

# Spēks sākt ar mazumiņu

Kā veidot laimīgāku apkaimi



BONAVA

## Satura rādītājs

Mazu, ikdienišķu darbu lielā ietekme .....	3
Mums jāatgūst sociālais aspekts .....	5
Apkaites laimes stiprinātāji lesaistīšanās, dalīšanās un palīdzēšana .....	9
Laimīgas apkaites trīskāršā uzvara .....	13
Bonava pieeja un daži mūsu darbības piemēri.....	16
Vairāk padomu un iedvesmas laimei .....	18
Svarīgākie punkti.....	20
Uz ko ir balstīts ziņojums? .....	21

IEVADS

# Mazu, ikdienišķu darbu lielā ietekme

Bonava mērķis ir radīt laimīgu apkaimi daudziem.  
Kā dzīvojamo māju attīstītājs mēs nemitīgi meklējam  
jaunus veidus, kā projektēt mājas un apkaimes, kas palīdzētu  
sabiedrībai kļūt laimīgākai, ilgtspējīgākai un veselīgākai.  
Lai īstenotu šo mērķi, mums ir jāsaprot, ko cilvēkiem  
nozīmē laimīga apkaime.

Tāpēc 2017. gadā mēs uzsākām pētniecības projektu **Happy Quest**, kura ietvaros mēs jautājām cilvēkiem dažādās valstīs, kādus faktorus viņi vērtē savās mājās un apkaimē. Ir kļuvis skaidrs, ka dzīves apstākļiem ir būtiska ietekme uz cilvēku vispārējo laimes sajūtu. Šī gada rezultāti liecina, ka Latvijas iedzīvotāju apmierinātība ar mājām un apkaimi ietekmē vairāk nekā 20 procentus no viņu vispārējās apmierinātības ar dzīvi. Runājot par to, cik laimīgi cilvēki jūtas savā apkaimē, vislaimīgākie ir zviedri, kuriem seko somi un norvēģi. Šajā ziņojumā aplūkosim Latvijas tirgū veiktās aptaujas rezultātus. Lai iegūtu pārskatu par visām pētījuma iekļautajām valstīm, apmeklējiet vietni [Bonava.com](http://Bonava.com).

Protams, runājot par to, kas dara cilvēkus laimīgus viņu mājās un apkaimē, nav tādas atbildes, kas derētu visiem. Tomēr gadiem ilgu pētījumu rezultātā esam identificējuši dažus kopīgus faktorus. Šie faktori ir pamats tam, ko saucam par **Laimes namu\*** – uz datiem balstītu modeli laimīgas apkaimes attīstībai. Modelis sastāv no četriem

elementiem: 1) **Funkcionālais aspekts** – nepieciešamība pēc ērta dzīvesveida, piemēram, transports, izglītība un atrašanās vieta 2) **Emocionālais aspekts** – vajadzība pēc labklājības un veselīga dzīvesveida 3) **Kopienas aspekts**, kas atspoguļo sociālās vajadzības un piederības sajūtu 4) **Apkaimes mērķi**, kas saistīts ar mērķu noteikšanu – ietekmēt citus kopienas locekļus un sabiedrību kopumā. Katrs elements ir pielīdzināms mājas stāvam. Attēlotajā modeli laimes līmenis palielinās par katru stāvu.

Lai gan apkaimes laimes radīšanā visi stāvi ir vienlīdz svarīgi, šajā ziņojumā mēs koncentrēsimies uz diviem augšējiem stāviem: **Kopiena** un **Apkaimes mērķi**. Pēc vairākiem izaicinājumu pilniem gadiem, kad galvenā paradigma bija distancēšanās, nevis pulcēšanās, un vientulības sajūta mūsu globalizētajā un digitalizētajā sabiedrībā kļuva par vēl lielāku problēmu nekā iepriekš, mums ir jāatgūst šie apkaimes dzīves aspekti.

Mēs ceram, ka pateicoties mūsu pētījuma atziņām, iedvesmojošiem apkaimes dzīves

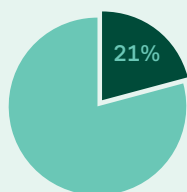


piemēriem no visas pasaules un mūsu laimes ekspertu zināšanām un padomiem, šis ziņojums sniegs dziļāku izpratni par to, kā mēs visi varam paaugstināt laimes sajūtu savā apkaimē, darbojoties savā kopienā un balstoties uz kopīgiem mērķiem. **Ja gata-vojojot šo ziņojumu mēs būtu iemācījušies kaut vienu lietu, tad tā ir, ka pat vissīkākā ikdienas saskarsme starp cilvēkiem var radīt lielu, paliekošu ietekmi – uz mums pašiem, mūsu kaimiņiem un planētu.**

Patīkamu lasīšanu!

## APKAIMES LAIMES STĀVOKLIS 2022. GADĀ

**Kā apmierinātība mājās un apkaimē ietekmē Latvijas iedzīvotāju vispārējo laimes sajūtu dzīvē**



**Apkaimes laimes sajūta\*\***

Visas teritorijas	77
Zviedrija	80
Somija	79
Norvēģija	78
Latvija	76
Vācija	74
Igaunija	72

\* Vairāk par Laimes namu lasiet mūsu iepriekšējā ziņojumā: Laimīgās apkaimes ziņojums, 2019. g.

