Uluslararası Bestseller



Hayatımızın en anlamlı günü bugündür.

HYGGE

DANİMARKALILARIN MUTLULUK SIRRI



MEIK WIKING



PEGASUS

Pegasus Yayınları: 1801

Hygge
Meik Wiking
Özgün Adı: The Little Book of Hygge

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Gizem Aldoğan
Düzelti: Halûk Kürşad Kopuzlu
Sayfa Tasarımı: Ezgi Gültekin
Kapak Uygulama: Fatma Can

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 11946
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

2. Baskı: İstanbul, Kasım 2018 - Ciltli
ISBN: 978-605-299-253-1

Türkçe Yayın Hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2017
Copyright © Meik Wiking, 2016

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Penguin Books Ltd'den alınmıştır.

Bu eserin İngilizce orijinal dilinde ilk basımı 2016 yılında
Penguin Books Ltd, London tarafından gerçekleştirilmiştir.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 12177

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari

MEIK WIKING

HYGGE

DANİMARKALILARIN MUTLULUK SIRRI



İngilizceden çeviren:
Medina Azadoğlu

PEGASUS YAYINLARI

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 6
MUTLULUĞUN SIRRI 8
IŞIK 10
HYGGE HAKKINDA KONUŞALIM 24
BİR ARADA 48
YEME İÇME 68
GİYİM KUŞAM 100
EV 110
EV DIŞINDA HYGGE 140
YIL BOYU HYGGE 152
HYGGE İÇİN ÇOK PARA GEREKMEZ 174
KOPENHAG'DA HYGGE TURU 198
NOEL 214
YAZIN HYGGE 240
HYGGE'NİN BEŞ BOYUTU 256
HYGGE VE MUTLULUK 268

GİRİŞ

Huuga? Hhyügah? Högh? Hygge'yi nasıl telaffuz ederseniz edin. Belli bir duygunun nasıl telaffuz edildiği sorulduğunda, zamanımızın en büyük filozoflarından Winnie-the-Pooh'un verdiği cevabı farklı bir şekilde söylemek gerekirse: "Onu telaffuz etmezsiniz, hissedersiniz."

Bununla birlikte, hygge'nin yazılış ve söyleniş kısmı kolay. Zor olan, onun tam olarak ne olduğunu açıklama kısmı. Samimi bir ortamı yaratma sanatı, ruhsal rahatlık ve hiçbir sıkıntının olmamasından tutun, huzur veren şeylerin varlığından zevk alma, huzurlu birliktelik ve kişisel favorim olan mum ışığında kakaoya kadar pek çok şeye hygge denmiştir.

Hygge eşyalardan ziyade ortam ve deneyimle, sevdiğimiz insanlarla birlikte olmakla ilgilidir. Evde olma hissidir. Güvende, koruma altında olduğumuzu hissetmek ve gardımızın düşmesine izin vermektir. Hayattaki ufak tefek ya da önemli konular hakkında derin konuşmalar yapabilir ya da birlikte sessizce oturarak huzurlu vakit geçirebilirsiniz. Veya tek başınıza içtiğiniz bir fincan çaydan keyif alabilirsiniz.

Noel'den hemen önce bir aralık günü, hafta sonunu eski bir kulübede arkadaşlarımla geçiriyordum. Yılın en kısa günü, etraftaki her şeyi kaplayan kar örtüsüyle parlıyordu. Güneş öğleden sonra saat dört sularında battığında onu on yedi saat boyunca bir daha görmeyecektik; böylece ateşi yakmak için içeri girdik.



Yürüyüş sonrası hepimiz yorgun ve yarı uykuluyduk, kulübedeki şöminenin önünde yarım daire şeklinde oturduk, üzerimizde büyük kazaklar ve yünlü çoraplar vardı. Tek duyabileceğiniz şey ocakta pişen güvecin, şöminedeki kıvılcımların ve birisinin sıcak şarabından bir yudum almasının sesiydi. Ardından arkadaşlarımdan biri sessizliği bozdu. "Bu daha da hygge olabilir miydi?" diye sordu, laf olsun diye.

Bir süre sonra kızlardan biri, "Evet, olabilirdi," dedi. "Ama dışarıda fırtına patlıyor olsaydı."

Hepimiz evet der gibi başımızı salladık.

MUTLULUĞUN SIRRI

Dünyanın en güzel işine sahibim; insanları neyin mutlu ettiğini araştırıyorum. Mutluluk, refah ve yaşam kalitesi odaklı bağımsız bir fikir kuruluşu olan Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'nde mutluluğun sebeplerini ve etkilerini araştırıyor ve dünya çapında vatandaşların yaşam kalitesini artırmaya yönelik çalışmalar yürütüyoruz.

Merkezimiz Danimarka'da bulunuyor ve evet, ofisimizde pazartesiden cumaya kadar mumlar yakıyoruz. Ve evet, ofisimiz kısmen hygge faktörü göz önünde bulundurularak seçildi. Yine de şöminesi yok, en azından şimdilik. Ama Danimarka'da kurulmasının ve bulunmasının bir sebebi de ülkenin daima dünyanın en mutlu ülkeleri arasında yer almasıdır. Aslında Danimarka'nın mükemmel bir ütopya olduğu söylenemez, burası da diğer ülkeler gibi zorluklarla ve sorunlarla karşı karşıya gelir. Fakat Danimarka'nın, kendi vatandaşlarının yaşam kalitesini nasıl artırabilecekleri hususunda diğer ülkelere ilham kaynağı olabileceğine inanıyorum.

Danimarka'nın dünyadaki en mutlu ülkeler arasında yer alması medyanın büyük ilgisini çekmişti. Neredeyse her hafta *New York Times, BBC, Guardian, China Daily* ve *Washington Post* gazetecilerinden bana şöyle sorular geliyor: "Danimarkalılar neden bu kadar mutlu?" ve "Danimarkalılardan mutluluk konusunda ne öğrenebiliriz?" Bunun yanı sıra, dünyanın dört bir köşesinden gelen... şey... mutluluk peşindeki ya da en azından Danimarka'da insanların keyfini çıkardığı mutluluğun,

esenliğin ve yaşam kalitesinin yüksek seviyede olmasının sebepleri peşindeki belediye başkanları, araştırmacılar ve politika yapıcılarından oluşan heyetler Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'nü sık sık ziyaret ediyorlar. Birçoğu için bu oldukça gizemli bir konu zira Danimarkalılar korkunç hava koşulları dışında, bir de dünya çapındaki en yüksek vergi oranlarına maruz kalıyorlar.

İlginçtir ki refah devleti geniş çapta destek görüyor. Bu destek, refah modelinin kolektif servetimizi esenlik haline getirdiğine dair farkındalığın olmasından kaynaklanmaktadır. Bizler vergi ödemiyoruz, toplumumuza yatırım yapıyoruz. Danimarka'da esenliğin yüksek düzeylerde olmasını anlamanın anahtarı, refah modelinin toplumdaki riskleri, belirsizliği ve endişeyi azaltarak aşırı mutsuzluğu önleyebilmesidir.

Her nasılsa, yakın zamanda Danimarkalı mutluluk tarifinde gözden kaçan bir bileşenin olabileceğini de fark ettim: hygge. Hygge kelimesi Norveççe esenlik anlamına gelen bir kelimeden türemiştir. Yaklaşık beş yüz sene boyunca Danimarka ile Norveç tek bir krallıktı, ta ki Danimarka 1814'te Norveç'i kaybedinceye kadar. Hygge, Dan yazı dilinde ilk defa olarak 1800'lerin başında ortaya çıkmıştır ve hygge ile esenlik ya da mutluluğun arasındaki bağlantı tesadüf olmayabilir.

Avrupa Sosyal Araştırmaları'na göre Danimarkalılar Avrupa'nın en mutlu insanları. Ama aynı zamanda arkadaşları ve aileleriyle en sık buluşan, en sakin ve huzurlu insanlar da. İşte bu yüzden hygge'ye olan ilginin haklı olarak arttığını görüyoruz. Gazeteciler hygge'nin peşinde Danimarka'yı gezip dolaşıyorlar; Birleşik Krallık'taki bir kolejde artık Danimarkalı hygge öğretiliyor; dünya çapında ise hygge pastaneleri, dükkânları ve kafeleri açılıyor. Fakat hygge'ye nasıl ulaşır, onu nasıl yaratırsınız? Hygge ile mutluluk ne şekilde bağlantılı? Ve hygge tam olarak nedir? Tüm bunlar, elinizde tuttuğunuz kitabın yanıtlamaya çalıştığı sorulardan bazılarıdır.



BİRİNCİ BÖLÜM

IŞIK

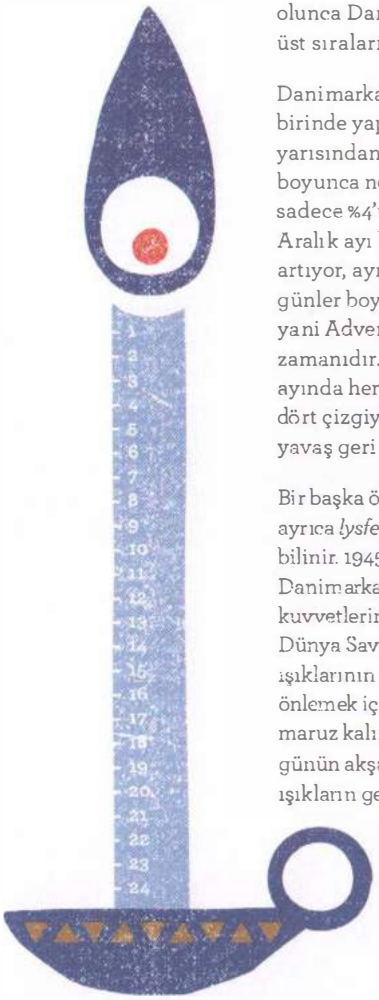
ANINDA HYGGE: MUMLAR

Mumlar olmadan hiçbir hygge tarifi tam sayılamaz. Danimarkalılara hygge'yi en çok çağrıştıran nedir diye sorulduğunda, %85'lik bir çoğunluk mumlardan bahsedecektir.

"Keyif kaçıran" ifadesinin Danca karşılığı *lyseslukker* tam karşılığıyla "mumları söndüren" diye çevrilir ve bu da bir tesadüf değil. Hygge'yi yaratmak için birkaç mumu ya da Danca *levende lys* dediğimiz canlı ışıkları yakmaktan daha hızlı bir yolu yoktur. Danimarka'daki Amerikan Büyükelçisi Rufus Gifford, Danimarkalıların mumu nasıl sevdiklerini şöyle ifade etti: "Demek istediğim, bunlar yalnızca evinin salonunda değil, her yerdeler. Sınıflarda, toplantı salonlarındalar. Bir Amerikalı olarak, yangın tehlikesi yaratır bu! Sınıfın ortasında böyle bir şeye nasıl izin verilir, diye düşünüyorsun. Ama aslında bu bir çeşit mutluluk ve rahatlık hissi veriyor."

Amerikan büyükelçisi doğru bir noktaya değiniyor. Avrupa Mum Derneği'ne göre Danimarka, Avrupa'da kişi başına en çok mum yakan ülkedir. Her Danimarkalı her sene yaklaşık altı kilo mum yakar. Karşılaştırma yapacak olursak, her Danimarkalı senede yaklaşık üç kilo domuz pastırması tüketir (evet, kişi başına domuz pastırması tüketimi Danimarka'da standart bir ölçü birimidir). Mum tüketimi konusunda ise bu rakamlar Avrupa rekorudur. Danimarka yılda 3,16 kilo mum tüketimiyle ikinci sırada yer alan Avusturya'dan yaklaşık iki kat fazla mum yakar. Bununla birlikte kokulu mumlar fazla rağbet görmez. Aslında, Danimarka'nın en eski mum üreticisi olan Asp-Holmblad'ın ürün yelpazesinde hiç kokulu mum yok. Kokulu mumlar yapay kabul edilir, Danimarkalılar ise doğal ve organik ürünleri tercih eder.





Hatta organik şeyleri satın alma söz konusu olunca Danimarkalılar, Avrupa'da listenin en üst sıralarında yer alır.

Danimarka'nın önde gelen gazetelerinden birinde yapılan ankete göre Danimarkalıların yarısından çoğu sonbahar ve kış ayları boyunca neredeyse her gün mum yakıyor ve sadece %4'ü hiç mum yakmadığını söylüyor. Aralık ayı boyunca mum tüketimi üç kat artıyor, ayrıca bu yalnızca Noel'den önceki günler boyunca yakılacak özel bir mum, yani Advent mumu olan *kalenderlys*'i yakma zamanıdır. Bu mum Noel öncesinde, aralık ayında her gün bir tane yakılmak üzere, yirmi dört çizgiyle işaretlenmiş olup dünyanın en yavaş geri sayım saatine dönüştürülmüştür.

Bir başka özel mum yakma günü de dört mayıstır, ayrıca *lysfest* veya ışık kutlaması olarak da bilinir. 1945'in dört mayıs akşamında BBC, Danimarka'yı 1940'tan beri işgal eden Alman kuvvetlerinin teslim olduğunu yayımlar. İkinci Dünya Savaşı sırasında birçok ülke gibi, şehir ışıklarının düşman uçaklarını yönlendirmesini önlemek için Danimarka da elektrik kesintilerine maruz kalır. Danimarkalılar o tarihten beri, bu günün akşamında pencerelerine mumlar koyarak ışıkların geri gelmesini kutlar.

Hygge olsalar da mum tutkunu olmanın ciddi bir dezavantajı vardır ki o da istir. Araştırmalar gösteriyor ki tek bir mum yakmak, havayı kalabalık bir caddedeki trafikten daha yoğun bir şekilde küçük partiküllerle doldurmaktadır.

Danimarka İnşaat Araştırma Enstitüsü tarafından yürütülen bir çalışma, mumların sigaradan veya yemek pişirmeden daha fazla partikül saçtığını gösterdi. Danimarka dikkatli vatandaşların yaşadığı bir ülke olmasına rağmen bizler her nasılsa mumlar üzerindeki uyarı etiketlerini görmeyiz. Hiç kimse hygge fanatikleriyle ters düşmek istemez. Yine de günümüzde Danimarkalılar arasında, mum yaktıktan sonra bir odayı havalandırmanın önemi konusundaki farkındalık artmaktadır. Bununla birlikte, sağlık üzerine etkilerine rağmen Danimarka şaşılacak miktarlarda mum tüketmeye devam ediyor.

Danimarkalılar mumları ne sıklıkla yakarlar?



Tek seferde kaç tane mum yakılır?



LAMBALAR

Aydınlatma yalnızca mumlardan ibaret değildir. Danimarkalılar genel olarak aydınlatma konusuna takıntı derecesinde düşkündür. Bir keresinde Roma'da hygge aydınlatması olan bir restoranı bulmak için kız arkadaşımla iki saat dolaştığımı hatırlıyorum.

Danimarkalılar lambaları özenle seçer ve rahatlatıcı bir ışık alanı yaratmak için her birini stratejik olarak yerleştirirler. Bu bir sanat formu, bilim ve endüstridir. Dünyanın en güzel tasarlanmış lambalarının hatırı sayılır bir kısmı Danimarkalı tasarımın altın çağından gelmektedir. Örneğin Poul Henningsen, Arne Jacobsen ve Verner Panton'un lambaları. Kısıtlı bütçesi olan bir öğrencinin evini ziyaret edin ve otuz iki metrekarelik dairesinin bir köşesinde hâlâ 1000 avroluk Verner Panton lambasına rastlayabilirsiniz.

Basit bir kural vardır: ışığın renk sıcaklığı ne kadar düşükse hygge o kadar fazladır. Bir kamera flaşı 5500 Kelvin (K), floresan tüpler 5000 K, enkandesan lambalar 3000 K civarındayken günbatımı, odun ve mum ışığı 1800 K civarındadır. Hygge için en etkili noktadır bu.

Gün ışığıyla kavrulan vampirler gibi, yüksek ışıktan rahatsız olan bu aydınlatma tutkunlarını tespit etmenin en kolay yolu, bir grup Danimarkalıyı hygge yemeğine davet edip 5000 K'lik floresan ışığının altına oturtmaktır. İlk önce gözlerini kısarak, tavana astığınız o işkence aletini incelemeye çalışırlar. Akşam yemeği başlayınca sandalyelerinde rahatsızca kıpırdanmalarını, bilinçsizce kaşınmalarını ve de gözlerinin seğirdiğini belli etmemeye çalışmalarını gözlemlerseniz ne demek istediğimi anlarsınız.



Aydınlatma konusundaki bu saplantı, doğal dünyada ekim ayından mart ayına kadar ışıkla temas eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu süre zarfında Danimarka'nın bolca sahip olduğu tek kaynak karanlıktır. Danimarka'da yazlar güzel geçer. İlk ışık huzmeleri ülkeye ulaştığında herkes kış uykusundan uyanıp hevesle güneşe çıkar. Ben de yazları Danimarka'da geçirmekten keyif alırım, yılın en sevdiğim mevsimidir. Kışların karanlık, yazların da kısa olması yeterli değilmiş gibi, Danimarka'da ayrıca yılın ortalama 179 günü boyunca yağmur yağar. *Taht Oyunları* hayranları, Winterfell'in bir kentini düşünürseniz zihninizde bir şeyler canlanabilir.

İşte bu yüzden hygge şu anda olduğu kadar popüler hale gelip Danimarka'nın ulusal kimliğinin ve kültürünün bir parçası olarak kabul edilmiştir. Hygge soğuk bir kış, yağmurlu günler ve karanlığın örtüsüne karşı panzehir olur. Böylelikle hygge yıl boyu yaşanabiliyorken, kışın ihtiyaç haline gelmenin yanı sıra bir hayatta kalma stratejisine de dönüşür. Bu sebeple Danimarkalılar, tutucu hygge'*ciler* olarak tanınır ve bunun üzerine uzun uzun konuşurlar.

Kopenhag'daki evimde en sevdiğim köşe, mutfak ve oturma alanındaki pencere eşiği. Rahatça oturmak için yeterince geniş ve burayı gerçek bir hygge*krog* yerine (sayfa 42'deki hygge sözlüğüne bakınız) dönüştürmek için birkaç battaniye ile yastık koydum. Pencere eşiğinin altındaki radyatör sayesinde, soğuk bir kış gecesinde bir fincan çayın keyfini çıkarmak için ideal bir yer haline geldi. Oradayken en çok sevdiğim şey ise avlunun etrafındaki evlerden gelen ılık, kehribar rengindeki parıltılar. İnsanlar evden çıkıp eve döndükçe ortaya sürekli değişen bir ışıltı mozaiği çıkıyor. Bu manzarayı kısmen Poul Henningsen'e borçluyum. Kaçınılmaz olarak, Danimarka'da iyi aydınlatması olan bir odada muhakkak her Danimarkalının basitçe PH olarak bildiği tasarımcı ve mimarın lambası bulunuyordur.

Edison aydınlatma ampulleri konusunda ne ifade ediyorsa Poul Henningsen de aydınlatma araçları konusunda o kadarını ifade ediyordu. PH de günümüzde çoğu Danimarkalı gibi aydınlatma konusunda takıntılıydı. İyi hissetmemiz için ışığın önemini keşfetmeye kariyerini adamıştı. İnsanların gözünü kamaştırmadan ışık yayabilen bir lamba geliştirmeyi amaçladığı için bazıları ona dünyanın ilk aydınlatma mimarı der.

Poul Henningsen 1894'te doğdu. Büyüdüğü sırada elektrik ışığı değil gaz lambalarının yumuşak ışıltısı vardı. Bunlar onun için ilham kaynağı olmuştu. Tasarımlarında elektrik ışığının gücü geliştirmekle beraber gaz lambalarının ışığının yumuşaklığı da korumuştur.

> *Bir odayı doğru bir şekilde aydınlatmak parayla olmaz, bunun için kültür gereklidir. On sekiz yaşından itibaren ışıkla deneyler yapmaya başladığımda aydınlatmada uyum yakalamanın peşindeydim. İnsanlar da tıpkı çocuklar gibidir. Yeni oyuncaklar alır almaz eskilerini kenara atarlar ve âlem başlar. Elektrik ışığı da aynı mantıkla hepimizi ışık içinde yüzecek noktaya götürdü ve kültür gitgide kayboldu.*
>
> *Akşamleyin bir tramvayın tepesinden birinci kattaki tüm o evlere baktığınızda ne kadar kasvetli göründüklerini düşünüp irkilirsiniz. Mobilyalar, halılar, perdeler, yani evdeki çoğu şey ışığın konumlandırılmasına kıyasla önemsizdir.*
>
> **Poul Henningsen** (1894-1967), *Işık Üzerine*

DANİMARKA'NIN İKON HALİNE GELEN ÜÇ LAMBASI



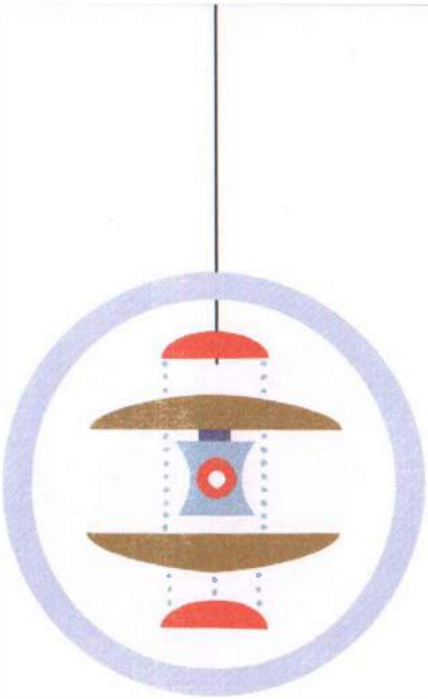
1 PH LAMBASI

Tavanarasında lambalar ve aydınlatma üzerine on yıl boyunca süren deneylerden sonra Henningsen 1925'te ilk PH lambasını sundu. Bu lamba, ışığı yaymakla beraber ampulü saklamak üzere tasarlanmış kat kat abajur kullanılarak daha yumuşak ve daha dağınık ışık veriyordu. Buna ek olarak, sert beyaz ışığı spektrumun kırmızı tarafına getirmek için PH abajurun bir elemanının iç tarafını kırmızı yapmıştı. En büyük başarısı, abajurları metal olan ve 1958'de piyasaya sürülen PH5 lambasıydı. Şu ana kadar PH lambası binin üzerinde farklı tasarımla üretildi. Bu tasarımların birçoğu artık piyasada yok ve en nadir olanları açık artırmada 20.000 avrodan daha fazla bir rakamla satılabilir.



2 LE KLINT

1943'te Klint ailesi katlanabilir abajur üretimine başladı ama aslında bunlar kırk sene önce Danimarkalı mimar Peder Vilhelm Jensen-Klint tarafından, kendi kullanımı için yapılmıştı çünkü bir gaz lambası tasarladığı için gölgelendirmeye ihtiyacı vardı. Böylelikle Klint'in oğulları ve kızlarının tasarım, yenilik ve iş alanındaki becerilerini uyguladığı bir aile işletmesi doğmuş oldu.



3 PANTON VP GLOBE

Panton VP Globe, ampul çerçevesi merkezinden dağınık ve sakinleştirici özellikte ışık yayan bir asma lambadır. Plastik ve çelik gibi modern malzemelerle çalışmayı seven, Danimarka tasarım dünyasının yaramaz çocuğu Verner Panton tarafından 1969'da tasarlanmıştır. Panton günümüzde gün ışığı ile yapay aydınlatmayı inceleyen ışık laboratuvarını da bünyesinde bulunduran ve mimarlıkta önde gelen bir kurum olan Danimarka Kraliyet Güzel Sanatlar Akademisi'nin Mimarlık, Tasarım ve Eser Koruma Bölümü'nde eğitim almıştır.

PHOTOSHOP'TAN DAHA İYİ

Yalnızca tek bir mesleğin mensupları aydınlatma konusunda Danimarkalılar kadar saplantılı olabilirler, ki bunlar da fotoğrafçılardır. Fotoğrafçılık, ışıkla resim çizmek demektir ve bunu yaptıkça ışık anlayışınız, ışığı görme ve anlama kabiliyetiniz değişir.

Belki de bu yüzden fotoğrafçılığı çok severim ve son on yıl içinde on binlerce fotoğraf çekmişimdir. En sevdiğim ışık ise altın saatte olanıdır. Altın saat, aşağı yukarı gündoğumunu izleyen ilk saat ve günbatımını izleyen son saattir. Güneşin gökyüzünde alçak olduğu sırada, güneş ışığı daha büyük bir atmosfer derinliğinden geçmek zorundadır ve bu zamanlarda hafif, yumuşak ve dağınık aydınlatma sağlanır. Bu saate bazen sihirli saat de denir ve gerçekten de günün bu saatindeki o 1/250 saniyede resmini çektiğim her kadına âşık olabilecek hale gelirim. Aynı zamanda kapalı mekânda hyggelig aydınlatma yaratmak istediğinizde de elde etmek isteyeceğiniz ışıktır bu. Aydınlatmanın kalitesi sayesinde siz ve o karede beraber olduğunuz herkes masalımsı bir mağaranın içindeymiş gibi görünür. Bu da Instagram filtrelerinden kat kat iyidir.

HYGGE İPUCU: *HYGGELIG* AYDINLATMA YARATIN

Bunu tahmin etmişsinizdir. Mumları yanınıza alın. Ama odayı havalandırmak da aklınızda olsun. Bununla birlikte elektrik aydınlatma stratejinizi ayrıca gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Genelde tavanda asılı büyük bir lambaya kıyasla oda etrafında yerleştirilmiş birkaç ufak lamba daha hyggelig bir ortam yaratır. Odada ufak ışık mağaraları yaratmak isteyebilirsiniz.



İKİNCİ BÖLÜM

HYGGE HAKKINDA KONUŞALIM

TOURETTE SENDROMU

Danca için pek çok şey söylenir ancak güzel bir dil olduğu nadiren söylenmiştir. Google'da İngilizce, "Danish sounds like..." diye aratın, karşınıza çıkacak ilk iki öneri "German", yani Almanca gibi ve "potato", yani patates gibi olur. Yabancılar için Danca sanki birisi ağzında sıcak patatesle Almanca konuşuyormuş gibi gelir.*

Adil olmak gerekirse, kimisi dilimizin kulağa boğulmak üzere olan hasta bir fok gibi geldiğini de söylemiştir. Tüm bunlara rağmen hygge'yi tanımlamaya gelince dilimiz zengindir.

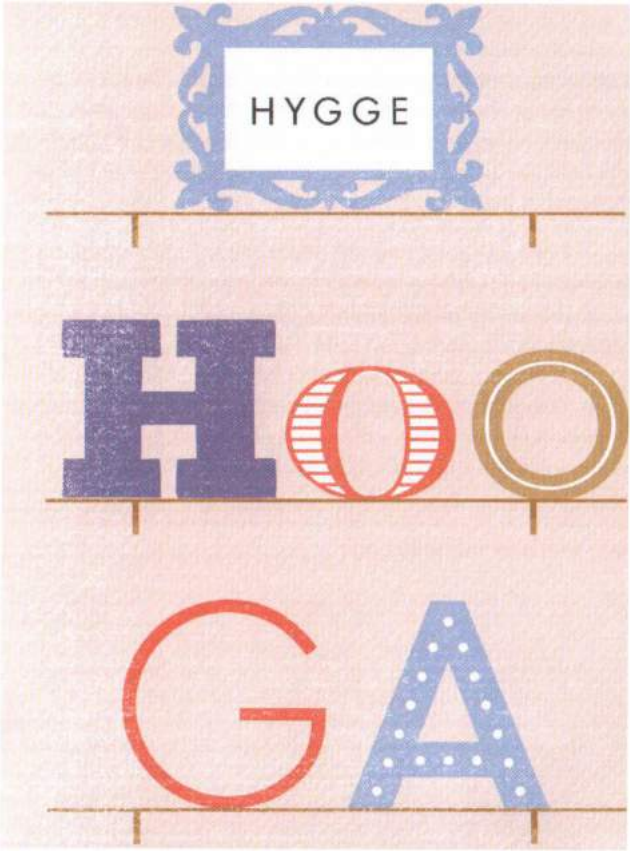
Hygge hem fiil hem de sıfat halinde gelir, bir şey hyggelig(t) yani hygge'msi olabilir:

Ne kadar da hyggelig bir oturma odası! Seni görmek çok hyggeligt'ti! Hyggelig zaman geçirin!

Hygge ve hyggelig sözcüklerini o kadar çok kullanıyoruz ki yabancıların gözünde, bir çeşit iyi huylu Tourette Sendromu'ndan muzdaripmiş gibi görünüyoruz. Her şeyin ne kadar hyggelig olduğunu muhakkak belirtmeliyiz. Her zaman. Bunu da yalnızca hygge bir anda yapmakla kalmayız, cuma günü bir araya gelmenin ne kadar hyggeligt olacağını konuşuruz, pazartesi geldiğinde de cuma gününün ne kadar da hyggelig geçtiğini birbirimize hatırlatırız.

Hygge, Danimarka'daki sosyal etkinliklerin çoğu için ana performans göstergesidir. "Tatlım, sence de misafirlerimiz hygge'de miydi?" Birkaç haftada bir poker oynamak için bir arkadaş

* (İng.) Danca kulağa şöyle gelir... (ç. n.)


HYGGE
HOO
GA

grubuyla buluşuruz. Meksika, Amerika, Türkiye, Fransa, İngiltere, Hindistan ve Danimarka gibi ülkelerden insanların bulunduğu uluslararası bir gruptur bu. Yıllar içinde, kadınlardan tutun turuncu Canon makinesinin renk ayarlarını en iyi duruma getirme yöntemlerine kadar pek çok konuyu ele aldık; grubumuzdaki çeşitlilik nedeniyle konuşmalarımız daima İngilizce oluyor. Hal böyleyken masada sık sık Danca bir sözcük kullanılıyor. Herhalde ne olduğunu tahmin etmişsinizdir. Bu toplantılarda genellikle büyük bir eli kaybettikten sonra bir Danimarkalı, Meksikalıya şöyle söyleyebilir: "Önemi yok. Buraya sadece hygge için geldim."

Hygge faktörü yalnızca sosyal etkinlikler için önemli bir performans göstergesi olmakla kalmaz, ayrıca kafe ve restoranlar için de benzersiz bir özelliktir. Dancada "güzel restoran" diye aradığınızda Google size 7000 sonuç sağlayacaktır. "Kaliteli restoran" aramanız 9600 ve "ucuz restoran" aramanız ise 30600 sonuç. "Hyggelig restoran", Google'da 88900 sonuç veriyor. Seyahatseverler için büyük bir kaynak olan Lonely Planet'in işaret ettiği gibi, "Danimarkalılar huzurlu, sıcak ve keyifli ortamlar yaratma konusunda takıntılıdır.

Hygge tercüme edilebilir mi?



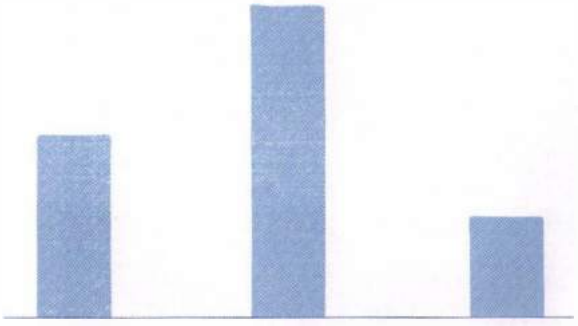
Hem de istisnasız. Bu ülkede deri kıyafetlere bürünmüş en sert motorcu bile size bir barı önerirken hygge faktörünü esas alır."

Bahsettiğim bu durum pazarlama dersinde öğrendiğiniz her şeyin yanlış olduğunu gösterir. Fiyat, ürün, yer ve promosyon, hepsi arka plandadır. Aslında her şey hygge'yle ilgilidir. Kopenhag'da yaşıyorum. Bir sürü kafe var ve bir tanesi tam evimin karşısında. Kahveleri gerçekten mide bulandırıcı. Balık gibi bir tadı var (evet, ben de şaşırmıştım), fiyatı da beş avro. Bu beni ara sıra oraya gitmekten alıkoymuyor çünkü açık bir şöminesi var ve bu da kesinlikle hygge.

Şömineler yalnızca Danimarka'ya özgü değildir. Mumlar, arkadaşlarla huzurlu bir ortam veya fırtınalı bir gecede bir fincan çayla battaniyenin altına sokulmak da. Yine de Danimarkalılar hygge'nin sadece Danimarka'ya özgü olduğu konusunda ısrarcıdır. Üçte biri, hygge'nin diğer dillere tercüme edilebileceğini kabul etmez ve onun esasen Danimarka'da yaşanabileceğine inanır.

Bense buna katılmıyorum. Hygge yaşayabilen veya onu tanımlayabilen yalnızca Danimarkalılar değildir, diğer dillerde

Hygge esasen Danimarka'da mı yaşanır?



Kaynak: Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü

de benzer ifadeler vardır. Hollandalılar buna *gezelligheid* derler, Almanlar da Gemütlichkeit denen güzel yemekleri ve arkadaş ortamını esas alan esenlik duygusundan bahsederler; Kanadalılar ise bunu hominess, *ev gibi rahat olan* olarak bilirler. Bununla birlikte, Danca dışında birçok dilde hygge ismini karşılayacak benzer sıfatlar bulunsa da görünüşe bakılırsa yalnızca Danimarkalılar hygge kelimesini fiil olarak kullanırlar: "Bu akşam niçin bize gelip beraber hygge'leşmiyoruz?" gibi.

Hygge söz konusu olduğunda belki de yalnızca Danimarka'ya özgü olan şey, onun üzerine çok fazla konuşmamız, ona odaklanmamız ve onu kültürel kimliğimizin belirleyici bir özelliği ve ulusal DNA'nın entegre bir parçası olarak değerlendirmemizdir. Başka bir deyişle, Amerikalılar için özgürlük, Almanlar için düzen ve İngilizler için de kendine hâkim olmak ne ifade ediyorsa Danimarka için de hygge o kadarını ifade ediyor.

Danimarka'nın, kültürü ve kimliği açısından sahip olduğu önem dolayısıyla hygge hakkında konuşmaya gelince, Dan dili de oldukça zengindir.

Danca bileşik sözcüklerin sonsuz bir listesidir, örneğin: *speciallaegepraksisplanlaegningsstabiliseringsperiode* (uzmanlık-planlama-istikrar- süreci) gerçek bir sözcüktür. Elli harften oluşur ve Scrabble oyununda altın vuruş sayılabilir.

Hygge de farklı değildir. Dan dilindeki hemen hemen her sözcüğe eklenebilir. Bir hyggespreder (hygge yayan birisi) olabilirsiniz, cuma gecesini familiehygge (ailece hygge) için ayırırız, çoraplar da hyggesokker (hygge çoraplar) olarak etiketlenmiş olabilirler. Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'nde,

> *"Ayaklarınız üşüdüyse buradan yünlü bir* hyggesokker *almaktan çekinmeyin"*

yazısının bulunduğu bir köşemiz var.

İSİM DEDİĞİN NEDİR Kİ?

Shakespeare meşhur Romeo ve Juliet tragedyasında, "İsim dediğin nedir ki? Adı gül olmasa da öyle güzel kokmaz mıydı gül?" yazmıştır ve işaret ettiği şeyin hygge için de geçeri olduğu fikrindeyim.

Ateşin önünde biraz sıcak şarapla, yakın arkadaşlarla birlikte olmaktan doğan ortamın ve rahatlığın keyfini çıkarabilenler yalnızca Danimarkalılar değildir.

Hygge kavramının İngilizceye *cosiness* (samimiyet, huzurluluk, rahatlık, sıcaklık) olarak çevirisi sorun teşkil edebiliyorken (çünkü birçok önemli çağrışım kayboluyor) dünya çapında hygge'ye daha yakın olan pek çok kavram bulabiliriz.





GEZELLIGHEID - HOLLANDA

Sözlüklerde gezelligheid sıcak, şirin veya hoş bir şey olarak tanımlanır ancak Felemenkçe gezelligheid bunun ötesine geçer.

Bir Hollandalının gözüne girmek isterseniz Başkan Obama'nın 2014'te Hollanda'yı ziyareti sırasında söylediğini destekleyin: "Burada İngilizceye tam olarak tercümesi olmayan bir Felemenkçe sözcük olduğunu duydum, Hollanda'ya ilk ziyaretimin gerçekten gezellig olduğunu söylemek isterim."

Hollandalılar gezellig kelimesini farklı şekillerde kullanmaya meyillidir. Örneğin: gezellig bir kafede kahve içmek gibi. (Sıcak iç mekân, titreyen mum ışığı ve uyuyan kedi üçlüsünü kafanızda

canlandırın.) Mesela yağan yağmurda yalnızca vintage biraların servis edilip eski plakların çalındığı bir gezellig barına sığınmak, gezelligheid'ın en saf halidir. Gezellig bir arkadaşınız size eşlik etmediği sürece diş hekimiyle randevunuz için boş bir bekleme odasında oturmaya, gezellig hariç her şey denebilir. Şimdi gezelligheid ile hygge arasındaki benzerlikleri görebiliyor musunuz?

