

VÄIKE  
**LYKKE-**  
RAAMAT



VÄIKE  
**LYKKE-**  
RAAMAT

MAAILMA KÕIGE ÕNNELIKUMA  
RAHVA SALADUSED



MEIK WIKING

Inglise keelest tõlkinud Krista Eek

 TÄNAPÄEV

Originaali tiitel:

Meik Wiking

„Little Book of Lykke: the Danish Search for the World's Happiest People“

Penguin Books, 2017

Copyright © Meik Wiking, 2017

Kujundanud Hampton Associates

Kõik õigused kaitstud.

Eestikeelne tõlge © Krista Eek ja Tänapäev, 2018

Toimetanud Kristiina Ainelu

Küljendanud Siiri Timmerman

ISBN 978-9949-85-315-1

Trükitud Tallinna Raamatutrükikojas

[www.tnp.ee](http://www.tnp.ee)

## SISUKORD

---

1. AARDEJAHT .....	7
2. KUIDAS MÕÕTA ÕNNELIKKUST? .....	21
3. ÜHTEKUULUVUS .....	33
4. RAHA .....	77
5. TERVIS .....	125
6. VABADUS .....	161
7. USALDUS .....	199
8. LAHKUS .....	237
9. PANEME TÜKID KOKKU .....	273



ESIMENE PEATÜKK



# AARDEJAHT

## A A R D E J A H T



*„Millele me toetume, Sam?”*

*„Et siin maailmas on midagi head, isand Frodo.  
Ja et selle nimel tasub võidelda.”\**

Nagu Tolkien oma suurteoses, nii kirjutas ka Hemingway kord, et maailm on tore paik ja väärt seda, et tema pärast võidelda.\*\* Tänapäeval on meil aga kergem märgata võitlemist kui head. Kerge on näha halli taevast ja tumedaid pilvi, kuid ehk peaksime olema kõik veidi rohkem Samwise Sūdika moodi (kui karvased jalad kõrvale jätta) ning panema tähele seda, mis on meie maailmas head.

Üks minu sõpradest, Rita, kasvas üles nõukogudeaegses Lätis. See ei pruukinud olla küll päris Mordor, kuid tegu oli hirmu ja umbusu ajastuga, mil kõiki aknaid varjasid kardinad ning ühiskonda valitsesid kahtlused ja defitsiit. Vahel saabus Vietnamist veoautotäis banaane. Teadmata, millal võib taas tekkida võimalus banaane saada, ostsid Rita ja tema pere neid nii palju, kui said endale lubada ja jaksasid koju kanda.

Kuna banaanid olid ikka veel rohelised ega kõlvanud süüa, panid nad banaanid pimedasse kappi, et need kiiremini küpseksid. Viiekümne halli varjundi linnas oli roheliste banaanide muutumine

\* „Sõrmuste isand: Kaks kantsi”. Peter Jackson. New Line Cinema, 2002.

\*\* „Kellele lüüakse hingekella”. 1977. Tlk E. Soosaar. Lk 495.





kollaseks nõiduslik. Lapsena oli Rita arvanud, et olemas on ainult kolm värvi: must, hall ja pruun. Ta isa otsustas tütre arvamust muuta ja viis ta linna aardejahile, et otsida sealt värve – otsida ilu ja headust ka selles maailmas.

See ongi käesoleva raamatu eesmärk: viia teid aardejahile, mille käigus otsida õnnelikkust, leida üles ja tuua päevavalgele kõik, mis on selles maailmas head, et saaksime aidata sellel üheskoos levida. Raamatud on võrratud ideede edasikandjad. Minu „Väike *hygge*-raamat” jagas maailmaga taanlaste arusaama igapäevasest õnnelikkusest. See innustas lugejaid keskenduma elu väikestele rõõmudele ja pärast raamatu ilmumist olen saanud rohkelt südamlikke kirju kõikjalt maailmast.

