYGGE

Về ánh sáng, sự ấm áp và những điều bí mật khác  
(tái bản)

Chịu trách nhiệm xuất bản

GIÁM ĐỐC - TỔNG BIÊN TẬP

TS. TRẦN ĐOÀN LÂM

Biên tập: Phạm Thị Hoa

Thiết kế bìa: Hampton Associates | Phi Yến

Trình bày: Hampton Associates | Anh Tú

Sửa bản in: Hoàng Dương - Ngọc-Trâm



### LIÊN KẾT XUẤT BẢN

Công ty TNHH Văn hóa và Truyền thông AZ Việt Nam

Địa chỉ: Số 50, đường 5 An Dương, Yên Phụ, quận Tây Hồ, TP. Hà Nội

In 2.000 bản, khổ 16 x 24 cm tại Công ty Cổ phần In Sao Việt

Địa chỉ: 9/40 Ngụy Như Kom Tum, phường Nhân Chính, quận Thanh Xuân, Hà Nội.

Xưởng sản xuất: Lô CN7.2.1 Khu công nghiệp Thạch Thất, huyện Quốc Oai, TP. Hà Nội

Số xác nhận ĐKXB: 688-2020/CXBIPH/11-47/ThG.

Quyết định xuất bản số: 287/QĐ-ThG cấp ngày 03 tháng 03 năm 2020.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2020. Mã ISBN: 978-604-77-7715-0