Her ikisi birbirine çok benziyor olsa da tamamen benzerlik göstermiyorlar ve sıklıkla gezelligheid'in hygge'den biraz daha sosyal anlamlar içerdiği vurgulanıyor. Durumun böyle olup olmadığını test etmek için Hollandalılar arasında küçük bir anket yaptık ve sonuçlar bu teoriyi destekliyor gibi görünüyor.

Göstergelerin çoğunda, Danimarkalıların hygge'yi tıpkı Hollandalıların gezelligheid'i yaşadığı biçimde yaşadıkları görülür. Konsept her iki kültürde de önemlidir; mumlar, şömineler ve Noel, hygge ile gezelligheid'in temel unsurlarıdır. Bununla birlikte, gezelligheid'in hygge'den daha dışadönük bir boyutu olduğu fikri, topladığımız verilerle de destekleniyor. Hollandalıların çoğunluğu (%57) gezelligheid'i en çok evin dışında yaşadığını kabul ederken Danimarkalıların yalnızca %27'si dışarı çıkmanın daha hyggeligt olduğunu düşünüyor. Danimarkalılar hygge için sonbaharı tercih ederken Hollandalıların %62'si yazın, yılın en gezellig mevsimi olduğunu kabul ediyor.

KOSELIG - NORVEÇ

Norveçliler için ideal olarak her şey koselig olmalı. Yine de bu kelimeyi cosiness'la karıştırmayın (diyor Norveçliler).

Koselig her şeyden çok sıcaklık, samimiyet ve birlikte olma hissidir. Mükemmel bir koselig akşamı masadaki güzel yemeklerden, çevrenizdeki sıcak renklerden, yakın bir arkadaş grubundan ve bir şömineden ya da en azından mumlardan oluşur.

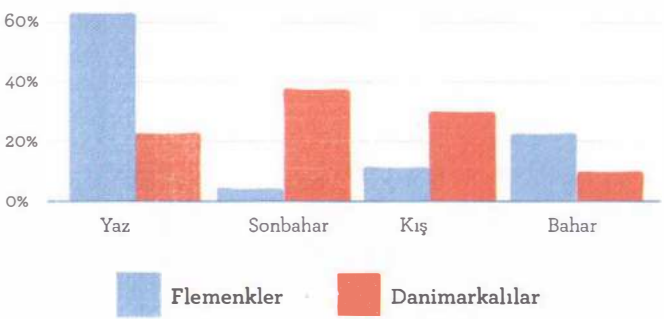
HOMINESS – KANADA

Kanadalılar dış dünyayı dışarıda bırakma durumunu tanımlamak için hominess kelimesini kullanıyorlar. Bu kelime ortaklık, sıcaklık ve birliktelik duygusunu çağrıştırır ancak hominess ayrıca ev benzeri veya ev hissini yansıtan şeyleri de ifade eder. Dolayısıyla kelimenin hem somut hem de sembolik bir boyutu vardır: bir eşyanın otantik olmasının evin atmosferini nasıl değiştirebileceğini ve içinde bulunduğunuz bir durumun sığınak arayışı ya da dış dünyayı dışarıda bırakma hissini nasıl verebileceğini anlatmaktadır. Yani tıpkı hygge gibi hominess da özgünlük, sıcaklık ve beraberlik hissini ifade eder.

GEMÜTLICHKEIT - ALMANYA

Almanlar sıcaklık, samimiyet ve aidiyet durumlarını ifade etmek ve çoğu zaman bir Alman bira bahçesindeki atmosferi tanımlamak için gemütlichkeit kelimesini kullanıyorlar. Almanya'daki Oktoberfest'e gittiğinizde, *"Ein Prost der* Gemütlichkeit *"*(Rahatlığın Şerefine İçmek) şarkısını duymanız muhtemeldir.

En *hyggelig/gezellig* mevsim hangisidir?



HYGGE HERKES İÇİNDİR

Yukarıdaki kavramların listesi, Danimarkalı olmayan insanların da hygge'yi yaşamasının mümkün olduğunu kanıtlamanın yanı sıra onların bunu zaten yaptığını göstermektedir.

Şunu da belirtmekte fayda var; farklı ülkelerdeki kavramlar tamamen birbirine uymuyor ancak hepsinin ortak noktası rahatlık, sıcaklık ve birliktelik duygusunun daha gelişmiş ve karmaşık versiyonları olmaları. Çeşitli sözcükler dilsel kavramların içinde birleşen benzer ve bağlantılı duyguları tetikleyen etkinlikleri ve ortamları simgelerler.

Yine de Danimarkalı hygge ve Hollandalı gezelligheid günlük konuşmalara ve yaşam tarzına fazlasıyla yerleştikleri için diğer sözcüklerden biraz farklı durabilirler. Ancak bunun yararlı olup olmadığını sorabiliriz. Bu soruya basit bir cevap vermek zor olabilir. Ancak Avrupa Sosyal Araştırmaları'na göre Danimarka ve Hollanda'nın, hayattan zevk alamayan ya da kendini rahatsız hisseden insanların sayısının en az olduğu ülkeler arasında yer aldığını belirtmek gereklidir. Ayrıca bu iki ülke BM'nin hazırlattığı resmî mutluluk listelerinin en başında bulunuyor.

Öyleyse isim dediğiniz şey nedir ki? Bir yandan belirli bir ismin kendi başına hiçbir değeri yoktur, hygge de tıpkı hominess veya gezelligheid kadar iş görür. Öte yandan isimleri de o rahatlık, sıcaklık ve birliktelik duygusunu yansıtmak için, onu daha değişmez bir kavram haline getirmek için kullanıyoruz ve sonunda eşsiz kültürel özelliklerimizi ortaya koyan bir fenomen yaratıyoruz.

NEDEN HER DİLDE ÇEVRİLEMEYEN SÖZCÜKLER VARDIR?

Bir Finlandiyalı ile bir yabancı, Finlandiya'nın ormanında yürüyorlar.

Finlandiyalı: Arkanda bir tokka var!

*Yabancı: Ne var? (*Şlak*)*

*Finlandiyalı: Tokka! (*Şlak*)*

Bunun Fince bir fıkra olup olmadığından emin değilim ama öyle olmalı. *Tokka* "büyük bir rengeyiği sürüsü" olarak tercüme edilir. Şimdi çoğu dilde tek bir rengeyiğinin aksine bir rengeyiği sürüsünü anlatmak için ayrı bir sözcüğün olması hiç mantıklı değildir fakat Fincede, görünüşe göre gayet mantıklı.

Dilimiz dünyamızı yansıtır. Gördüğümüz şeylere isimler veririz. 1880'lerde antropolog Franz Boas, Kuzey Kanada'da yaşayan İnuit halklarını incelerken, yavaşça yağan karı tarif etmek için *aqilokoq*, içinden kızakla kaymak için çok uygun olan kar için *piegnartoq* gibi sözcükleri bulunduran İnuit diline büyük merak duymuştu.

Bu keşifler sonrasında Sapir-Whorf hipotezi şunu ortaya koymuştur: bir kültürün dili, insanların içinde yaşadıkları dünyayı nasıl algıladıklarını yansıtmakla birlikte davranışlarını da etkilemektedir. Sevgi sözcüğümüz olmasaydı sevgi hisseder miydik? Tabii ki. Fakat evlilik için bir sözcüğümüz olmasaydı dünya neye benzerdi? Sözcüklerimiz ve dilimiz geleceğe yönelik umutlarımızı ve hayallerimizi biçimlendirir, geleceğe yönelik hayallerimiz de bugün nasıl hareket ettiğimizi belirler.

Taze yağmış kar ile eski karı ayırt etmeleri İnuitlerin farklı şekillerde hareket etmelerine yol açtı, oysa Avrupalılar çeşitli kar türleri arasında fark gözetmediler. Bu da dil aracılığıyla hayatı düzenleme ihtiyacını yansıtmaktadır.

Bu eşsiz ve çevrilemez sözcükleri neden türettiğimize dair bakış açılarından biri de belirli bir kültürün parçası olarak yine belirli gelenek ve davranış modellerini uygulamamızdır. Bunlar için de sözcüklere ihtiyaç duyarız. Bazı sözcüklerin, özellikle somut ve görünür şeylere ait sözcüklerin çevrilmesi kolaydır. Köpeğe işaret edip tek bir sözcükle, net bir şekilde istediğinizi anlatabilirsiniz. İster Birleşik Krallık'ta, Guatemala'da ya da Danimarka'da olun, köpek köpektir. Aynı zamanda dünyada sayısız çevrilemez sözcük vardır, yine de bunlardan bazılarının diğerlerine göre tanımlanması daha kolaydır. Örneğin bazıları "büyük bir rengeyiği sürüsü" gibi kısa bir tümceyle kolayca izah edilebilir. Fakat ifade etmek istediğiniz şey soyut bir kavramsa, izah edilmesi ve çevrilmesi daha karmaşık ve zor bir hal alır. Bu da bir mutluluk araştırmacısı olarak sık sık karşılaştığım bir sorundur. Ayrıca kavram olarak hygge durumunda da geçerlidir. Bu nedenle de hygge'nin tam olarak ne olduğunun anlaşılabilmesi açısından bu kitabın başından sonuna kadar hygge olan şeyleri, deneyimleri ve anları göstermeye çalışacağım.

DÜNYA ÇAPINDA ÇEVRİLEMEYEN SÖZCÜK VE DEYİMLER



IKTSUARPOK

(İnuitçe): Birisinin gelip gelmediğini görmek için dışarıya bakmanıza sebep olan, içinize doğan beklenti hissidir.

FRIOLERO

(İspanyolca): Soğuk havaya karşı fazlasıyla hassas insan.

CAFUNÉ

(Brezilya Portekizcesi): Sevgilinin saçlarında parmakları şefkatle gezdirmek.

HANYAUKU

(Rukwangali; Namibya): Ilık kumda ayak parmaklarının üzerinde yürümek.

BUSAT

(Sami dili, Kuzey İskandinavya): Tek ve çok büyük bir testisi olan erkek rengeyiği.

UTEPILS

(Norveççe): Sıcak bir yaz günü dışarıda oturup keyifle bira içmek.



TSUNDOKO

(Japonca): Sürekli kitap satın alıp asla okumamak.

SCHILDERWALD

(Almanca): Gereğinden fazla kullanılan trafik levhaları yüzünden yolunuzu kaybetmenize yol açan cadde.

RIRE DANS SA BARBE

(Fransızca): Geçmişteki bir olayı düşünerek sessizce gülmek.

GATTARA

(İtalyanca): Hayatını sokak kedilerine adamış yaşlı kadın.





HYGGE SÖZLÜĞÜ

Sözcüklerimiz, eylemlerimizi biçimlendirir. İşte hygge'yi daha iyi kavramanıza yardımcı olacak birkaç yeni sözcük.

Fredagshygge/Søndagshygge [*Fredas-hüge/Sandas-hüge*]

Cuma ve pazar günleri deneyimlenen hygge. Uzun bir haftanın sonunda, fredagshygge genellikle ailece hep beraber kanepede kıvrılıp televizyon izlemektir. Søndagshygge de çaylı, kitaplı, müzikli, battaniyeli ve sıkılırsanız da biraz yürüyüşe çıkmalı sakin bir gün geçirmekle ilgilidir.

> *"Ailenin fredagshygge geleneği, şekerleme yiyip bir Disney filmi izlemekti."*

Hyggebukser [*hügebaksır*]

İnsan içine çıkarken asla giymeyeceğiniz ama rahat olduğu için vazgeçmeyip tek başınızayken giydiğiniz şu eşofman altı.

> *"Bir günü sadece kendine ayırması gerekiyordu, bu yüzden makyajsız ve üzerinde hyggebukser'le evinde kalıp bütün gün dizi izledi."*

Hyggehjørnet [*hügeyornet*]

Hygge havasında olmak. Tam anlamı da hygge köşesidir.

> *"Kesinlikle hyggehjørnet havasındayım."*

Hyggekrog [*hügekrau*]

İnsanın oturup hygge zaman geçirebileceği mutfak ya da oturma odasındaki bir köşe.

> *"Hadi hyggekrog'da oturalım."*

Hyggeonkel [*hügeunkel*]

Çocuklarla vakit geçirmeyi seven ve belki de biraz fazla yufka yürekli olan insan. Kelimesi kelimesine çevrilirse hygge'nin amcası anlamına gelir.

> *"O tam bir hyggeonkel'dir."*

Hyggesnak [*hügesnak*]

Tartışmalı konulara girilmeyen geyik muhabbeti ya da keyifli bir sohbet.

> *"Birkaç saat boyunca hyggesnakke'leştik."*

Hyggestund [*hügestunt*]

Bir dakikalık hygge.

> *"Kendine bir fincan kahve koydu ve hyggestund için pencerenin kenarına yerleşti."*

Uhyggeligt [*uh-hügelit*]

Hygge ve hyggelig'i İngilizceye çevirmek zor olabiliyorken hygge'nin karşıt anlamlısına gelince aynı durum söz konusu değildir. Uhyggeligt (hygge olmayan) tüyler ürpertici ya da korkunç anlamına geliyor ve bu sayede hygge'nin özünde, güvende olma hissinin yer aldığını anlamış oluyoruz.

> *"Kurtlar ulurken gece vakti ormanın içinden tek başına yürümek çok uhyggeligt oluyor."*

Arkadaşımın İsveç'teki kulübedeyken söylediği gibi, dışarıda fırtına olsaydı akşam daha da hygge olurdu. Belki de kontrol edilen bir tehlike ya da uhygge unsuru varsa hygge daha da hygge oluyor. Bunlar da fırtına, gök gürültüsü ya da bir korku filmi olabilir.

HYGGE NEREDEN GELİYOR?

Hygge Danca yazı dilinde ilk defa olarak 1800'lerin başında ortaya çıkan, Norveççe kökenli bir kelimedir.

1397 ile 1814 arasında Danimarka ile Norveç tek bir krallıktı. Danimarkalılar ve Norveçliler hâlâ birbirlerinin dillerini anlayabiliyorlar.

Sözcüğün aslı Norveççe "esenlik" anlamına gelir. Bununla birlikte, hygge sözcüğü hug (sarılma, kucaklama) sözcüğünden de türemiş olabilir çünkü hug, sarılmak anlamına gelen 1560'lara ait hugge sözcüğünden gelir. Hugge sözcüğünün kökeni bilinmiyor, Eski Nors dilinde rahata kavuşturmak anlamına gelen *hygga* sözcüğünden gelmiş olabilir. Bu kelimenin kaynağı da ruh hali anlamındaki *hugr* sözcüğüdür. Sırasıyla bu sözcük de Germen *hugjan* sözcüğünden gelir, o da eski İngilizcede düşünmek, göz önünde bulundurmak anlamı olan *hycgan* sözcüğüyle ilişkindir. Bütün bu sözcüklerin düşünme, ruh hali, rahatlatma, sarılma ve esenlik, yani günümüzde hygge'nin ifade ettiği unsurlarını tanımlayan sözcükler olması ilginçtir.

HYGGE İPUCU: DANCANIZI GELİŞTİRİN

Şu hygge sözcüklerini sağda solda kullanmaya başlayın. Arkadaşlarınızı hyggelig bir akşam geçirmek için davet edin ve yarını düşünmeden bileşik sözcükler oluşturun. Her gün hyggeleşmenizi hatırlatması için buzdolabınıza bir hygge manifestosu yapıştırmayı da düşünebilirsiniz.

DÜNYANIN HER YERİNDE HYGGE

Görünüşe göre bugünlerde hygge herkesin dilinde.

BBC, "Hygge: Danimarka'dan yürek ferahlatıcı bir ders," diye yazıyor. *Telegraph*, "Rahatlayın: Neden hepimiz Danimarkalı hygge sanatından ilham almalıyız?" başlığını atıyor. Londra'daki Morley Koleji ise artık öğrencilere "hygge'leşmeyi" öğretiyor. Los Angeles'taki Hygge Fırını da romkugler (rom topları), yani Danimarkalı fırıncıların artık pastaları değerlendirmek için yaptıkları rom aromalı çikolatalı lezzetleri sunuyor. *The Danish Way of Parenting* kitabında, dünyanın en mutlu çocuklarını yetiştirme yönteminin hygge'yle nasıl alakalı olduğu hakkında kapsamlı bölümler bulabilirsiniz.



HYGGE MANİFESTOSU



1. ORTAM

Işıkları söndürün.



2. ZİHİN

Burada, şu anda var olun. Telefonları kapatın.



3. KEYİF

Kahve, çikolata, kurabiye, pasta, şekerleme. Evet! Evet! Evet!



4. EŞİTLİK

Biz, benden üstün gelir. Görev ve gereklilikleri paylaşın.



5. ŞÜKRAN

Şükran duyun. Ne kadar çok o kadar iyi.



6. UYUM İÇİNDE OL

Bu bir yarışma değil. Seni zaten seviyoruz. Başarılarından bahsedip kendini ispatlamana gerek yok.



7. RAHATLIK

Rahatla yın. Bir mola verin. Kendinizi rahat bırakırsanız her şey daha iyi olur.



8. ATEŞKES

Dram yaratmaya gerek yok. Ayrıca politika tartışmaları yapmanın çoğu zaman kimseye faydası yok.



9. BİRLİKTELİK

İyi ilişkiler kurun ve güzel anlar yaratın. "...yaptığımız zamanı hatırlıyor musun?" dediğiniz hatıralar olsun.



10. SIĞINAK

Evinizi, kabileniz olarak görün. Burası huzur ve güven alanıdır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BİR ARADA

DOKUNMADAN SARILMAK GİBİ

Her sene arkadaşlarım ve ben Alpler'e kayak yapmaya gidiyoruz (son defasında birisi bavuluna bir sürü mum bile koydu). Hız, heyecan ve yamaçlardan geçmenin keyfini hepimiz yaşıyoruz ancak bana göre günün en iyi kısmı, kulübemize geri dönmemizden sonraki saat.

Ayaklarınız sızlarken, bedeniniz onca hareketlilikten sonra bitkin halde balkonda bir sandalye bulursunuz ve bardağa dökülen Grand Marnier'nin ayırt edici sesi size kahvenin hazır olduğunu bildirir. Daha çok insan balkona gelir, kayak tulumlarınız hâlâ üzerinizde, üstünüzü değiştirmek ya da konuşmak için fazla yorgunken sessizce arkadaş ortamının tadını çıkarırsınız. Manzarayı iyice zihninize kazımak ve dağ havasını solumak dışında hiçbir şey yapmaya gerek yoktur.

Mutluluk araştırması konulu dersler verirken izleyicilerden gözlerini kapatmalarını rica eder ve onlara en son ne zaman mutlu olduklarını düşünmelerini söylerim. Bazen insanlar biraz tedirgin olurlar, ben de anılarını sınıfın geri kalanıyla paylaşmalarını istemeyeceğimi söylerim. Huzur dolu gülümsemeler odayı aydınlattıkça insanların aklına gelen o mutlu anları kesin olarak fark edersiniz. Dinleyicilerden, anılarında başkalarıyla birlikte olmuşlarsa ellerini kaldırmalarını istediğimde genellikle on kişiden dokuzu bunu yapar.

Tabii ki bu bilimsel bir yöntem değildir ve hiçbir şeyi ispatlamaz. Ancak insanlara sunduğum kuru istatistiklere bir anılarını ya da

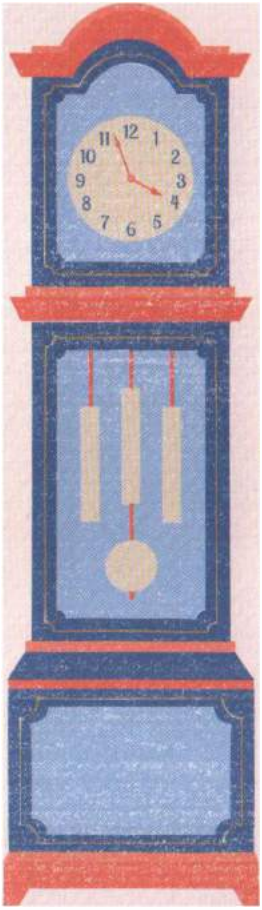
duygularını iliştirmelerine imkân tanır. Bunları hatırlamalarını istememin sebebi ve mutluluk araştırması alanında yaptığım tüm çalışmalarda en çok emin olduğum nokta, mutlu olup olmadığımızın en iyi ön göstergesinin insan ilişkileri olduğudur. Bazı insanların neden diğerlerinden daha mutlu olduklarına dair kanıtlara baktığımda gördüğüm en net ve en sık tekrarlanan örnek budur.

O zaman şöyle sorabiliriz: Sosyal ilişkilerimizin gelişmesine izin vermek için toplumlarımızı ve hayatlarımızı nasıl şekillendireceğiz? Cevaplardan biri tabii ki sağlıklı bir iş hayatı ve özel hayat dengesi kurmaktır. Ve bu konuda çoğu toplum Danimarka'ya gıptayla bakarlar. Cathy Strongman *Guardian*'da, "Geçen hafta Danimarkalıların, BM'nin hazırladığı ilk Dünya Mutluluk Raporu'nun üst sırasında yer aldıklarını okuduğumuzda şaşırmadık," diye yazdı. Kendisi de üç yıl önce kocası ve kızıyla birlikte Londra'dan Kopenhag'a taşındı.



Yaşam kalitemiz hızla yükseldi ve bir zamanlar Londra'ya olan sadakatimizin yerini "Danimarkalı" olan her şeye karşı neredeyse utanç verici bir coşku aldı. En büyük değişimi, iş-özel hayat dengesinin kaymasıyla yaşadık. Daha önce akşam yemeğimizi Duncan paçasını işten kurtardığı zaman, saat dokuz civarlarında yemek zorunda kalabiliyorken, şimdi ofisteki masasından beşte kalkıyor. 5.30'dan sonra çalışırsan ofis morga benzer. Hafta sonu çalışırsan Danimarkalılar delirdiğini düşünürler. Onlara göre bir ailenin gün sonunda birlikte vakit geçirmek ve yemek yemek için mutlaka zamanları olmalıdır, her gün. Ve bu bakış açısı gerçekten işe yarıyor. Duncan çoğu gece on dört aylık kızımız Liv'i yıkayıp yatırıyor. Artık hafta sonları tekrar tanışmaya çalışan iki yabancı olmayı bırakıp en iyi arkadaşlara dönüştüler.

Cathy Strongman, *Guardian*


12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11



Bazıları Danimarka'daki iş yerlerini Taş Devri'nin jeneriğine benzetir. Saat beşe geldiğinde siz daha "Yabba dabba doo!" diyemeden zaten herkes çıkıp gitmiştir. Çocuğu olan insanlar genellikle dörtte, çocuğu olmayanlar da beşte çıkar. Herkes çıkıp eve gider ve akşam yemeğini pişirir. Bir yönetici olarak ekibimde anne ya da baba olanlar varsa çocuklarını her zamanki saatte alabilsinler diye dörtten sonraya sarkabilecek toplantılar düzenlemekten kaçınırım.

Avrupalıların ortalama %60'ı arkadaşlarıyla, ailesiyle veya meslektaşlarıyla haftada en az bir kez sosyalleşir. Danimarka'da ise bu ortalama %78'dir. Hygge tek başınıza da mümkündür ancak çoğu zaman yakın arkadaş ya da aile gibi küçük gruplarda yaşanır.

Hygge aynı zamanda rahatlık ve düşünmek için bol bol vakit anlamına gelir. Kimse tek başına sahneyi ele geçirmez ya da konuşmaya hâkim olmaz. Eşitlik hygge için önemli bir unsurdur, Danimarka kültüründe derin köklere sahiptir ve herkesin hyggelig akşamının hazırlıklarına katılmasıyla kendini gösterir. Ev sahibini mutfakta yalnız bırakmaktansa herkesin yemekleri hazırlamaya yardım etmesi daha hygge'dir.

Başkalarıyla zaman geçirmek sıcak, samimi, gerçek, rahat, güvenli ve davetkâr bir atmosfer yaratabilir. Çoğu açıdan içtenlikle sarılmaya benzer ancak buradaki fark fiziksel temas olmamasıdır. İşte böyle bir durumda tamamen rahat ve kendiniz olursunuz. Bu yüzden Hygge sanatı da konfor alanınızı başkalarını da içine alacak şekilde genişletmektir aslında.



AŞKIN OKSİTOSİNLE NE İLGİSİ VAR?

Birisi omzunuza elini koyup size bir öpücük verir veya yanağınızı okşarsa kendinizi sakin ve mutlu hissedersiniz. Bedenlerimiz böyle çalışır, harika bir şeydir bu. Dokunmak bizi mutlu hissettiren ve stres, korku ya da acıyı azaltan nörohormon oksitosini serbest bırakır.

Ancak oksitosinin vücudumuzda yayılmasının verdiği keyfi ne zaman yaşarız? Evet, sarılmak bizi daha mutlu hissettirir, bu doğrudur. Oksitosin, samimi ortamlarda yayılmaya başlar ve birbirimize bağlanmamıza yardımcı olur. Dolayısıyla ona "sarılma hormonu" veya "aşk hormonu" da denir. Hygge de sıklıkla huzurla ve arkadaşça bir ortamla bağlantılı olan samimi bir faaliyettir, böylelikle Hygge olan her şeyin ve her durumun vücudun oksitosin üretmesini sağlayacağı sonucuna varabiliyoruz. Evcil hayvanlarla kucaklaşmanın başka bir insana sarılmaya benzer etkisi vardır; sevgi, sıcaklık ve güven duygusu hissederiz, bunlar da hygge kavramının üç anahtar sözcüğüdür. Oksitosin fiziksel olarak bir başkasının vücuduna yakın olduğumuzda salınır ve insanları işbirliği, güven ve sevgiyle bir arada tutması nedeniyle "sosyal bir tutkal" görevi görür. Belki de bu yüzden Danimarkalılar, tanımadıkları insanlara bu derece güvenirler. Fazla hygge'leşirler ve hyggelige aktivitelerde bulunmak da sosyal ilişkileri güçlendiren oksitosini serbest bırakır. Güzel yemekler, mumlar, şömineler ve battaniyeler hygge'nin daimî yoldaşlarıdır. Yani bir bakıma hygge sadece oksitosin meselesidir. Sizce de bu kadar basit olabilir mi? Muhtemelen hygge'yle ilgili her şeyin bizi mutlu, sakin ve güvenli hissettirmesi tesadüf değildir.

BİR ARADA DAHA MUTLU

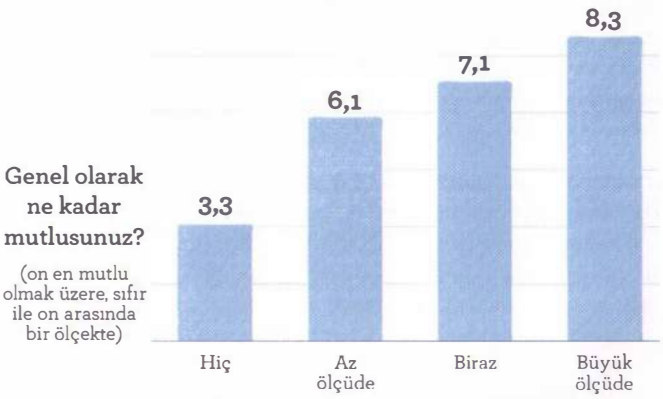
Diğer insanlarla birlikte olmak hygge'nin püf noktasıdır. Bir mutluluk araştırmacısı olarak bunun mutluluğun en önemli bileşeni olabileceğini doğrulayabilirim. Sosyal ilişkilerin insanların mutluluğu için gerekli olduğu konusunda mutluluk araştırmacıları ve bilim insanları arasında geniş bir mutabakat var.

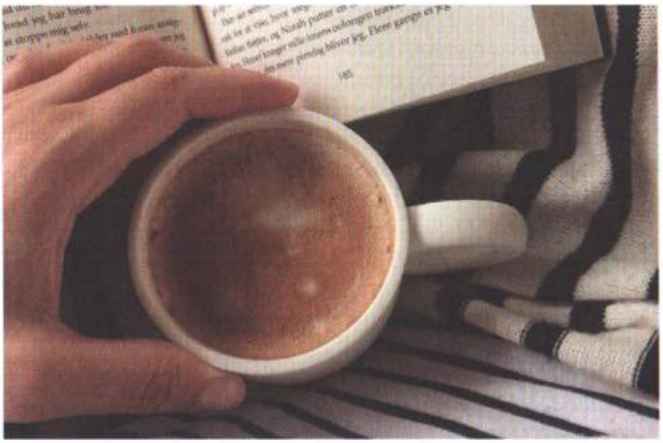
Birleşmiş Milletler tarafından hazırlanan Dünya Mutluluk Raporu'na göre, "Temel yaşam standartları mutluluk için gerekli olmakla birlikte, temel koşullar sağlandıktan sonra mutluluk, gelirden ziyade insan ilişkilerinin kalitesiyle ilişkilidir."

Geçmişte ilişkilerimizin önemi, onları parasal bağlamda değerlendirmeye yönelik girişimlere bile yol açmıştı. 2008'de Birleşik Krallık'ta yapılan "Arkadaşlara, Akrabalarınıza ve Komşularınıza Fiyat Etiketi Koymak: Sosyal İlişkileri Değerlendirmek İçin Yaşam Memnuniyeti Anketlerinin Kullanımı" adlı araştırmada sosyal yaşama katılımın artmasının, yaşam memnuniyeti açısından yılda fazladan 85.000 sterline eşdeğer bir artışa neden olabileceği tahmin ediliyordu.

Hem küresel hem de Danimarka'daki veri ve araştırmalarda, ilişkilerimiz ve mutluluğumuz arasındaki bu bağlantıyı tekrar tekrar görüyorum. Birkaç yıl önce Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü olarak Kopenhag'ın hemen dışındaki Dragør kasabasında gerçekleştirdiğimiz çalışma da bunun bir örneğidir.

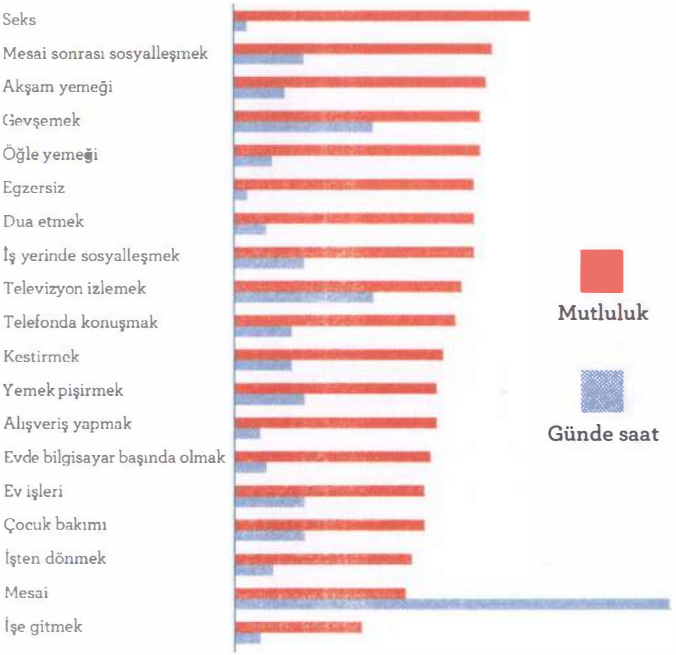
Vatandaşlar arasında mutluluk ve yaşam memnuniyetini ölçmek için belediye meclisiyle çalışıyorduk ve hep birlikte kentteki yaşam kalitesini iyileştirmek için öneriler geliştirdik. Araştırmanın bir parçası olarak, insanların sosyal ilişkilerinden ne kadar memnun olduklarını, buna ilave olarak tabii ki genel olarak ne kadar mutlu olduklarını araştırdık. Burada her zamanki gibi çok güçlü bir karşılıklı ilişki görülebilir. İnsanlar sosyal ilişkilerinde ne kadar çok tatmin sağlıyorlarsa genel olarak o kadar çok mutlu oluyorlar. Daha önce de belirttiğim gibi ilişki faktörü, genellikle insanların mutlu olup olmadığının en iyi ön-göstergesidir. İnsanlara ne kadar mutlu olduklarını soramıyorsam, onlara sosyal ilişkilerinden ne kadar memnun olduklarını sorar ve bu sayede bir cevaba ulaşırım.





Sosyal ilişkilerimizden memnun olmak başka, iyi bir arkadaş ortamında olmanın keyfi başkadır. Bu noktada Nobel ödüllü psikolog Daniel Kahneman'ın Günü Yeniden Yapılandırma metodu hygge'nin etkisine biraz daha açıklık getirebilir. Bu yöntem birtakım etkinlikler sırasında ne kadar memnun, rahatsız ya da üzgün hissettiklerini derecelendirerek insanların olağan bir gün geçirmelerini teşvik ediyor.

2004'ten itibaren bir klasik haline gelen çalışmada, Princeton'daki Dr. Kahneman önderliğindeki bir grup bilim insanı Teksas'ta 909 kadını deneye tabi tuttu. Kadınlar yedi puanlık ölçeğe göre bir gün önce yaptıkları her şeyi ayrıntılı olarak anlatan geniş çaplı bir günlük anket dolduracak, neyi ne zaman yaptıklarını, kiminle beraber olduklarını ve her bir faaliyet sırasında nasıl hissettiklerini yazacaklardı. Muhtemelen hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde araştırmacılar şunu gördü: İşe gidiş gelişler, ev işleri ve patronla yapılan görüşmeler en az keyif veren aktivitelerdi. Seks, sosyalleşme, yemek yeme ve gevşeme ise en keyif verici olanlardı. Tabii ki sosyalleşme, yemek yeme ve gevşeme aynı zamanda hygge'nin de temel bileşenleridir.



Kaynak: Kahneman, Günlük Yaşam Deneyimini Karakterize Etmek İçin Bir Araştırma Yöntemi: Günü Yeniden Yapılandırma Metodu, 2004

Aidiyet hipotezine göre başkalarıyla iletişim halinde olmak temel ihtiyacımızdır ve diğer insanlarla yakın bağlar kurmak motivasyonumuz ve davranışlarımız konusunda önemli rol oynar. Aidiyet hipotezine ilişkin kanıtlar arasında dünyadaki insanların yakın ilişkiler kurma yeteneğiyle ve bu motivasyonla doğdukları, insanların alışkın oldukları bağları koparma konusunda isteksiz oldukları, evli veya birlikte yaşayanların tek başına yaşayan insanlardan daha uzun yaşadıkları yer almaktadır (her ne kadar son bulgu kısmen güçlenen bağışıklık sisteminden kaynaklanıyor olsa da).

"İlişkilerimiz mutluluğumuzu etkiliyor." *Yok canım, hiç tahmin etmezdik!* Evet, bir bilim insanı için bazı insanların neden diğerlerinden daha mutlu olduğu sorusunu yıllarca incelemek, sonra da hepimizin zaten bildiği bir cevabı bulmak oldukça sinir bozucu olabilir. Yine de şimdi bu sonucu destekleyen rakamlar, veriler ve kanıtlar elimizde. Politikayı, toplumları ve hayatımızı şekillendirirken bunları kullanabiliriz ve de kullanmalıyız.

Bizler sosyal varlıklarız. İnsanların tatmin edici ilişkiler kurmasının hayatlarını da bütün olarak ne kadar tatmin edici kıldığına bakılırsa bunun önemi açıkça görülür. En önemli sosyal ilişkiler de ortak şeyler yaptığınız, derdinizi anlatabildiğiniz, düşüncelerinizi ve duygularınızı paylaştığınız ve her ikinizin de destek alıp verdiği yakın ilişkilerdir. Yani tek kelimeyle: hygge.

Belki de bu yüzden Danimarkalılar hygge için küçük arkadaş çevrelerini tercih ederler. Tabii ki daha fazla insan varken de hyggelig zaman geçirebilirsiniz ancak Danimarkalılar muhtemelen daha küçük bir grubu tercih edeceklerdir. Danimarkalıların neredeyse %60'ı hygge için en iyi sayının üç ila dört kişi olduğunu söyler.

Hygge için kaç kişi lazım?



HYGGE'NİN KARANLIK TARAFI

Yeniden bir araya geldiğiniz ve birbirinizi iyi tanıdığınız sıkı bir sosyal ağın içinde yakın arkadaşlarınızla zaman geçirmenin kesinlikle faydaları vardır.

Ancak son yıllarda böyle bir tablonun ciddi dezavantajlarının da olduğunu anlamaya başladım. Küçük gruplar genellikle yeni gelenleri kolaylıkla kabul etmiyor. Danimarka'ya taşınmış çoğu tanıdığım bana aynı şeyi söylüyor. Burada sosyal çevrelere kolayca dâhil olmak neredeyse imkânsız ya da en azından yıllarca çabalamayı gerektiriyor.