LYKKE

LUUH

KAH

Ühe seesuguse kirja saatis mulle Sarah, kes õpetab Suurbritannias viieaastaseid lapsi ja on tundnud pikka aega huvi laste vaimse tervise ning seoste vastu, kuidas mõjutab õnnelikkus laste õppimisvõimet. „Lugesin teie raamatut ja otsustasin, et proovin hakata tundides *hygge*’t rakendama,” kirjutas ta. Sarah kirjeldas, kuidas ta pani koos lastega klassi üles valgusketid, kuidas nad sõid koos vahepalasid, süütasid küünla ja nautisid lugude vestmist. „Panime puutetahvlile mängima isegi Youtube’i video praksuvast lõkkest, et meil oleks veel hubasem. See on tõstnud määratult kogu klassi ja ka teiste õpetajate tuju nendel pikkadel talvapäevadel, mis näivad pärast jõule nii sünged. Püüan välja mõelda, kuidas mõõta selle mõju laste heaolule, kuid oletan, et laste rahulolevad ja naeratavad näod on piisavalt heaks mõõdupuuks!”

Minu tööks Kopenhaagenis asuva õnnelikkuse uuringute instituudi tegevjuhina ongi peaaesjalikult just see, kuidas mõõta, mõista ja luua õnnelikkust. Uurime instituudis õnnelikkuse põhjuseid ja mõju ning püüdleme selle poole, et parandada inimeste elukvaliteeti kõikjal maailmas.

Minu töö on andnud mulle võimaluse vestelda inimestega maailma eri nurkadest: Kopenhaageni linnapeadest Mehhiko tänavatoidupakkujateni, India taksojuhtidest Araabia Ühendemiraatide õnnelikkuseministrini. See on õpetanud mulle kahte asja. Esiteks võime pidada end küll taanlasteks, mehhiklasteks, indialasteks või araablaseks, ent oleme siiski ennekõike inimesed. Teiseks ei erine me üksteisest sugugi nii palju, kui arvame. Nii Kopenhaageni ja Guadalajara elanike lootustel kui ka New Yorgis, Delhis ja Dubais elavate inimeste unistustel on kõigil sama siht: olla õnnelik. Taani keeles on sõna „õnnelikkus” vasteks *lykke*, hispaanlased ütlevad selle kohta *felicidad*, inglased *happiness*, sakslased ja prantslased vastavalt

*Glück* ja *bonheur*. Pole aga vahet, kuidas te seda kutsute, sest lugude vestmine täidab lapsi täis klassi naerunägudega samamoodi igal pool, ükskõik millises maailma paigas te parasjagu ka ei viibiks.

Käisin mõni aasta tagasi sõpradega Itaalias suusatamas. Olime selleks päevaks suusatamise lõpetanud ja nautisime oma mägimajakese rõdul päikesepaistet ja kohvi. Siis avastas keegi, et meil oli külmikus eelmisest päevast alles jäänud pitsat, ning ma hüüatasin: „Kas see on õnn? Arvan küll.” Ma ei olnud ainuke, kes seda tundis. Hoolimata sellest, et rõdul istuvad sõbrad olid pärit eri riikidest – Taanist, Indiast ja Ameerika Ühendriikidest –, tundsimme kõik, et kui nautisime märtsikuise päikese soojuses koos toitu, taustaks kaunid lumised mäed, olime täielikule õnnetundele päris lähedal. Olime küll sündinud eri riikides, kasvanud eri kultuurides, saanud hariduse eri keeltes, kuid tundsimme kõik, et see oli õnnelikkus.

Palju laiemas ja teaduslikumas mõttes saame kasutada informatsiooni õnnelikkuse kohta just selleks, et püüda õnnelikkust paremini mõista. Mis on õnnelikel inimestel ühist? Mis on meie ühised õnnelikkuse nimetajad, olenemata sellest, kas oleme pärit Taanist, Ameerika Ühendriikidest või Indiast? Oleme teinud samasuguseid uuringuid tervise vallas juba aastaid – millised on näiteks saja-aastasteks elavate inimeste ühised nimetajad? Teame tänu nendele uuringutele, et alkohol, tubakas, füüsiline aktiivsus ja dieet mõjutavad meie oodatavat eluiga. Kasutame õnnelikkuse uuringute instituudis samu meetodeid, et mõista, mis on oluline inimeste õnnelikkuse, eluga rahulolu ja elukvaliteedi seisukohalt.

Lubage mul viia teid õnnelikkuse uuringute instituudi asukohta ja õnnelikkuse pealinna – Kopenhaagenisse.