

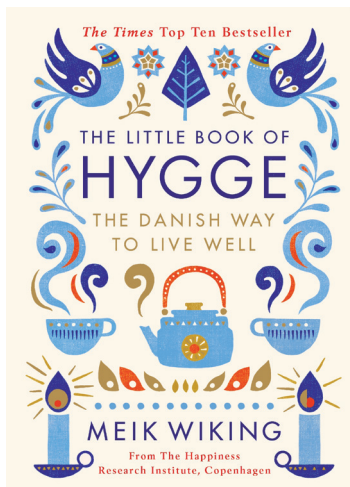
บทวิจารณ์หนังสือ
ชุกกะ: ปรัชญาความสุขแบบเดนมาร์ก
Book Review

The Little Book of HYGGE: The Danish Way to Live Well

ผู้เขียน: ไมก์ วิกิง (Meik Wiking)
ผู้แปล: พลอยแสง เอกญาติ

ชนันภรณ์ อารีกุล
Chanaporn Areekul
กองบรรณาธิการ

โรงเรียนบาลีเตรียมอุดมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Pre-Pali Udomsueksa school, Faculty of Education Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Email: chanaporn.are@mcu.ac.th



บทนำ

“เดนมาร์กคือประเทศมหาอำนาจแห่งความสุข”

การยกย่องบนพื้นฐานของการวิจัยนี้ทำให้สหประชาชาติ (United Nations) และองค์การเพื่อความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา (OECD) จัดอันดับให้เดนมาร์กติดอันดับประเทศที่มีความสุขมากที่สุดในโลก ผู้คนทั่วโลกต่างพากันสงสัยว่า อะไรที่ทำให้คนในดินแดนที่มีสภาพภูมิอากาศเลวร้าย ปกคลุมด้วยความหนาวเหน็บและฝนตกชื้นเกือบทั้งปี แต่กลับมีความสุขได้ขนาดนี้ คำตอบง่ายและสั้นสำหรับชาวเดนมาร์กคือ “ชุกกะ” แล้วชุกกะมันคืออะไร มีแต่คนเดนิช เท่านั้นหรือเปล่าที่เข้าใจความหมายของคำ ๆ นี้ และเข้าถึงมันได้จริง ๆ ปรัชญาและวิถีความสุขแบบชุกกะ อาจง่ายและกลมกลืนกับชีวิตของคนเดนมาร์กไปแล้ว แต่สำหรับคนอื่นทั่วโลกคงยากที่จะทำความเข้าใจกับชุกกะในแบบเดนิชได้

ชุกกะ: ปรัชญาความสุขแบบเดนมาร์ก (The Little Book of HYGGE: The Danish Way to Live Well) คือผลงานเขียนของ ไมก์ วิกิง (Meik Wiking) นักวิจัยชาวเดนมาร์กและผู้อำนวยการของสถาบันวิจัยความสุข (Happiness Research Institute) ซึ่งไม่ใช่หนังสือท่องเที่ยวที่เขียนเพื่อแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวหรือข้อมูลทั่วไปในเดนมาร์ก แต่ก็ไม่ใช่วิชาการด้านปรัชญาที่อธิบายปรัชญาการใช้ชีวิตของชาวเดนิช เนื้อหาภายในหนังสือเล่มนี้เป็นการเล่าเรื่องราว อธิบายและยกตัวอย่างความชุกกะ ที่ทำให้เดนมาร์กติดอันดับประเทศที่มีความสุข