Kuşkusuz Danimarkalılar yeni insanları arkadaş çevrelerine katmakta pek gönüllü değiller. Aslında bu da kısmen hygge kavramından kaynaklanıyor; ne kadar çok insan varsa o ortam bir o kadar az hyggeligt sayılacaktır. Dolayısıyla bir sosyal çevreye dâhil olmak çok çaba gerektirecek ve bu yolda çok fazla yalnızlık yaşanacaktır. Ama iyi haber de şu; arkadaşım Jon'un deyişiyle, "Bir kez içeri girdin mi artık hep içeridesin." Bir kere engelleri aştıktan sonra hayat boyu sürecek dostluklar kuracağınızdan emin olabilirsiniz.





HYGGE: İÇEDÖNÜK İNSANLAR İÇİN SOSYALLEŞMEK

Bu kitap için araştırma yaparken Kopenhag'a bir kısa dönem için gelen bir grup Amerikalı öğrencinin önünde konuşma yaptım. Konuşmaları sık sık o anda araştırdığım şey için bilgi toplamak ve ilham almak fırsatı olarak kullanırım. Bu seferki de farklı değildi, böylece tartışmada huzurlu olmak ve hygge arasındaki ilişkiye dikkat çektim.

Önceki tartışmalarda sessiz kalan bir öğrenci elini kaldırdı ve şöyle söyledi: "Ben içedönük bir insanım," dedi. "Ve bana göre hygge harika bir şey." Değindiği nokta şuydu: ABD'deyken büyük kalabalıkların, hızın ve heyecanın yüksek olduğu sosyal aktivitelerde yer alıyordu. Kısacası dışadönük insanların âlemindeydi. Danimarka'daki sosyal faaliyetlerin ise kendisine çok daha uygun olduğunu ve içedönüklerin başına gelebilecek en iyi şeyin hygge olabileceğini keşfetti. Tüm enerjisini tüketmeden sosyalleşebilmenin bir yolunu bulmuştu. Bunun belki de uzun zamandan beri duyduğum en mantıklı fikirlerden biri olduğunu düşündüm ve ona bu düşüncesini kitapta kullanacağıma dair söz verdim.

İçedönük insanların enerjilerini kendilerinden aldıkları bilinir, oysa dışadönük insanlar enerjilerini dışarıdan gelen uyarılar yoluyla elde ederler. Güzel zaman geçirmek istediğiniz halde dışadönük insanların arasında bulunmak tercih edilirken, içedönük insanlar sık sık yalnızlığı sevenler olarak görülürler. İçedönüklük sık sık haksız yere utangaçlık ile bağdaştırılır ve

sosyal etkinlikler herkes için uygun olmayıp içe kapanık bir insanı aşırı uyarılmış ve tükenmiş halde bırakabilse de sosyal içedönükler vardır (tıpkı sakin dışadönüklerin var olması gibi).

Klişe gibi gelebilir ancak içedönükler genellikle sosyalleşmek için ayrılan vakti, çok iyi tanıdıkları ve sevdikleri insanlarla birlikte olarak, anlamlı konuşmalar yaparak ya da sıcak bir içecekle oturup kitap okuyarak değerlendirmeyi tercih ederler. İşte burada belirgin bir hygge faktörü var. Sizce de harika değil mi? İçedönükler sosyaldir ama bu sosyallik farklı bir anlama gelir. Sosyal olmanın tek bir yolu yoktur fakat doğru ve yanlış yolları varmış gibi hissedebilirsiniz. İçedönüklerin dış uyaranlar nedeniyle kendilerini tükenmiş hissetmeleri, diğer insanlarla birlikte vakit geçirmek istemedikleri anlamına gelmez. Hygge içedönükler için de uygun olabilecek bir sosyalleşme yoludur: bir sürü insana ve çok fazla aktiviteye yer vermeden birkaç arkadaşla rahat ve huzurlu bir akşam geçirilebilir. İçedönük bir insan, tanımadığı bir sürü insanın olduğu büyük bir partiye katılmak yerine evde kalmak isteyebilir ama hygge sosyalleşmek ile rahatlamak arasındaki o şey, bir seçenek haline gelir. Hygge bir nevi uzlaşmaya dönüştüğü için iki farklı dünyayı bir araya getiriyor ki bu da hem içedönükler hem de dışadönükler için harika bir haber. Evet, tüm içedönüklere sesleniyorum: Hygge ortamlarda bulunmaktan çekinmeyin. Dışadönüklere söyleyeceğim şey de şu: Mum yakın, sakin bir müzik açın ve aranızdaki içedönükleri kucaklayın, yalnızca bir geceliğine.

HYGGE İPUCU: ANILAR NASIL YARATILIR?

Güzel anılar biriktirmenin en iyi yolu, bunun için güzel adımlar atmaktır. Arkadaşlarınızla veya ailenizle yeni bir gelenek başlatın. Her ayın ilk cuma günü masa oyunları oynayabilir, yazdönümünü deniz kıyısında kutlayabilir veya grubunuzu daha da yakınlaştıracak herhangi anlamlı bir etkinlik etrafında bir araya gelebilirsiniz.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

YEME İÇME

NE YERSEN O OLURSUN

Eğer hygge bir kişi olsaydı bence River Cottage'dan Hugh Fearnley-Whittingstall olurdu. Hayata sıradan, rustik ve acelesiz yaklaşımıyla hygge'nin temel unsurlarından birçoğunu temsil ediyor kendisi. Aynı zamanda da güzel insanlar için güzel ve doyurucu yemeklerin değerini anlamış gibi görünüyor.*

Yeni Nordik yemek tarifleri son birkaç yıldır dikkatleri üzerine çekiyor. 2003 yılında açılan ve 2010'dan beri dört kez dünyanın en iyi lokantası olarak derecelendirilen NOMA da bir hayli ilgi görmüştür. (Karıncalarla kaplı karideslerden oluşan bir yemek manşetlere çıksa da bunun Danimarka mutfağına ait günlük yemeklerden bir hayli uzak olduğunu söylemekte fayda var.)

Geleneksel Danimarkalı öğle yemeğinde ringa balığı turşusu ya da *leverpostej* (fırında pişmiş, doğranmış domuz karaciğeri ile domuz yağı karışımı olan karaciğer ezmesi) ile çavdar ekmeğinden yapılan *smørrebrød* (açık sandviçler) yemeklerinin bütçeye uygun versiyonu bulunur. Bahse girerim o karıncalar size şimdi iştah açıcı görünmeye başlamıştır. Akşam yemeği için de herhalde *Et ve Patatesin 50 Tonu*, geleneksel bir Danimarkalı yemek kitabı için uygun bir başlık olurdu. Danimarkalılar etseverdir ve ortalamaya bakarsanız, domuz eti ülkenin gözdesi olmakla birlikte, yılda kişi başı kırk sekiz kilo civarında et tüketilir.

---

* Hugh Christopher Edmund Fearnley-Whittingstall. İngiltere'de yiyecek ve çevrecilik konularında kampanyalar yürüten ve öze dönüş felsefesiyle tanınan ünlü bir aşçı, gazeteci ve yemek yazarıdır. İngiltere'nin Channel 4 kanalında *River Cottage* adlı dizinin sunuculuğunu yapmıştır. (ç. n.)



Danimarka'da et, şekerleme ve kahve tüketiminin yüksek olması doğrudan hygge'yle bağlantılıdır. Hygge kendinize karşı cömert davranmaktır; bu da kendi kendinize ziyafet çekmekten çekinmemek ve sağlıklı yaşamın dayattıklarına sıkı sıkıya bağlı olmamak anlamına gelir. Şekerleme kesinlikle hyggelige'dir. Pasta da hyggeligt'tir. Kahve ya da sıcak çikolata da öyle. İnce havuç dilimleri ise pek değil. Yiyecekler konusunda sizi yoldan çıkmaya teşvik eden şeyler hygge seanslarının ayrılmaz parçalarıdır. Ancak yine de abartıya kaçmak ya da lüks peşinde koşmak hygge değildir. Kaz ciğeri hyggeligt değildir ama doyurucu bir güveç öyledir örneğin. Patlamış mısır da öyle, özellikle de hepimiz aynı kâseyi paylaşırsak.

HADİ GÜNAHA GİRELİM

Birkaç yıl önce bir arkadaşımı ve ailesini ziyaret ettim. O sırada kızı dört yaşındaydı ve akşam yemeğinde bana dönüp, "Ne iş yapıyorsunuz?" diye sordu.

"İnsanları mutlu eden şeyleri bulmaya çalışıyorum," diye yanıtladım.

"Bu kolay," deyip omuz silkti. "Şekerlemeler." Mutluluk söz konusu olduğunda cevabın o kadar basit olduğundan emin değilim ancak hygge söz konusu olduğunda bu değerli bir bilgi olabilir.

Danimarkalılar şekerleme yemeye bayılıyorlar ve insanların çoğu bunu hygge'yle ilişkilendiriyor: ayıcık jelibonlar, meyankökü şekeri ve flødeboller [flö-de-boll-ah], krema dolgulu kubbe çikolatalar... Avrupa'nın Şeker ve Şekerleme raporuna göre Danimarka'daki yıllık şekerleme tüketimi kişi başı 8,2 kilo. Böylece dünyanın en çok tatlı yiyen insanları sıralamasında Danimarkalılar, Finlandiyalılardan sonra ikinci sırada yer alıyorlar ki bu rakam Avrupa ortalamasının iki katıdır. Ayrıca 2018 yılına doğru Danimarkalıların 8,5 kilo şekerleme yiyerek dünyanın en tatlı düşkünü ülkesi olarak Finlandiya'yı geride bırakması bekleniyor. Oysa Danimarkalıların delisi olduğu yalnızca şekerlemeler değil. Öyleyse bir de... pasta isteyen var mı?

Şekerleme tüketimi



4,1 kg
Avrupa ortalaması



8,2 kg
Danimarka ortalaması

PASTA

Pasta kesinlikle hyggeligt bir şeydir ve biz Danimarkalılar fazlasıyla pasta yiyoruz. Ayrıca ofislerin en yaygın sosyalleşme bahanelerinden biridir. Poker arkadaşlarımdan biri olan Jon'la da hygge ve Danimarkalılara özgü pastalar hakkında konuşmak için Kopenhag'da bulunan en sevdiği barda, yani Lord Nelson'da sık sık buluşuyoruz.

Bir keresinde, "Toplantı odalarının önünde gezinip kalan pasta var mı diye bakarız. Buna da pasta gözcülüğü deriz," dedi. "Şirket içi toplantılarda muhakkak pasta olur. Müşteriler geliyorsa bir de pötifur sipariş edilir." Jon haklı. İster yemesi ister pişirmesi olsun, pastalar ve hamur işleri her şeyi hygge kılar. Ayrıca her türlü iş toplantısında da rahat edeceğiniz bir ortam yaratır.

Bununla birlikte pastaların çoğu ofis dışında, evde veya pasta dükkânlarında yenir. En popüler ve geleneksel pasta dükkânlarından biri, 1870'te kurulan ve Danimarka'nın en eski şekerleme dükkânı olan La Glace'dir. Hans Christian Andersen ve Karen Blixen gibi ünlü Danimarkalıların adını taşıyan pastalar da dâhil olmak üzere, pasta çeşitleri bir rüyadan çıkmış gibi görünür burada. En ünlü pastaları da muhtemelen "spor pastası"dır. Tam bir kremşanti okyanusu olan bu pastanın spor şampiyonlarının kahvaltısı olabileceği pek söylenemez tabii. Aslında bu adı almasının sebebi, ilk kez 1891'de Sports Man adlı bir oyunun galası için üretilmiş olmasıdır.









KAGEMAND (PASTA ADAM)

Ev sevdiğiniz süper kahraman sizin hakkınızda çok şey söyler diye bir deyim vardır. Amerikalıların Süpermen'leri, Örümcek Adam'ları ve Batman'leri var. Danimarkalıların da... şey... Pasta Adam'ları.

Tamam, bu başlı başına bir süper kahraman sayılmaz ama doğum günü partilerinde Amerikalı meslektaşları kadar popülerdir. Pasta Adam (Kagemand [Key-men]), Danimarka'da çocukların doğum günü partilerinde olmazsa olmazdır. Büyük boy zencefilli Kurabiye Adam'a benzer. Çok şekerli ve tereyağlı tatlı hamurdan yapılır ve Danimarka bayrakları ve mumlarla süslenilir. Tarife bir domuz pastırması ekleyebilseydik esasen Danimarka'ya özgü hemen her şey bir arada olurdu. Bu geleneğin bir parçası da diğer çocuklar çığlık atarken doğum günü çocuğunun veya kızının Pasta Adam'ın boğazını kesmesidir. "Mutlu yıllar bebeğim. Hadi şimdi Pasta Adam'ın boğazını kes bakalım." Nasıl, Nordik usulü, kara mizahlı ve hyggelig doğum gününü beğendiniz mi?



HAMUR İŞİ

Danimarkalı hamur işlerinin adı bile tüm dünyada özel olarak "Danish", yani Danimarkalı olarak bilinir. Tam ortasında müthiş tatlı bir kreması olan, içi dışı tereyağlı bir hamurlu çöreğe kendi adını vermek ve dünyaya da bu isimle tanıtmak her millete kısmet olmamıştır.

Ve bu da genellikle yüzyıllar boyunca katıldığı her savaşı kaybeden bir millet olur sanıyorum. Bununla birlikte Danimarka'da, Danimarkalı kurabiyelere wienerbred (Viyana ekmeği) denir çünkü Danimarka'nın hamur işi tarifleri ilk kez on dokuzuncu yüzyılın ortalarında Viyana'ya gelen şefler tarafından geliştirilmiştir. Bazı tariflerin "salyangoz" veya "fırıncının kem gözü" gibi büyüleyici isimleri vardır ancak isimler bir yana, bunlar kesinlikle çok lezzetli ve hygge için de faydalıdır. Ayrıca Danimarka'daki bir ofiste insanlara neşe yaymak istiyorsanız, *"Bon-kringle!"* diye bağırın! *Kringle* klasik bir Danimarka hamur işidir. *Bon* sözcüğü makbuz anlamına gelir ve *bon-kringle*'nin ardındaki olay şudur; her zaman alışveriş yaptığınız fırından 1000 kronluk (yaklaşık 130 avro) pasta ve hamur işi satın aldığınızda önceki fişlerinizi sunarsanız fırıncı size ücretsiz bir *kringle* verir. Bunu da hamur işine bir nevi sadakat simgesi gibi düşünebilirsiniz.



KENDİN YAP

Evinizde ellerinizi hiç çekinmeden kirleterek fırında bir şeyler pişirmek tek başınıza, arkadaşlarınızla veya ailenizle yapabileceğiniz hyggelig bir faaliyettir. Fırından yeni çıkmış taze yiyeceklerin kokusu kadar hygge olan pek az şey vardır.

Yaptığınız şey usta elinden ya da yemek kitaplarından çıkmış gibi görünmek zorunda değil, hatta ne kadar gösterişsiz ise o kadar hygge'dir. Örneğin bir süredir ekşi maya da pek çok Danimarkalı tarafından rağbet görüyor. Sürecin yavaşlığı ve "canlı bir şey" ile ilgileniyor olmanın verdiği his de uğraşılan şeyi daha da hygge bir hale getiriyor. Bazı Danimarkalılar hamurları ile sanki bebekleriymiş gibi konuşurlar. Ekşi maya da aslında yenilebilir bir sanal bebektir diyebiliriz.





SICAK İÇECEKLER

Araştırma ekibim, hygge'yi neyle bağdaştırdıklarını öğrenmek amacıyla Danimarkalılar arasında bir anket düzenledi. Ben bahsimi mumlara oynadım ama yanılmışım. Mumlar ikinci sırada geldi, sıcak içecekler ise birinci oldu.

Danimarkalıların %86'sı hygge'yi sıcak içeceklerle bağdaştırıyor. Çay, sıcak çikolata ya da sıcak şarap da listede yüksek sıralarda olabilir ancak Danimarkalıların en sevdiği sıcak içecek tartışmasız kahvedir.

Borgen veya *The Killing* gibi Danimarka dizilerini seviyorsanız Danimarkalıların kahve sevgisini de iyi bilirsiniz. Birisi kahve sipariş etmeden, kahve demlemeden veya birisi diğerine bakıp, "Kahve?" diye sormadan neredeyse bir sahne bile geçmiyor. Dünyanın en büyük dördüncü kahve tüketicisi olan Danimarkalılar kişi başına yaklaşık %33 oranla Amerikalılardan daha fazla kahve tüketiyorlar.





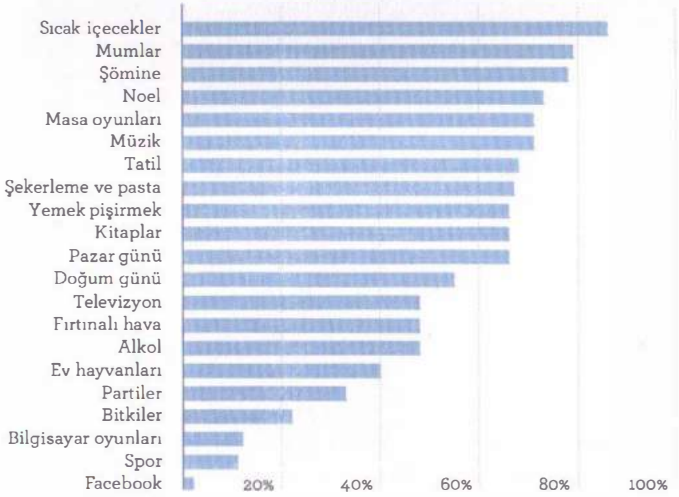
Kahve ve hygge arasındaki bağlantı Dancada açıkça görülmektedir. Bir bileşik kelime daha, kahve ile hygge'den oluşan Kaffehygge herkesin dilindedir. Kaffehygge ve kek, jimnastik ve kaffehygge, kitaplar ve kaffehygge... Evet, kaffehygge her yerdedir. "Bugün hayatınızı yarın kahve olmayacakmış gibi yaşayın," sloganıyla yola çıkan ve sadece Kaffehygge'ye adanmış bir internet sitesi bile var.

Kahve olmazsa hygge olmaz diye bir şey yok tabii ama yine de biraz kahvenin kesinlikle faydası dokunur. Ellerinizin arasında bir fincan sıcak kahve tutmanın tartışmasız huzur verici bir yanı vardır.

HYGGE BAĞIMLISI MISINIZ?

Mutluluğu satın alamazsınız ama kek satın alabilirsiniz ki bu da neredeyse aynı şeydir. En azından beynimiz bu şekilde düşünüyor olabilir. Bir kafenin kapısını açtığınızı düşünün. Tezgâhın üzerindeki tatlıların cezbedici kokuları siz içeriye adım atar atmaz burnunuza vurur ve kek ve pastaları gördüğünüzde kendinizi mutlu hissedersiniz. En sevdiğiniz keki seçersiniz ve ilk lokmayı aldığınızda coşku hissi vücudunuza yayılır. Evet, bu muhteşem bir histir. Fakat şekerli yiyecekleri yerken neden bu kadar mutlu hissettiğinizi hiç düşündünüz mü?

Danimarkalıların hygge'yle bağdaştırdıkları şeyler nelerdir?



Bazal ön beyinde beynin ödül merkezi bulunur. Burası beynin ödül sisteminin bir parçasıdır ve motivasyon, zevk ve zihni güçlendirme konusunda önemli bir role sahiptir. Diğer tüm omurgalıların aksine bizde bu sistem var çünkü yemek yerken ve seks yaparken zevk almamız önemlidir, zira türümüzün hayatta kalması için bunlar hayati önem taşır.

Ödüllendirme olarak sayılan bir şeyi yaparken beyinde bir kimyasal salınır ve iletici olarak dopamin aktive edilir. Ödüllendirme merkezinin yakınında, ventral tegmental alan adı verilen bir alan vardır ve ödüllendirme durumlarında oradan dopamin salınır. Dopamin, sinir liflerinden beynin farklı bölgelerindeki reseptörlere aktarıldığında keyif yaşarız. Keyif verici bir olaya dair anılar serebral kortekste saklanır, bu yüzden bunları unutmayız. Tuhaf gelebilir ancak bir bakıma beynin hayatta kalmamız için bağımlılıklar yarattığı söylenebilir.

Doğduğumuzda tattığımız ilk şey, tatlı anne sütüdür. Sevdiğimiz tatlı yiyecekler hayatta kalmamız için yararlıdır ve bu yüzden de pasta ve diğer şekerli şeyler yediğimizde keyif aldığımız için durmakta zorlanıyoruz. Vücudumuz bizi, ödüllendirmeye yol açan şeyleri yapmayı sürdürmeye itiyor. Yağlı ve tuzlu yiyecekler söz konusu olduğunda da bizi tahrik eden nokta budur.

Kısacası belirli yiyecek türlerini keyif duygusuyla ilişkilendiririz; bu da bizi daha fazlasını istemeye teşvik eder. Hygge size iyi hissettirmesi gereken bir şeydir, bu da demektir ki pasta yemek istiyorsanız, biraz pasta yiyin. Ama aynı zamanda nerede duracağımızı da bilmeliyiz. Sağlığı bozacak kadar yemek hygge değildir.

YAVAŞ YEMEK *(SLOW FOOD)* KONSEPTİNİN ETİNE DOLGUN KUZENİ

Hygge'nin beden kitle endeksini yükseltmenin çok daha dışında şeylerle ilgili olduğunu söylemeliyim. Huzur veren yiyecekler hygge olabilir. Ancak hygge yiyecekler aynı zamanda yavaş yemeklerdir.

Bir yemeğin ne kadar hyggelig olduğu, nasıl hazırlandığına bağlıdır. Temel kural da şudur: yemeğin pişirilmesi ne kadar uzun sürerse o kadar hygge olur.

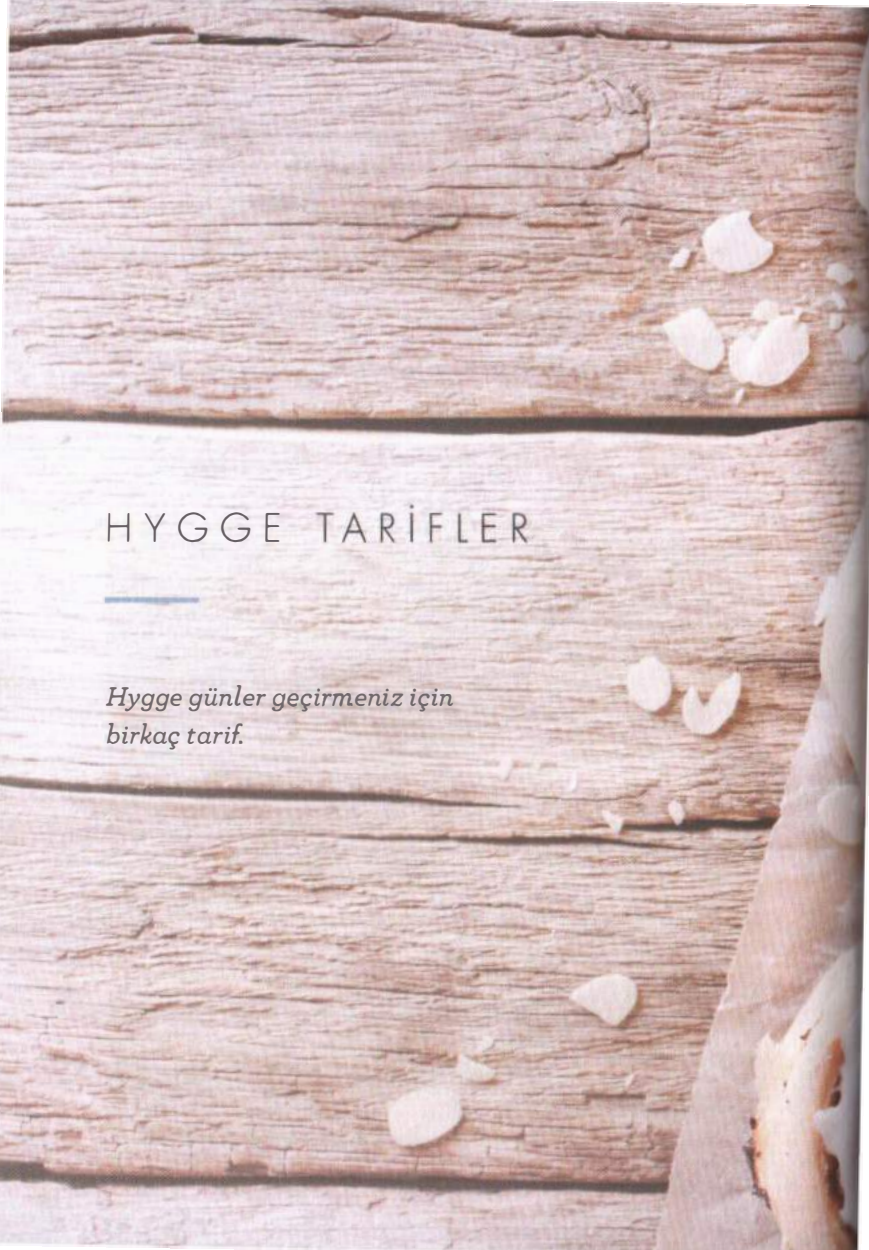
Hygge, yemeklerin hazırlanmasıyla ve bu yavaş sürecin tadını çıkarmakla ilgilidir, harcadığınız zamanın ve değerli bir şeyi hazırlamanın verdiği sevincin kıymetini bilmek de büyük önem taşır. Bu, yemekle olan ilişkinizle ilgilidir. Bu yüzden de ev yapımı reçeller, marketten alınan reçellerden daha hyggelige'dir. Aldığınız her lokma sizi meyveyi topladığınız ve bütün evin çilek koktuğu o yaz gününe götürür.

Özellikle kış aylarında, hafta sonunun büyük bölümünü saatlerce fırında ya da ocağın üzerinde pişirilen yemekler hazırlayarak geçirmeyi severim. Hatta bu süreç pazara gidip mevsim sebzelerini özenle seçerek ya da ağır ağır pişen bir güveç için hangi eti tavsiye edeceği hakkında kasapla sohbet ederek uzatılabilir. Hyggekrog'unuzda oturup kitap okurken ocağın üzerinde kaynayan bir tencerenin olması sadece hygge olmakla

kalmayıp aynı zamanda hygge'nin özüdür. Yerinizden kalkmak için tek sebep güvece biraz daha kırmızı şarap katmak olabilir.

Bu arada asıl önemli nokta Kuzey Avrupa mutfağına ait etli bir yemeği pişirmek de değildir. Sonuç değil sürecin kendisidir önemli olan. Geçen yaz evde limoncello yapmaya çalıştım. Bunun için alkolün, kabukların tadına ve rengine kavuşması için birkaç limonun kabuğunu bir hafta boyunca alkolün içinde bekletmek gerekiyor. Ben de mesai bittikten sonra her gün eve gelir, buzdolabını açar ve hazırladığım karışımı, sürecin nasıl ilerlediğini anlamak için iyice bir koklardım. Ortaya çıkan şey muhteşem değildi ancak buzdolabındaki şişeyi günbegün izlemenin verdiği keyif son derece hygge'ydi.





HYGGE TARİFLER

Hygge günler geçirmeniz için birkaç tarif.





SKIBBERLABSKOVS

(SKIP-ER-LAP-SKOUS)

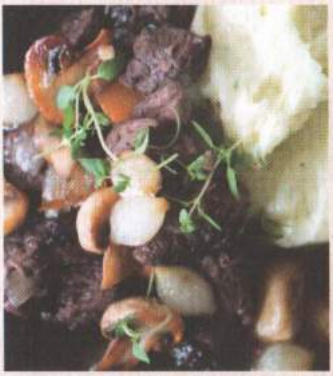
KAPTAN GÜVEÇ

Adından anlaşıldığı gibi bu tarif ilk kez gemilerde yapılmaya başlanmış pratik, doyurucu güveçtir ve hareketli bir sonbahar gününe de çok uygundur. Göğüs eti yerine evde diğer yemeklerden artan başka etleri kullanabilir, bu sayede yemeği daha da pratik ve hyggelig yaparsınız.

4-6 porsiyon. Pişirme süresi 1 saat 15 dakika.

750 g göğüs eti
3 soğan
100 g tereyağı
3-4 defne yaprağı
Tane karabiber
1 litre tavuk suyu
1,5 kg patates
Tuz ve karabiber
Bir avuç taze soğan
Pancar turşusu
Çavdar ekmeği

1. Göğüs etini birer lokma olacak boyutta küp küp doğrayın.
2. Soğanları soyup doğrayın.
3. Tereyağını kalın tabanlı bir tencerenin içinde eritin ve soğanları yarı şeffaf oluncaya kadar kavurun (kahverengi olmasınlar).
4. Eti, defne yapraklarını ve karabiberi ilave edin, ardından kaynayan tavuk suyunu tencereye dökün. Su sadece eti ve soğanları örtmelidir.
5. Kapağı kapatıp yaklaşık kırk beş dakika kaynamaya bırakın. Patatesleri de kabuklarını soyduktan sonra lokma büyüklüğünde doğrayın.
6. Patateslerin yarısını etin üstüne koyun ve kapağı yine kapatın.
7. On beş dakika sonra tencerenin içindekileri karıştırıp kalan patatesleri ve gerekirse bir miktar daha tavuk suyu ekleyin. On beş ya da yirmi dakika daha kısık ateşte pişirin, güvecin dibi yanmasın diye sık sık karıştırmayı unutmayın. Buradaki amaç, etin fazla pişmiş patateslerin üzerinde kalması ama aynı zamanda da bütün haldeki daha diri patates parçalarının da üstte kalmasıdır.
8. Tuz ve karabiber ekledikten sonra, sıcak halde yanında bir parça tereyağı, taze soğan, pancar turşusu ve çavdar ekmeğiyle servis edin.



SİYAH BİRAYLA KIZARTILMIŞ DOMUZ YANAĞI VE PATATES-KEREVİZ PÜRESİ

İşte sevdiğim kış yemeklerinden biri. Hygge faktörünün artması ve o sırada bir bardak şarabın ve en sevdiğiniz kitabın tadını çıkarabilmeniz açısından uzun bir süre boyunca ocakta kısık ateşte pişmelidir.

Kızarmış domuz yanağı için:

10-12 domuz yanağı*

Tuz ve biber

15 gr tereyağı

1/8 kereviz, kabaca kıyılmış

1 havuç, kabaca doğranmış

1 soğan, kabaca doğranmış

1 domates, dörde bölünmüş

1/2 litre siyah bira ya da ale

Patates-kereviz püresi için:

750 gr patates

1/4 kereviz

200 ml süt

25 gr tereyağı

Kızarmış domuz yanağı:

1. Domuz yanaklarını kâğıt havluyla kurutup baharatları katın.
2. Tereyağını orta ateşte eritip altın rengine dönünceye kadar eti yüksek ateşte kızartın. Eti ekleyin ve toplamda üç ya da dört dakika boyunca her tarafından kabaca kızartın.
3. Kereviz, havuç ve soğanı ekleyip domatesleri katmadan önce biraz pişirin.
4. Birayı dökün. Et ve sebzelerin üstünü örtecek şekilde gerekirse su ekleyin.
5. Ateşi kısın ve et yumuşayıncaya kadar yaklaşık bir buçuk saat boyunca pişirin.
6. Etleri çıkarın ama sosu azaltmak için kaynatmaya devam edin, ardından süzgeçten geçirip baharatları katın.

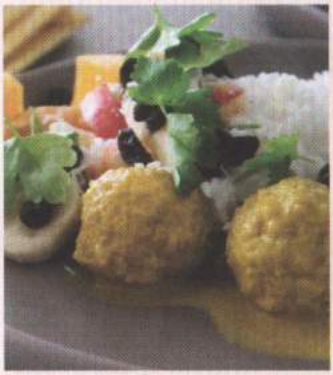
Patates-kereviz püresi:

1. Patatesleri ve kerevizleri birer lokma büyüklükte doğrayın.
2. Hepsini yumuşayana kadar haşlayın ve süzgeçten geçirip püre haline getirin.
3. Sütü tencerede ısıtın ve tereyağıyla birlikte püreye katın. Baharatları ekleyin.

Kızarmış domuz yanaklarını püre üzerinde servis edin. Biraz maydanoz serpiştirebilir ve sosa batırmak için tabağın yanına bir iki dilim ekmek koyabilirsiniz.

---

* Domuz eti tüketilmeyen kültürlerde dana eti alternatifi de kullanılabilir.



BOLLER I KARRY

[BOLL-R İ -KARİ]

KÖRİLİ DANİMARKA KÖFTESİ

Bu geleneksel Danimarkalı tarif her yaştan Danimarkalı arasında popülerdir. Annemin de en sevdiği yemekti ve onu yirmi yıl önce kaybetmeme rağmen hâlâ her sene onun doğum gününde bu yemeği yaparım. Kaybettiğimiz insanları hatırlamak için en sevdikleri yemeği pişirmekten daha iyi bir yol olabilir mi? Üzücü bir olayı biraz hayal gücüyle hyggelig bir akşama dönüştürebilirsiniz. Baharatlı yiyeceklerin hayranı değilseniz de endişe etmeyin. Bu yemek hafif baharatlıdır ve Danimarka'daki çocuklar tarafından da çok sevilir.

4 porsiyon. Pişirme süresi 1 saat 35 dakika (karışımın dinlenmesi için gereken 1 saat dâhil)

1 bardak ekmek kırıntısı veya 2 çorba kaşığı un

1 yumurta

2 ince doğranmış soğan

3 diş sarımsak

Tuz ve biber

2 kg kıyma

4 bardak et suyu

Köri sosu için:

2 yemek kaşığı tereyağı

2 dolu yemek kaşığı sarı köri baharatı

1 doğranmış, iri soğan

1 sap doğranmış pırasa

5 yemek kaşığı un

100 gr krema

Kıyılmış maydanoz

---

1. Büyük bir kâsenin içinde ekmek kırıntısı ya da unu yumurta, soğan, sarımsak, tuz ve biberle iyice karıştırın. Kıymayı ekleyip yine karıştırın ve bir saatliğine buzdolabına bırakın.

2. Karışımdan kaşık yardımıyla yuvarlak köfteler oluşturun. Bir tavada suyu kaynatın, et suyunu ekleyin ve beş ila on dakika boyunca kaynatın (köftelerin büyüklüğüne bağlı). Köfteleri et suyundan çıkarın ama et suyunu dökmeyin.

3. Tencerede tereyağını eritip köri baharatını ekleyin ve birkaç dakika boyunca pişirin.

4. Doğranmış soğan ve pırasayı ekleyip onları da birkaç dakika boyunca kavurun. Unu ilave edip iyice karıştırın. Ardından yavaşça, sos kalınlaşıncaya kadar karıştırarak köftenin suyundan biraz ekleyin. Krema ve köfteleri ilave edip on iki dakika kadar pişirin.

Maydanozla süsleyip yanında pilavla servis edin.



GLØGG

(GLOEG)

SICAK ŞARAP

Aralık ayı geleneksel gløgg olmadan eksik kalır. Danimarkalılar bu sıcak, baharatlı şarap eşliğinde birbirlerine "Mutlu Noeller!" demek için barlarda buluşacak ya da arkadaşlarını ve ailelerini evlerine davet edecekler.

Gløgg esansı için:

4 avuç kuru üzüm

300 ml Porto şarabı

1 şişe kırmızı şarap

250 gr kahverengi şeker (kristal şeker ile şeker kamışı şurubunu içeren kahverengi şeker tercihimizdir ama normal kahverengi şeker de idare eder)

20 gr çubuk tarçın

20 gr yenibahar (bütün)

20 gr karanfil (bütün)

10 g kakule (bütün)

Gløgg için:

1,5 litre kırmızı şarap

200 ml koyu renkli rom

200 ml akvavit (ya da votka)

1 portakal kabuğu

200 ml taze sıkılmış portakal suyu

100 gr doğranmış badem

---

1. Bir gün öncesinden, kuru üzümleri Porto şarabında tercihen yirmi dört saat bekletin.
2. Bir şişe kırmızı şarabı tencereye dökün. Şeker ve tarçın, yenibahar, karanfil ve kakuleyi ekleyip neredeyse kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın. Altını kapatın ve soğumaya bırakın, sonra süzgeçten geçirin.
3. Glögg esansına kırmızı şarabı, alkollü içkileri, portakal kabuğunu ve meyve suyunu ilave edin. Bir daha kaynama noktasına gelinceye kadar ısıtın, sonra kuru üzümü, Porto şarabını ve bademi ilave edin.



SNOBRØD

(SNO-BROEÐ)*

BURGU EKMEĞİ

Bu yemeğin yakın zamanda NOMA'da yer alması pek olası değil. Ömrünüzde yiyeceğiniz en fantastik ekmek de sayılmaz ancak yapılma aşaması hygge bakımından en üst sırada yer alır ve çocuklar tarafından çok sevilir.

