

Από τον συγγραφέα του Νο 1 Παγκόσμιου Best Seller
Το βιβλίο του Hygge



5Η ΧΙΛΙΑΔΑ

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ
ΛΥΚΚΕ

Ο ΔΑΝΕΖΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ



ΜΑΪΚ ΒΑΪΚΙΝΓΚ

Διευθύνων Σύμβουλος στο Ινστιτούτο
Έρευνας Ευτυχίας στην Κοπεγχάγη



ΜΙΝΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑ



ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ
ΤΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ

ΤΟ ΚΥΝΗΓΙ ΤΟΥ ΘΗΣΑΥΡΟΥ



«Σε τι ελπίζουμε, Σαμ;»

«Στο ότι υπάρχει καλό σε αυτό τον κόσμο, Φρόντο. Και αξίζει να πολεμάμε γι' αυτό».

Όπως ο Τόλκιν, ο Χέμινγουεϊ κάποτε έγραψε ότι ο κόσμος είναι ένα όμορφο μέρος για το οποίο αξίζει να παλέψεις. Σήμερα, πο εύκολα παρατηρεί κανείς την πάλη παρά την ομορφιά. Εύκολα εσιάζουμε στους γκριζούς ουραμούς και στα σκοτεινά σύννεφα, αλλά ίσως όλοι πρέπει να μοιάσουμε περισσότερο στον Σαμγουάζ Γκάμπτζι (λιγότερο ίσως τριχωτοί στα πόδια) και να βλέπουμε το καλό στον κόσμο μας.

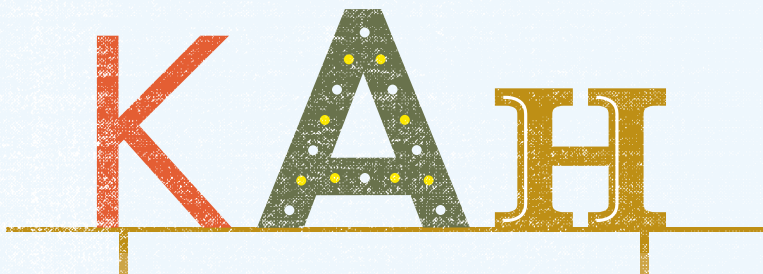
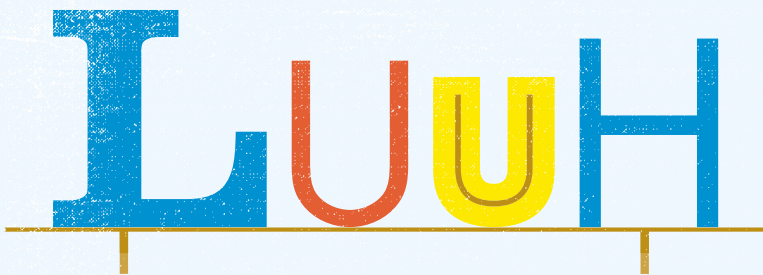
Η φίλη μου η Ρίτα μεγάλωσε στη Λετονία την εποχή της Σοβιετικής Ένωσης. Μπορεί να μην ήταν το Μόρντορ, αλλά ήταν μια εποχή που κυριαρχούσε ο φόβος και η έλλειψη εμπιστοσύνης, μια εποχή που κάθε παράθυρο ήταν καλυμμένο με κουρτίνα και οι κοινότητες ζούσαν στην καχυποψία και τη φτώχεια. Πού και πού, έφτανε από το Βιετνάμ ένα φορτηγό με μπανάνες. Μην γνωρίζοντας πότε θα ξανάβλεπαν μπανάνες, η φίλη μου και η οικογένειά της αγόραζαν όσες περισσότερες μπορούσε ν' αντέξει η τσέπη τους κι όσες μπορούσαν να κουβαλήσουν.

Έπειτα ξεκινούσε η αναμονή, διότι οι μπανάνες ήταν ακόμη άγουρες και ακατάλληλες για βρώση. Έβαζαν το φρούτο σε σκοτεινό ντουλάπι για να ωριμάσει πιο γρήγορα. Ήταν μαγεία γι' αυτούς να βλέπουν τις μπανάνες να αλλάζουν χρώμα από πράσινες σε κίτρινες σε μια πόλη όπου επικρατούσαν οι πενήντα αποχρώσεις του γκρι. Όταν ήταν μικρή, η Ρίτα νόμιζε πως υπήρχαν μόνο τρία χρώματα: το μαύρο, το γκρι και το καφέ. Ο μπαμπάς της αποφάσισε να το αλλάξει αυτό και έτσι οργάνωσαν μαζί ένα ταξίδι θησαυρού



στην πόλη: να ψάξουν για χρώματα, για την ομορφιά και για το καλό στον κόσμο.