มากที่สุดในโลก เพื่อนำเสนอให้คนทั่วโลกเข้าใจ และรู้จักกับสุกกะมากขึ้นทุกแง่มุม ไม่ว่าจะเป็นอาหาร เครื่องดื่ม เสื้อผ้า การตกแต่งบ้าน การคบหาสมาคม การจัดบรรยากาศ ตลอดจนมุมมอง ความคิดต่าง ๆ “สุกกะ” คืออะไร ไหม้ วิถี บอว่าการสะกดและออกเสียง สุกกะ นั้นง่ายกว่าการอธิบายความหมายของมันเสียอีก เพราะสุกกะมีความเกี่ยวข้องกับบรรยากาศและประสบการณ์มากกว่าสิ่งของ มันมีนิยามมากมาย อาจรวมไปถึงเรื่องที่เป็นนามธรรม เช่น การเป็นศิลปะใน การสร้างความใกล้ชิด ความสบายของจิตวิญญาณ การปราศจากความรำคาญ การหาความสุข เมื่อมีสิ่งปลอบประโลมจิตใจหรือการรวมตัวกันที่แสนสบาย หรืออื่น ๆ อีกมากมายก็มีความสุข กะได้ ถ้าเรารู้สึกว่ามันสุกกะ ปรี่ขญาและวิถีความสุขแบบสุกกะอาจดูเหมือนเข้าใจได้ยาก แต่ การนำเสนอของ ไหม้ วิถี ทำให้หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสืออารมณ์ดี หยิบมาอ่านแล้วก็ไม่อยาก วางลง ภาพประกอบน่ารักในหนังสือก็ชวนให้หลงใหลไปกับความสุขของชาวเดนมาร์ค ถ้าได้ เปิดอ่านหน้าแรกแล้วก็จะติดใจในความสุข เพราะมันน่าติดตามอย่างนี้ มันจึงสุกกะเสียจริง

กุญแจสู่ความสุข: นอกจากประเทศเดนมาร์คจะมีสภาพภูมิอากาศที่เลวร้ายแล้ว ชาวเดนมาร์คยังโดนเรียกเก็บภาษีในระดับที่จัดว่าสูงที่สุดในโลกด้วย แล้วอะไรที่ทำให้คนในประเทศเดนมาร์คมีความสุขได้ และยังเป็นประเทศที่จัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ประชากรมีความสุขที่สุดในโลกอีกด้วย ประเด็นหนึ่งที่น่าสนใจคือ แนวคิดเรื่องรัฐสวัสดิการที่เก็บภาษีค่อนข้างสูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากชาวเดนมาร์คอย่างกว้างขวาง เพียงเพราะพวกเขามองว่า พวกเขาไม่ได้จ่ายภาษีแต่กำลังลงทุนให้กับสังคม เพื่อซื้อคุณภาพชีวิตที่ดีจากสังคมต่างหาก อย่างไรก็ตาม ยังมีสูตรความสุขของชาวเดนมาร์คอีกอย่างหนึ่งที่หลายคนอาจมองข้าม สิ่งนั้นคือสุกกะนั่นเอง เหล่านี้คือกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจในเรื่องระดับความสุขของชาวเดนมาร์ค แม้เดนมาร์คจะไม่ใช่อยูโทเปียที่สมบูรณ์แบบ แต่น่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้ประเทศอื่นได้ในเรื่องการยกระดับคุณภาพชีวิตให้ประชากร

แสง: สมาคมเทียนไข (European Candle Association) รายงานว่า เดนมาร์คมีปริมาณการจุดเทียนต่อหัวมากกว่าทุกหนแห่งในยุโรป เพราะเหตุใดชาวเดนมาร์คจึงหลงใหลการจุดเทียนมากมายขนาดนี้ เบื้องหลังของพฤติกรรมนี้คือความเชื่อที่ว่า ไม่มีวิธีใดที่จะสร้างความสุกกะได้เร็วไปกว่าการจุดเทียนสองสามเล่มอีกแล้ว แม้การจุดเทียนจะสร้างความสุกกะได้มากมาย แต่ข้อเสียร้ายแรงคือการปล่อยเขม่าซึ่งเป็นอนุภาคขนาดเล็กจวบจวนลอยอยู่ในอากาศมากกว่าบุหรี่หรือการทำอาหาร แม้ชาวเดนมาร์คจะเริ่มต้นตัวกับการระบายอากาศเพื่อรักษาสุขภาพมากขึ้น แต่ก็ยังคงเห็นชาวเดนมาร์คจุดเทียนกันอย่างไม่น่าเชื่อและไม่เคยเห็นป้ายเตือนบนเทียนไขเลยอยู่ดี เรื่องของแสงนี้ไม่ได้เกี่ยวกับเทียนไขเท่านั้น ชาวเดนมาร์คยังหมกมุ่นอยู่กับแสงโดยทั่วไปด้วย เพราะเหตุนี้ชาวเดนมาร์คจึงเลือกโคมไฟสำหรับใช้ในบ้านอย่างระมัดระวังด้วย ที่เป็นแบบนี้เพราะชาวเดนมาร์คจะไม่ได้พบเจอแสงจากธรรมชาติเป็นเวลานานตั้งแต่เดือนตุลาคมถึงเดือนมีนาคมในปีถัดไป ดังนั้นจึงทำให้พวกเขารักฤดูร้อนและแสงอันอบอุ่นนั่นเอง