* Bu yumuşak Ð, Dan dilindeki en zor seslerden biridir. İngilizcedeki en yakın ses "th"dir ancak dilinizi biraz daha öne uzatırsınız. (yazarın notu)

6 porsiyon.

Pişirme süresi 1 saat 15 dakika (hamurun dinlendirilmesi için gereken 1 saat dâhil). Pişme süresi ateşe ve sabrınıza bağlı ancak genellikle yaklaşık on dakikadır.

25 gr tereyağı

2 çay kaşığı şeker

1/4 litre süt

3/4 çay kaşığı tuz

25 gr maya

400 gr un

---

1. Tereyağını bir tencerede eritin ve sütü ilave edin, ılık oluncaya kadar ısıtın. Mayayı ekleyin ve eritin.

2. Karışımı büyük bir kâsenin içine dökün ve hamuru hazırlamak için diğer malzemeleri ilave edin ama az miktarda unu kenara ayırın. Hamuru iyice yoğurun ve tekrar kâseye koyun, üstünü örtüp ılık bir yerde yaklaşık bir saat kabarmaya bırakın.

3. Hamuru unla kaplı bir yüzeye koyun ve bir daha iyice yoğurun. Unun geri kalanını bu etapta ekleyebilirsiniz. Hamuru altı parçaya bölün ve her parçayı yuvarlayarak kırk santimetre uzunluğunda birer şerit haline getirin, sonra da kalın bir şişin etrafına dolayın.

4. Ekmeği kor ateşte pişirin ancak ekmeğin ateşe çok yakın olmamasına dikkat edin. Ekmek, üzerine vurduğunuzda içinden boş bir ses geldiğinde ya da şişten kolaylıkla kaydığında yeterince pişmiş demektir.

HYGGE İPUCU: BİR YEMEK KULÜBÜ KURUN

Birkaç yıl önce, yakın arkadaşlarımla düzenli olarak görüşmek için bir şeyler yapmak istedim ve böylece bir yemek kulübü kurduk. Aslında mutfak merakım da bu girişimi bir an önce gerçekleştirmem için faydalı oldu. Yemek kulübünü, hygge'yi maksimuma çıkaracak şekilde organize etmek istedim. Dolayısıyla sırayla ev sahipliği yapıp diğer beş altı kişi için yemek pişirmek yerine hep birlikte yemek yapıyoruz. Hygge olan da budur. Kurallar basit. Buluşmamızın her zaman bir teması veya önemli bir bileşeni oluyor (örneğin ördek eti veya sosis) ve her kişi temaya uyacak ufak bir yemeği hazırlamak için malzemeler getiriyor. Bu sayede çok rahat, resmiyetten uzak, eşitlikçi bir ortam sağlanıyor ve hiç kimse misafirleri ağırlamak ya da son katıldığı şaşaalı akşam yemeği partisinin standartlarına ulaşmaya çalışmak zorunda kalmıyor.

Yemek kulübünde yaşadığımız en hyggelig akşamlardan biri sosis yapmaya çalıştığımız zamandı. Etleri kıyıp bağırsaklara doldurarak ve sosisleri haşlayıp kızartarak üç ya da dört saatimizi geçirdik. Akşam saat on civarında Vikingler gibi aç halde nihayet masaya oturabildiğimizde kendimizle gurur duyuyor ve yaptığımız sosis dağına bakıyorduk. Sonuç bir felaketti. İlk aldığım tat küf tadıydı. Bir sosiste tam olarak aradığınız şey olamaz tabii ki bu. Tamam, o gece biraz aç kalmış olabilirdik ama akşamımız çok hyggelig geçmişti.





BEŞİNCİ BÖLÜM

GİYİM KUŞAM

ASLOLAN RAHATLIKTIR

Danimarka söz konusu olduğunda rahatlık önemlidir. Danimarkalılar genellikle yumuşak renklerin, rahat bir atmosferin ve rahat giyim tarzının keyfini çıkarır.

Kopenhag sokaklarında resmî kıyafetlerle dolaşan pek fazla insan göremezsiniz ve eğer çizgili takım elbise tayfasının bir parçasıysanız Danimarka'nın giyim biçimini salaş bulursunuz. Yine de Danimarka'nın hem şık hem rahat olma sanatında usta olduğunu zamanla keşfedebilirsiniz. Rahat ama şık görünmek için ben dâhil pek çok insan altta tişört veya kazak, üstte de spor bir ceket olmak üzere kombinler oluşturur. Hem hygge hem de akademisyen görünümü için dirseklerde deri yama detayı olan ceketleri tercih ederim. Aslında yamaları biraz abartıyor olabilirim. Arkadaşlarım şaka yaparken, kalabalık bir barda onlara sırtımı dönmüş ayakta durduğum zaman beni aramaya gerek duymadan, yamalara bakmanın yeterli olduğunu söylerler.



DANİMARKALI GİBİ GİYİNMENİN YOLLARI

Danimarkalıların moda anlayışı minimalist ve zariftir ancak üzerinde fazla özenilmiş gibi durmaz. Birçok yönden hygge ile minimalist işlevsel tasarım arasında tatlı bir noktadadır.

ATKI VE ŞALLAR

Atkı ya da şal şart. Kadınlar kadar erkekler için de geçerlidir bu. Ağırlıklı olarak kışın kullanıldıkları halde atkıdan vazgeçmemek gibi semptomlardan muzdarip insanların yaz ortasında atkı taktıkları gözlemlenmiştir. Altın kural ise şu: ne kadar büyük o kadar iyi. Yani boyun yaralanmasına bir adım kalacak şekilde bu şık, kalın örgü atkıyı üstünüze kat kat dolayın. Danimarkalılar atkıları o kadar çok seviyorlar ki bazı İngilizler, Danimarka'da çekilen televizyon dizisi *Borgen*'i, "Atkı Defilesi" olarak nitelendiriyor.



SİYAH

Kopenhag Havaalanı'ndan çıkınca bir ninja filminin setinde yürüdüğünüzü zannedebilirsiniz çünkü Danimarka'da herkes siyah giyiyor. Karl Lagerfeld'in cenaze töreni için uygun olacak bir görünüm elde etmek isteyebilirsiniz; şık ama tek renk. Yaz aylarında daha geniş renk yelpazesine, hatta gri gibi delicesine göze çarpan bir şeyler giymenize izin verilir ama.

GENİŞ BİR ÜST PARÇA

Üstte el örgüsü yünlü kazak, süveter ve hırka. Altta kızlar için siyah tayt, erkekler için ise dar kot pantolon kombinleri sayesinde hygge ile moda arasında bir denge yakalayabileceksiniz. Kazaklar geniş olabilir ama asla hantal görünmemeli. Atkı takmayı da unutmayın.

KAT KAT GİYSİLER

Bir günde dört mevsimi atlatmanın anahtarı kat kat giyinmektir. Her zaman bir hırka daha getirmelisiniz. Üşüyorken hygge'leşemezsiniz.





GÜNLÜK SAÇ MODELLERİ

Danimarkalı saç stili, tembellik sınırında görünecek kadar rahattır. "Yataktan kalk ve çık" diyebileceğiniz bir tarz. Kızlar saçlarını topuz yapabilirler, topuz ne kadar yukarıdaysa o kadar iyi.

SARAH LUND KAZAK

Belki de en ikonik kazak, Danimarka'nın televizyon dizisi *The Killing*'deki Sarah Lund'un ünlendirdiği kazaktır. *The Guardian*, "*The Killing*: Sarah Lund'un kazağının anlamı açıklığa kavuştu" başlıklı bir haber bile yayınladı. Kazak o kadar popüler oldu ki Faroe Adaları'nda bulunan şirket, talebi karşılamaya yetişememeye başladı.

Kazağı seçen de aktris Sofie Gråbøl'dü. "O kazağı görünce işte bu, diye düşündüm. Lund kendinden çok emin, ciddi bir izlenim vermek için takım elbise giymek zorunda değil. Kendisiyle de barışık." Kazak aynı zamanda aktrise 70'li yıllarda geçen çocukluğunu ve benzer kazaklar giyen hippi ebeveynlerini anımsatıyor. "Bu kazak birlikteliğe olan inancın göstergesiydi."

HYGGE İPUCU: ALIŞVERİŞ

Bir şeyler satın alırken bunu güzel deneyimlerle birleştirin. Çok sevdiğim bir sandalye için para biriktirdim ama onu almak için aynı zamanda ilk kitabımın da yayımlanmasını bekledim. Bu şekilde sandalye bana önemli bir başarıyı simgeleyen bir olayı hatırlatır oldu. Aynı şeyi çok istediğiniz o özel kazak veya yünlü çoraplar için de uygulayabilirsiniz. Gerekli parayı biriktirin ya da kenara ayırın ve onları giydiğinizde hatırlamak isteyeceğiniz gerçekten hyggelig bir deneyim yaşayıncaya kadar da bekleyin.





ALTINCI BÖLÜM

EV

HYGGE GENEL MERKEZİ

Borgen, The Killing ve The Bridge gibi Danimarkalı televizyon dizileri bazen yurtdışındaki insanlar tarafından "mobilya pornosu" olarak bilinir. Çoğu sahne, güzelce dekore edilmiş evlerde ve Danimarka tasarım klasikleriyle döşenmiş dairelerde çekilmiştir.

Ve evet, Danimarkalılar tasarımı seviyorlar: Danimarka'daki evlerin pek çoğuna girdiğinizde bir iç mekân tasarım dergisinin sayfalarında geziyormuş gibi hissedebilirsiniz kendinizi.

Danimarka'nın iç tasarım konusunda neredeyse takıntılı olmasının nedeni, evlerimizin hygge genel merkezi gibi görülmesidir. Danimarka'da ev, sosyal hayatın merkezidir. Diğer ülkeler ağırlıklı olarak barlar, restoranlar ve kafelerde geçen bir yaşam kültürüne sahipken Danimarkalılar başka sebeplerin yanı sıra restoranlara para dökmekten kaçınmak için hjemmehygge'yi (evde hygge) tercih ediyor. Danimarkalı on kişiden yedisi, hygge'yi en çok evde yaşadığını söylüyor.

Hygge'yi en çok nerede yaşıyorsunuz?



%71 Evde

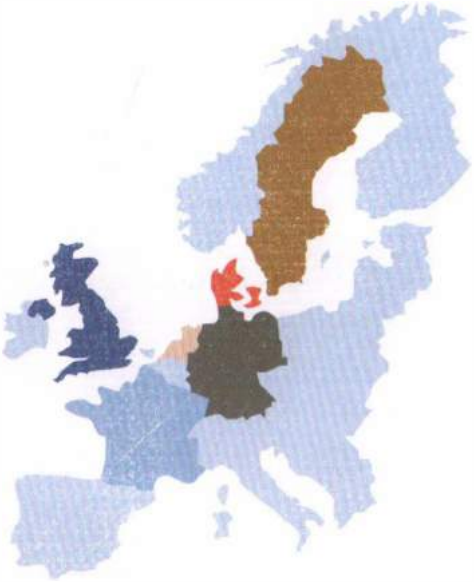


%29 Dışarıda



Bu nedenle Danimarkalılar, evlerini hyggelig hale getirmek için gerektirdiği kadar çaba ve para harcamaya meyillidir. Ayrıca Avrupa'nın tamamında kişi başına düşen en büyük yaşam alanına sahip olmanın tadını çıkarırlar.

Evde oturan kişi başına metrekare





51	44	44	41	40	38
Danimarka	İsveç	Birleşik Krallık	Hollanda	Almanya	Fransa



Bir keresinde, daha öğrenciyken, aralık ayında boş vakitlerimi Noel ağaçları satarak geçirmiştim. Soğuk bir kıştı ama ağaçlarla çalışmak beni sıcak tuttu. O ay ağaçları kesip biçerek ve taşıyıp satarak kazandığım paranın hepsini bir sandalyeye harcamıştım. 1963'te Hans J. Wegner tarafından tasarlanan çok güzel bir Shell sandalyesiydi. Benimkisi ceviz ağacı ve koyu kahverengi deriden yapılmıştı. İki sene sonra evime hırsızlar girdi. Sandalyeyi çaldılar. Güzel sandalyem çalındığı için üzgün ve öfkeli olduğumu herhalde söylememe gerek yoktur. Ama en azından hırsızlar zevk sahibi olduklarını göstermişlerdi.

Belki de Danimarkalıların tasarım konusundaki takıntıları, günümüzde Kähler Vazosu Skandalı veya basitçe *Vasegate* olarak bilinen örnekle en iyi şekilde açıklanabilir. Kähler vazosu, yıldönümü için tasarlanan bir eser olup 25 Ağustos 2014 tarihinde sınırlı sayıda satılmıştı. 16.000'den fazla Danimarkalı, o gün bu vazoyu internet üzerinden almaya çalıştı ama çabaları büyük ölçüde boşa gitti zira hepsi son hızla satılıp tükenmişti. İnternet sitesi çöktü ve insanlar vazoyu stokta bulunduran mağazaların önünde uzun kuyruklar oluşturdu. Birçok yönden bu insanlar daha çok One Direction konserinin biletleri için kavga eden ergenlere benziyorlardı. Danimarka halkından vazoyu üreten şirkete arzın sınırlı olması sebebiyle şikâyetler yağdı. Danimarka'daki evlerin çoğunu güzelce tamamlayacak olsa bile, boyu yirmi santimetre olan bakır şeritli bir vazo için bu kadar histeri biraz fazla kaçmamış mıydı? Muhtemelen. Fakat göreceli olarak kısa çalışma saatleri, ücretsiz sağlık hizmetleri ve üniversite eğitiminin yanı sıra yıllık ücretli izin hakkı beş hafta olan Danimarkalılar için bu vazoyu alamamak, yıllardan beri başlarına gelen en kötü şey olmuştu.





HYGGE DİLEK LİSTESİ:

EVİNİZİ DAHA HYGGELIG YAPACAK ON ŞEY

1. HYGGEKROG

Her evin ihtiyaç duyduğu, kabaca "kuytu yer" olarak tercüme edilen şeye hyggekrog denir. Battaniyeye sarılıp bir kitap ve bir fincan çayla kıvrılmayı sevdiğiniz bir yerdir. Daha önce bahsettiğim gibi, benimkisi mutfak penceresinin yanı. Oraya birkaç yastık ile bir battaniye koydum ve oyuncak bir rengeyiği gizledim, akşamları da çalışmak için orada oturuyorum. Aslında bu sayfaların çoğu orada yazılmıştır.

Danimarkalılar konfor alanlarını sever. Herkesin rahatlık bulduğu ve sığındığı bir köşesi vardır ve hyggekroge Kopenhag'da ve ülke genelinde yaygındır. Şehrin sokaklarında yürürken binaların çoğunun cumbalı olduğunu göreceksiniz. İçeride bunlar yastıklarla ve battaniyelerle doludur ve orada yaşayan insanlar için uzun bir günün ardından dinlenmek ve rahatlamak için huzurlu bir köşeyi temsil ederler. Bununla birlikte, gerçekten hyggeligt olsa da, hyggekrog'unuz illa pencere yanı olmak zorunda değil. Herhangi bir odanın belli bir bölümü olabilir: Sadece yastıklar ya da sizi rahat ettirecek başka bir şeyler ekleyin, yumuşak bir aydınlatma yaratın, isterseniz de bir battaniye koyun. Böylelikle güzel bir kitabın ve içecek bir şeylerin keyfini çıkarabileceğiniz kendi hyggekrog'unuza sahip olursunuz. Hyggekrog'u döşemek Danimarka'da büyük marifettir. Bazı emlakçılar hyggekrog'u, evi satmak için bir yöntem olarak da kullanıyorlar.

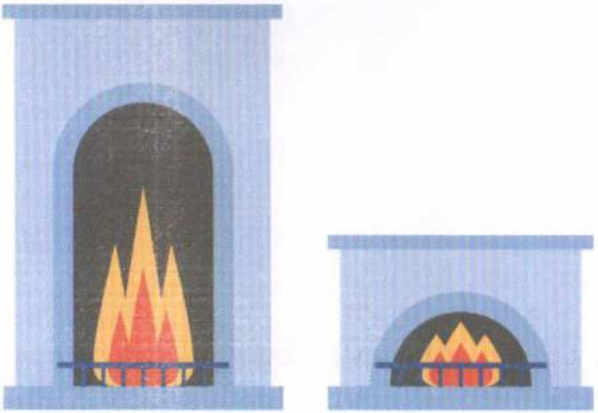
Küçük mekânlara beslediğimiz sevgi, geçmişe bakarsak mağaralarda yaşadığımız, kendinizi ve grubunuzu tehlikeli hayvanlara ve diğer tehditlere karşı korumak için çevrenize dikkat etmenizin önemli olduğu zamanlara uzanır. Küçük mekânlarda yaşamak tercih edilirdi çünkü orada yaşayanların vücutlarının ürettiği ısı, daha geniş bir mekânda olacağı kadar çabuk kaybolmazdı. Buna ek olarak küçük mekânlar büyük hayvanlardan saklanmak için harika yerlerdi. Bugün bir hyggekrog'da oturmayı sevmemizin nedenlerinden biri de bizi güvende hissettirmesi olabilir. Başka bir odayı veya caddeyi görebilmek bize potansiyel bir tehdidi tespit etme avantajını sağlar. Hyggekrog'un içindeyken rahat ederiz: durum üzerinde kontrole sahip olduğumuzu düşünürüz ve öngörülemez şeyler karşısında da korunmasız hissetmeyiz.



2. ŞÖMİNE

Şanslı bir çocuktum. Çocukluğumun geçtiği evde hem açık şömine hem de odun sobası vardı. Çocukken günlük ev işleri arasında en sevdiğim, yakılacak odunları yığmak ve ateşi yakmaktı. Eminim bunu seven tek kişi ben değilim. Danimarka Çevre Bakanlığı'na göre Danimarka'da yaklaşık yedi yüz elli bin şömine ve odun sobası var. Ülkede bir buçuk milyondan fazla evin olduğu düşünülürse bu oran, Danimarka'daki on evden üçünün hygge avantajına sahip olduğu anlamına gelmektedir. Buna karşılık Birleşik Krallık'taki yaklaşık bir milyon eve de odun sobası kurulmuştur ancak ülkede toplam yirmi sekiz milyon evin olduğu baz alınırsa bu oran yalnızca yirmi sekizde bir civarındadır.

Şömine ya da odun sobası olan evler



%30
Danimarka

%3,5
Birleşik Krallık



Peki Danimarkalıların bu ateş takıntısının sebebi nedir? Muhtemelen bu sorunun cevabını tahmin etmişsinizdir ancak şüphesiz ki olay yalnızca hygge'yle ilgili olamaz, değil mi? Aarhus Üniversitesi tarafından yürütülen bir araştırmaya göre de bu doğru: Danimarkalılar odun sobası kullanıyorlar çünkü bu ucuz bir ısıtma yöntemi sayılır. Ama odun sobası edinmek için en büyük nedenler arasından bu yalnızca ikincisidir. Bir kez daha söylüyorum, soba ve şömine daha çok hygge'yle alakalıdır. Araştırmaya katılanların %64'ü odun sobası bulundurmanın en önemli nedeni olarak hygge'yi özellikle belirtti. Ve Danimarkalılara sorarsanız %70'i şöminelerin hyggelig olduğunu kabul edecektir. Hatta ankete katılan bir kişi, şömineleri şimdiye kadar yapılan en hyggelig uygulamalı sanat eseri olarak adlandırdı.

Şöminenin hygge'nin genel merkezini oluşturan en temel etmen olduğunu söyleyebiliriz. Şömine bulunduğu odayı son derece huzurlu ve sıcak hissederek dinlenmek için kendi başımıza oturduğumuz ya da birliktelik duygusunu daha yoğun yaşamak için yakınlarımızla vakit geçirdiğimiz bir yere dönüştürür.

3. MUMLAR

Mumlar yoksa hygge de yok. Bu sizin için bir sürpriz olduysa, 1. Bölüm'ü tekrar gözden geçirmeniz lazım.

4. AHŞAP EŞYALAR

Belki de eski zamanların özlemini çekiyoruz fakat ahşap eşyaların yaydığı özel bir enerji var. Şömineden gelen, yanan odunun, hatta kibritin kokusu, ahşap yazı masasına dokunmanın verdiği o kadifemsi his, ahşap bir sandalyenin hafif gıcırtısı, pencerenin yanındaki ahşap sandalyeye oturmak için odadan geçerken ahşap döşemenin tatlı gıcırtısı... Yıllar boyunca kullanılan plastik oyuncaklardan sonra ahşap çocuk oyuncakları tekrar popüler hale geldi. Kay Bojesen'in ahşap maymunu bunun mükemmel bir örneğidir. Ahşap bizi doğaya daha yakın hissettiriyor. O da tıpkı hygge kavramı gibi sade ve doğal.



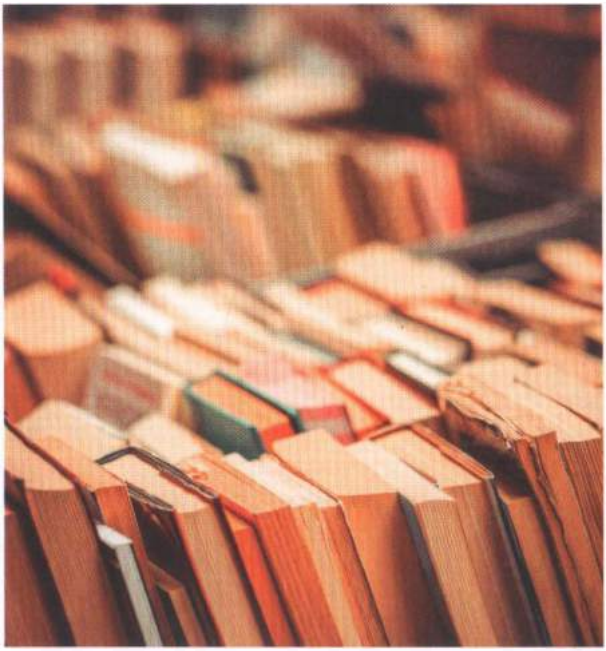


5. DOĞA

Ahşap yeterli değil. Danimarkalılar ormanın tamamını eve getirme ihtiyacı duyuyorlarmış gibi davranıyorlar bazen. Doğanın, bulabileceğiniz herhangi bir parçası muhtemelen hygge olarak kabul görür. Yapraklar, fındıklar, dallar, hayvan derisi... Öncelikle düşünmeniz gereken şu: Özenli bir Viking, oturma odasını nasıl döşerdi? Ekstradan bir hygge katmanı olarak şu sıraları, sandalyeleri ve pencere kenarlarını koyun postuyla örtün. Sırasıyla koyun ve rengeyiği postlarını değiştirebilir, zemin için ise inek derisini kullanabilirsiniz. Danimarkalılar mumlar, ahşap ve diğer yanıcı şeylere böylesi bir merak duyarken Kopenhag'ın birkaç kez yanıp kül olması şaşırtıcı değil. Yangına karşı önlemler alındığından emin olun.







6. KİTAPLAR

Kalın kitaplarla dolu bir rafı kim sevmez ki? İyi bir kitapla mola vermek, hygge konseptinin temelidir. Kitap türü önemli değil: romantik, bilimkurgu, yemek kitabı ve hatta korku hikâyeleri raflarda memnuniyetle karşılanır. Tüm kitaplar hyggelig'dir ancak Jane Austen, Charlotte Brontë, Leo Tolstoy ve Charles Dickens gibi yazarlar tarafından yazılan klasikler kitap rafında özel bir yere sahip olur. Çocuklarınızla hyggekrog'da kıvrılıp onlara okuma sevgisi aşılayabilirsiniz. Yine de onlara Tolstoy okumakla işe başlamazsanız iyi olur.

7. SERAMİKLER

Güzel bir çaydanlık, yemek masasında bir vazo, hep bir şeyler doldurup içmek istediğiniz en sevdiğiniz kupanız, bunların hepsi hyggelige'dir. En ikonik Danimarkalı seramiklerden ikisi: 175 yıldan fazla bir geçmişi olan ve Eyfel Kulesi'nin açılış yılı olan 1889'da Paris'te düzenlenen Dünya Fuarı'nda büyük ilgi görmüş *Kahler* ve elbette ki Kraliçe Juliana Maria tarafından 1775 yılında kurulan ve son yıllarda Blue Fluted Mega serisiyle yeniden rağbet görmeye başlayan *Royal Copenhagen* markalarıdır.



8. HİSSEDİN

Şimdiye kadar da fark etmiş olabileceğiniz üzere hyggelig bir iç mekânda eşyaların yalnızca nasıl göründüğü değil, nasıl hissettirdiği önemlidir. Parmaklarınızı ahşap bir masada, sıcak seramik bir bardakta gezdirmek veya rengeyiği postundaki tüyleri okşamak çelik, cam veya plastikten yapılmış bir şeyle temasta bulunmaktan belirgin biçimde farklı bir his yaratır. Nesnelere dokunduğunuzda eşyaların size nasıl hissettirdiğini düşünün ve evinizi farklı dokularla çeşitlendirin.

9. VINTAGE

Vintage tarzı, Danimarkalı evler için çok önemlidir ve bir antika ya da ikinci el dükkânında ev dekorasyonu için hoş parçalar bulunabilir. Asıl zorluk, çoğu zaman bu işin kömür madeninde elmas aramaya benzemesidir tabii... Eski bir lamba, masa veya sandalye gerçekten hyggeligt olarak kabul edilir. Bir evi sevimli hale getirmek için gerekli olan her şey bu tür dükkânlarda bulunabilir, oradaki eşyaların bir geçmişe sahip olması da bu eşyaları daha ilginç ve hyggelig yapar.

Bu eşyaların çoğuyla birlikte hikâyeler ve bir nostalji hissi doğar. Nesneler fiziksel özelliklerinden daha fazlasıdır, duygusal değerleri ve hikâyeleri vardır. Örneğin evimdeki en sevdiğim mobilyanın iki tane iskemle olduğunu söylemeliyim. Amcamla birlikte onları biz yaptık. Eminim ki Kopenhag'daki dükkânlarda benzer bir şeyler bulabilirdim fakat benim için aynı anlamı ifade edecek bir şey bulamazdım. Onlara baktığımda, yüz yaşındaki ceviz ağacı dalından o parçaları oyduğumuz on yıl önceki öğleden sonrasını hatırlarım. İşte bu hygge bir şeydir.





10. YASTIKLAR VE BATTANİYELER

Battaniyeler ve minderler, özellikle de kışın soğuk aylarında her hygge eve lazım olur. Bir battaniyeye sarılmak çok hyggeligt bir şeydir ve bazen insan o kadar soğuk olmasa da sırf huzur verici bir şey olduğu için yapar bunu. Üzerinize örteceğiniz şeyler daha sıcak tutan yün veya polar gibi kumaşlardan ya da daha az ısıtması için pamuktan olabilir.

Büyük ya da küçük yastıklar da ayrıca hygge için temel unsurlardır. En sevdiğiniz kitabı okurken başınızı güzel bir yastığa dayamaktan daha iyi bir şey var mı?

Bu noktada Danimarkalıları Freudyen bir yaklaşımla değerlendirebilir ve hygge'nin sırf huzur veren yemeklerden ve güven veren battaniyelerden ibaret olduğuna dikkat çekebilirsiniz. Belki de haklısınız. Hygge içinizdeki sorumlu ve stresli yetişkini kısa bir süreliğine de olsa susturmakla ilgilidir. Rahatlayın. Sadece kısa bir süre için de olsa. Olay basit zevklerde mutluluğu yaşamak ve her şeyin yoluna gireceğine inanmaktan ibarettir.

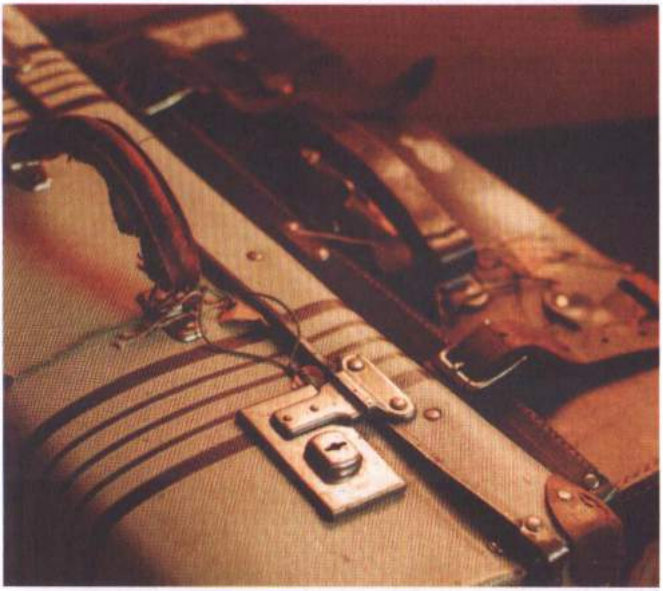






HYGGE ACİL YARDIM KİTİ

Enerjiniz düşük olup, planınız ve dışarı çıkma hevesiniz olmayıp kendi başınıza biraz zaman geçirme havasında hissettiğiniz o akşam için saklayacağınız hygge acil yardım kitini hazırlamayı düşünebilirsiniz.



Hygge'nin temel unsurlarıyla dolu bir kutunuz, dolabınız veya bavulunuz olsun. Aşağıdaki liste, içine ne koyacağınız konusunda sizin için ilham kaynağı olabilir ancak elbette, hygge'ye ulaşan kestirme yol için neye ihtiyacınız olduğunu keşfedip buna karar vermek size kalmış.

1. MUMLAR

2. KALİTELİ BİR ÇİKOLATA

Neden en yakın çikolatacıya gidip kaliteli çikolatadan küçük bir kutu almıyorsunuz? Pahalı olması şart değil, zaman zaman tadını çıkarmak için ufak bir ziyafet gibi düşünün. Bu konuda bana benziyorsanız, günde veya haftada bir parça alabileceğinizle ilgili kendinizle bir anlaşma yapın; aksi takdirde gereğinden de çabuk tüketebilirsiniz. Bunu haftalık veya günlük bir ritüel haline dönüştürürseniz her günü sabırsızlıkla bekleyeceğiniz zevkli bir an yaratabilirsiniz.

3. SEVDİĞİNİZ TÜRDE BİR ÇAY

(Bugünlerde benimkisi rooibos.)

4. EN SEVDİĞİNİZ KİTAP

Hangi kitap size dünyayı unutturup sayfalar arasında kaybolmanızı sağlar? Böyle bir kitap bulun ve şu hygge akşamları için acil yardım kitine koyun. Benimkine benzer, bir sürü şeyi okuyup önemli noktaları çabucak kavramanızı gerektiren bir işiniz varsa en sonunda elinize bir roman aldığınızda sayfalar arasından aceleyle ilerleme eğiliminiz olabilir. John le Carré'nin casus romanının son sayfasına hemen ulaşmak isteriz: "Ah, ne oldu biliyor musun? Adam başından beri çifte ajanmış." Unutmayın, roman farklı bir okuma tarzı gerektirir. Yavaş ilerleyin ve hikâyenin gelişimine eşlik edin. Bu arada benim kurtarıcı kitabım da Ernest Hemingway'in *Silahlara Veda* kitabıdır.

5. EN SEVDİĞİNİZ FİLM YA DA DİZİ

Bu konuda favorim, neredeyse kırk yıl önce çekilmiş Danimarkalı bir drama dizisi, Danimarka'nın Nazi işgali altındaki küçük bir kasabasındaki hayatı Büyük Bunalım döneminden başlayarak anlatan *Matador*'dur. Bu dizi Danimarkalılar için modern çağda kişisel farkındalığın bir parçası haline geldi ve nüfusun çoğu repliklerin en azından birkaçını zihnine kazıdı.

6. REÇEL

O yemek partisini hatırlıyor musunuz? Çok hyggelig bir gündü, değil mi? O gün aileniz ve arkadaşlarınızla yaptığınız o lezzetlerden birkaçını neden hygge acil yardım kitine koymayasınız?

7. SAĞLAM BİR ÇİFT YÜNLÜ ÇORAP

8. EN SEVDİĞİNİZ MEKTUP DERLEMESİ

Söylenen sözler doğdukları anda yok olur ancak yazı dili sayesinde yüzyıllar öncesinin ya da uzaktaki sevdiklerimizin sözlerini duyabiliriz. Eski mektupları yeniden okumak, dinlenmenin, hatırlamanın ve yaşananlarla yeniden bağlantı kurmanın hyggelig bir yoludur.

Kâğıt üzerinde bir mektupta, ekrandaki dijital mektuba kıyasla çok daha hygge bir özellik var. Siz de benim gibi eski nesilden sayılıyorsanız güvenli bir yere sakladığınız el yazısı mektuplarınız olacaktır fakat internet çağında yazılmış mektuplar da aynı şekilde çıktı alıp saklanabilir.

9. SICAK TUTAN BİR KAZAK

10. NOT DEFTERİ

Hygge acil yardım kitinize güzel bir not defteri koyun. Ona hygge günlüğü diyebiliriz. İlk yapacağınız, son bir ayda veya yıl içinde yaşadığınız en hyggelige anları not etmek olsun. Bu sayede onlardan tekrar zevk alabilir ve hangi deneyimlerden keyif aldığınıza dikkat edebilirsiniz. İkinci alıştırma olarak, gelecekte ne gibi hyggelige deneyimlerinizin olmasını istediğinizi bir düşünün. Ölmeden önce yapılacak hygge listesi de diyebilirsiniz adına.

11. YUMUŞAK BİR BATTANİYE

12. KÂĞIT KALEM

O mektupları okumak hyggeligt'ti, değil mi? Neden bu iyiliğe karşılık vermiyorsunuz? Bir mektup yazmak için kendinize zaman ayırın. Hayatınızda var olduğu için şükrettiğiniz birilerini düşünün ve onlara nedenini anlatmak için mektup yazın.

13. MÜZİK

Vinil, dijitalden daha hyggelig kabul edilir ancak iTunes ve Spotify gibi servisler de düzgün ve sorunsuz işleyen hygge çalma listelerini oluşturmanıza imkân tanır. Ben olsam yavaş tempolu bir şeyler tercih ederdim. Son zamanlarda, Gregory Alan Isakov ve Charles Bradley'yi çok dinledim ancak Danimarkalı sanatçı Agnes Obel'in size eşlik etmesini de tercih edebilirsiniz.

14. FOTOĞRAF ALBÜMÜ

Hani Facebook'a yüklediğiniz tüm o fotoğraflar var ya? Neden aralarından en sevdiklerinizi seçip bastırmıyorsunuz? Fırtınalı bir gecede çay içerek bu fotoğrafın olduğu bir albümü karıştırmak çok daha hyggelig olacaktır.





YEDİNCİ BÖLÜM

EV DIŞINDA HYGGE



DAHA GENİŞ ALANLAR

Ev tam anlamıyla hygge yuvası olabiliyorken evin dışında da hygge'yi yaşamak kesinlikle mümkün. Aslında kulübeler, tekneler ve geniş dış mekânlar hygge'yi deneyimlemek için mükemmel yerlerdir. Herhangi bir yer, herhangi bir zamanda hygge olabilir ancak dikkat ettiğim kadarıyla aşağıdaki hygge öğelerinden biri ya da birkaç tanesi hygge anları yaratmaktadır.



HYGGE'NİN TEMELLERİ

Bir bilim insanı olarak, çalışmalarım sıklıkla bulgulardaki benzerlikleri araştırmayı gerektirir. Bu nedenle hyggelige örneklerine bakarsak, o hygge anlarında bazı ortak paydalar bulabiliriz. (Bence yemek ve mumu şimdiye kadar yeterince kapsamlı bir biçimde ele aldık, bu nedenle onları şimdilik konu etmeyeceğiz.)

ARKADAŞLAR

Kendi başınıza hygge'leşebilirsiniz. Yağmurlu bir pazar gününde battaniyeye sarılıp en sevdiğiniz diziyi izlemek hyggelig'dir. Bir kadeh kırmızı şarap eşliğinde şimşekleri, fırtınayı veya sadece pencerenin kenarında oturarak dışarıdaki dünyayı gözlemlemek de öyle.

Ancak en hyggelige anları diğer insanlarla birlikte yaşarız gibi görünüyor. Birkaç sene önce babam ve iki erkek kardeşi toplamda iki yüz yaşına gireceklerdi, böylece Danimarka'nın batı kıyısında büyükçe bir yazlık kulübe kiralayıp bütün aileyi davet ettiler. Kulübe dört bir yandan kum tepeleriyle çevriliydi ve rüzgârın hep sert estiği, engebeli manzarası olan bir arazide bulunuyordu. Orada sadece yiyip içerek, konuşarak ve sahilde yürüyüş yaparak hafta sonunu geçirdik. Sanırım yıllardır geçirdiğim en hyggelig hafta sonuydu bu.