Αυτός είναι ο σκοπός του συγκεκριμένου βιβλίου: να σας οδηγήσει σε ένα κυνήγι θησαυρού· στο κυνήγι της ευτυχίας· να βρείτε το καλό που όντως υπάρχει σε αυτόν τον κόσμο – και να το φέρετε στο φως ώστε, μαζί, να το κάνουμε να εξαπλωθεί. Τα βιβλία είναι ιδανικά για τη διάδοση ιδεών. Το προηγούμενο βιβλίο μου, *Το βιβλίο του Hygge*, μιλούσε για τη δανέζικη θεωρία της καθημερινής ευτυχίας στον κόσμο. Το βιβλίο ενθάρρυνε τους αναγνώστες να εστιάζουν στις απλές χαρές της ζωής και, από την ημέρα της έκδοσής του, έχω λάβει αμέτρητα ευγενικά γράμματα από όλο τον κόσμο.



Ένα από αυτά ήταν από τη Σάρα, μια δασκάλα νηπιαγωγείου στη Μεγάλη Βρετανία, με μεγάλο ενδιαφέρον για την ψυχική υγεία των παιδιών και το πώς η ευτυχία επηρεάζει την ικανότητα εκμάθησης. «Διάβασα το βιβλίο σας και αποφάσισα να εφαρμόσω το *κούγκα* στην τάξη μου» έγραφε. Μου είπε πως τα παιδιά έστηναν φωτάκια, μοιράζονταν το κολατσιό τους και άναβαν ένα κερί, απολαμβάνοντας την ώρα της Ιστορίας. «Προβάλουμε στον πίνακα ακόμα κι ένα αναμμένο τζάκι από το YouTube για να δημιουργούμε μεγαλύτερη θαλπωρή. Τις ατελείωτες χειμωνιάτικες μέρες, που μοιάζουν τόσο καταθλιπτικές μετά τα Χριστούγεννα, αυτό βελτιώνει πολύ τη διάθεση των παιδιών και των δασκάλων. Προσπαθώ να δω πώς θα μετρήσω τον αντίκτυπο που έχει αυτό στην ψυχική υγεία των παιδιών, αλλά φαντάζομαι ότι τα ήρεμα, χαμογελαστά προσώπια τους είναι η πιο τρανή απόδειξη!»

Αυτή είναι βασικά η δουλειά μου ως διευθύνων σύμβουλος του Ινστιτούτου Έρευνας Ευτυχίας στην Κοπεγχάγη: να αξιολογώ, να κατανοώ και να δημιουργώ ευτυχία. Στο Ινστιτούτο μελετάμε τις αιτίες και τα αποτελέσματα της ανθρώπινης ευτυχίας και προσπαθούμε να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο.

Η δουλειά που κάνω μου επιτρέπει να μιλάω με ανθρώπους από κάθε γωνιά της Γης: από δημάρχους της Κοπεγχάγης μέχρι Μεξικάνους μικροπωλητές, από Ινδούς ταξιτζήδες μέχρι τον Υπουργό Ευτυχίας στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα. Έτσι έμαθα δύο πράγματα. Πρώτον, ότι μπορεί να είμαστε Δανοί, Μεξικάνοι, Ινδοί, Άραβες ή από οποιαδήποτε άλλη χώρα, αλλά πρωτίστως είμαστε άνθρωποι. Δεν διαφέρουμε μεταξύ μας όσο μπορεί να πιστεύουμε. Οι ελπίδες των ανθρώπων στην Κοπεγχάγη και την Γκουανταλαχάρα και τα όνειρα των ανθρώπων στη Νέα Υόρκη, το Δελχί και το Ντουμπάι στρέφονται όλα προς τον ίδιο φάρο: την ευτυχία. *Lykke* στα δανέζικα σημαίνει «ευτυχία», αλλά εσείς μπορείτε να την πείτε *felicidad*, αν είστε Ισπανοί, ή *glück* ή *bonheur* αν είστε Γερμανοί ή Γάλλοι. Όπως κι αν την αποκαλέσετε, η ώρα της Ιστορίας θα φέρει χαμόγελα σε όποια τάξη του κόσμου κι αν βρίσκεστε.

Πριν από μερικά χρόνια, είχα πάει για σκι με κάτι φίλους στην Ιταλία. Είχαμε τελειώσει το σκι μας και απολαμβάναμε έναν καφέ στην ηλιόλουστη βεράντα του σαλέ μας. Τότε κάποιος θυμήθηκε ότι υπήρχε στο ψυγείο πίτσα από την προηγούμενη μέρα, κι εγώ φώναξα: «Αυτό δεν σημαίνει ευτυχία; Έτσι νομίζω». Και δεν ήμουν ο μόνος. Παρά το γεγονός πως οι φίλοι μου προέρχονταν από διαφορετικές χώρες –από τη Δανία, την Ινδία και την Αμερική–, όλοι νιώθαμε ότι το να τρώμε παρέα στη ζεστασιά του χειμωνιάτικου ήλιου, καζεύοντας τα πανέμορφα κιονισμένα βουνά, ήταν ό,τι πιο κοντινό στην ευτυχία. Μπορεί να γεννηθήκαμε σε διαφορετικές χώρες, να μεγαλώσαμε σε διαφορετικές κουλτούρες, να μιλούσαμε διαφορετικές γλώσσες, όμως όλοι μοιραζόμασταν το ίδιο συναίσθημα. Ότι αυτό που ζούσαμε ήταν ευτυχία.