เราต้องคุยกันเรื่องสุกกะ: คนเดนมาร์คใช้คำว่า สุกกะ ฟุ่มเฟือยมาก แต่เมื่อถามกลับไปว่าแปลความหมายของสุกกะได้หรือไม่ มีเพียงร้อยละ 47 เท่านั้นที่บอกว่าแปลได้ และอีกร้อยละ 35 บอกว่าแปลไม่ได้ ตามหลักการใช้ภาษา “สุกกะ” เป็นได้ทั้งคำกริยาและคำวิเศษณ์ ชาว

เดนมาร์กจำนวนหนึ่งในสามยืนยันว่า สุขภาวะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของเดนมาร์ก เป็นสิ่งที่ทำกันเฉพาะในเดนมาร์กและไม่ยอมรับว่าคำนี้แปลความหมายเป็นภาษาอื่นได้ ในภาษาอื่นอาจมีคำคล้าย ๆ กัน เช่น ชาวดัตช์เรียกว่าเคอเซลเลกไฮต์ (gezelligheid) และเคอเซลลิก (gezellig) ชาวเยอรมันเรียกว่าเกมิทลิกไคท์ (gemütlichkeit) ชาวแคนาดาเรียกว่าโฮมมิเนส (hominess) ชาวออร์เวย์เรียกว่าโคเซลิก (koselig) และคำนี้ก็ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษว่าโคซิเนส (cosiness) แม้ว่าดูเหมือนแต่ละคำจะคล้าย ๆ กัน แต่ก็ไม่เหมือนกันเสียทีเดียว เช่น ชาวออร์เวย์ย้าว่าโคเซลิกนั้นไม่เหมือนกับโคซิเนสเพราะแก่นของโคเซลิกคือความรู้สึกอบอุ่น ใกล้ชิดและการได้อยู่ร่วมกัน ส่วนชาวดัตช์เองก็บอกว่าฤดูร้อนเป็นฤดูที่เคอเซลลิกที่สุด ในขณะที่ชาวเดนมาร์กมองว่าฤดูใบไม้ร่วงสุขภาวะมากกว่า

ด้วยกัน: ชาวเดนมาร์กร้อยละ 78 จะสังสรรค์กับเพื่อน ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน สัปดาห์ละครั้งเป็นอย่างต่ำ แม้พวกเขาจะสุขภาวะได้เมื่ออยู่ตามลำพัง แต่สุขภาวะก็มักเกิดขึ้นในกลุ่มเล็ก ๆ ของเพื่อนสนิทหรือสมาชิกในครอบครัวได้เช่นกัน การอยู่กับคนอื่นเป็นส่วนผสมสำคัญที่สุดของความสุข เห็นได้จากรายงานการวิจัยจากทั่วโลกที่ยอมรับกันว่า ความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งสำคัญต่อความสุขของมนุษย์ นี่อาจเป็นสาเหตุให้ชาวเดนมาร์กเลือกที่จะอยู่กับเพื่อนกลุ่มเล็ก ๆ เมื่อต้องการความสุข โดยเกือบร้อยละ 60 บอกว่า จำนวนคนที่เหมาะจะสุขภาวะมากที่สุดคือ 3-4 คนเท่านั้นก็พอ สภาพสังคมแบบนี้อาจมีข้อเสียอยู่บ้างเพราะแนวคิดสุขภาวะที่มองว่า หากมีคนหน้าใหม่มาร่วมวงมากเกินไปจะทำให้สุขภาวะน้อยลง ดังนั้นการใคร่ครวญหนึ่งจะเข้าสู่สังคมของชาวเดนมาร์กจึงต้องใช้ความพยายามมากและก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวไม่น้อย