PLANSIZLIK

Hygge anların çoğu gelişigüzel bir temele dayanıyor gibi görünüyor. Sizin ve misafirlerinizin hygge deneyimler yaşamak için rahat hissetmesi gerekir. Her şeyi resmî bir şekilde yapmak zorunda değilsiniz. *Olduğun gibi gel ve olduğun gibi ol.*

Yirmili yaşlarımdayken bir sonbahar günü Champagne'de üzüm hasadına katıldım. Birkaç yıl önce de üç arkadaşımla bu bölgeden geçiyorduk ve daha önce çalıştığım Marquette üzüm bağına uğramaya karar verdik. Ev sahibesi Glennie'yle o sırada artık yetişkin bir adam olan oğlunu gördük ve üzüm bağında, sonra da alçak tavanlı rustik kır evindeki uzun bir masanın başında şarap içerek hyggelig bir öğleden sonrayı geçirdik. Akşamın havası rahat ve gelişigüzeldi; Glennie ve oğlunu yıllardır görmemiş olmama rağmen hiçbir şekilde resmiyete gerek yoktu, çok rahattım.



DOĞAYA YAKIN OLMA

İsveç'te bir nehir kenarında, Fransa'da bir bağda yahut sadece kendi bahçenizde veya yakınlardaki parkta oturuyor olsanız da doğal bir ortamda olunca gardınızı düşürür ve yalın, her şeyin gözünüze kolay göründüğü bir ruh haline bürünürsünüz.

Doğaya yakın olduğumuz zaman eğlenceli elektronik aletlerin içinde kaybolmuyoruz ya da binbir türlü seçenek arasında takla atmıyoruz. Doğada lüks veya savurganlık yoktur, sadece samimi bir arkadaş ortamı ve güzel sohbetler vardır. Basitlik, hafiflik ve sadelik, hygge'leşmenin hızlı yoludur.

Bir yaz, İsveç'teki Nissan Nehri kıyısı boyunca bir grup arkadaşla kamp yapmaya gittim. Ateşin üzerinde tavuk pişiriyorduk, yavaş yavaş güzel bir altın rengi alıyorlardı. Ateşin içinde pişen folyoya sarılı patateslerin cızırtısı kulağa geliyordu. O gün kanoda kürek çekerek bir hayli mesafe katetmiştik ve yorgunduk. Ateş, kampımızı çevreleyen ağaçları aydınlattı ve onlar da sıcak renklere büründü. Ancak ateşin ışığına rağmen ağaçların arasından yıldızları görebiliyorduk. Altın renkli tavukların hazır olmasını beklerken kahve kupalarından viski içtik. Sessiz, yorgun ve mutluyduk; bu, hygge'nin belki de en saf haliydi.



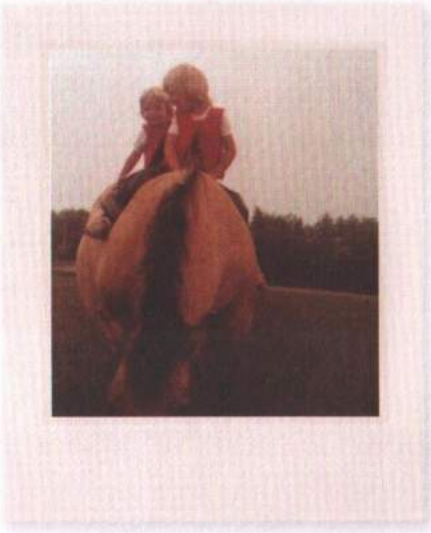
ŞU ANDA OLMAK

Ve bir de *şu anın* içinde var olma unsuru var. Hygge içinde, anı yaşamak ve şu anın tadını çıkarmak konusuna güçlü bir adanmışlık ve yönelim var.

Bahsettiğim kamp gününde olmamız gereken başka hiçbir yer yoktu. Çevrimdışıydık. Telefon yoktu. E-posta yoktu. Sadeliğin, doğanın ve güzel bir arkadaş ortamının içindeydik ve anı içimize çekip tamamen rahatlayabilirdik. Bir de... pupa seyrindeki beyaz yelkenler ve mavi gökyüzü üstümdeyken, güverte altından gümbürdeyen müzikleri dinleyerek dümenin başında durmaktan daha çok keyif aldığım pek az şey vardır. Bu gezilerdeki en hyggelige anlar, uğradığımız limanlarda demir attığımız zamanlardır. Her akşam yemeğinden sonra beraber oturarak ve İrlanda kahvesi içerek limandaki gemileri hareket ettiren rüzgârı dinleyerek güverteden günbatımını izleriz... İşte size hygge.

Hygge anlar, yukarıda saydığım unsurlardan bazıları kullanılarak başarılı bir şekilde yaratılabilir. Bazen malzemelerin tümü tepside önünüze konulmuş olabilir. Bana göre bu, yazlık kulübelerde olur. Birçok bakımdan kulübede yaşam, yukarıda saydığım tüm özellikleri sunar. Ailemle birlikte mayıstan eylüle kadar kalmamız için kentin sadece on kilometre ötesinde olan küçük bir yazlık kulübeye gitmemiz de en sevdiğim çocukluk anılarım arasındadır. Yılın o zamanında, geceleri bile karanlık değilken ağabeyim ve ben o sonsuz yaz günlerini yaşardık. Ağaçlara tırmanır, balık tutar, futbol oynar, bisiklet sürer, tünelleri keşfeder, ağaç evlerde uyur, sahildeki teknelerin altında saklanır, kumdan kaleler inşa eder, yaylar ve oklarla oynar, ormanda gizli Nazi altını ve orman meyveleri arardık.

Kulübe, şehirdeki evimizin üçte biri kadardı, mobilyalar eskiydi, televizyon siyah beyazdı ve on dört inçlik ekranı ve durmadan sorun çıkaran bir anteni vardı. Ancak en hygge hissettiğimiz yer de burasıydı. Kanımca bunun sebebi belki de nereden bakarsanız bakın, kulübelerde hygge'nin temel unsurlarının, yani kokuların, seslerin ve sadeliğin zahmetsizce bir arada olmasıdır. Bir kulübede kalıyorken doğayla ve birbirinizle daha yakın bir bağ kurarsınız. Kulübe sizi daha sade ve yavaş tempolu bir yaşam sürmeye iter: dışarı çıkmaya, bir araya gelmeye, anın tadını çıkarmaya...







MESAİ SAATLERİNDE HYGGE

Hygge huzurlu kulübelerde kalmakla, güvertede İrlanda kahvesi içmekle ya da evde, şöminenin önündeki hyggekrog'unuza sokulmakla sınırlı değildir. Danimarkalılar, hygge'nin ofiste de yaşanabileceğini, hatta yaşanması gerektiğini düşünüyorlar.

Elbette bu teorinin büyük kısmı 4. Bölüm'de bahsedilen pastadır. Buna ek olarak, Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü tarafından yapılan anket, Danimarkalıların %78'ine göre, ofis hayatının da hyggeligt olması gerektiğini ortaya koymuştur.

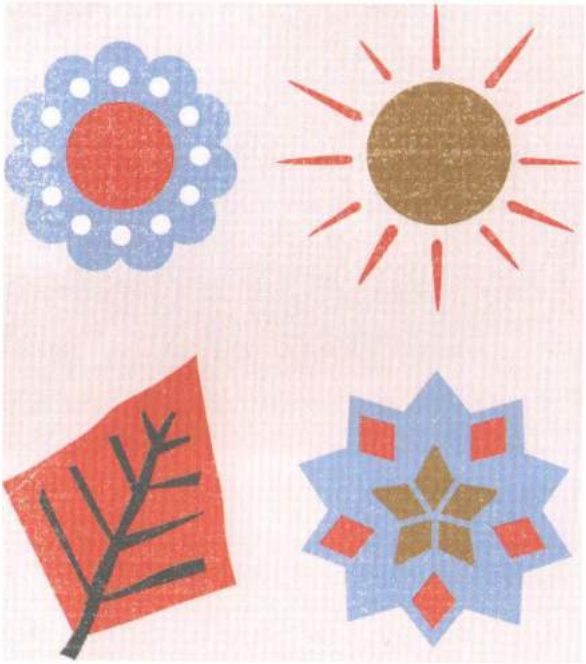
Çalışmak hyggeligt olmalı mıdır?





HYGGE İPUCU: OFİSTE HYGGE

Peki, mesai saatlerinizi nasıl daha hygge'leştirirsiniz? Eh, tabii ki mumlar ve pastalar yardımıyla. Ama bu sadece başlangıçtır. İşleri daha gelişigüzel, rahat ve eşitlikçi yapmanın yollarını düşünün. Kısa bir süre içinde gayriresmî bir toplantının düzenlenmesi gerektiğinde ya da insanların okuyacak uzun raporları olduğunda onlar için birkaç kanepe hazırlayabilir miyiz? İşim gereği çok fazla röportaj yapıyorum ve soğuk ofis ortamında gösterişli bir masanın başında iki kişinin karşı karşıya oturmasından ziyade, gazeteciyle birlikte kanepede oturup güzel bir sohbet yürütmeyi tercih ederim.



SEKİZİNCİ BÖLÜM

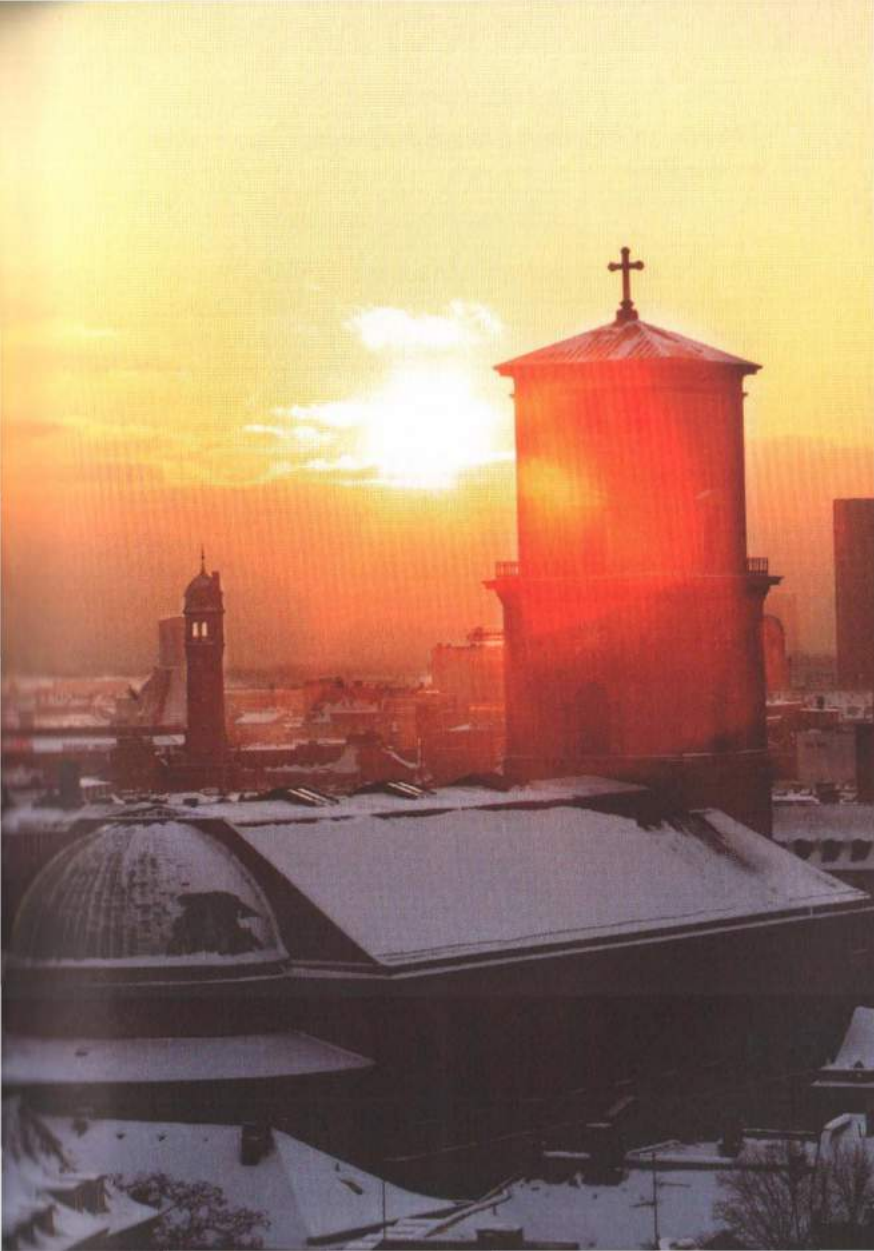
YIL BOYU HYGGE

SADECE NOEL İÇİN DEĞİL

Danimarka'da, "Kötü hava yoktur, kötü kıyafet vardır," sözü bir hayli yaygındır. Yine de Danimarka'daki hava hakkında pek güzel şeyler söylenemez.

Kimileri Danimarka'daki havayı karanlık, rüzgârlı ve nemli olarak tanımlar, kimileri de Danimarka'nın iki kışı var, biri gri ve biri yeşildir der. Bu tür zorlu hava koşulları varken Danimarkalıların kış aylarında zamanlarının çoğunu evde geçirmesi şaşırtıcı değildir.

Yaz aylarında Danimarkalıların çoğu çılgınlar gibi, güneşi kısa süreliğine de olsa yakalama umuduyla, mümkün olduğunca dışarıda zaman geçirir. Ancak kasım ayından mart ayına kadar hava şartları Danimarkalıları eve kapanmaya zorlar. Danimarkalıların, İsveç ve Norveç'teki gibi, kendi ülkelerindeki kış etkinliklerinin tadını çıkarma ya da Güney Avrupa'daki gibi kış döneminde dışarıda vakit geçirme şansları olmadığı için onlara çoğu zaman evde hygge'leşmek kalır. Bunun sonucu olarak Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü tarafından yürütülen bir araştırmaya göre hygge'nin yüksek olduğu mevsimler sonbahar ve kıştır.



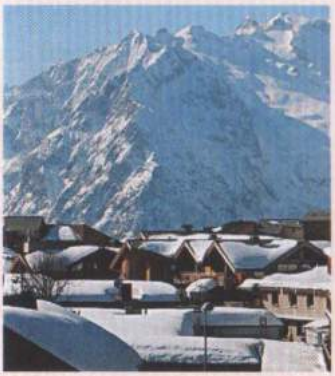
İşte size yıl boyu nasıl hygge kalınacağı konusunda birkaç fikir.

OCAK: FİLM GECESİ

Ocak ayı, sıradan bir film gecesinde arkadaşlarınız ve ailenizle rahatlamak için mükemmel bir zamandır. Her biriniz ortaya atıştırmalık bir şeyler getirsin ve eski klasiklerden birini seçin; hepinizin daha önce izlediği bir şey olsun, böylece insanların film sırasında ara ara sohbete dalması sorun olmaz.

Film gecesine eğlenceli bir eklenti de izleyeceğiniz filmin konusunu en kısa bir biçimde açıklamaktır. Böylece *Yüzüklerin Efendisi* üçlemesi, "Bir grup dokuz saat boyunca tek bir takıyı geri götürmekle meşgul olur," *Forrest Gump* ise "Uyuşturucu bağımlısı kız on yıllar boyunca zihinsel engelli bir çocuktan faydalanıyor," gibi esprili şekillerde tanımlanabilir.





ŞUBAT: KAYAK GEZİSİ

Fırsatınız varsa yılın bu zamanında arkadaşlarınızı ve ailenizi toplayıp dağlara gidin. Evet, dağlarda manzara göz alıcı, yamaçlarda hız yapmak canlandırıcı, hava da şaşırtıcı derecede ferahlatıcı olur ancak kayak gezisinin en iyi kısmı hygge'dir. Hareketlilikten yorgun düşmüş, yünlü çoraplar ayaklarınızda, üstünüz başınız kirlenmiş ve saçınız dağılmış halde ekibinizle birlikte kulübenize dönünce ve paylaşılan sessizlik içinde kahve içerek rahatladığınızda asıl büyü başlar. Grand Marnier'yi çantanıza koymayı unutmayın!

MART: TEMA AYI

Yaz aylarında ailenizle bir yerlere tatile gidiyorsanız bu gezi, hygge konusunda da yol almanın bir yolu olabilir. Örneğin İspanya'ya gitme planı yaptıysanız mart ayını, ülkeyi önce uzaktan keşfetmekle geçirin. Keşfemekten kastım İspanyol filmlerini izlemek, tapas yapmak ve eğer çocuklarınız varsa belki de bir akşamınızı sandalyeler *(sillas)*, masa *(mesa)*, tabaklara *(platos)* İspanyolca Post-it'ler yapıştırarak harcayabilirsiniz. Dili öğrenmekle işe başlayın. Bu yıl tatile gitmiyorsanız da daha önce gittiğiniz bir ülkeyi tema olarak ele alabilir (şu foto albümlerini çıkarın bakalım) veya hayalinizdeki yeri seçebilirsiniz. Yurtdışına gidemiyorsanız, yurtdışı evinize gelsin, değil mi?

NİSAN: YÜRÜYÜŞ VE AÇIK ATEŞ ÜZERİNDE YEMEK PİŞİRME

Nisan ayı yürüyüş, kamp veya kano sporu için harika bir aydır. Hava durumu açısından bakarsak biraz esintili olabilir, bu nedenle yanınıza yünlü çoraplar almayı unutmayın (bu da ekstra hyggelige'dir tabii). Ancak sivrisineklerin az olması açısından avantajlıdır. Benim gibi bir şehirliyseniz, "Burada kablosuz internet olmadan ne halt edeceğiz?" diye düşünerek, yürüyüşün ilk saatlerinde panik yapabilirsiniz. Yine de bunu bir kere aştınız mı kalp atışlarınız yavaşlayacak, stres seviyeniz düşecektir. Yürüyüş, hygge'nin Paskalya yumurtasıdır; içinde yavaşlık, sadelik ve birliktelik vardır. Odun toplayın, ateş yakın, yemek pişirin ve yemeğin, ateşin üzerinde yavaşça pişmesini izleyin, ardından da arkadaşlarınızla yıldızların altında viski içmenin tadını çıkarın.



MAYIS: HAFTA SONU KULÜBESİ

Günlerin artık daha da uzun sürdüğü mayıs ayı, kırsal bölgelere kaçamaklar yapmaya başlamak için çok uygundur. Arkadaşlarınızdan birinin yazlık evine gidebilir ya da uygun fiyatlı bir yer kiralayabilirsiniz; ev ne kadar basit olursa o kadar hygge olur. Akşamları soğuk olursa şömine yakabilir, yağmurlu öğleden sonralarında vakit geçirmek için masa oyunları oynayabilirsiniz. Mayısta bir hafta sonu, yılın ilk mangal partisini de yapabilirsiniz. Yazları da hygge'leştirmek isterseniz, elde birayla mangalın yanında durmak harika olacaktır.





HAZİRAN: MÜRVER ÇİÇEĞİ LİKÖRÜ VE YAZ GÜNDÖNÜMÜ

Haziranın başında likör veya limonata yapmak için mürver çiçekleri toplayabilirsiniz. İster sıcak bir yaz gününde soğuk içecek olarak, ister kış boyunca ılık bir içecek olarak tüketin, bu likörden daima yaz kokusu alırsınız. Ve yalnızca içtiğinizde değil: likörü yapmak için çiçekleri ve limonları yirmi dört saat boyunca tencerede bekletmeniz gerekir, böylece bütün eviniz yazlık hygge kokusuna bürünecektir.

2,5 litre mürver çiçeği limonata için:

30 mürver çiçeği salkımı

3 büyük limon

1,5 litre su

50 gr limon tuzu

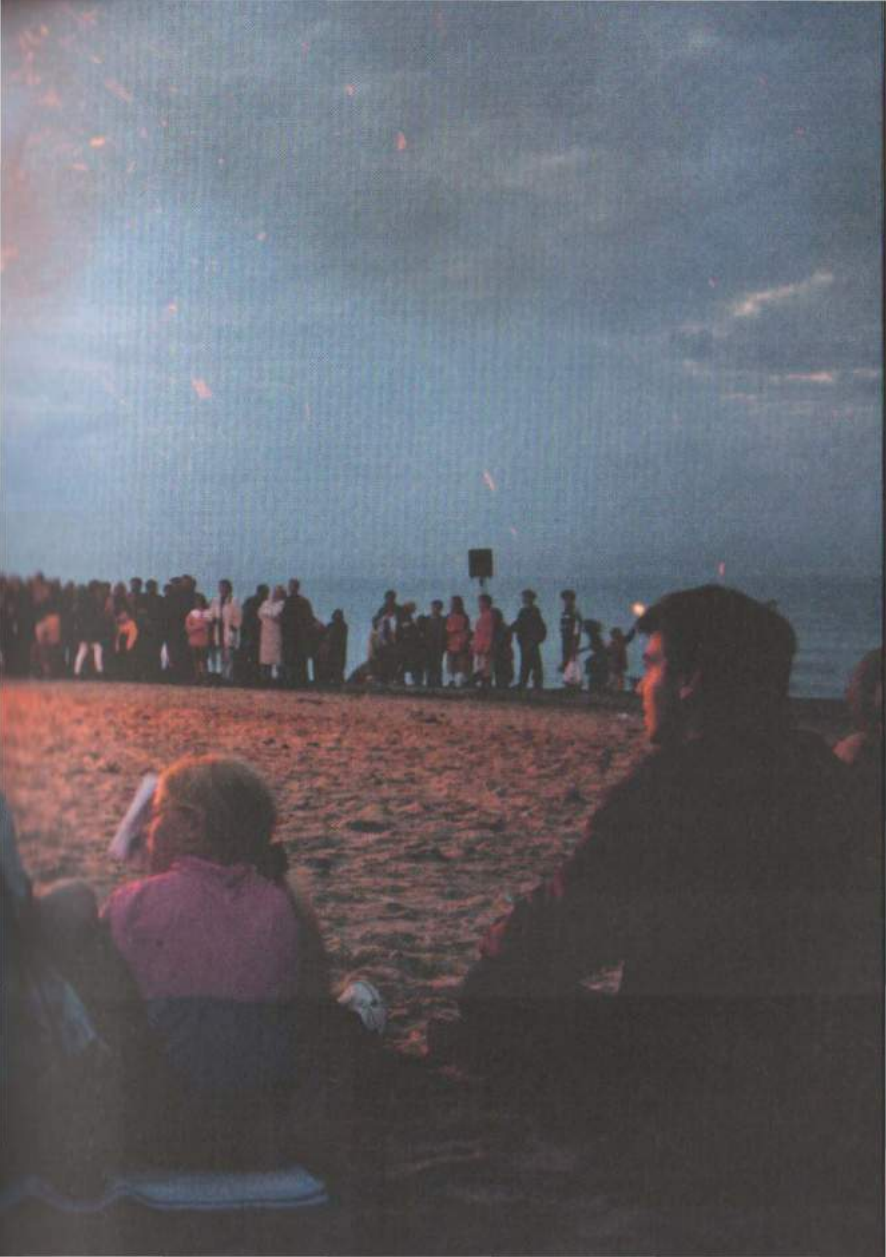
1,5 kg şeker

1. Beş litre sıvıyı içine alabilecek büyük bir kaba salkımları koyun.
2. Limonları sıcak su altında ovuşturarak temizleyin, doğrayıp kaptaki salkımlara ilave edin.
3. Suyu kaynatıp içine limon tuzu ve şeker ilave edin.
4. Mürver çiçekleri ile limon dilimlerinin bulunduğu kaba sıcak suyu dökün.
5. Tencerenin kapağını kapatın ve limonatayı üç gün dinlenmeye bırakın.
6. Sıvıyı süzgeçten geçirin ve şişelere boşaltın. Buzdolabında saklayın.



Aziz Yahya Bayramı Arifesi, 23 Haziran'a denk gelir ve o akşam Danimarkalılar yaz gündönümünü kutlarlar. Bu en sevdiğim gelenektir. Danimarka'da, haziran ayındaki güneş, aydınlıktan tamamen asla vazgeçemeyen o gecede, on bire doğru batar. Güneş batarken, ertesi günden itibaren günler kısaldıkça yavaş yavaş karanlığa bürünmeye başlayacağımızın farkındalığı yerleşir. Aynı zamanda bugün, piknik için en muhteşem gündür. Arkadaşlarınızı ve ailenizi piknik yapmak için yanınıza alın ve ateş yakın. (Hava aydınlık olduğu için ateş genellikle geç yakılır, bu yüzden o vakte kadar çocuklarınızı oyalamak istiyorsanız kaşıkla yumurta taşıma yarışması gibi etkinliklere girişebilirsiniz.)

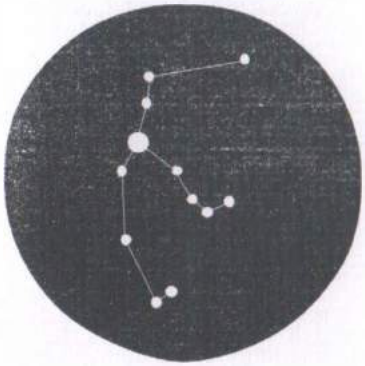




TEMMUZ: YAZ PİKNİĞİ

Temmuz ayı Danimarkalıların dışarı çıkıp doğanın tadını çıkarmayı gerçekten sevdikleri zamandır. Hava sıcak, akşamlar da hâlâ uzundur. Deniz kenarında, çimenlikte ya da parkta piknik yapmak için yılın en harika zamanıdır. Seçim sizin ama bence şehir dışına çıkın. Ailenizi, arkadaşlarınızı, komşularınızı ya da sokağınıza yeni taşınanları davet edin. Herkes kendince bir şeyler yapıp getirsin. Bu tür bir akşam yemeği çoğu zaman daha hyggelig'dir çünkü herkes nispeten eşit derecede emek harcar. Yemeği, sorumluluğu ve diğer işleri paylaşmış olursunuz.





AĞUSTOS: PERSEID METEOR YAĞMURLARI

Yıldızların altında bir gece geçirmek için battaniyeler getirin. Yılın bu zamanındaki beyaz geceler, yıldızları izlemek için en iyi seçenek olmasa bile Perseid meteor yağmurları ağustos ortasına denk gelir ve genellikle ayın on biri ila on üçü arasında zirve noktasına ulaşır. Doğusunda Andromeda, kuzeyinde de Cassiopeia bulunan Perseus takımyıldızını görmek için kuzeydoğuya bakın. Çocuklarınız varsa, yıldızların kaymasını beklerken onlara Yunan mitolojisinden hikâyeler okuyacağınız bir kitap da getirebilirsiniz. Güney Yarımküre'de yaşıyorsanız da Eta Aquariids meteor yağmurunu bekleyebilirsiniz. Eta Aquariids de genellikle nisan sonu ile mayıs ortası arasında zirveye ulaşır.





EYLÜL: MANTAR TOPLAMA

Mantarlar çoğunlukla sonbaharda çıkar ama yazın sonunda da bulunabilirler. Kendi yetiştirdiğiniz, yakaladığınız ya da topladığınız yiyeceklerden daha lezzetlisi yoktur, bu şekilde hygge faktörü de yükselir. Hadi o halde, ailenizle ya da arkadaşlarınızla bir araya gelip ormanda mantar toplamaya çıkın.

UYARI: Her mantar yenmez, bazı türler öldürücü olabilir, bu nedenle deneyimli bir mantar toplayıcısı bulup sizinle ormana gelmesini rica edin. Dahası, mantar toplama etkinliği düzenleyen topluluklar da bulabilirsiniz.





EKİM: KESTANE

Ekim, kestane mevsimidir. Çocuklarınız varsa onları kestane toplamaya götürün ve kestanelerden küçük hayvan figürleri yapın.

Topladığınız kestaneleri daha sonra şu şekilde pişirebilirsiniz: kestanelerin üst kısmına bıçakla X harfi çizin ve 200 dereceye getirilen fırında kabukları açılıp içleri yumuşayıncaya kadar yaklaşık otuz dakika kızartın. Ardından kestanelerin kabuklarını soyup biraz tereyağı ve tuz ilave edin.

Kendi başınıza hygge zaman geçirmek istiyorsanız birkaç mandalinayı, kızarmış kestaneleri ve Hemingway'in *Paris Bir Şenliktir* kitabını yanınıza alın. Kitabın konusu, Hemingway'in meteliksiz bir yazar olarak çalıştığı 1920'lerin Paris'inde geçiyor.

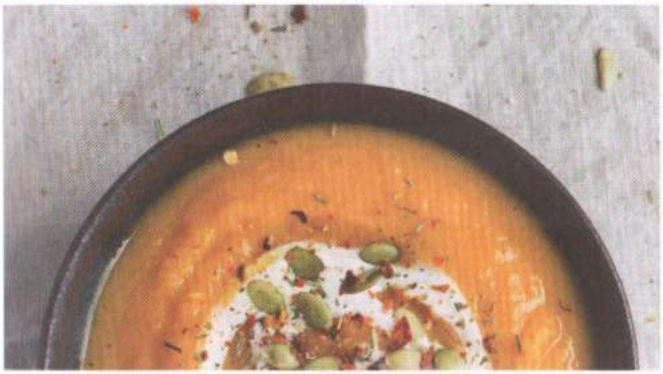


KASIM: ÇORBA PİŞİRME YARIŞMASI

Kış yaklaşıyor. Eski çorba tariflerinin yerine yenilerini bulmanın zamanı geldi çattı. Ailenizi ve arkadaşlarınızı çorba içmeye davet edin. Gelen herkes, yanında bir kişilik çorba malzemesi getirsin. Sırayla, herkesin tadına bakmasına yetecek kadar farklı çorbalardan küçük porsiyonlar hazırlayın. Ben genellikle biraz taze kremanın çok yakıştığı kabak-zencefil çorbası yaparım. Ev sahibi olarak ekstra bir şeyler hazırlamak isterseniz, ev yapımı ekmek pişirmeyi deneyebilirsiniz. Taze pişmiş ekmeğin kokusu kesinlikle hygge'dir.

ARALIK: GLØGG VE AEBLESKIVER (POFUDUK KREP)

Hygge'nin zirveye ulaştığı mevsimdir aralık ayı. Mum ve şekerleme tüketimi, vücut kitle endeksiyle birlikte hızla artar... Ayrıca aralıkta çok fazla gløgg içilir (tarifi sayfa 94'te bulabilirsiniz). Şu kuru üzümleri Porto şarabında bekleterek erkenden hazırlığınızı yapın ve arkadaşlarınız ile ailenizi bir öğlen sonrası ya da akşamında, *gløgg* içip ve *aebleskiver* yemek için evinize davet edin. (Tarif sayfa 232'de.)





DOKUZUNCU BÖLÜM

HYGGE İÇİN ÇOK PARA GEREKMEZ

HAYATTA EN GÜZEL ŞEYLER BEDAVADIR

Bir çift kaba saba, yünlü hygge çorabın kesinlikle lüks ya da şık bir yanı yoktur, ki bu da hygge'nin en önemli özelliklerindendir. Tamam, şampanya ve istiridye de değerli olabilir ancak hygge'nin bunlarla pek alakası olmaz.

Hygge gösterişsizdir, yavaştır. Yeni modaya karşı geleneksel olanı, havalı şeylere karşı basitliği ve heyecan aramak yerine huzuru tercih etmektir. Birçok yönden, hygge yavaş ve sade yaşamın tam karşılığı olarak adlandırılabilir.

Yeni yılda pijamalarınızı giyip *Yüzüklerin Efendisi*'ni izleyebilir, pencerenin kenarına oturup sevdiğiniz bir bitki çayını yudumlayarak dışarıya bakabilir, yazdönümünde, hazırladığınız ekmek ateşte yavaşça pişerken arkadaşlarınız ve ailenizle beraber şenlik ateşinin tadını çıkarabilirsiniz.

Sadelik ve gösterişsizlik hygge için esastır ama Danimarka kültürü ve tasarımı söz konusu olunca, bu özellikler artık erdemden sayılır. Sadelik ve işlevsellik, Danimarka tasarımının temel unsurlarıdır ve Danimarkalıların gösterişsizlikle olan gönül ilişkilerinin asıl anlamı da şudur: başarılarınızla övünüp Rolex saatinizle böbürlenmeniz yalnızca zevksizlik sayılmakla kalmayacak, hygge ihtimalini de tamamen ortadan kaldıracaktır.





Dolayısıyla, gücünüzün yetmediği lüks ve pahalı bir restorana girerseniz hygge kartını çıkış stratejisi olarak oynayabilir, "Daha hyggeligt olan bir yer mi bulsak?" diyebilirsiniz. İşte size uygun fiyatlı bir yer bulmak için pek geçerli bir neden.

Hygge, hayattaki basit zevklerin kıymetini bilmek ve kısıtlı bütçeyle keyifli şeyler yapmak anlamına gelir. Benny Andersen'in *Svante'nin Mutlu Günü* adlı Danimarka'da pek meşhur olan bir şiiri ve şarkısı vardır ve burada da her şey şu anın ve basit zevklerin tadını çıkarmakla ilgilidir: "Bak, gerçek gün ışığına az kaldı. Kırmızı güneş ve küçülen ay. Sevgilim benim için duş alıyor, *ben* olmak ne hoş... Hayat da hiç fena değil çünkü elimizdeki tek şey bu. Kahvem de hâlâ sıcak. "

Tamam, Danimarkalılar hygge konusunda, şiirde olduklarından daha iyi olabilirler ancak mutluluk araştırmalarında en sık rastlanan bulgulardan biri, paranın ne kadar az fark yarattığıdır. Elbette yemek yemeye gücünüz yetmiyorsa para çok önemlidir. Ancak yoksullukla mücadele etmiyorsanız ya da iki yakayı bir araya getirmekle uğraşmıyorsanız, mutluluk söz konusu olunca, ayda fazladan 100 sterlin pek bir fark yaratmaz.

Bu tam anlamıyla hygge'ye uyuyor. Satın almanız gereken asıl şey, doğru atmosfer ve beraberlik duygusu. Aceleniz varsa ya da aşırı stresliyseniz hygge'leşemezsiniz ve etrafınızdaki insanlara zaman ayırmak ve ilgi göstermekten başka hiçbir şey samimiyeti satın alamaz.

Hygge çoğu zaman yiyip içmekle ilgili olabilir ancak bir yandan da aşırı tüketime o denli karşı durur. Parayı ve prestiji ne kadar çok bir şeyle ilişkilendirirsek, o şeyin hyggeligt faktörü o kadar azalır. Yaptığınız şey ne kadar sade ve basitse o kadar hyggeligt'tir. Çay içmek şampanya içmekten, masa oyunları oynamak bilgisayar oyunları oynamaktan ve evde pişirilen yiyecekler de hazır alınanlardan daha hyggeligt'tir.

Kısacası, hygge hissine kavuşmak istediğinizde elinizdeki paranın miktarının bir önemi kalmaz. Hygge atmosferdir, atmosfer de para harcamakla iyileştirilemez ve hatta bazı zamanlarda tam tersi bir etki yaratabilir.

Hygge, piyasa kapitalizmi açısından tehlikeli bulunabilir ancak kişisel mutluluğunuz açısından benzersizdir. İşte size hygge'nin hemen hemen bedavaya geldiği on örnek.

PAHALI OLMAYAN ON HYGGE ETKİNLİĞİ

1. MASA OYUNLARINI ÇIKARIN BAKALIM

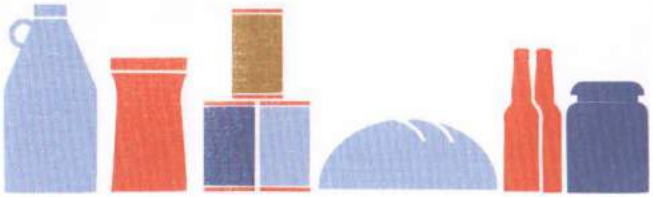
Netflix ya da Candy Crush gibi sayısız elektronik eğlence türlerinin çağında yaşıyoruz. Zamanı birbirimizle geçirmek yerine teknolojik aletlerle öldürüyoruz. Buna rağmen masa oyunları oynamak, kısmen hygge yüzünden hâlâ popülerdir. Arkadaşım Martin, masa oyunlarının atası sayılan *Axis and Allies* oyununun organizatörlerindendir. İkinci Dünya Savaşı'nı temel alan bu oyun, aslında *Risk* oyununun karmaşık versiyonudur. Genelde on dört saat kadar sürer ve tüm geceyi, oyun oynamanın da ötesine götürürüz. Klasik müzikler çalar (çoğunlukla Wagner ve Beethoven), puroların dumanı odayı öyle bir doldurur ki üniformalı yetişkin adamlardan oluşan grubumuzu zar zor görebilirsiniz. Evet, belki abartıyoruz ama bunu tamamen hygge için yapıyoruz.

