

سرشناسه : ادبرگ، پیا.

Edberg, Pia

عنوان و نام پدیدآور : هوگه: راز لذت بردن از
لحظات ساده زندگی/ نویسنده و تصویرگر پیا ادبرگ؛

مترجم: سارا بیاتی

مشخصات نشر : تهران: آوین، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۱۸ ص.: مصور.

شماره: ۵/۲۱۲۵/۱ س.م.

شاب: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۸-۸۶-۲

موضوع: فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی:

The Cozy Life: Rediscover the Joy of the Simple

Things Through the Danish Concept of Hygge 2016

موضوع: سادگی،

Simplicity : موضوع

موضوع: راه و رسم زندگی

Conduct of life : موضوع

موضوع: خودسازی

Self-actualization Psychology : موضوع

موضوع: ابراز وجود

Self-realazation : موضوع

شناسه افزوده : بیاتی، سارا، ۱۳۶۶-، مترجم

Bayatii, Sara : شناسه افزوده

رده بندی کنگره : ۱۳۹۷ ۹۱۴۵۹/ف ۱۴۹۶ BJ

رده بندی دیویی : ۱۷۹/۹

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۸۵۲۱۷

ناشر: آوین

عنوان: هوگه (راز لذت بردن از لحظات ساده زندگی)

نویسنده: پیا ادبرگ

مترجم: سارا بیاتی

چاپ جلد: جنگل

چاپ ۱: ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: جنگل

تیراژ: ۱۵۰۰ جلد

رنگ جلد: لیلیا خسروی

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

کتابه حقوق متعلق به ناشر است.

بزرگراه المپیک، خیابان ششم، شماره ۴۱، زنگ اول

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۱۳۶۰۰ - ۰۲۱-۴۴۷۴۵۳۴۱

[اینوبوکسین فرهنگی زنان ناشر]

فروش اینترنتی: www.avinlib.com

www.avinlib.com



فهرست مطالب

۱	یادداشت مترجم
۳	تعریف هوگه
۴	یادداشت مخصوص خواننده
۶	سیر من در هوگه
۱۵	بخش اول: هوگه چیست؟
۱۵	رشته چیست؟
۱۷	تاریخچه هوگه و اصالت دانمارکی اش
۲۰	داستان های هوگه
۲۷	بخش دوم: پایه و اساس هوگه
۲۷	پایه و اساس هوگه
۲۸	هوگه شبیه چه حسی است؟
۳۰	سادگی
۳۰	آهسته کردن ریتم
۳۱	فضای هوگلی
۳۳	همراهان هوگه
۳۵	اصالت
۳۷	پذیرش دیدگاه هوگلی
۳۹	سخاوت
۴۱	بخش سوم: زندگی به سبک هوگه
۴۱	هوگه همه جا هست
۴۱	خانه هوگلی
۴۵	دکور منزل
۴۹	میزبانی به سبک هوگه
۵۰	مهمان های ناخوانده

انجام کارهای روزانه..... ۵۱

هوگه در محل کار..... ۵۲

لباس هوگلی..... ۵۵

موسیقی هوگه..... ۵۵

عطرهای هوگه..... ۵۶

چای یا قهوه..... ۵۷

سبزی های هوگه..... ۵۹

عادات خواب..... ۶۷

ورزش ها..... ۷۱

روابط..... ۷۵

هدایای هوگه..... ۷۶

امکانات پایان اندر هوگ..... ۸۰

بخش چهارم: هوگه و خوشبختی..... ۸۵

هوگه و خوشبختی..... ۸۵

توهم گرفتاری..... ۸۶

مینیمالیسم هوگلی..... ۸۸

پس مینیمالیسم چیست؟..... ۸۹

کنار آمدن با تنهایی..... ۹۴

هوگه و کودک درون..... ۹۷

چگونه هوگه به شما کمک می کند دچار افسردگی زمستانی نشوید؟..... ۱۰۰

هوگه و قدرشناسی..... ۱۰۲

یادداشت پایانی..... ۱۰۴

چالش ۳۰ روزم..... ۱۰۵

درباره نویسنده..... ۱۰۷

فهرست کتاب های منتشر شده نشر آوین..... ۱۰۹

یادداشت مترجم

کتابی که در دست دارید اولین کتابی است که در دنیا با موضوع "هوگه" منتشر شده و از همین رو در مدت کوتاهی به زبان‌های روسی، ژاپنی، آلمانی پرتغالی و فرانسوی ترجمه گردیده است. هوگه پدیده فرهنگی گران‌بهای میان مردم دانمارک می‌باشد، کشوری که شاید به واسطه همین فرهنگ، همواره به عنوان یکی از شادترین کشورهای جهان انتخاب می‌شود. هوگه با فرهنگ جدید مینیمالیسم در ارتباط است و راه لذت بردن از خنرم‌های کوچک زندگی را نشان می‌دهد.

کتاب شامل چهار فصل است: فصل اول به معرفی هوگه و تاریخچه آن می‌پردازد، فصل دوم به شناختن پایه‌هایی که این فرهنگ بر آن‌ها بنا شده است کمک می‌کند، فصل سوم زندگی به سبک هوگه و راه‌های رسیدن به آن را شرح می‌دهد از جمله روش پیدمان وسایل تا نحوه میزبانی و ... و حتی چند دستور غذای ساده برای بیشتر لذت بردن از مهمانی‌های دوستانه و فصل آخر رابطه هوگه را با مفاهیمی مهم چون سلامتی و مینیمالیسم بیان می‌کند.

در پایان کتاب نیز چالشی سی روزه برای نهادینه کردن این مفهوم، ارائه شده است.

اطمینان دارم با خواندن این کتاب، تغییری هر چند کوچک در نگرش شما به زندگی ایجاد می‌شود. این کتاب را به پدرم تقدیم می‌کنم که انگیزه تکاپوی من در مسیر زندگی است.