อาหารและเครื่องดื่ม: ชาวเดนมาร์กบริโภคเนื้อสัตว์ ไขมันและกาแฟในปริมาณที่สูงมาก สิ่งเหล่านี้ล้วนเชื่อมโยงกับสุขภาวะ บางอย่างอาจทำให้รู้สึกผิดเมื่อทานเข้าไปแต่มันก็ทำให้สุขภาวะได้ ซึ่งอาหารที่สุขภาวะก็ไม่ควรทรูหราเกินไปนัก นอกจากนี้รายงานของซูการ์คอนเฟกชันเนรี่ยุโรป (Sugar Confectionery Europe) ระบุว่า การบริโภคขนมหวานในเดนมาร์กต่อคนอยู่ที่ 8.2 กิโลกรัมต่อปี ซึ่งมากเป็นอันดับสองรองจากประเทศฟินแลนด์เท่านั้น ดังนั้นลูกกวาดและเค้กจึงมีความสุขภาวะอย่างไม่ต้องสงสัย ไม่เพียงแค่นมเท่านั้น แต่การลงมืออบขนมเองที่บ้านก็เป็นกิจกรรมสุขภาวะสำหรับชาวเดนมาร์กด้วยเช่นกัน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับสุขภาวะทำให้เราทราบว่า สิ่งที่ชาวเดนมาร์กบอกว่าเชื่อมโยงกับสุขภาวะมากที่สุดไม่ใช่เทียนไข ลูกกวาดหรือเค้ก แต่เป็นเครื่องดื่มร้อน ๆ นั่นเอง

เสื้อผ้า: ชาวเดนมาร์กโดยทั่วไปเน้นความสบายเป็นหลัก มักแต่งกายแบบลำลองด้วยโทนสีที่ผ่อนคลาย แต่ก็มิสไตร์ไปพร้อมกันด้วย แฟชั่นของชาวเดนมาร์กนั้นเรียบง่าย น้อยชิ้น ดูดีแต่ไม่เนี้ยบเกินไป พอดี ๆ แบบสุขภาวะ เครื่องแต่งกายสำคัญที่ชาวเดนมาร์กขาดไม่ได้คือ ผ้าพันคอ และเพื่อความทันสมัยเมื่ออยู่ในเดนมาร์กคุณควรเลือกแต่งกายด้วยสีชาวดำ แต่ในฤดูร้อนอาจใช้สีสดใสอย่างสีเทาก็ยังได้ ส่วนการจัดแต่งทรงผมก็สบาย ๆ ตื่นแล้วไปทำงานได้เลย

บ้าน: ชาวเดนมาร์กหมกมุ่นกับการออกแบบตกแต่งภายในเพราะบ้านคือศูนย์บัญชาการความสุข บ้านคือศูนย์กลางของชีวิตสังคมในเดนมาร์ก ผลจากงานวิจัยพบว่า ชาวเดนมาร์ก

ร้อยละ 71 บอกว่ามีประสบการณ์ชุกกะที่บ้านมากกว่าที่อื่น สิ่งที่จะทำให้บ้านชุกกะมากขึ้น 10 รายการ ได้แก่ ชุกกะโครก์ (มุมที่ชอบ) เตาผิง เทียน ของทำจากไม้ ธรรมชาติ หนังสือ เซรามิก สัมผัสหลากหลาย ของโบราณ ผ้าห่มและหมอน

ชุกกะนอกบ้าน: แม่บ้านเป็นศูนย์กลางความชุกกะ แต่ชาวเดนมาร์กก็ชุกกะนอกบ้านได้ โลกกว้างใหญ่ภายนอกล้วนเป็นสถานที่เหมาะให้สัมผัสชุกกะ จะที่ไหนหรือเมื่อไหร่ก็ชุกกะได้ถ้ามีตัวขับเคลื่อนความชุกกะต่อไปนี้ เช่น เพื่อน บรรยากาศเป็นกันเอง ความใกล้ชิดธรรมชาติ การมีสติอยู่กับปัจจุบัน นอกจากนี้ชาวเดนมาร์กเชื่อว่า ชุกกะอาจเกิดขึ้นได้ในที่ทำงานและควรเกิดขึ้นด้วย เพราะผลจากการวิจัยของสถาบันวิจัยความสุขพบว่า ชาวเดนมาร์กร้อยละ 78 บอกว่า การทำงานก็ควรชุกกะด้วย