Peki masa oyunları neden hygge'dir? Şey... her şeyden önce bu sosyal bir etkinliktir. Oyunları beraber oynarsınız. Ortak anılar yaratır, bağları güçlendirirsiniz. Martin'in tüm arkadaşları, Müttefiklerin Moskova'nın düşeceğini anladığı 2012'deki o anı hâlâ net bir şekilde hatırlıyorlar. Ayrıca, *Monopoly* ya da *Trivial Pursuit*'le büyümüş olan çoğumuz için masa oyunları bizi nostalji hissiyle dolduruyor ve bizi her şeyin daha basit ve sade olduğu zamanlara geri götürüyor.



2. KİLER PARTİSİ

Bu en sevdiklerimden bir tanesidir. Arkadaşlarınızı hygge günü ya da akşamı için evinize davet edin. Kurallar basit. Herkes uzun süre kilerde ya da buzdolabında saklanabilecek bir yiyecek yapmak için malzemeler getirir. Çilek reçeli, tatlı turşu, ev yapımı ketçap, tavuk suyu, limonçello, kabak çorbası... Aklınıza ne gelirse. Herkes ayrıca bu ev yapımı lezzetleri saklamaya yetecek boyutta kavanozlar, tenekeler, şişeler ve saklama kaplarını getirir. Böylelikle bir çeşitlilik yaratılmış olur. On tane balkabağı çorbası yerine şimdi mango sosu, zencefilli bira, biber turşusu, babagannuş, ekşi mayalı ekmek, erik marmeladı, mürver çiçeği likörü, ceviz akvavit ve ahududu sorbeniz var. Leziz!

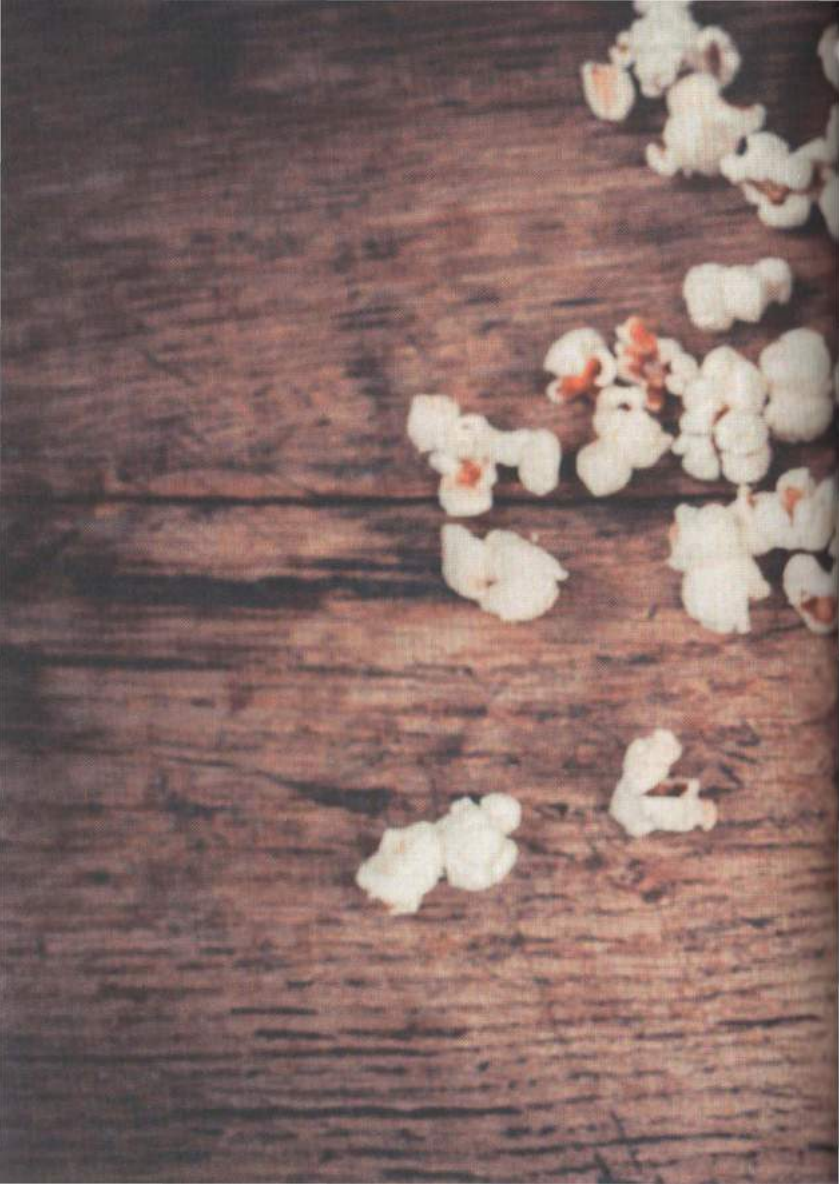


3. TELEVİZYON GECESİ

Taht Oyunları'nı her zaman en iyi arkadaşlarımdan biriyle beraber izleriz. (Henüz üçüncü sezondayız, lütfen herkes kimin öldüğü konusunda ağzını kapalı tutsun.) İki haftada bir, iki bölümünü izliyoruz. Daha fazla değil. Netflix çağında en sevdiğiniz dizinin yeni sezonu yayınlanır yayınlanmaz bütün bölümlerini bir çırpıda bitirmemenin neredeyse Amişlere* has bir özellik olduğunun farkındayım fakat bunun bazı avantajları var. Öncelikle televizyon izlemeyi eskisi gibi sosyal bir etkinlik haline dönüştürüyor. İkincisi, bir şeyleri her hafta sabırsızlıkla beklemenize yol açıyor.



* Hıristiyan bir topluluk olan Amişler, basit bir yaşam sürmenin gerekliliğine inanırlar ve modern teknolojinin tüm imkânlarını reddederler. (ç. n.)





4. APARTMANINIZIN MERDİVEN BOŞLUĞUNDA YA DA MAHALLENİN BAŞKA BİR YERİNDE UFAK BİR KÜTÜPHANE KURMAK

Binanızdaki veya mahalledeki ortak kullanım alanlarını biraz daha hyggeligt yapmanın ucuz ve sürdürülebilir yolu da küçük bir kütüphane inşa etmektir. Rüstik bir konsol veya birkaç raf bulup merdiven boşluğunuza koyun (ama önce komşularınızdan izin istemeniz iyi olabilir). Daha önce okuduğunuz kitapları seçip kütüphaneye yerleştirin ancak komşularınız da alınan bir kitabın yerine başka bir kitabı koyma ilkesine uyup kitap çeşitlerini artırmanıza yardımcı olsunlar. Merdiven boşluğuna çıktığınızda bu kitapların görüntüsüyle karşılaşmak, eve dönmeyi hyggelig bir deneyime dönüştürür. Diğer yandan komşularınızla da daha yakın bir iletişim kurma imkânı doğar.



5. PETANK

Arkadaşlarınızdan birinde muhakkak bir petank seti vardır. Bu oyun, pastis içmek için harika bir bahane olmanın yanı sıra (eğer daha önce denemediyseniz kesinlikle deneyin, çok lezzetlidir) aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirmenin de harika bir yoludur. Oyun gayriresmî ve yavaş tempoludur, bu nedenle aynı anda hem sohbet etmeye imkân verir hem de konuşurken daima izlenecek bir şeyler olur. Petank için kullanabileceğiniz, çakıllı bir alanı olan en yakın parkı bulun, yanınıza da büyük bir örtü ve piknik sepetini alın.



6. ATEŞ YAKIN

Ateş kesinlikle hygge denkleminin bir parçasıdır, iddiasız yemeklerin yavaş yavaş hazırlanması da. Ateş, birliktelik anlamına gelir ve yandığı sürece sohbeti devam ettirmeye de gerek olmaz çünkü huzur veren çıtırtılar vardır. Ve şimdi, ateş dinmiş, korlar da hazır. Düz bir çubuk bulun ve ekmeği tutturacağınız için ucundaki kabukları temizleyin. Ekmeği çubuğa yerleştirin ve kızgın korların üzerine koyun. Bu sırada insanlar ateşin etrafında toplanır ve bir çember oluşur. Gözleriniz ara sıra dumandan acır, eliniz ateşe yakın olduğu için sıcacık olur, ekmeğin dış kısmı nar gibi pişer ama içi belki biraz yumuşak kalır... Yine de bundan daha hyggelig hiçbir şey olamaz.





7. AÇIK HAVA FİLMLERİ

Birçok şehir yaz süresince açık hava film gösterimleri sunar. Kopenhag'da haziran ve temmuz akşamları film izlemek için fazla aydınlık olduğu için gösterimler ağustos ayında gerçekleşir. Sesi duymak genellikle zordur, sırt desteği olmadan bayağı rahatsız bir şekilde yerde otururusunuz ve küçük sandalyeler getirmeyi akıl etmiş insanlar da tam önünüzde kamp kurup ekranı görmenizi kısmen engellerler. Gelin görün ki bu aktivite her şeye rağmen kesinlikle hyggeligt'tir. Sık sık birkaç arkadaşımla birlikte film izlemeye giderim. Bir şeyler yer, biraz şarap içer, konuşur, filmin başlamasını bekleriz.

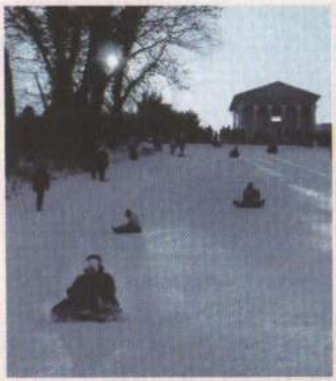
8. TAKAS PARTİSİ

Kullanmadığınız için bodrumunuzda duran, iki yıldır eBay'e koymayı düşündüğünüz şu lambayı hatırlıyor musunuz? Ya da eşinizle birlikte yaşamaya karar verdiğinizden beri boşta duran şu fazla blender var ya? Neden bu tür eşyaları ihtiyaç duyduğunuz bir şeylerle takas ederek ve aynı zamanda hyggelig bir akşam geçirerek fazlalıklardan kurtulmuyorsunuz? Arkadaşlarınız ve ailenizi takas partisine davet edin. Kurallar basit. Herkes artık kullanmadığı ama başkasının işine yarayabilecek bir şeyler getirir. Hem cüzdan hem de çevre dostu olmasının yanı sıra gardırobunuzu, mutfak dolabınızı, bodrumunuzu veya asla kullanmadığınız şeylerin depolandığı bir yeri temizlemek için iyi bir fırsattır bu. Dahası, bitpazarında hurdalarınızı satmaya çalışarak bir hafta sonu geçirmektense arkadaşlarınızla takas yapmak daha eğlenceli olabilir.



9. KIZAK KAYMA

Kışın içeride takılıp kalmaktan sıkıldığınız zamanlar olabilir. Kitabınızla ve bir fincan çayla dinlenmek hyggeligt olsa da bunu bütün günü karda geçirdikten sonra yaparsanız hygge*ligt* olur. Bu yüzden bir grup insanı toplayın ve tepelere çıkın. Yanınızda götürebileceğiniz güzel ahşap bir kızağınız varsa harika, fakat daha ucuz seçenekler de var. Yüksek bir yerden kaymak için sağlam bir plastik torba kullanabilirsiniz. Kızak kaymak bedava ve eğlencelidir. Sonrası için de çay veya sıcak şarap ile kışlık piknik sepetini hazırlayın. Ve tabii kızağa alkollüyken binmeyin.







10. OYUN OYNAYIN

Birçok bakımdan yukarıdaki faaliyetlerden bazıları da (kızak ve masa oyunları gibi) bu kategoriye girmektedir. Oyun oynamak... Çocukken bunu yapmayı çok seviyorduk ama yetişkin olduğumuzda nedense bıraktık. Yetişkinlerin de oynamaları gerekiyor. Oysa bunun yerine stres yapıyor, her şeyle ilgili endişeleniyor, hayattaki sorunlarla başa çıkmaya kendimizi kaptırıyoruz. Ancak Princeton Üniversitesi tarafından yürütülüp, üniversitenin ekonomi ve kamu yönetimi bölümünde profesör olan Alan Krueger tarafından yönetilen bir çalışmaya göre biz yetişkinler boş zaman faaliyetlerine katıldığımızda çok mutlu oluyoruz.

Yetişkinler olarak temel sorunlarımızdan biri de gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerin sonuçlarına gereğinden fazla odaklanmamız. Para kazanmak için çalışıyoruz. Kilo vermek için spor salonuna gidiyoruz. Çeşitli ağlar oluşturup kariyerimizi ilerletmek için insanlarla zaman geçiriyoruz. Sırf eğlenceli olduğu için bir şeyler yapmaya ne oldu peki? En son ne zaman eğlendiğinizi hatırlayamıyorsanız, *Cinnet* filmini hatırlayın: "Sürekli çalışmakla olmaz, Jack'in de arada eğlenmesi lazım."* Gördüğünüz gibi, tabloda (sayfa 196-7) spor, doğa yürüyüşü, parti ve çocuklarla oynama gibi sosyal etkinlikler en yüksek puanları almış.

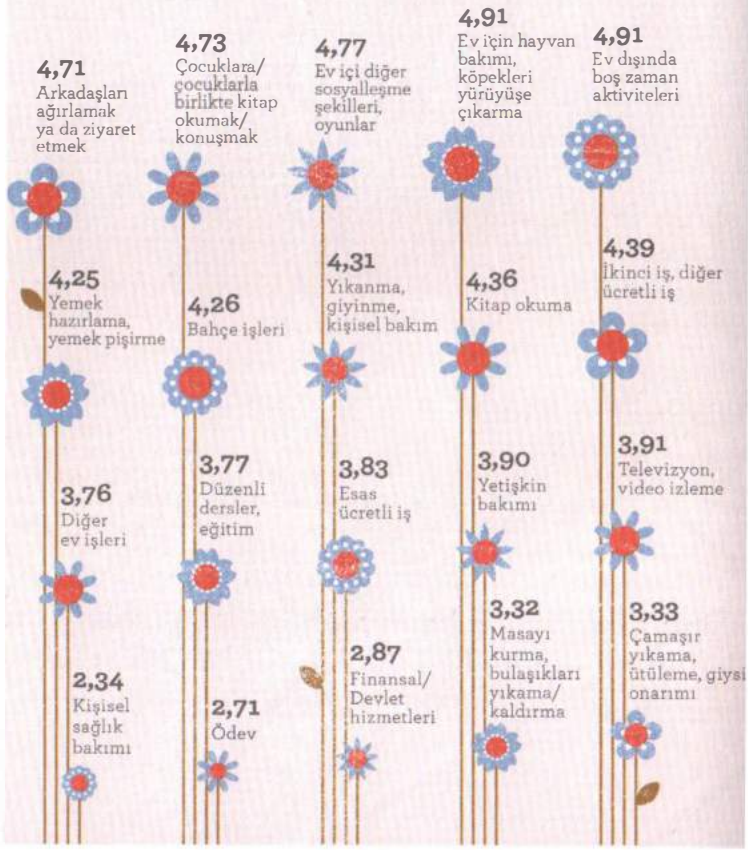
---

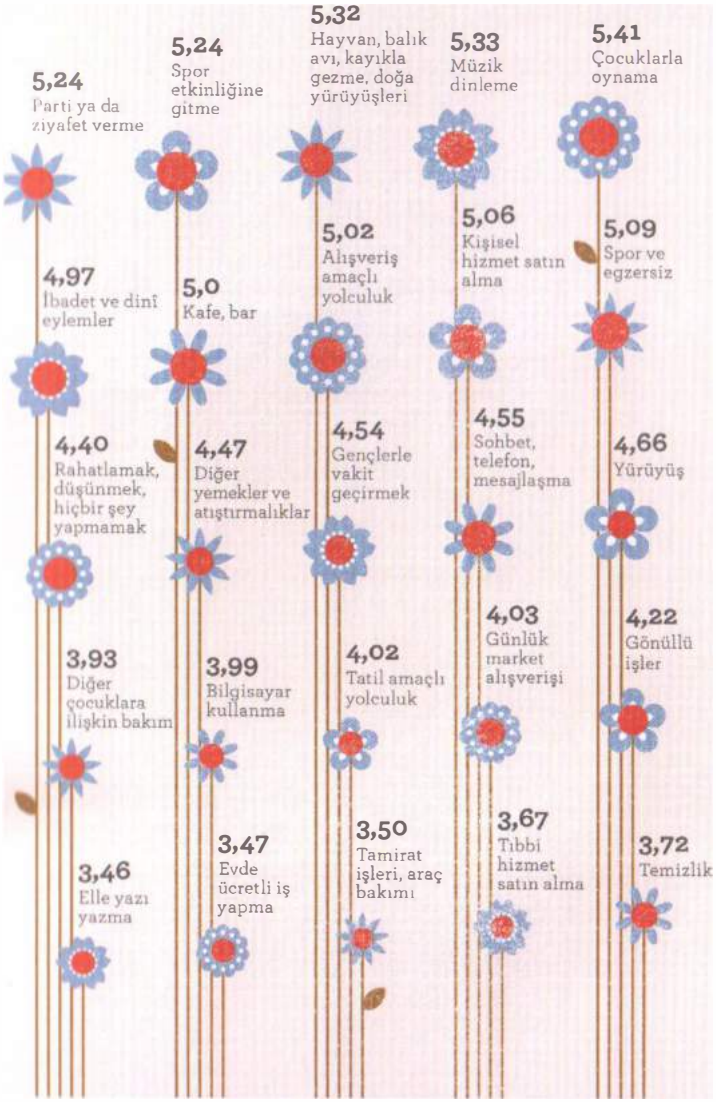
* İngilizce aslı "All work and no play makes Jack a dull boy" olan söz. Sürekli işle meşgul olmak ve eğlenmek için fırsat bulamamak insanı sıkar, köreltir, bitirir anlamına gelir.



PRINCETON ETKİSİ VE ZAMAN ANKETİ

Bu çalışmada, yaklaşık 4000 katılımcıya, bir gün önce katıldıkları farklı etkinliklerin 0 ila 6 arasında puanlanmak üzere onları ne kadar mutlu hissettirdiği soruldu.




5,24
Parti ya da ziyafet verme
5,24
Spor etkinliğine gitme
5,32
Hayvan, balık avı, kayıkla gezme, doğa yürüyüşleri
5,33
Müzik dinleme
5,41
Çocuklarla oynama
4,97
İbadet ve dinî eylemler
5,0
Kafe, bar
5,02
Alışveriş amaçlı yolculuk
5,06
Kişisel hizmet satın alma
5,09
Spor ve egzersiz
4,40
Rahatlamak, düşünmek, hiçbir şey yapmamak
4,47
Diğer yemekler ve atıştırmalıklar
4,54
Gençlerle vakit geçirmek
4,55
Sohbet, telefon, mesajlaşma
4,66
Yürüyüş
3,93
Diğer çocuklara ilişkin bakım
3,99
Bilgisayar kullanma
4,02
Tatil amaçlı yolculuk
4,03
Günlük market alışverişi
4,22
Gönüllü işler
3,46
Elle yazı yazma
3,47
Evde ücretli iş yapma
3,50
Tamirat işleri, araç bakımı
3,67
Tıbbî hizmet satın alma
3,72
Temizlik



ONUNCU BÖLÜM

KOPENHAG'DA HYGGE TURU

HYGGE SAFARİ

Kopenhag'a gelirseniz bu hyggelige yerlerden birkaçını görmek isteyebilirsiniz.



NYHAVN (YENİ LİMAN)

Eskiden gürültücü ve kavgacı denizciler ile hayat kadınlarının olduğu, şehrin tehlikeli bir bölgesiydi burası. Bugünse ringa balığı turşusu yemek ve schnapps içmek için buradaki pek çok lokantadan birine gidebilirsiniz. Eğer bu pek de size göre bir aktivite değilse, hava da güzelse yerli halkın yaptığı gibi dükkândan birkaç bira alın, dalgakıranın üzerine oturun ve şehrin hareketliliğini seyredin.



LA GLACE

Kremaya dalın. Pastaların ne kadar önemli olduğundan bahsetmiştim, hatırlıyor musunuz? Pasta için bir El Camino olsaydı, La Glace, Santiago de Compostela Katedrali olurdu. La Glace 1870 yılında açılmış, Danimarka'nın en eski şekerleme dükkânıdır.





TIVOLI BAHÇELERİ

1843 yılında kurulan Tivoli Bahçeleri, birçok vatandaşın gezinmek için yıllık geçiş kartı satın aldığı Kopenhag'ın klasik cazibe merkezlerindendir. Birçok kişi burayı yaz aylarında ziyaret ederken, Tivoli'nin Noel ve yılbaşı arifesi için süslendiği zaman (genellikle kasımın ortasından ocak ayına kadar) hygge için en iyi zamandır. Bu aylarda bahçeler âdeta ışık şölenine dönüşür. Binlerce ışık, kış karanlığında bahçeyi büyülü bir yere dönüştürür ve bahçede yakılan şenlik ateşlerinden bir tanesinin yanında içkinizin tadını çıkarabilir veya Nimb bardaki şöminenin başında ısınabilirsiniz.







CHRISTIANSHAVN'DA SANDALDA KÜREK ÇEKMEK

Christianshavn, Kopenhag şehir merkezinin bir parçasıdır ancak merkezin geri kalanından İç Liman'la ayrılmıştır. Kanalların egemenliği altındadır ve size biraz Amsterdam'ı hatırlatabilir. Şehrin bu bölümünü keşfetmenin en iyi yolu bir sandal kiralayıp kanal boyunca kürek çekmektir. Yanınızda battaniye, şarap ve piknik sepetini getirin.



GRÅBRØDRETORV

Burası eski evlerle çevrili olup sizi yüzyıllar öncesine taşıyacaktır. Bu hyggelige alan, adını 1238 yılında kurulan Gri Kardeşler (Grå brødre) manastırından almıştır. İçerisinde pek çok hoş restoran bulunur. Peder Oxe'ta klasik Danimarkalı *smørrebrød* tadabilir ve şömine keyfi yaşayabilirsiniz. Hatta kuaförlerden birinde bir şömine (ve saç kesiminiz yapılırken kucağınızda mutlu mutlu uyuyacak bir Fransız bulldog köpeği) bile var. Tam anlamıyla hygge. Ayrıca meydanda bütün halde kızartılan domuzu görecek kadar şanslı da olabilirsiniz.

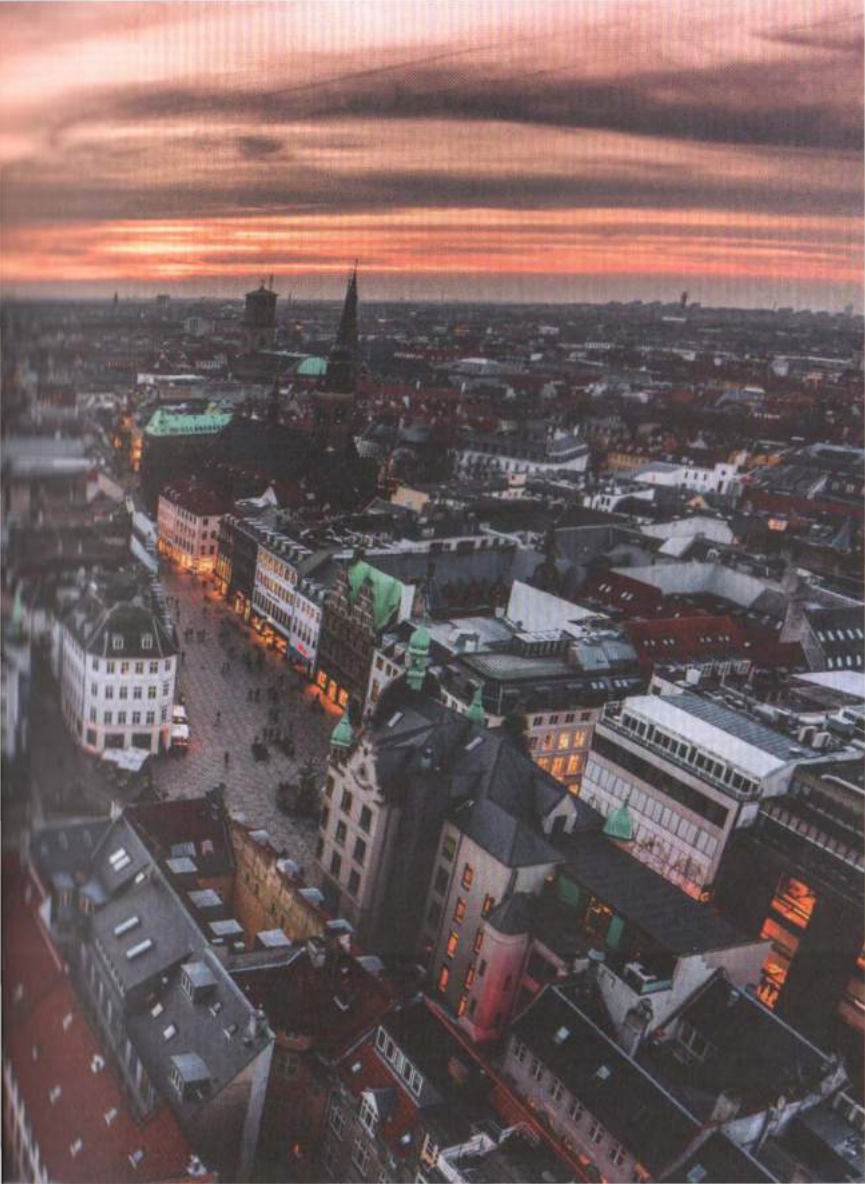




VÆRNEDAMSVEJ

Værnedamsvej'da arabalar, bisikletçiler ile yayalar arasında zikzak yapıyorlar. Bu kısa sokakta yavaş yavaş yürümek zorunda kalacak, çiçeklerin ve kahvenin kokusunu içinize çekeceksiniz. Çiçekçiler, kafeler, şarap barları ve iç mekân tasarımı mağazalarıyla, burası hygge bir öğleden sonra geçirmek için kesinlikle harika bir seçim.





SMØRREBRØD

Smørrebrød, kelimenin tam anlamıyla "yayılmış ekmek" demektir. Çavdar ekmeği üzerinde açık bir sandviç olarak sunulur. Danimarkalılar çavdar ekmeğini çok severler ve genellikle yurtdışında yaşarken en çok özledikleri şeylerden biri de bu olur. Bununla birlikte, Danimarka'da yaşayan bazı yabancılar tadını gerçekten sevmedikleri ve çiğnemesini zor buldukları için bu ekmeğe şeytanın pabucu da derler. *Smørrebrød* Danimarkalılar için öğle yemeklerinin de vazgeçilmezidir. *Smørrebrød* için ringa balığından tutun sığır eti, yumurta ve deniz ürünlerine kadar neredeyse sınırsız sayıda malzeme kullanılabilir ve bazılarının "veterinerin gece maması" gibi etkileyici isimleri vardır. *Smørrebrød* genellikle bira ve schnapps'la servis edilir. Kopenhag'da birçok geleneksel *Smørrebrød* mekânı bulacaksınız, böylece öğle yemeğiniz kesinlikle hygge olacaktır.

KÜTÜPHANE BAR

Merkezî tren istasyonunun yakınındaki Plaza Oteli'nde, 1914'te açılan Kütüphane Bar'ı bulacaksınız. Burada kanepeler, ahşap paneller, deri ciltli kitaplar ve gerçekten de hyggelig aydınlatma var. Barda zaman zaman canlı müzik yapılır ancak sessiz bir gecede derin sohbetler için de uygundur. Buraya Noel sırasında giderseniz tavandan baş aşağı asılı bir Noel ağacıyla karşılaşırsınız.


No 28 30



ON BİRİNCİ BÖLÜM

NOEL

YILIN EN HYGGELIG ZAMANI

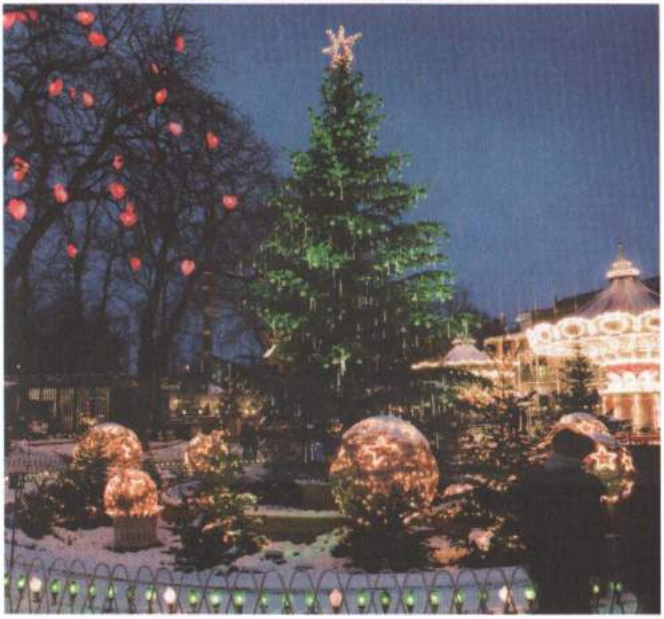
Danimarkalılar da dâhil olmak üzere, birçok insan için Noel harika bir zamandır. Bununla birlikte, "harika" kelimesi Noel'i tek başına tanımlamaktan çok uzaktır. Herhangi bir milletten insanların Noel'i tek kelimeyle tarif etmelerini isterseniz muhtemelen ortaya "mutlu", "sıcak" ve "yürekten" gibi sıfatlar çıkar. Danimarkalılar da buna katılmalarına rağmen "Ancak," diye itiraz ederler, "en uygun sözcüğü atlamışsınız. Hyggelig demelisiniz!"

Danimarka'da yılın bir ayı boyunca günler o kadar kısadır ki bir an için güneşi görürseniz şanslı sayılırsınız. Soğuk, ıslak ve karanlık bir günde bisikletinizle işe gidip işten dönerken, birilerinin Danimarka'ya yerleşmenin iyi bir fikir olacağını nasıl düşünebildiğini sorgulamaya başlarsınız. Evet, tamam, Danimarka'da dışarısı eksi otuz derece olmaz, kasırgalara ya da tsunamilere de maruz kalmayız. Ancak burada yaşadıkça hava durumu tanrılarının Danimarkalılara karşı bir garezi olduğunu, yılda en azından bir ay boyunca sefil ve çaresiz hissetmemizi istediklerini anlarsınız.



Kulağa pek inanılası gelmiyor, biliyorum ancak yılın tam da bu zamanları Danimarka'da hygge mevsimidir. Danimarkalılar hava koşullarının veya doğa yasalarının duygusal refahlarını etkilemesine izin vermezler, işte o kadar. Bu nedenle, kış uykusuna girmek yerine (aralık ayının nemli sabahlarında bu gerçekten cazip görünse bile) Danimarkalılar ellerindeki imkânları sonuna kadar değerlendirmeye kararlılardır.

Sene boyunca hygge kalmak mümkün olsa da hygge yılda yalnızca bir defa, tüm ay boyunca nihai hedef haline gelir. Hygge'ye ulaşmak mümkün olmayacaksa Danimarkalıların Noel için herhangi bir çabaya girişmesi boşunadır. Kestaneler, şömine, arkadaşlar... Ve tabii tüm ailenin lezzetli yemeklerin bulunduğu masada toplanması; kırmızı, yeşil ve altın süslemeler, Noel ağacından yayılan taze çam kokusu, herkesin bildiği Noel şarkıları ve geçen yılki ve ondan önceki yıllardakiyle aynı televizyon programları... Bunlar tüm dünyada Noel kutlamalarının ortak özellikleridir. Dallas'tan Durban'a kadar, insanlar *Son Noel* şarkısının sözlerine eşlik eder. Dublin'den Dubai'ye kadar insanlar *Bir Noel Şarkısı*'nın konusunu bilir. Tüm bunlar Danimarka için de geçerlidir.





Danimarka'ya özel Noel gelenekleri vardır fakat etkinlikler ve gelenekler bakımından Danimarka'daki Noel'in, Almanya, Fransa ya da Birleşik Krallık'taki Noel'den ciddi bir farkı yoktur.

Ancak Danimarka'da farklı olan şey, Noel'in iyi planlanıp üzerinde düşünülmesi ve hygge kavramıyla ilişkili olarak değerlendirilmesidir. Başka bir zamanda Danimarkalıların hygge'den bu kadar fazla söz ettiğini duyamazsınız. Bu sözcük hiç abartısız, her fırsatta dile getirilir. Ve elbette ki Dancada hem bir sıfat hem de fiil olan julehygge (Noel-hygge) diye birleşik bir sözcük vardır. "Bu akşam julehygge için bize gelmek ister misiniz?"

Sonraki sayfalarda, gerçekten hyggelig Noel'in (mükemmel Danimarkalı Noel'in) tarifini vermeye çalışacağım ki bu da başlı başına insanın gözünü korkutacak bir görevdir çünkü Danimarkalılar Noel'e büyük önem verirler ve eminim ki bir sürü Danimarkalı, bahsedeceğim Noel unsurlarının çoğu konusunda benimle fikir ayrılığına düşeceklerdir. Yine de çoğunluk, muhtemelen kendi geleneklerinde de yer alan birden fazla unsuru tanıyacaktır.

AİLE VE ARKADAŞLAR

Her yıl, aralık ayının ikinci yarısında Danimarka'da tam bir göç yaşanır. Çoğunlukla Kopenhag'da yaşayan ama aslen Danimarka'nın başka yerlerinden olan insanlar eşyalarını ve çantalar dolusu hediyeyi toplar ve trene atlayıp doğup büyüdükleri şehirlere doğru yola koyulurlar.

Hyggelig bir Noel, aile ve arkadaşlarla geçirilir. Onların yanında kendimizi güvende ve rahat hissederiz. Bizi tanırlar ve onlarla zaman geçirmekten keyif alırız çünkü onları severiz... Tekrar ve tekrar söylüyorum, sosyal ilişkilerimizin kalitesi, ruh halimizin de iyi olmasının en sağlam göstergelerinden biri olarak gösterilmiştir.

Çoğumuz günlük hayatta sevdiklerimizi çok az gördüğümüzden yakınırız. Noel bunu telafi etmek için, leziz yemeklerle dolu bir masada toplanmak hayattan ve birbirimizden keyif almak için bir fırsattır. Hygge, Noel'in en önemli bileşenidir. Dünyanın dört bir yanında insanlar her yıl hemen hemen aynı şeyleri yapar ama yalnızca Danimarka'daki evlerde, biri kalkıp, "Bu gerçekten hyggeligt olmuş," diye herkesi temin ettiğinde insanlar topluca rahat bir nefes verir. O anda hem ev sahipleri hem misafirler Noel'in geldiğini, gerçek bir hygge atmosferinin yaratıldığını hissederler.





GELENEKLER

YEMEKLER

Noel zamanında hygge'yi yaşamak için sürdürülmesi gereken bazı ritüeller ve gelenekler vardır. Danimarkalı Noel'in gerçekten hyggelig bir Noel olarak değerlendirilebilmesi için uygun süslemelere, yemeklere ve etkinliklere ihtiyaç duyulur.

Önce yemekler gelir. Danimarka'ya özgü yemekler. Tabii bunlar genellikle biraz ağır olur. İnternette yeterince arama yaparsanız neredeyse her şeyin hafif versiyonunu bulacağınızdan eminim. Et ve yağ ağırlıklı beslenebileceğiniz diyetler, su diyetleri, karbonhidrat diyetleri ve tamamen karbonhidratsız diyetler vardır. Saf sebze diyetleri ve hatta güneş ışığı diyetleri bile... Bununla birlikte, Danimarka'ya özgü Noel yemeklerinin sizi zayıflatacak herhangi bir diyette yer alacağını sanmıyorum.

Noel menüsündeki ana kahramanımız ettir; bu da genelde domuz eti ya da ördek kızartması veya sıklıkla ikisi birden olur. Hazırlanan etler, yanında haşlanmış patates, tatlı ve ekşi kırmızılahana yahnisi, soslar ve kornişon turşusuyla servis edilir. Kimileri masaya kremalı beyaz lahana yahnisi, sosis ve farklı çeşitlerde ekmek de ekler.

Şöleni tamamlamak için gerçekten Danimarkalı bir icadımız vardır: *risalamande* (Fransızca *ris a l'amande* tarifinden gelmektedir.) Yarı yarıya olmak üzere kremşanti ve ince kıyılmış bademle karışık haşlanmış pirinç, üstüne de sıcak vişne sosu dökülerek servis edilen bir yemektir bu. *Risalamande* yalnızca lezzetli bir yemek olmakla kalmaz, bu tarif sayesinde sosyalleşilir de. Çünkü büyük kâsedeki tatlının içinde gizlenmiş bir badem vardır.

Risalamande küçük kâselere servis edildikten sonra odaya bir sessizlik yayılır. Herkes birbirine bakar. Bir Noel geleneğinden çok poker oyununa ya da düelloya benzer bu. "Bademi kim kaptı?" Bademi kim bulursa bir hediye alacak ve akşam boyunca nasıl da hep şanslı olduğu söylenecektir (gerçekten de bazı insanlar her yıl bademi kapma konusunda diğerlerinden daha iyidir).