Σε μια πολύ μεγαλύτερη και πιο επιστημονική κλίμακα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα δεδομένα για να κατανοήσουμε την ευτυχία. Τι κοινό έχουν οι ευτυχισμένοι άνθρωποι; Ανεξάρτητα από το αν είστε από τη Δανία, την Αμερική, ή την Ινδία, ποιοι είναι οι κοινοί παρονομαστές για την ευτυχία; Κάνουμε αυτό το είδος έρευνας εδώ και χρόνια όσον αφορά την υγεία: για παράδειγμα, ποιοι είναι οι κοινοί παρονομαστές για τους ανθρώπους που φτάνουν τα εκατό χρόνια ζωής; Χάρη σε αυτές τις μελέτες γνωρίζουμε ότι το αλκοόλ, το κάπνισμα, η άσκηση και η διατροφή επηρεάζουν το προσδόκιμο της ζωής μας. Στο Ινστιτούτο Έρευνας Ευτυχίας χρησιμοποιούμε παρόμοιες μεθόδους για να κατανοήσουμε τι είναι σημαντικό για την ευτυχία, την ικανοποίηση και την ποιότητα της ζωής.

Επιτρέψτε μου να σας ξεναγήσω στην πατρίδα του Ινστιτούτου Έρευνας Ευτυχίας – την πρωτεύουσα της ευτυχίας: την Κοπεγχάγη.



ΔΑΝΙΑ: Η ΥΠΕΡΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ;

Είναι τέσσερις το απόγευμα στην Κοπεγχάγη. Οι δρόμοι είναι γεμάτοι ποδηλάτες, καθώς ο κόσμος φεύγει από τις δουλειές του για να πάρει τα παιδιά του από το σχολείο.

Δύο γονείς που απολαμβάνουν την άδεια μητρότητας και πατρότητας κάνουν περίπατο δίπλα στη θάλασσα. Μια παρέα φοιτητών κολυμπούν ανέμελα στα καθαρά νερά του λιμανιού, γιατί όχι μόνο δεν πληρώνουν δίδακτρα σπουδών, αλλά λαμβάνουν 590 λίρες (καθαρά) κάθε μήνα από την κυβέρνηση. Όλα λειτουργούν τέλεια στη Δανία. Δηλαδή, σχεδόν. Πριν από τέσσερα χρόνια ένα τρένο έφτασε με καθυστέρηση τεσσάρων λεπτών. Οι επιβάτες έλαβαν ένα απολογητικό γράμμα από τον πρωθυπουργό και μια πολυτελή καρέκλα της επιλογής τους ως αποζημίωση.

Με τέτοιες επκεφαλίδες τα τελευταία δέκα χρόνια εύκολα φαντάζεται κανείς τη Δανία σαν κάποιο είδος ουτοπίας.



*Δανία – Η πιο ευτυχομένη
χώρα του κόσμου*



*Κοπεγχάγη – Η πρωτεύουσα
της ευτυχίας*



*Δανία: Εκεί όπου η χαρά
είναι πάντα διάχυτη*



*Το πιο ευτυχομένο
μέρος του κόσμου*



*Δανία: Επίσημα
η πιο ευτυχομένη χώρα
του κόσμου. Ξανά.*



*Κατάταξη Παγκόσμιας
Ευτυχίας: Πρέπει να ζήσετε
στη Δανία*





Ποια είναι τα μυστικά
των ευτυχισμένων ανθρώπων;

Η ΔΑΝΙΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΠΟΛΛΟΥΣ
Η ΠΙΟ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ ΧΩΡΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.

Ο Μάικ Βάικανγκ προσπαθεί να καταλάβει τι κάνει τους
ανθρώπους ευτυχισμένους σε ολόκληρο τον κόσμο.
Για να απαντήσει στο ερώτημα δεν περιορίζεται μόνο
στη συνταγή των Δανών, αλλά θέτει ερωτήματα που μας
απασχολούν όλους:

*Τα χρήματα φέρνουν την ευτυχία;
Πόσες ώρες πρέπει να εργαζόμαστε;
Οι πόλεις μάς κάνουν πιο δυστυχισμένους;*

Από το πώς αξιοποιούμε δημιουργικά τον πολύτιμο
ελεύθερο χρόνο μας μέχρι την ποιότητα των σχέσεών
μας, αυτός ο οδηγός συγκεντρώνει συμβουλές από
τις πιο ευτυχισμένες γωνιές του πλανήτη και μας
προσκαλεί να ανακαλύψουμε το Lykke στη ζωή μας.

Lykke (Luu-kah): Ευτυχία



9 786180 211351
ISBN 978-618-02-1135-1

ΚΩΔ. 32209



www.minoas.gr