ชุกกะได้ตลอดปี: ผลการศึกษาเรื่องชุกกะโดยสถาบันวิจัยความสุขพบว่า ฤดูกาลที่มีกิจกรรมชุกกะสูงสุดคือฤดูใบไม้ร่วงกับฤดูหนาว เพราะนั่นคือช่วงเวลาที่ชาวเดนมาร์กได้ชุกกะอยู่ในบ้านมากที่สุด อย่างไรก็ตามชาวเดนมาร์กก็พยายามสร้างสรรค์ความชุกกะตลอดปีผ่านการชมภาพยนตร์ การเล่นสกี การท่องเที่ยว การเดินป่า การทำอาหารจากกองไฟ การเล่นเกมกระดาน การปิกนิกในฤดูร้อน การนอนดูดาว การเก็บเห็ดป่า การอบและกินเกาลัด การทำและกินซูปด้วยกัน และการดื่มกินของหวาน

ชุกกะแบบประหยัด: ชุกกะนั้นถ่อมตัวและเชื่องช้า เลือกความเก่าเหนือความใหม่ ความเรียบง่ายเหนือความหรูหรา ชุกกะเป็นการใช้ชีวิตช้าและเรียบง่ายสไตล์เดนมาร์ก ซึ่งความเรียบง่ายและการรู้ประมาณตนเป็นหัวใจของชุกกะและเป็นจุดเด่นของการออกแบบและวัฒนธรรมเดนมาร์กด้วย ชาวเดนมาร์กรักความพอเพียง เพราะยิ่งทำตัวหรูหราก็ยิ่งชุกกะน้อยลง กิจกรรมชุกกะราคาประหยัด ได้แก่ การเล่นเกมกระดาน การปาร์ตี้ การดูซีรีส์ การจัดมุมห้องสมุดเล็ก ๆ ในบ้าน การเล่นบูล (เปิดต้องเป็นกีฬาบูลประเภทหนึ่ง) การก่อกองไฟ การดูหนังกลางแปลง และการเล่นเล็กลงกลางหิมะ

เที่ยวโคเปนเฮเกนแบบเน้นชุกกะ: ไม้กิ้ง วิกิง และแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในเดนมาร์กที่ควรไปเพื่อจะได้สัมผัสกับสถานที่ชุกกะสักครั้ง ได้แก่ นูฮาวน์ (Nyhavn – ท่าเรือใหม่) ร้านขนมลา กลาส (La Glace) สวนทิโวลี (Tivoli Garden) แจวเรือในไคร์เซนฮาวน์ (Christianshavn) จตุรัสโกรบร้าวเดอร์โทร์ฟ (Gråbrødre Torv) ถนนแวร์เนดามสไว (Værnedamsvej) ร้านแซนวิชเปิดหน้าสมอร์บอร์ด์ ร้านไลบรารีบาร์ ซึ่งมีโซฟา ผิงไม้ หนังสือหุ้มปกหนัง และแสงที่ชุกกะอย่างแท้จริง

คริสต์มาส: ช่วงเวลาที่พิเศษที่มีคำบรรยาย เช่น สุข สนุก อบอุ่น และซึ่งใจ แต่สำหรับชาวเดนมาร์กมีคำที่เหมาะสมที่สุดคือ ชุกกะ ทั้งที่เป็นเดือนธันวาคมที่เวลากลางวันสั้นมาก อากาศเหน็บหนาว เปียกชื้น มีดมิต หม่นหมองและอืดอาด แต่เดือนนี้ก็กลับเป็นฤดูกาลแห่งความชุกกะที่สุด คริสต์มาสของชาวเดนมาร์กนั้นพิเศษเพราะต้องวางแผนล่วงหน้า ต้องคิดใคร่ครวญและประเมินโดยคำนึงถึงความชุกกะเป็นสำคัญเสมอ ถือได้ว่าไม่มีช่วงเวลาไหนของปีที่ชาวเดนมาร์กพูดถึงชุกกะบ่อยเท่าช่วงนี้ คริสต์มาสแบบชุกกะเริ่มต้นและจบลงพร้อมเพื่อนและครอบครัว

เพราะความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพคือส่วนผสมหลักของฮุกกะ แม้ผู้คนทั่วโลกจะทำแบบเดียวกัน แต่มีแค่ในเดนมาร์กเท่านั้นที่ทุกคนจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “ช่างฮุกกะเสียจริง” นอกจากนี้ช่วงคริสต์มาสยังมีพิธีการและธรรมเนียมปฏิบัติที่ต้องทำเพื่อให้เกิดความฮุกกะ ทั้งการตกแต่งอาหาร และกิจกรรมที่เหมาะสม จึงนับได้ว่าคริสต์มาสนั้นฮุกกะอย่างแท้จริง



ฮุกกะในฤดูร้อน: แม้ฤดูร้อนจะไม่เหมาะที่จะจุดเทียนและใช้เตาผิง แต่ก็ฮุกกะได้เช่นกัน ฮุกกะในฤดูร้อนคือ กลิ่นหญ้าที่เพิ่งตัดใหม่ ผิวบ่มแดด คริมกันแดด และน้ำทะเล ฮุกกะในฤดูร้อนนั้นใช้ประโยชน์จากดวงอาทิตย์ ความอบอุ่น และธรรมชาติ และอาศัยปัจจัยหลักเรื่องการใช้เวลาด้วยกันและอาหารดี ๆ เพื่อส่งเสริมความฮุกกะในฤดูร้อน กิจกรรมที่น่าสนใจ ได้แก่ การเก็บแอปเปิ้ลให้เพลินใจ การย่างบาร์บีคิว

กับเพื่อนและครอบครัว การสร้างสวนชุมชน การปิกนิกริมหาด และการขี่จักรยานพ่วงที่แปลงร่างเป็นฮุกกะเคลื่อนที่ได้

หำมิติแห่งฮุกกะ: แม้ฮุกกะเป็นแนวคิดนามธรรมที่ยากจะชี้ชัด แต่ชาวเดนมาร์กเชื่อว่าพวกเขาสัมผัสได้โดยใช้ประสาทสัมผัสทั้งห้ารับรู้มัน ฮุกกะมีรส เสียง กลิ่น และสัมผัส เช่น รสชาติฮุกกะคือรสชาติที่คุ้นลิ้น หวานอย่างปลอดภัย รสเสียงฮุกกะอาจเป็นเสียงประกายไฟเล็ก ๆ และเสียงปะทุจากไม้ในกองไฟ เสียงฝนกระทบหลังคา เสียงลมพัดนอกหน้าต่าง โดยรวมแล้วเสียงอะไรที่สื่อถึงความปลอดภัยก็เป็นเสียงความฮุกกะได้ทั้งสิ้น กลิ่นฮุกกะอาจพาเราย้อนเวลาไปยังช่วงเวลาที่เราสัมผัสปลอดภัยหรือมีความสุขในวัยเด็กได้ เช่น กลิ่นร้านขนมปัง หรือกลิ่นต้นแอปเปิ้ล แม้ฮุกกะเป็นสิ่งที่ลิ้มรส ได้ยิน ได้กลิ่น แต่ต้อง และมองเห็นได้ แต่เหนืออื่นใดคือ ฮุกกะเป็นสิ่งที่รู้สึกได้

ฮุกกะกับความสุข: การสำรวจความคิดเห็นระดับนานาชาติมักยกให้เดนมาร์กเป็นประเทศที่มีความสุขที่สุดในโลก หนึ่งในเหตุผลหลักที่ทำให้เดนมาร์กได้อันดับสูงในการสำรวจความสุขระดับนานาชาติคือการเป็นรัฐสวัสดิการ เพราะมันช่วยลดความไม่มั่นคง ความกังวล และความเครียดของประชาชนได้ ยิ่งกว่านั้นคือ คนเดนมาร์กมีระดับความไว้วางใจกันสูง มีระดับทรัพย์สินและคุณภาพของระบบธรรมาภิบาลที่เป็นเลิศ และภาคประชาสังคมก็ทำงานได้ดีด้วย อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาฮุกกะอาจเป็นสิ่งที่ทำให้เดนมาร์กแตกต่างจากประเทศรัฐสวัสดิการอื่น ๆ ในกลุ่มนอร์ดิก เพราะฮุกกะคือการตามหาความรื่นรมย์ในชีวิตประจำวัน อีกทั้งองค์ประกอบบางอย่างของฮุกกะ เช่น แรงสนับสนุนทางสังคมก็เป็นตัวขับเคลื่อนความสุขด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้หนึ่งในสาเหตุที่ชาวเดนมาร์กมีระดับความสุขสูงเพราะพวกเขามีสมดุลระหว่างงานและชีวิตที่ดี ซึ่งเปิดโอกาสให้มีเวลากับครอบครัวและเพื่อนค่อนข้างมาก สอดคล้องกับหลักฐานจากการวิจัยที่สนับสนุนว่า ความสัมพันธ์ของคนเราเชื่อมโยงกับความสุข คนที่มีความสุขกว่า