Çok geçmeden merak dolu sorular sessizliğin yerini alır: "Bademi sen kaptın, değil mi?", "Saklıyorsun, tıpkı geçen yıl olduğu gibi!" Bademi bulan kişinin hedefi, diğerlerini kendi kâselerindeki tatlıyı yemeye teşvik etmek için bademi bulduğunu inkâr etmektir, yani oyun bir nevi yemek yarışmasına benzer. Yani Noel zamanında yemek yemek son derece hygge bir sosyal etkinliğe dönüşür. Sizce de kulağa lezzetli gelmiyor mu? Eh tabii ki sağlığımızı ve vücudumuzu korumak adına, yılda sadece bir kez bu yemeklerle şölen yaparız.



SÜSLEMELER

Hiçbir hyggelig Noel, doğru süsler olmadan tamamlanamaz. Süsler, yemeklerden bile çeşitli olabilir, zira her aile kendi süslerini anne babalarından, hatta büyükanne ve büyükbabalarından miras almıştır. Ama bunların arasında *Nisse* (elf ya da cüceler), hayvanlar ve Noel Baba figürleri, Noel doğum sahnesinin minyatür figürleri, kornolar ya da parlak kâğıt dokuma kalpler olabilir.

Kâğıt dokuma kalpler Danimarka dışında nadiren görülür. Bu kalplerin, kâğıt oymacılığı konusunda usta olan Hans Christian Andersen'e ait olduğu kabul edilir. İki parça, iki katlı parlak kesme kâğıttan yapılır ve iki parçanın kanatları, kalp oluşturacak şekilde birbirine geçirilerek dokunur. Çeşitli renklere ya da farklı motiflere sahip olabilirler ve her Danimarkalı, en az bir tane basit motif yapmasını bilir. (Kendi dokuma kalplerinizi nasıl yapacağınızı öğrenmek isterseniz sayfa 234'e bakabilirsiniz.)

Bir de mumlar vardır (onlarsız olmaz). Aralık ayında evde geçirilen zamanın tamamının karanlık saatlere denk geldiği düşünülürse, çeşitli aydınlatma kaynaklarına ihtiyacınız olması normaldir. Ancak mumlar hyggelige'dir. Noel mumunun Danimarka'ya özel versiyonu ise üzerinde bir aralıktan yirmi dört aralığa kadar tarihlerin şerit metre gibi çizildiği Advent mumudur.

Her bir güne denk gelen mumun bir parçası yakılır. Bununla birlikte hemen hemen hiç kimse takvim mumunu tek başınayken yakmaz. Bu iş ya sabahları ebeveynler çılgınca herkesi okula hazırlamaya çalışırken ya da akşamları karanlık tekrar çökünce ve aile, yemek masasında toplandığında yapılır. Takvim mumu hiç abartısız, ailenin en çok önem verdiği süstür çünkü ailenin, etrafında bir araya geldiği bir noktayı ve zamanı temsil etmektedir. Ayrıca Danimarkalıların Noel için geri sayım yapmak konusunda ne kadar tutkulu olduklarını ortaya koyar.

HYGGE İÇİN GERİ SAYIM

Advent mumu, Danimarkalıların yılın en hygge gününde geri sayım yapmak için başvurdukları tek yöntem değil. Danimarkalı çocukların Advent takvimleri vardır ve bu takvimde her gün, altında bir Noel simgesi ya da motifinin saklı olduğu bir kapakçık açılır.

Geri sayımla ilgili daha da abartılı bir icat da, örneğin içinde ufak bir Noel biblosu ya da şekerin bulunduğu ahşap ya da karton kutulardır. Çocuklar Noel'e kadar, yani daha da çok hediyenin alınacağı zamana kadar her gün bu kutulardan ufak bir hediyeyi alırlar.

Bir de televizyon takvimleri vardır. Çoğunlukla çocuklar içindir ve büyük günün beklentisini daha katlanılır kılmak için hyggelig etkinlikler sunarlar. Her yıl, çoğu televizyon kanalının kendi *julekalender*'i, yani Noel takvimi temalı programı olur ve çocuklar da yetişkinlerin Noel için son dakika hazırlıklarıyla meşgul olduğu 24 Aralık'ta doruğa ulaşan, birbiriyle bağlantılı bu 24 bölümü izler.

Noel'in gerçekten de hygge zamanı olduğunu vurgulamak istercesine, bu gösterilerdeki karakterlerden biri olan Lunte, insanları genellikle "Hyggehejsa" (hygge selamı) diyerek selamlar. Her yıl yeni bir televizyon takvimi üretilir ve tekrarı gösterilen eskilerden de her zaman bir tane vardır. Çocuklar bu programları izleyerek güzel zaman geçirirken, yetişkinlerin de kendi kendilerine gülümsediklerine, çocukluklarını hatırladıklarına ve Noel gününün gelmesini beklerken aynı sahneleri izlemekten bıkmadıklarına şahit olabilirsiniz.

Doğal olarak, tüm bunlar başlı başına hyggelige'dir. Diğer yandan, gelenekleri temsil ettikleri için de ayrıca önemlidir. Gelenekler aile ve arkadaşlarımızla geçirdiğimiz güzel zamanları bize hatırlatırlar. Tüm hayatımızın bir parçası olan bu faaliyetlerde ve nesnelerde, Noel'in ve hygge'nin bir parçasının saklı olduğunu hissederiz. Onlar olmadan bir şeyler eksiktir.







KOŞTURMACA SONRASINDA GELEN RAHATLIK

Danimarka'ya özgü Noel hazırlıklarını okurken biraz nefes nefese mi kaldınız? Sizi çok iyi anlıyorum. Burada kısaca anlattığım şeylerin hepsi Noel zamanında hygge'yle ilgili bir tür koşturmacanın yaşanmasına neden olur.

Evet, insanlar hygge hissetmiyorsa bir şeyler doğru gitmiyor demektir. Böyle olursa Noel başarısız sayılır.

Hyggelig bir Noel için yapılan hazırlıklar kimi zaman stresli olabilir ve aslında pek de hyggelige değildir. Bu durum başta biraz çelişkili görünse de aslında mantıklıdır. Hygge telaşlı geçen günlerden sonra gelir. Hygge için esas olan şey, günlük yaşantımızda hyggeligt olmayan birçok şeye alternatif oluşturmasıdır. Kısa bir an için hygge, bizleri hyggeligt olmayan şeylere karşı korur. Ve hygge'nin değerli olması için anti hygge de olmalıdır. Hayatınız stresli ya da acımasız olabilir; günlük yaşam da çoğu zaman parayla ve sosyal statüyle ilgili gerekliliklerle doludur. Ancak hygge anlarda, tüm bu yükümlülüklerden bir süreliğine kurtulursunuz.

Kulübede vakit geçirirken bir arkadaşım, o akşamın daha da hyggelig olmasının tek yolunun dışarıda fırtınanın kopması olduğunu söylemişti, hatırlıyor musunuz? Benzer bir şekilde, şu anda dışarıdaki dünyanın zorlu gerçeklerinden ne kadar uzak hissediyorsanız hygge de o kadar değerli oluyor.

Noel'e kadar süren tüm o koşuşturma ve kargaşa olmadan hygge'ye ulaşılması mümkün olmazdı... Bu süreçte, hygge'yi mümkün kılanın aslında Noel hazırlıklarında feda edilen para, stres, emek ve zaman olduğunun farklına varırsınız. Böylelikle hygge, eksiksiz bir şekilde yaşanmak adına ertelenir. Noel özelinde hygge'nin anlamı, aile ve arkadaşların bir araya gelip iş, para ve diğer dünyevi şeyleri unutmak için aralık ayı boyunca çalıştıklarını bilmeleridir.

Ancak o zaman bile Noel'de hygge'den ödün verme tehlikesini taşıyan anlar vardır. Hygge, hayatla ilgili güçlükleri akışına bırakmakla ilgili olduğu için örneğin paraya ve hediyelere odaklanmanın hygge'yi gölgede bırakma ihtimali bulunur.

Hediye alıp vermek aranızdan birilerinin eksik hissetmesine veya statü farklılıklarının vurgulanmasına sebep olabilir. Fazla değerli bir hediye almak, kendinizi hediye verene karşı borçlu hissetmenize yol açabilir. Karşı tarafa fazla değerli bir hediyeyi vermek ise üstünlüğünüzü ortaya koymaya çalıştığınızı akla getirebileceği için uygun görülmez. Güç gösterileri, hygge açısından hoş karşılanmaz. Danimarka'da Noel zamanında yaşanan hygge eşitlikçidir; ilgiyi üzerine çekmeye çalışan bireylerden ziyade ilişkilerle ve toplulukla ilgilidir. Birisi dışlanmış hissediyor ya da kendini başkasından üstün görüyorsa hygge'ye ulaşmak mümkün olmaz.

Bu yüzden Noel-hygge, bu bölümde anlatılanların tamamlanmasıyla ve hediyelerle ilgili riskli durumun, denge sağlanarak ortadan kaldırılmasıyla yaşanır. Neyse ki hediye değiş tokuşu yapıldıktan sonra, hygge'nin daha çok hazırlık yapmak uğruna tekrar feda edildiği yılbaşı arifesine kadar dinlenmekle ve öğle yemekleriyle geçen, hediye stresinin yaşanmadığı bir sürü hyggelige gün var.



ÆBLESKIVER

(EH-BLEH-SKI-VER)

Æbleskiver Noel zamanında yapılan geleneksel bir Danimarkalı lezzettir ve genellikle gløgg'le birlikte sunulur. (gløgg tarifi için sayfa 94'e bakınız) Bunun için özel bir tavaya, æbleskiver tavasına ihtiyacınız olacaktır. Tavayı internetten bulup sipariş edebilirsiniz.

4-6 porsiyon:

3 yumurta

450 ml süt

250 gr un

1 yemek kaşığı şeker

1/4 çay kaşığı kabartma tozu

1/4 çay kaşığı tuz

3 yemek kaşığı yumuşak tereyağı

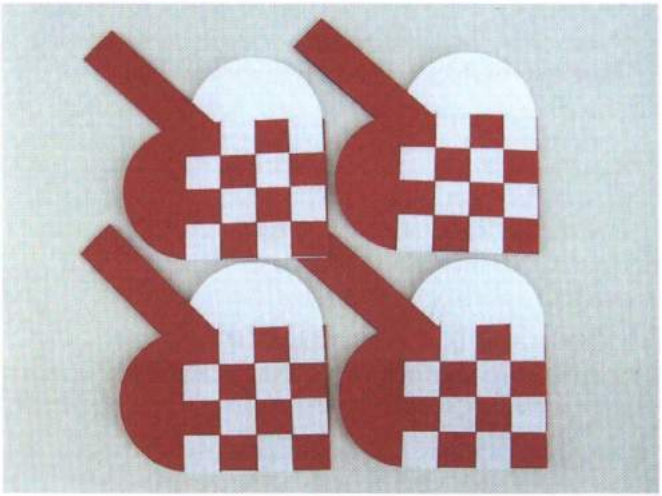
Servis için pudra şekeri ve reçel

1. Yumurta sarısı, süt, un, şeker, tuz ve kabartma tozunu iyice karıştırın. Karışımı kapatıp otuz dakika dinlenmeye bırakın.
2. Karışım kabarınca, yumurta aklarını köpük haline gelinceye dek çırpın ve hafifçe karıştırarak karışıma ekleyin.
3. Æbleskiver tavasını ısıtın ve her bir boşluğa biraz tereyağı koyun. Karışımın bir kısmını, dörtte üçünü dolduracak şekilde boşluklara döküp orta ateşte pişirin. Æbleskiverleri eşit şekilde pişmeleri için sık sık çevirin. Bu da genellikle beş altı dakika sürer. Üstteki hamur hâlâ cıvık, alt taraf ise kahverengileştiği zaman tavadakileri çevirin.
4. Pudra şekeri ve reçelle servis edin.

DOKUMA KALPLER

Noel ağacı süsü olacak kâğıttan dokuma kalpleri yapmak, Danimarka'da eskiden beri süregelen bir gelenektir.

Geleneğin kökeni bilinmiyor ancak bilinen en eski kalp, aslında 1860'da Hans Christian Andersen tarafından yapıldı ve hâlâ bir müzede duruyor. Yirminci yüzyılın başlarında, muhtemelen parlak kâğıtları katlayarak kalpler yapmanın, çocukların hassas motor becerilerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşünüldüğünden, Noel kalpleri yaygınlaştı. Günümüzde çocuklu aileler, aralık ayında pazar günlerinin bir kısmını Noel kalpleri yaparak geçirirler.



DOKUMA KALPLER NASIL YAPILIR?

Gerekenler: İki farklı renkte parlak kâğıt sayfası (burada kırmızı ve mavi kullandık), makas, kalem ve biraz sabır.









KALP **X**

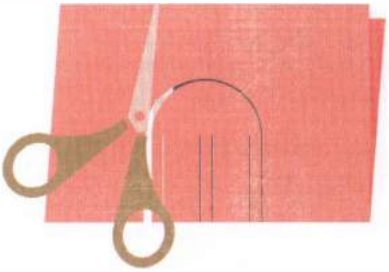


KALP **Y**

1. ADIM:

Renkli ve parlak kâğıdı ikiye katlayın. (Kâğıdın tek tarafı renkliyse, renkli tarafının dışarı baktığından emin olun.)

Her bir katlanmış kâğıt parçasının dış kısmına, içinde dört kesme çizgisi bulunan U şeklini çizin (kalplerden biri X, diğeri de Y). U şeklinin düz kenarı, kâğıdın katlı tarafına denk gelmelidir.



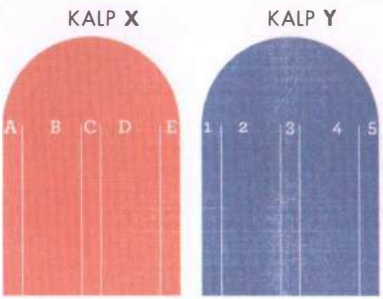


KATLAMA YERİNİ KESMEYİN

2. ADIM:

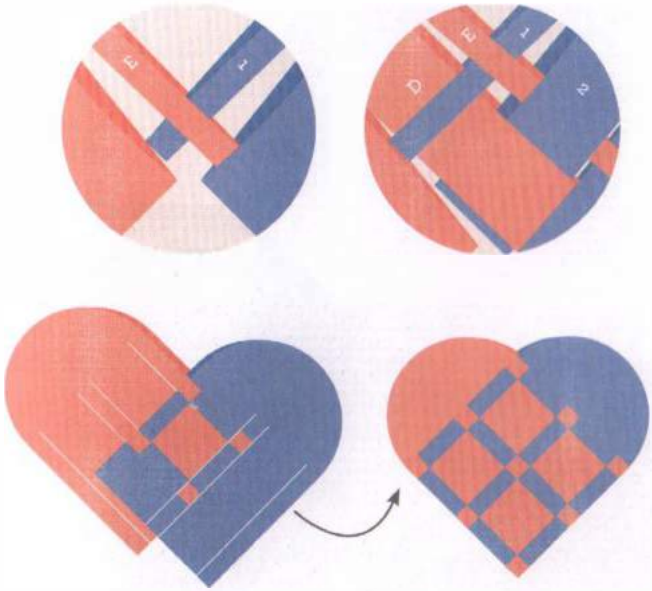
Şimdi kesme çizgileri de dâhil olmak üzere şekilleri kesin. Her renkten iki tane kâğıdınız olacaktır.

Her kesim, çift katlı ve beş şeritli hale gelir.



3. ADIM:

Kanatları dokumanın iki yolu vardır; bir şerit diğer şeridin ortasından geçer ya da diğer şerit onun ortasından geçer. Komşu şeritler sırayla dokunur ve bir şerit diğerinden geçiriliyorsa, komşu şerit de bunun tam tersini yapar.

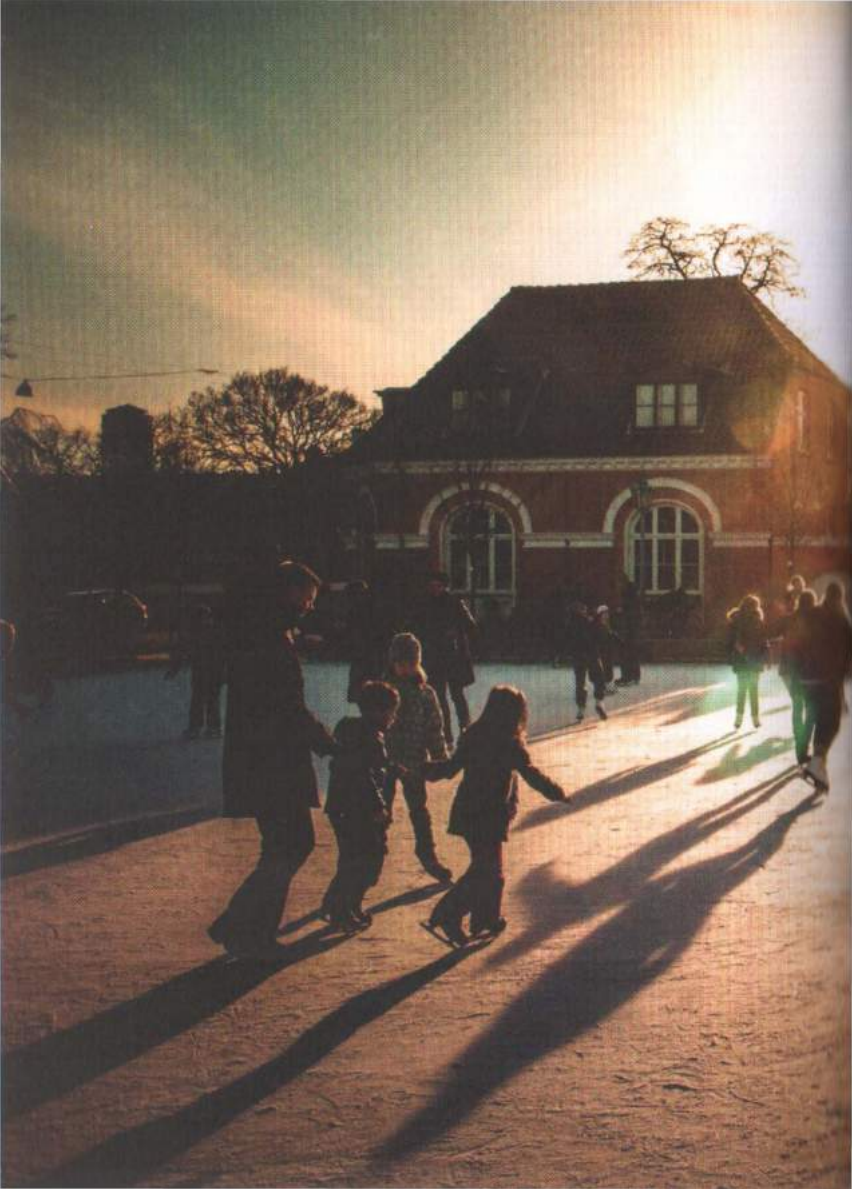


Dokumadan kalp şeklini ortaya çıkarmak için mavi kesimdeki 1 numaralı şerit, kırmızı kesimdeki E şeridinin ortasından geçirilir; D şeridi 1 numaralı şeridin arasından geçirilir, 1 de C şeridi arasından. B şeridi 1 numaralı şeritten ve 1 numaralı şerit A şeridinin arasından geçirilir.

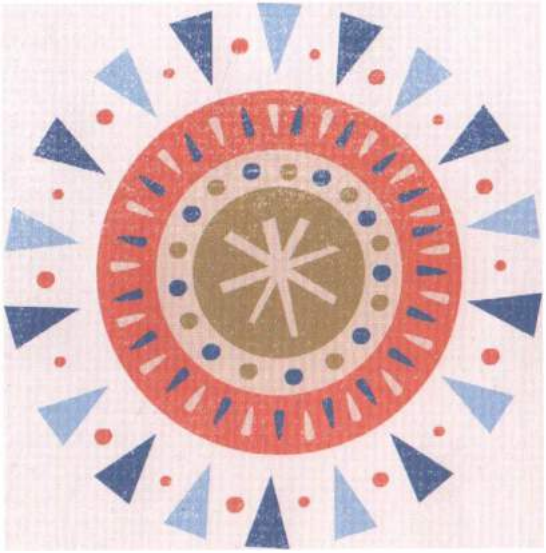
2 numaralı şeritle başlayarak bu süreci tekrarlayın ama E şeridini 2 numaralı şeridin arasından geçirerek işlemin başlangıcını tersine çevirin.

3 numaralı şerit 1 numaralı şerit gibi, 4 numaralı şerit 2 numaralı şerit gibi ve 5 numaralı şerit 3 ve 1 numaralı şeritler gibi dokunmalıdır.

5 numaralı şerit A şeridinin arasından geçirildiği zaman kalp tamamdır. Artık işinin ehli bir Danimarkalı oldunuz!







ON İKİNCİ BÖLÜM

YAZIN HYGGE

YAŞAMAK NE KOLAY

Şömine ve mumlar olmasa da yaz, hyggelig olabilir. Bu mevsim yeni biçilmiş çimler, güneş kremi ve tuzlu su kokar.

Bir ağacın gölgesinde okumak, uzun yaz gecelerinin tadını çıkarmak ve arkadaşlarınızla mangalın etrafında vakit geçirmek... Yaz, hygge'den vazgeçmek anlamına gelmez, sadece sonbahar ya da kıştan farklı bir hygge yaşanır. Güneş, sıcak hava ve doğa herkese iyi gelir ama yaz aylarındaki hygge hâlâ bir arada olmanın ve lezzetli yiyeceklerin temelinde inşa edilir. İşte size yaz aylarında da hygge'nin devam etmesi için kullanabileceğiniz beş öneri.



1. *CIDER HOUSE RULES** AKLINIZA GELSİN

Tüm günü bahçede meyve toplayarak geçirmekten daha hyggelig olan pek az şey vardır. Yılda bir kez, arkadaşlarımla birlikte Danimarka'nın güneyinde bulunan, elma ve erik ağaçlarıyla meşhur Fejø Adası'na gideriz. Adaya yazın sonunda çıkarsak erikler olgunlaşmış, Filippa elmaları da tam kıvamına gelmiş olacaktır.

Bahçede meyve toplayarak geçirdiğiniz vakit, bir sonraki gün boyunca reçeller yaparak veya topladığınız meyveleri başka şekillerde konserve ederek hygge'leşmenize imkân verecektir. Örneğin ben bu yıl elma şarabı yapabileceğimizi umuyorum. Belki de daha önce konuştuğumuz kiler partisinin de zamanı gelmiştir.

Bu arada bir not; İngiltere, ABD, Kanada, Avustralya ve Yeni Zelanda'nın kırsal alanlarında pek çok "kendi mahsulünü kendin topla" çiftliği bulunur.

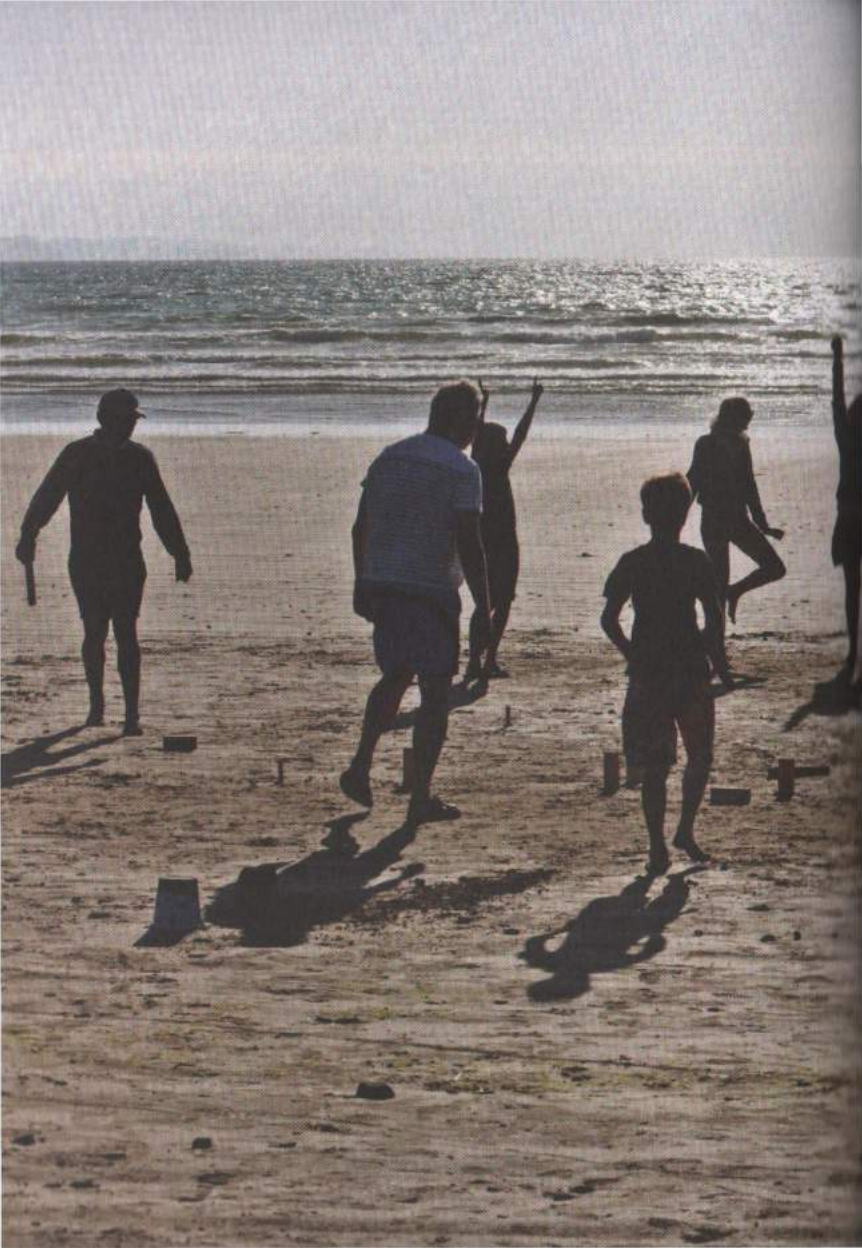


* Türkiye'de *Tanrı'nın Eseri Şeytanın Parçası* adıyla gösterime giren yabancı film. (ç. n.)

2. AİLE VE ARKADAŞLARLA MANGAL YAPIN

Sizi hygge'ye, mangal yapmaktan daha kolay bir şekilde kavuşturacak pek az yol vardır. Bu hygge türü dünyanın çoğu yerinde yaşanmaktadır. Arkadaşlarınızı ve ailenizi evinize davet edip beraber bir şeyler pişirin. Mangal yakın ve ateşin doğru dereceye gelmesini beklerken kroket ya da esasında sopaları diğer sopalarla vurmaktan ibaret bir Viking oyunu olan kubb oynayın.







3. HOBİ BAHÇESİNE KATILIN VEYA KENDİ BAHÇENİZİ YARATIN

Son zamanlarda her yerde hobi bahçeleri oluşturuluyor ve bunun haklı bir sebebi var. Hobi bahçeleri, köyün hyggelig atmosferini büyük şehre taşımanın harika bir yolu. Diğer bahçıvanlarla kahve içerken domateslerinize bakmak hem hygge hem de meditatif olabiliyor. Ayrıca bu sayede mahalle sakinleri bir araya geliyor ve bir aradalık ruhu da pekişmiş oluyor. Eh, daha ne olsun?

Kopenhag'ın hemen dışındaki bir kasabada çalışmalar yürüterek toplumsal dokuya olumlu etkisi olacak, yalnızlık hissini ve soyutlanmayı azaltacak fikirler üretmeye çalıştığımız sırada, hobi bahçelerinin inşa edilmesi, Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'nün önayak olduğu önerilerden biriydi. Ve bu öyle harika bir fikirdi ki bir tane de kendimiz için inşa etmemiz gerektiğini düşündüm. Ofisimizin karşısında bu iş için fazladan alanı olan bir kilise var. Biz de yedi ton toprak sipariş ettik ve bir pazar günü öğleden sonrayı bahçeyi inşa ederek geçirdik. Ve tabii ki maksimum hygge için günü mangal yaparak sonlandırdık.

4. SAHİLDE PİKNİK YAPIN

Yaz mevsimi, köy pazarına gidip sepetinizi çilek, kiraz ve karpuzla doldurmak için muhteşem bir zamandır. Evden çıkmadan önce sepetinize biraz ekmek ve peynir de ilave edin. İşte şimdi hazırsınız. Arkadaşlarınızı ya da sizin için özel olan birini yanınıza alıp deniz kenarında bir yer ayarlayın. Bu, yaz boyunca yapabileceğiniz en hyggelig etkinliklerinden biri olacaktır. Koskoca bir gün sohbet ederek, okuyarak ve bir şey yapmamanın getirdiği o özgürlük hissinin tadını çıkararak kolayca geçebilir.





5. TAŞIMA BİSİKLETİYLE ETRAFI DOLAŞMAK

Şehrinizi veya mahallenizi keşfetmek için etrafı normal bir bisikletle gezmekten daha da iyi bir yol olduğunu hiç düşündünüz mü? Elbette Kopenhag'dan geldiğim için ben bu konuda biraz önyargılı olabilirim. Dolayısıyla, tıpkı benim gibi taşıma bisikleti sahibi birkaç tatlı insan tanıyacak kadar şanslıysanız, onların bisikletini bir günlüğüne ödünç alabilirsiniz. Çocuklarınızı, eşinizi, en yakın arkadaşınızı, köpeğinizi veya şehrinize yeni gelen birisini yük bisikletinin sepetine oturtun (en fazla iki kişinin oturması önerilir) ve bisiklet sürmeye başlayın. Elbette yürüyebilir veya arabayla gidebilirsiniz ancak yük bisikleti hem orijinalliği hem de birliktelik hissi açısından hygge için hareketli bir kaleye dönüşebilir.

Yastıklar, örtüler, lezzetli yemekler, müzik, piknik sepeti... İlginizi çeken her türlü şeyi yanınıza alın. Bu sayede yaz mevsiminde harika bir öğleden sonra geçirebilirsiniz. Yine de sıcak tutan battaniyelerle ve kalın kazaklarla yıl boyu gerçekleştirebileceğiniz bir aktiviteye de dönüşebilir. Aslında, bir keresinde kışın, İsveçli çok güzel bir kadını baştan çıkarmak için onu Kopenhag'ın Noel ışıkları altında bisikletle gezdirmiştim. Denemem başarısız oldu ve günün sonunda bana, "Şu an bir ilişki yaşayabileceğimi sanmıyorum," dedi. (Sanırım bu her dilde, "Sana o kadar da ilgi duymuyorum," diye tercüme edilir.) Yine de emin olduğum bir şey var; beni reddetmesinin sebebi, günümüzün hygge'den yoksun olduğunu düşünmesi değildi.

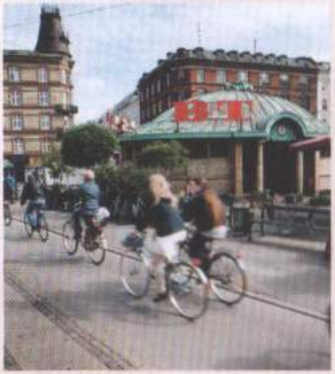
BİSİKLETLER VE MUTLULUK

Danimarkalılar hygge'ye, Hans Christian Andersen'e, Lego'ya ve Danimarka tarzı tasarıma düşkün olmalarının yanı sıra bisikletlere de tutkuyla bağlılardır.

Ülkenin en yüksek noktası iki yüz metre bile değilken ve şehir, bisiklet altyapısına oldukça fazla yatırım yapıyorken bisiklet sever bir millet olmak gayet anlaşılır bir durum. (%150 ila 180 arasında değişen araç vergi oranlarının da katkısı büyük.)

Bununla birlikte, Danimarkalılar bisikletlerini ve bisiklet sürmeyi seviyorlar. Kopenhag'da yaşayan, eğitim gören ya da çalışanların %45'i okula ya da iş yerlerine bisikletle giderler. Merkezde çalışıp şehir dışında yaşayan insanların yaklaşık üçte biri de şehre bisikletle gidip gelmeyi seçiyor. Sanırım çoğumuz, bisiklet sürmenin günlük rutinimiz dâhilinde egzersiz yapmanın kolay bir yolu olduğunu düşünüyor ve hem çevreye duyarlı hem de cep dostu olması da onu tercih edilir kılıyor. Yine de Kopenhaglıların bisiklet sürmelerinin nedeni bu değil. Bisiklet sürüyoruz çünkü çok kolay ve kullanışlı. Aynı zamanda bir yerden bir yere gitmenin en hızlı yolu. Ve belki de gözden kaçıp yeteri kadar anlatılmayan bir avantaj daha var: Bisiklet, insanların daha mutlu olmasını sağlıyor.

2014 yılında UEA'nın Norwich Tıp Fakültesi ve York Üniversitesi'ndeki Sağlık Ekonomisi Merkezi tarafından gerçekleştirilen kapsamlı bir araştırma, on sekiz yıl içinde her gün işe gidip gelen yaklaşık 18.000 erişkini baz alarak, bisiklet kullanan insanların otomobil ya da toplu taşıma araçlarını kullananlardan daha mutlu olduğunu ortaya koydu.



Bisikletin insanları mutlu ettiğinden emin olamayacağımızı söyleyebilirsiniz. Benim argümanımın tam tersi de geçerli olabilir; insanlar aslında mutlu olduklarında daha çok bisiklet sürmek istiyor olabilirler. Ama ilginç olan nokta da budur zaten: Araştırmacılar, çalışmanın sonuçlarını analiz ettiklerinde otomobil veya otobüsle gidip dönen insanların, yıllar içinde bisikletle veya yürüyerek işe gidip gelmeye başlayınca daha mutlu olduklarını ortaya koydular. Ayrıca bisikleti bir kez olsun deneyin diye şunu da söylemeden geçemeyeceğim: Montreal'deki McGill Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırma da bisikletle işe gidip dönenlerin, yol daha uzun sürmesine rağmen geçirdikleri vakitten daha hoşnut kaldıklarını keşfetti.

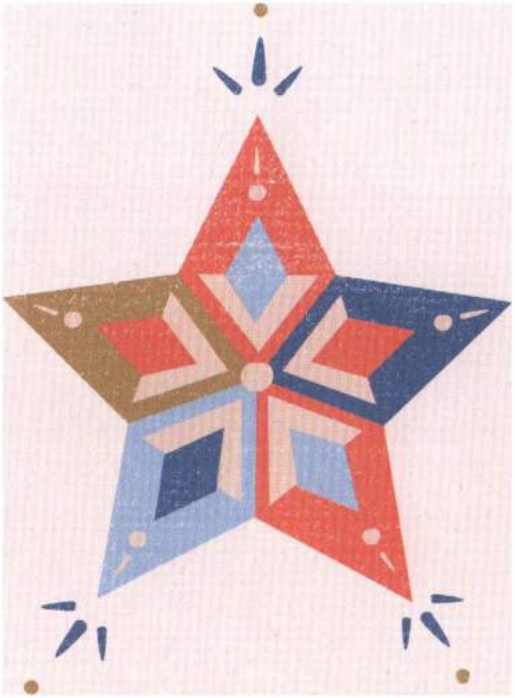
Mutluluk vaadi de sizin için yeterli bir motivasyon değilse bir de şuna bakın: Utrecht Üniversitesi tarafından yürütülen Hollanda kaynaklı (onlar da bisiklet severlerdir) bir çalışmaya göre işe her gün araba yerine bisikletle gidip gelmeye başlarsanız ömrünüze ortalama üç ila on dört ay ekleniyor. Danimarka'da yapılan bir çalışmayla varılan sonuç da okula bisikletle gidip gelen çocukların arabayla götürülenlere kıyasla ciddi ölçüde daha formda oldukları yönünde.

Bu noktada, "Tamam, bisiklet beni sağlıklı ve mutlu yapacak. Ama sağlık ve mutluluk ne işe yarar ki? Bunlar parayı satın alamaz..." diyebilirsiniz. Şunu söylemem gerekiyor: Bisiklete binerseniz hepimiz kazanırız. Yapacağınız tercih, toplumsal olarak herkese katkı sağlayacaktır.

Bisiklete binmek yalnızca bireylerin mutluluğu ve sağlığı için yararlı olmakla kalmıyor, diğer yandan toplumsal birliktelik duygusunu da güçlendiriyor. 2012 yılında İsveç'te yapılan, 21.000'den fazla kişinin katıldığı bir araştırma, arabayla seyahat eden insanların genellikle daha az sosyal etkinliğe ve aile toplantısına katıldığını ortaya koydu. Dahası, otomobil sürücüleri başka insanlara nispeten daha az güveniyorlardı. Gidecekleri yere yürümeyi ya da bisiklet sürmeyi tercih edenler ise daha fazla sosyal etkinliğe katılmış ve diğerlerine kıyasla daha fazla güven duygusuyla hareket etmişti.