จะมีจำนวนความสัมพันธ์กับเพื่อนและครอบครัวมากกว่า และก็มีคุณภาพของความสัมพันธ์ที่ดีกว่าด้วย เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ชุกกะอาจเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งที่ทำให้ชาวเดนมาร์กมีระดับความสุขที่สูงมาตลอดก็เป็นได้

บทส่งท้าย

“เรื่องเล่าชุกกะที่ ไมก์ วิกิง พยายามอธิบายพร้อมกับนำเสนอภาพชุกกะให้ผู้อ่าน ตั้งแต่หน้าแรกจนถึงหน้าสุดท้าย มันทำให้ผู้อ่านชุกกะเสียจริง” “ไม่ว่าผู้เขียนบทวิจารณ์ใช้คำว่า “ชุกกะ” ฟุ่มเฟือยเกินไปหรือไม่ แต่ยืนยันได้ว่าผู้เขียนบทวิจารณ์ไม่ได้เป็นโรคทูเรตต์ (Tourette Syndrome) ซึ่งเป็นโรคที่สมองสั่งการให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวโดยไม่ตั้งใจ จนบางครั้งอาจทำให้พูดข้อความซ้ำ ๆ เหมือนที่ชาวต่างชาติมักมองชาวเดนมาร์กกว่าเป็นโรคนี้ เพราะใช้คำว่าชุกกะมากเกินไป เนื้อหาของหนังสืออ่านสนุก ภาพประกอบน่ารัก เห็นแล้วสบายตา อ่านแล้วสบายใจ และทำให้เข้าใจความชุกกะในแบบฉบับของชาวเดนมาร์กมากขึ้น หัวใจสำคัญของชุกกะคือ ความเรียบง่ายและการรู้ประมาณตน ชาวเดนมาร์กรักความพอเพียงเพราะถ้าพวกเขายิ่งทำตัวหรูหรา ความชุกกะก็จะยิ่งน้อยลงไปด้วย ปรัชญาและวิถีชีวิตแบบนี้ชวนให้นึกถึง ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงชี้แนะให้แก่ปวงชนชาวไทย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีในตัว ตลอดจนสามารถการใช้ความรู้และคุณธรรมประกอบการวางแผน การตัดสินใจ และการกระทำ เมื่อพิจารณาโดยรวมแล้ว ถ้าคนไทยเดินตามปรัชญานี้ สักวันหนึ่งประเทศไทย อาจติดอันดับประเทศที่มีความสุขในโลกก็เป็นได้ สุดท้ายเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว คุณจะรู้สึกว่ามันเป็นประสบการณ์ที่ชุกกะมากจริง ๆ บางทีมันอาจเป็นส่วนหนึ่งที่จุดประกายให้เราสังเกตความสุขรอบตัวและสร้างวิถีชีวิตที่ชุกกะในแบบของตัวเองก็ได้.

บรรณานุกรม

ไมก์ วิกิง. (2560). **ชุกกะ: ปรัชญาความสุขฉบับเดนมาร์ก**. แปลจาก The Little Book of HYGGE: The Danish Way to Live Well. แปลโดย พลอยแสง เอกญาติ. กรุงเทพฯ: โอเพ่นเวิลด์ส.

TRANSLATED THAI REFERENCES

Wiking, Meik. (2017). **The Little Book of HYGGE: The Danish Way to Live Well**. Translated by Ploysang Eakyati. Bangkok: Openworlds.