Otomobilinizi bisikletle değiştirmenin, başkalarına beslediğiniz güveni anında artıracağını iddia etmiyorum. Araştırmayı yürütenler, açıklama olarak işe gidiş geliş mesafesindeki artışa dikkat çekiyorlar; insanlar artık daha kolay ve farklı iş imkânları için evlerinden daha uzak yerlere gidiyorlar. Bu sebeple insanların sosyal ağları coğrafi olarak daha da genişliyor yaşadıkları çevreye duydukları aidiyet hissi azalıyor. Başka bir deyişle eğer bir şehir, işe gidip gelmek için arabayla uzun bir yolculuk yapmayı gerektirecek şekilde tasarlanıyorsa o şehrin toplumsal birliği de zarar görüyor. Dolayısıyla bir şehirde çok sayıda insan bisiklet sürüyorsa, bu muhtemelen sağlıklı bir çevrede yaşadığınızın bir göstergesi olabiliyor. Kısacası, komşular arasında birliktelik ve yerel halk arasında güven duygusu yaratmak istiyorsak bu bulgu, şehir planlaması hususunda ciddiye alınmalıdır.





ON ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

HYGGE'NİN BEŞ BOYUTU



Hygge elle tutulamayan, soyut bir kavram olabilir ama ben onu fark etmek için beş duyumuzu da kullanabileceğimize inanıyorum. Hygge'nin bir tadı, sesi, kokusu, dokusu var ve umarım siz de artık hygge'yi her yerde görmeye başlarsınız.

HYGGE'NİN TADI

Çoğu zaman yemek yemekle ilgili olduğu için tat, hygge'de önemli bir unsurdur. Ve hygge yiyecekler her zaman taze, alternatif ve iddialı olur.

Hygge'nin tadı hemen hemen her zaman tanıdık, tatlı ve huzur vericidir. Eğer bir bardak çayı daha hyggelig yapmak isterseniz içine biraz bal, pastayı daha hyggelig yapmak isterseniz de krema eklersiniz. Ve güveci daha hyggelig yapmak için de şarap.



HYGGE'NİN SESİ

Yanan odunların kıvılcımları ve cızırtıları muhtemelen olabilecek en hyggelige seslerdir. Ancak bir apartman dairesinde yaşıyorsanız ve yangın riski olmadan ateş yakmanız imkânsızsa da üzülmeyin.

Pek çok farklı ses hyggelige olabilir. Aslında hygge daha çok seslerin yokluğuyla ilgilidir; sessizlik sayesinde çatıdaki yağmur damlacıklarının, pencerenin ardında esen rüzgârın, rüzgârda sallanan ağaçların ya da üstüne bastığınızda gıcırdayan ahşap döşemelerin sesini duyabilirsiniz. Ayrıca birinin çizim, yemek ya da örgü yaparkenki sesleri de hyggelig olabilir. Güvenli bir ortamdaki herhangi bir ses hygge'nin müziği olabilir. Örneğin evde olup kendinizi güvende hissediyorsanız fırtınanın sesi çok hyggeligt'tir; dışarıda olduğunuzda ise bu pek mümkün olmaz.



HYYGE'NİN KOKUSU

Sizi kendinizi güvende hissettiğiniz bir yere ve zamana götüren bir koku aldığınız oldu mu hiç? Ya da anlık bir kokunun, dünyayı çocukken gördüğünüz gibi görmenizi sağladığını?

Belki de mahallenizdeki fırından, çocukluğunuzun bahçesindeki elma ağaçlarından gelen aromalar ya da anne babanızın evinin tanıdık kokusu gibi, güçlü bir şekilde güven ve huzur duygularını uyandıran bir şeyler koklamışsınızdır?

Bir kokuyu hyggelig kılan şey, kişiden kişiye farklılık gösterir çünkü kokular geçmişte o kokuyla ilgili yaşanan durumlarla ilişkilendirir. Bazı insanlar için sabahları sigaranın kokusu var olabilecek en hyggelig şeydir. Hygge kokulardaki ortak unsur, bize güvende ve önemseniyor olduğumuzu hatırlatmasıdır. Koku duyumuzu genellikle yiyecek bir şeyin güvenli olup olmadığını algılamak için kullanıyoruz ancak bir yerin güvenli olup olmadığını ve ne kadar tetikte olmamız gerektiğini sezmek için de kullanıyoruz. Hygge koku, gardımızı tamamen indirmemizi söyleyen kokudur. Pişen yemeğin kokusu, evde kullandığınız battaniyenin kokusu veya güvenli olarak algıladığımız belli bir yerin kokusu çok hyggeligt olabilir çünkü tamamen güvende hissettiğimiz zaman bulunduğumuz ruhsal durumu bize anımsatır.





HYGGE'NİN DOKUNUŞU

Daha önce bahsettiğim gibi, parmaklarınızı ahşap bir masada, sıcak seramik bir bardakta gezdirmek veya ren geyiği postundaki tüyleri okşamak hygge'yi ortaya çıkarır.

Yapılması uzun zaman almış ev yapımı ya da eski şeyler, satın alınan ya da yeni olanlardan daha hyggeligt'tir her zaman. Küçük şeyler de her zaman büyük şeylerden daha hyggeligt'tir. ABD'nin sloganı, *ne kadar büyükse o kadar iyidir* iken Danimarka'nınki, *ne kadar küçükse o kadar hyggeligt*'tir.

Kopenhag'daki hemen hemen tüm binalar yalnızca üç ya da dört kattır. Beton, cam ve çelikten yapılma yeni evlerin bu eski binalardaki hygge faktörü karşısında neredeyse hiç şansı yoktur. Gerçek bir zanaatla yapılan herhangi bir şey (ahşap, seramik, yün, deri vs. yapılan şeyler) hyggeligt'tir. Metal ve cam hyggeligt değildir ancak yeterince eski iseler belki olabilirler. Kusursuz olmayan bir şeyin sade, organik yüzeyi ve de yıllardan etkilenen ya da etkilenecek olan bir şeylere dokunmak hoş ve hygge'dir. Ayrıca soğuk bir yerde sıcak bir şeyin içinde olma hissi de sadece sıcak hissetmekten çok ayrı bir duygudur; güvensiz bir ortamda rahat olma hissini verir.



HYGGE'NİN GÖRÜNTÜSÜ

Hep söylediğimiz gibi, hygge'nin ışıkla ilgisi yadsınamaz. Fazla parlak bir ortam hyggeligt değildir.

Hygge'nin görüntüsü, bir şeylerin ağır hareketini, örneğin yavaşça yağan karı (ya da İnuitlerin deyişiyle *aqilokoq*) veya şöminede tembel tembel oynaşan alevleri izlerken belirginleşebilir. Küçük, yavaş, doğal hareketler ve koyu, doğal renkler hyggelige'dir. Parlak ışıklı, hastanelerinkine benzer bir görüntü ya da otoyolda hızlı hareket eden araçlar ise değildir. Hygge loş, sade ve yavaştır.

HYGGE'NİN ALTINCI HİSSİ

Hygge güvende hissetmekle ilgilidir. Bu nedenle birlikte olduğunuz kişilere ve bulunduğunuz ortama duyduğunuz güvenin göstergesidir.

Birisi size sezgilerinizi takip etmenizi söylediğinde ya da diğer insanları da dâhil ettiğiniz konfor alanında tamamen olduğunuz gibi davranabileceğinizi hissettiğinizde hygge'ye işaret eden bir keyif yaşarsınız.

Evet, hygge tadına bakılabilir, duyulabilir, koklanılabilir, dokunulabilir ve görülebilir. Ama en önemlisi de şudur: hygge hissedilir. Kitabın başında Winnie-the-Pooh'tan bahsetmiştim. Sanırım onun bilgeliği hâlâ geçerli. Sevgiyi telaffuz etmezsiniz. Onu hissedersiniz. Bu da bizi kitabın kapanış temasına, yani mutluluğa götürür.





ON DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

HYGGE VE MUTLULUK

Günümüzde, dünyanın her yerinden siyasi liderler bazı toplumların neden diğer toplumlardan daha mutlu olduklarını merak edip bu konu üzerine eğiliyorlar. Aynı zamanda, ülkeler toplum olarak başarılarını ölçmek için adımlar atıyorlar. Ve burada ekonomilerin ne kadar büyüdüğü değil, aynı zamanda yaşamın (ki yalnızca yaşam standartlarının değil ama yaşam kalitesinin) nasıl geliştiği baz alınır. Bu, son yıllarda Gayrisafi Millî Hâsıla'nın (GSMH) ilerlemenin en önemli göstergesi olduğu paradigmadan uzaklaşmanın sonuçlarından biridir. Yine de bu fikir yeni değildir. Robert Kennedy'nin kırk yıldan daha fazla bir süre önce belirttiği gibi:

> *GSMH'de çocuklarımızın sağlığı, eğitimlerinin kalitesi veya oynadıkları oyunlardan aldıkları keyif yer almıyor. Şiirlerimizin güzelliğini, evliliklerimizin gücünü, kamusal tartışmalarımızdaki zekâ parıltısını veya kamu görevlilerimizin dürüstlüğünü de içermiyor... Kısacası, yaşamı değerli kılan şeyler dışında her şeyi ölçüyor.*


CUP of TEA
HAPPINESS
IS A CUP OF
TEA & a NEW
MAGAZINE

Son zamanlarda, bu durum mutluluk anketlerine duyulan ilgiyi ve bu anketlerin sayısını artırdı. Ve görünüşe göre Danimarka neredeyse her seferinde mutluluk açısından en üst sırada yer alıyor. 2009'da *New York Times*'tan bir gazeteci, "neredeyse her yıl, bu araştırma Danimarka'nın mutlulukta süper güç haline geldiğini doğruluyor," diye yazdı. O tarihten bu yana bu ifade daha da doğru oldu.

Birleşmiş Devletler tarafından öncülük edilen Dünya Mutluluk Raporu bugüne kadar dört kez yayınlandı. Danimarka, üçüncü sıraya gerilediği tek bir sefer haricinde daima birinciydi. Ve Dünya Mutluluk Raporu, mutluluk ve yaşanabilirlik konusunda Danimarka ile Kopenhag'ı zirveye koyan pek çok rapor arasından yalnıza bir tanesidir.

Avrupa Sosyal Taraması mutluluk kavramına ve OECD (Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü) de yaşam memnuniyetine baktığında aynı model göze çarpıyor. *Monocle* dergisi de birkaç kez Kopenhag'ı dünyanın en yaşanabilir şehri olarak ilan etti. Günümüzde, refahla ilgili anketler, ancak ülkemiz birinci sırada yer almadığı zamanlarda haber değeri taşıyor. Bunun dışında, Danimarkalıların çoğu, Danimarka'nın dünyanın en mutlu ülkesi olduğunu duyduğunda gülümsemekten kendini alamıyor. Evet, herkes hava şartları bakımından ülkenin dezavantajlı olduğunun farkında; yağmurlu bir şubat sabahında trafikte beklerken dünyanın en mutlu insanlarına pek benzemediklerini onlar da çok iyi biliyor.

O halde Danimarkalılar neden bu kadar mutlular?

Danimarka'nın mutluluk sıralamasındaki pozisyonu



Birinci:
Dünya Mutluluk Raporu 2016

Üçüncü:
Dünya Mutluluk Raporu 2015

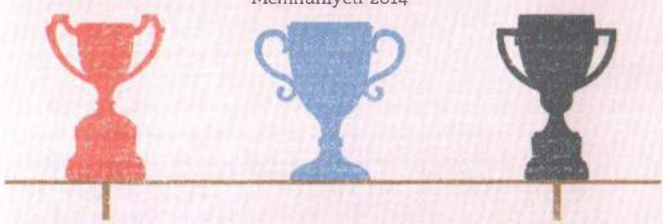
Birinci:
OECD Daha İyi Yaşam Endeksi - Yaşam Memnuniyeti 2015



Birinci:
Avrupa Sosyal Taraması 2014

Üçüncü:
OECD Daha İyi Yaşam Endeksi - Yaşam Memnuniyeti 2014

Birinci:
Dünya Mutluluk Raporu 2013



Beşinci:
OECD Daha İyi Yaşam Endeksi - Yaşam Memnuniyeti 2013

Birinci:
Dünya Mutluluk Raporu 2012

Birinci:
Avrupa Sosyal Taraması 2012

MUTLU DANİMARKALILAR

Uluslararası anketler sıklıkla Danimarka'yı dünyanın en mutlu ülkesi olarak adlandırıyor ve bu da doğal olarak mutluluk araştırmacılarının ilgisini uyandırıyor. Danimarka'daki yüksek mutluluk seviyesinin ardında yatan nedenler nelerdir?

Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'nde, "Mutlu Danimarkalılar: Danimarka'da Mutluluğun Yüksek Seviyede Olmasının Nedenleri" başlıklı raporumuzla bu soruyu yanıtlamaya çalıştık. Kısaca söylemek gerekirse, bunun pek çok sebebi var. Bazı insanların ve ülkelerin diğerlerinden daha mutlu olmasını mümkün kılan faktörler arasında genetik, ilişkiler, sağlık, gelir düzeyi, iş, hedef sahibi olma ve özgürlük sayılabilir.

Danimarka'nın uluslararası mutluluk araştırmalarında bu kadar iyi bir performans sergilemesinin başlıca nedenlerinden biri de refah devleti olmasıdır. Çünkü refah seviyesi yüksek bir toplumda belirsizlik hissi, endişe ve stres azalır. Herhangi bir araştırmaya dayanarak Danimarka'nın dünyanın en mutlu ya da en mutsuz ülkesi olduğunu söyleyebilirsiniz. Evet, refah devleti mutsuzluk seviyesinin gerilemesi bakımından fayda sağlar (tek başına yeterli değildir ama faydalıdır). Herkesi kapsayan ücretsiz sağlık hizmetleri, ücretsiz üniversite eğitimi ve görece cömert işsizlik ödeneği de buna destek olur.

Dahası Danimarka'da güven düzeyi (anne babalar içeride kahvelerini içerken kafenin dışında duran bebek arabalarına

dikkat edin), özgürlük düzeyi (Danimarkalılar kendi yaşamları ve gelecekleri üzerinde söz sahibi olduklarını bilirler), zenginlik ve iyi yönetim düzeyi yüksektir. Aynı zamanda harika işleyen bir sivil toplum mevcuttur.

Ancak bu faktörler Danimarka'yı diğer İskandinav ülkelerinden ayrı kılmaz. Norveç, İsveç, Finlandiya ve İzlanda da nispeten yüksek refah seviyesine sahiptir. Bu yüzden tüm İskandinav ülkeleri genellikle mutluluk sıralamasında ilk onda yer alır. Belki de işte tam bu noktada Danimarka'yı İskandinav ülkelerinin geri kalanından ayıran şeyin hygge olduğu anlaşılır. Hygge ve mutluluk arasında güçlü bir bağlantı kurulabilir, zira hygge gündelik anlamda mutluluğun peşine düşmeyi ifade eder. Hygge'yi var eden temel bileşenlerin bir kısmı, sizi doğrudan mutluluğa ulaştırır. İsterseniz bunlardan bazılarına bakalım.



SOSYAL DESTEK OLARAK HYGGE

Önceki sayfada anlatılanlardan sonra, artık bazı ülkelerden diğerlerine nazaran daha mutlu olmalarının sebeplerinin dörtte üçünü açıklayabiliriz; bunlar arasında cömertlik, özgürlük, GSMH, iyi yönetim ve sağlıklı yaşam beklentisi gibi faktörler vardır. Ama mutluluğumuz üzerinde en büyük etkiye sahip olan ise sosyal destektir.

Bu kavramı şöyle özetleyebiliriz: İnsanlar, ihtiyaç duyduklarında çevrelerinde güvenebilecekleri birini bulabiliyor mu? Evet ya da hayır. Sorduğumuz soru, sosyal destek sistemimizi ölçmenin en iyi yolu olmayabilir ancak edindiğimiz veriler, Dünya Mutluluk Raporu'na dâhil ettiğimiz ülkelerden gelmektedir.

Danimarka'da, insanların aile ve arkadaşlarına vakit ayırmalarına olanak tanıyan iyi bir iş ve yaşam dengesi vardır. OECD'nin Daha İyi Yaşam Endeksi'ne göre Danimarkalılar diğer OECD üyelerine kıyasla daha fazla boş zamana sahipler ve Avrupa Sosyal Araştırması'na göre de Danimarkalıların %33'ü her zaman ya da çoğu zaman sakin ve huzurlu hissediyorlar. Bu oran Almanya'da %23, Fransa'da %15, Birleşik Krallık'ta ise %14'tür.

Evet, yönetim ve siyaset önemlidir. Diğer yandan hygge, sevdiklerinizle birlikte olmanın özel bir şeklini temsil eder. Birlikteliğe ilişkin olan bölümde ilişkiler, hygge ve mutluluk arasındaki bağlantıya değindik.



Bu bağlantı abartılmış olamaz. 1943'te Rus asıllı Amerikalı psikolog Abraham Maslow, İhtiyaçlar Hiyerarşisi denen modeli ve piramidin alt kademelerinden üste doğru ihtiyaçlarımızı gidermemiz gerektiği fikrini geliştirdi. Buna göre en temel ihtiyaçlar fizyolojik olanlardır: yemek, su, uyku ve güvenlik. Ardından da toplumsal ihtiyaçlarımız, sevgi ve aidiyet duygusu gelir. Bu ihtiyaçları karşılamadan, kendine saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarımızı doyurmaya devam edemeyiz.

Bugün mutluluk araştırmacıları kendilerini mutlu sayan insanlar arasında ortak paydaları analiz ettiğinde, bu insanların istisnasız olarak anlamlı ve pozitif sosyal ilişkilere sahip oldukları yönünde bir model ortaya çıkıyor. Çalışmalar aynı zamanda, bireylerin toplumdan izole oldukları zamanlarda, fiziksel ağrının yaşandığı sırada aktif olan beyin bölgelerinin çoğunun aktif olduğuna da işaret ediyor.

Şimdiye kadar yayımlanan Dünya Mutluluk Raporu'nun dört baskısı, ilişkiler ile mutluluk arasındaki bağlantıyı kanıtlayan bilgilerle doludur. Aile, arkadaşlar ve sevilen kişilerle kurulan yakın kişisel ilişkiler, mutlulukla ilgili en önemli değişkenleri açıklıyor. En fakir ülkeler hariç olmak üzere, mutluluk zenginliğimizden çok, ilişkilerimizin kalitesine bağlıdır.

Raporlara göre en büyük öneme sahip ilişkiler (tüm toplumlarda) sevdiklerimizle olanlardır ancak iş yerindeki ve topluluk içindeki ilişkilerimiz de önemlidir. Kaliteli ilişkiler yürütmenin mutluluğumuza etkisi vardır ancak bu nedensellik, her iki yönde de geçerlidir. Araştırmalar aynı zamanda mutlu olmanın da daha iyi sosyal ilişkiler kurmaya yol açtığını ileri sürmektedir. Bunun nedeni, mutluluğun sosyalleşme fırsatlarını artırması ve sahip olduğumuz ilişkilerin kalitesini iyileştirmesi olabilir. Deneyler, olumlu ruh halindeki kişilerin sosyal odaklı etkinliklere daha fazla ilgi gösterdiğini de ortaya koyar. Benzer şekilde, Dünya Mutluluk Raporu'na göre 123 ülke üzerinde yapılan bir anket, olumlu duygulara sahip olmanın farklı sosyokültürel bölgelerde iyi sosyal ilişkiler kurmakla kuvvetli bir şekilde bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Özetle, birkaç on yılın araştırmaları, ilişkilerimiz ile mutluluğumuz arasındaki bağlantıyı destekleyen kanıtları ortaya koymaktadırlar. Mutlu insanların dost ve aile ilişkileri de niteliklidir. Böylece iyi ilişkiler hem mutluluğa giden yolun önünü açar hem de mutluluktan doğarlar.

İşte bu yüzden de hygge, Danimarkalıların çoğu zaman mutlu olmalarının nedenlerinden biri olabilir. Anlamlı ilişkiler kurmalarına zaman tanıyan şey yalnızca ülkenin maddi koşulları değildir. Danimarkalıları, aileleri ve arkadaşlarıyla zaman geçirmeye ve kaliteli ilişkileri de geliştirmeye öncelik tanımalarına teşvik eden temel şeylerden biri de kültürdür.

ZEVK VE ŞÜKRAN

Hygge'ye ulaşmanın yolu, kendinizi ve başkalarını şımartmaktan geçer. Bu da anın ve güzel yemekler ile güzel bir ortamın tadını çıkarmakla yakından alakalıdır.

Yani kremalı sıcak çikolataya hak ettiği ilgiyi göstermeli ve küçük bir ziyafet çekmelisiniz. Anın tadını çıkarmak ve en iyi şekilde değerlendirmek kesinlikle hygge'dir.

Herhangi bir şeyden zevk almak için öncelikle şükran duymalı, birbirimize sık sık, bu hayatta hiçbir şeyi *olağan* saymamak gerektiğini hatırlatmalıyız. Şükran, bir hediyeyi alırken karşılığında "teşekkür ederim" demekten de ötedir. Böyle zamanlarda *var olduğumuz* için şanslı olduğumu aklınızdan çıkarmamalı; şu ana odaklanmaya ve yaşadığımız hayatı takdir etmeye çalışmalı, sahip olmadıklarınıza değil sahip olduğunuz her şeye odaklanmalıyız. Peki tüm bunlar klişe mi? Evet, bütünüyle.

Bununla birlikte, kanıta dayalı çalışmalar şükran duygusunun mutluluk üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.



California Üniversitesi'nde Psikoloji Bölümü Profesörü ve şükran duymanın önemi konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biri olan Robert A. Emmons'a göre şükran duyan insanlar duymayanlara nazaran daha mutlu olmakla kalmıyor, ayrıca daha yardımsever, bağışlayıcı ve daha az maddiyatçı oluyorlar.

Emmons'ın binden fazla kişiyle yürüttüğü araştırmalarından birinde, insanlara şükran günlükleri tutup haftalık olarak şükran duydukları şeyleri yazmaları söylendi. Ve sonunda araştırmacılar, şükranın psikolojik, fiziksel ve sosyal anlamda faydalı olduğu bulgusuna ulaştılar. Şükran günlükleri tutanlar, zindelik ve coşku gibi pozitif duygular hissettiklerini, daha iyi uyuduklarını, hastalık belirtilerinin azaldığını bildirdiler. Diğer yandan başka insanlara yardımcı olabilecekleri durumlarla daha fazla ilgilenir hale geldiler.



Araştırmalar aynı zamanda müteşekkir insanların, yaşadıkları travma ve sıkıntılardan sonra diğerlerine göre daha çabuk toparlanmaya meyilli olduğunu ve karşılaştıkları zor durumlarda daha az strese girdiğini gösteriyor. İnsanın günlük yaşantısında şükran duymaya çalışmasının neden önemli olduğu böylelikle anlaşılabilir.

Duygusal sistemimiz yeniliklere düşkün olduğu için yeni nesnelere ve olaylara, özellikle de olumlu olanlara alışmakta güçlük çekmeyiz. Bu nedenle şükran duymak için yeni şeyler bulmalı ve hep aynı düşünce tarzına takılı kalmamalıyız. Emmons şükran duymanın, insanın bir adım geriye çekilerek sahip olduklarının değerini görmesini, dolayısıyla da daha çok takdir etmesini sağladığını düşünüyor.

Hygge basit zevklerin tadını çıkarmakla ilgili olduğu için her gün minnettarlık hissini duymamıza yardımcı olabilir. Hygge anı en iyi şekilde değerlendirmek anlamına gelir ama aynı zamanda mutluluğa ulaşmanın ve onu korumanın da yoludur. Danimarkalılar hyggelige zaman geçirmek için plan yapar, sonra da anılarını başkalarına anlatırlar.

Bu kitabı tasarlayanlardan biri bana, "Nostalji de hygge'yle alakalı mı?" diye sordu. Kitabın ilk taslaklarını okumuştu ve sonrasında Kopenhag'daki Granola Cafe'de, kitabın hissiyatı ve görsel algısı hakkında tartışıyorduk. İlk başta bu fikre pek olumlu bakmadım fakat yazma sürecinde, yavaş yavaş onun haklı olduğunu fark ettim. Hygge anları tekrar yaşarken, şöminenin başına, Fransız Alpleri'ndeki balkona ya da çocukluğumun yazlık kulübesine geri dönerken nostalji hissini yaşıyordum. Tüm bunları hatırlarken aynı zamanda gülümsediğimi fark ettim.

Kişilik ve Sosyal Psikoloji dergisindeki (Kasım 2006) "Nostalji: Memnuniyet, Tetikleyiciler, İşlevi" adlı araştırmaya göre nostalji, olumlu duygular üretir, hatıralarımız ile sevilme hissiyatımızı güçlendirir ve özsaygıyı artırır. Dolayısıyla mutluluk ve hygge kesin olarak şu anın değerini bilmekle ilgiliyken, her ikisi de planlanıp korunabilir. Hygge ve mutluluğun, şu anın yanı sıra geçmişi ve geleceği de vardır.

HYGGE VE GÜNDELİK MUTLULUK

Benim işim mutluluğu incelemek. Ve her gün şu soruyu cevaplamaya çalışıyorum: Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutlu?

Müzisyenlerin notalara bakıp müziği kafalarında duyabildiklerini öğrenmiştim. Mutluluk verilerine baktığımda aynı şey bana oluyor; tadına varılan hayatların huzur verici seslerini duyuyorum. Sevinci, bir aradalık hissini ve amaç duygusunu tadıyorum.

Yine de birçok insan, mutluluğun ölçülebilir olduğundan kuşku duyar. İtirazlardan biri de mutluluğun ne olduğuna dair herkesin algısının farklı olmasıdır. Bunu, *mutluluk* sözcüğünün genel bir tabir olduğunu söyleyerek kabul etmeye çalışıyoruz. Onu parçalara ayırıp farklı bileşenlere bakıyoruz. O halde Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü, BM, OECD ve farklı hükümetler mutluluğu ve yaşam kalitesini ölçmeye çalıştıklarında, mutluluğun en az üç boyutu üzerinde fikir yürütebiliriz.

Her şeyden önce yaşam memnuniyetine bakıyoruz. İnsanlara uluslararası anketlerde şunu soruyoruz: Hayatınızdan ne kadar memnunsunuz? Veya 0'dan 10'a kadar bir ölçekte ne kadar mutlusunuz? Bir adım geriden bakın ve hayatınızı değerlendirin. Yaşamınızın alacağı en iyi ve en kötü hali düşünün: Şu anda nerede olduğunuzu hissediyorsunuz? Danimarka işte tam bu noktada en yüksek puanları alıyor.

İkinci olarak duygusal veya hazsal boyuta bakıyoruz. İnsanlar günlük bazda ne tür duygular yaşıyorlar? Örneğin dün öfkeli, üzgün ve yalnız hissettiniz mi? Güldünüz mü? Mutlu hissettiniz mi? Sevildiğinizi hissettiniz mi?

Üçüncü boyut ödemonya boyutu olarak adlandırılır. Eski Yunanca "mutluluk" anlamına gelen *eudaimonia* kelimesinden gelmekte ve Aristoteles'in mutluluk anlayışına dayanmaktadır, ki onun için iyi bir ömür geçirmek, anlamlı ve amaç dolu bir ömürle aynı anlama gelmektedir. Peki, araştırmaya katılanlar da bir amaç duygusu içindeler mi?

Yaptığımız şey, on yıl boyunca bilimsel bir şekilde on bin kişiyi takip etmektir. Bu on yıl içerisinde bazılarımız terfi alacak, bazılarımız işimizi kaybedecek, bazılarımız da evlenecek. Ve soru şu: yaşam koşullarındaki bu değişiklikler mutluluğun farklı boyutlarını nasıl etkiler?

Sonuç olarak, ne kadar mutlusunuz? Hayatınızdan memnun musunuz? Bu sorular dünya çapında milyonlarca kez soruldu ve cevaplandı, bu nedenle verilerdeki çakışan noktaları belirleyebiliriz. Danimarka, İngiltere, ABD, Çin veya Hindistan'daki mutlu insanların ortak noktası nedir? Ya da örneğin gelirinizi ikiye katlamanın veya evlenmenin, mutluluk üzerindeki etkisi nedir? Mutluluğun ortak paydaları nelerdir?

Konu sağlık olduğunda benzer araştırmaları sıklıkla gerçekleştiriyoruz. Örneğin yüz yaşına kadar yaşayan insanlardaki ortak paydaları inceliyoruz. Ve bu çalışmalar sayesinde alkol, tütün, egzersiz ve beslenme tarzımızın yaşam süremizi etkilediğini biliyoruz. Mutluluk için nelerin önemli olduğunu anlamak için de aynı yöntemleri kullanabiliriz.

Tamam, mutluluk özneldir diyebilirsiniz. Evet, tabii ki öyle ve öyle de olmalı. Benim de ilgilendiğim şey, sizin özel hayatınızda ne hissettiğiniz. Bence mutlu olup olmadığınız konusunda en iyi karar mercii sizsiniz. Evet, öznel ölçütlerle çalışmak zordur ama imkânsız değildir. Bir bakımdan stres, kaygı ve depresyon öznel durumlar söz konusu olunca bunu hep yaparız. Zaten nihayetinde pek çok durum, bireyler olarak kendi hayatımızı nasıl algıladığımızla ilgilidir. Mutluluğun dünya üzerinde bilimsel olarak incelenmesi imkânsız tek şey olduğu konusunda henüz tek bir ikna edici argüman duymadım. Yaşantımız için büyük öneme sahip bir şeyi niçin anlamaya çalışmayalım ki?

Bundan dolayı yaşam memnuniyetini, duygusal ya da hazsal mutluluğu ve ödemonyayı tetikleyen şeyleri anlamaya çalışıyoruz. Tabii ki birbirine bağlı farklı belirleyiciler olacaktır. Olumlu duygularla dolu bir günlük yaşantınız varsa, yaşam memnuniyeti düzeyi de daha yüksek çıkacaktır. Fakat ikinci boyut daha değişkendir. Tam da burada, hafta sonu etkisini tespit edebiliriz. İnsanlar hafta içi günlerine kıyasla, hafta sonlarında daha fazla olumlu duyguyu bildirirler. Sevdiğimiz etkinliklere hafta sonları katılma ihtimalimiz daha yüksek olduğu için bunun bir sürpriz olmadığını hemen anlayabilirsiniz. Dahası, mutluluğun farklı boyutları biyolojik olarak bağlantılıdır. Örneğin hazsal ve ödemonik mutluluk birbiriyle ilişkilidir ve duyusal zevklerin haz yoluyla deneyimlenmesi esnasında aktif olan birçok beyin mekanizması, ödemonik deneyim sırasında da aktif olur.

Hygge ve mutluluğa dönecek olursak, sanırım son yılların en ilginç keşiflerden biri de şudur: Olumlu duygular içerisinde olmanın, yaşam memnuniyeti kriterleriyle ölçülen genel mutluluğumuz açısından, olumsuz duyguların yokluğundan daha önemli olduğu belirlenmiştir. (Diğer taraftan Dünya Mutluluk Raporu'na göre her ikisi de önemlidir.)

Bu kitap için araştırma yaparken hygge'nin günlük anlamda mutlu kalabilmek için büyük bir rol üstlenebileceğini anlamaya başladım. Hygge bize mutluluğu planlamak, korumak ve de her gün bundan az bir şey elde etmek için gerekenleri sunar. Ocak ayında soğuk ve yağmurlu bir günde, uzun bir mesaiden sonra eve geldiğimizde hygge, bizi mutluluğa en çok yaklaştıran şey olabilir.

Şunu kabul edelim hayatımızın en anlamı günü *bugün*, yani her gündür. Soğuk da olsa, kış da olsa *her gün*. Yılda bir defa ya da şanslıysak daha sık, kendimizi egzotik bir ülkenin sahilinde bulabilir ve bu uzak kıyılarda hem hygge'yi hem de mutluluğu yakalayabiliriz. Ancak hygge, bolca sahip olduğumuz şeyden, yani her günden en iyi şekilde yararlanmaktır. Benjamin Franklin'in söylediği gibi: *"Mutluluk, bizi bulması olası ama güç olan büyük çaplı bir talihten çok, her gün yaşanan küçük güzelliklerden ya da zevklerden ibarettir."*

Tamam, şimdi babamı ve karısını görmeye gidiyorum. Sanırım onlara pasta götüreceğim.



FOTOĞRAFLAR DİZİNİ

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

s.164 Klaus Bentzen/Copenhagenmediacenter

s.166 Meik Wiking

s.168 Ethan Miller/Staff/Getty Images

s.170 Dennis Paaske/EyeEm/Getty Images

s.171 venerof/Shutterstock

s.172 galyaivanova/Getty Images

s.173 Anna Shepulova/Shutterstock

s.177 Paul Viant/Getty Images

s.178 JAG IMAGES/Getty Images

s.181 Meik Wiking

s.183 Ann-Christine/Valdemarsro.dk

s.184 Lolostock/Shutterstock

s.187 Meik Wiking

s.189 SarahGinn/Nomad Cinema

s.191 Meik Wiking

s.192 Thomas Høyrup Christensen/ Copenghagenmediacenter

s.195 Marcel ter Bekke/Getty Images

s.200 www.caecacph.com/Jacob Schjørring & Simon Lau/Copenhagenmediacenter

s.201 Thomas Høyrup Christensen/ Copenghagenmediacenter

s.202 La Glace

s.203 Anders Bøgild/Copenhagenmediacenter

s.204 Tivoli/Copenhagenmediacenter

s.206 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.207 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.208 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.210 www.caecacph.com/Jacob Schjørring & Simon Lau/Copenhagenmediacenter

s.213 Martin Heiberg/ Copenhagenmediacenter

s.217 Cees van Roeden/ Copenhagenmediacenter

s.218 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.221 AnjelikaGr/Shutterstock

s.222 Chris Tonnesen/ Copenhagenmediacenter

s.227 Ann-Christine/Valdemarsro.dk

s.228 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.232 Brent Hofacker/Shutterstock

s.234 Belinda Gehri/Great Dane Paper Shop

s.238 Jonas Smith/Copenhagenmediacenter

s.243 Ann-Christine/Valdemarsro.dk

s.245 Meik Wiking

s.246 Westend61/Getty Images

s.249 Meik Wiking

s.250 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.253 Ty Stange/Copenhagenmediacenter

s.255 Adrian Lazar/Copenhagenmediacenter

s.258 Westend61/Getty Images

s.262 WichitS/Shutterstock

s.267 Here/Shutterstock

s.271 Sean Malyon/Getty Images

s.275 A. and I. Kruk/Shutterstock

s.280 A. and I. Kruk/Shutterstock.



Teşekkür

Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'ndeki araştırmacılardan Johan, Felicia, Michael ve Kjartan'a, kitabımın yazımında bana destek oldukları için teşekkür etmek istiyorum. Onlar olmadan yaptığım iş bu kadar hyggeligt olmazdı.

La Glace, Haziran 2016

Danimarka'nın, dünyanın en mutlu insanlarının yaşadığı ülke olduğu kabul edilir. Onlara göre bu mutluluğun sırrı tek bir sözcükte saklıdır: hygge.

Aslında ne kadar anlatsak boş, mutluluk ancak hissedilir. Yine de sevdiğinizle koltukta kıvrılıp dinlenmenin huzurunu, dostlarınızla güzel bir yemek yemenin keyfini, güneşli bir günde pencereden süzülen ışığın yaydığı neşeyi nasıl tarif ederdiniz? Danimarkalılar böyle anları hygge sözcüğüyle anlatıyor.

Tek bir karşılığı olmayan ve diğer dillere tam olarak çevrilemeyen hygge'yi tanımlamak için rahatlık, huzur, içtenlik, bir aradalık gibi pek çok farklı kelime önerilebilir ancak bunların hiçbiri tek başına yeterli olmayacaktır. Dünyaca ünlü Mutluluk Araştırmaları Enstitüsü'ne başkanlık eden Meik Wiking, tüm bu tanımların ötesine geçip hayatınızda hygge anlar yaratabilmeniz için bu kitapta size rehberlik ediyor. Wiking'le birlikte evinizin atmosferini küçük dokunuşlarla sizi mutlu edecek şekilde değiştirebilir, arkadaşlarınızla eğlenceli bir akşam yemeği planlamanın püf noktalarını öğrenebilir, stresli geçen iş günlerinden sonra huzur bulacağınız hafta sonu etkinlikleriyle ilgili önerilerden faydalanabilirsiniz.

Hygge, size en az bir Danimarkalı kadar mutlu olabilmenin yollarını sunuyor...

www.pegasusyayinlari.com

ISBN: 978-605-299-253-1