\*\* Apkaimes laimes indeksa skaidrojumu skat. 21. lpp.

# Mums jāatgūst sociālais aspekts

Lielākajai daļai no mums dažu pēdējo gadu laikā daudzas sabiedriskās aktivitātes bija apturētas. Lai gan šobrīd ir grūti prognozēt, kādas sekas nesensais sabiedrisko aktivitāšu trūkums atstās uz cilvēku labklājību, droši varam teikt, ka mums ir jāatgūst sociālais aspekts. Jo visa veida sociālajai mijiedarbībai un saskarsmei ir svarīga loma mūsu dzīvē.

Šajā nodaļā aplūkosim tuvāk kaimiņattiecību nozīmi un pozitīvo ietekmi, ko rada biežāka saziņa ar kaimiņiem. Demonstrēsim, ka iemesli nesazināties ar kaimiņiem bieži mēdz būt nepamatoti, un ka ir vairāk pārbaudītu iemeslu sociālo barjeru pārvarēšanai.

### Spēcīgā, bet nepietiekami novērtētā "vājo saišu" nozīme

Ir labi zināms, ka spēcīgām sociālajām saiknēm, piemēram, ar ģimenei un draugiem, ir būtiska un izšķiroša nozīme mūsu dzīvē un labklājībā. Tomēr arvien vairāk ekspertu uzsver mazāk ciešu attiecību nozīmi, ko mēdz dēvēt par "vājām saitēm".<sup>1</sup> Piemēram, ir pierādīts, ka pat īslaicīga sociālā saikne var uzlabot empātiju, laimes sajūtu un kognitīvo attīstību, kā arī atvieglināt vientulības sajūtu un padziļināt piederības sajūtu.<sup>2</sup> Līdz ar to, kultivējot attiecības visos līmeņos, mums ir daudz ieguvumu. Attiecības ar kaimiņiem daudzām no mums parasti var raksturot kā "vājas saites".<sup>3</sup> Padomājot par to, varam secināt, ka kaimiņattiecību raksturs ir diezgan īpašs – lai gan dzīvojam tuvu viens otram, mēs reti sazināties vai iesaistāties dziļākā līmenī, un daudzi no mums, iespējams, nedomā, ka tas varētu ietekmēt mūsu labklājību vai laimes sajūtu. Tomēr varbūt ir pienācis laiks to pārvērtēt?

### Laiques eksperti: Ir pienācis laiks piešķirt kaimiņattiecībām lielāku

Lai gan arvien vairāk pētījumu pierāda mazāk ciešo attiecību nozīmi un pozitīvo ietekmi uz veselību, eksperti, ar kuriem runājām, stāsta, ka cilvēki parasti nenovērtē kaimiņattiecību nozīmi. Tas var negatīvi ietekmēt labklājību, piederības sajūtu un galu galā arī laimes sajūtu. Zinātniskā žurnāliste **Marta Zaraska** skaidro, ka cilvēkiem ir dziļa vajadzība gan pēc stiprām, gan vājākām saiknēm:

– Mēs, cilvēki, esam attīstījušies, lai dzīvotu ciltīs. Lai justos laimīgi un apmierināti, mums ir nepieciešamas daudz dažādu veidu sociālās saiknes ne tikai ar tuvākajiem ģimenes locekļiem un draugiem. Ja mūsu vienīgā sociālā saikne ir ar tuviem draugiem un ģimenes locekļiem, kuri, iespējams,

dzīvo tālu un ar kuriem mēs reti tiekamies, pastāv risks, ka mums trūks drošības un piederības sajūtas sabiedrībā, kurā mēs faktiski dzīvojam ikdienā. Tāpēc šis mazāk spēcīgās sociālās saites un īslaicīgā komunikācija, piemēram, sasveicināšanās ar kaimiņu vai dažu vārdu pārmišana ar vietējā veikala īpašnieku, ir tik svarīga.

Lai aprakstītu tiešo ietekmi, ko apkaimes kopiena var atstāt uz cilvēka labklājību, Marta skaidro pētījumu, kurā dots nosaukums fenomenam "Roseto efekts": – Tas izriet no pētījuma, kas 1950. gados tika veikts ar iedzīvotājiem Amerikas ciematā Roseto. Pētnieks pārsteidza iedzīvotāju neparasti labā veselība, neskatoties uz sliktu uzturu un lielu cigarešu un alkohola patēriņu. Pētnieki atklāja, ka kopiena lielākoties sastāv no itāļu imigrantiem, kas saglabājuši spēcīgu izcelsmes valsts kaimiņattiecību dzīves modeli, piemēram, bieži ciemojas pie kaimiņiem un rīko plašus kopīgus pasākumus, uz kuriem ir aicināti visi. Tas ir svarīgs pierādījums tam, cik liela nozīme apkārtējai kopienai ir mūsu veselībā.

Tāpat kā Marta, arī profesors **Marku Ojanens** (Markku Ojanen) saka, ka cilvēki mēdz nenovērtēt kaimiņattiecību nozīmi. Viņš uzskata, ka to daļēji var izskaidrot ar Rietumu pasaules pāreju no kolektīvisma uz individuālistisku sabiedrību:

– Kļūstot individuālistiskākiem un pašpieņemamākiem, mums ir tieksme būt mazāk atkarīgiem vienam no otra, vai vismaz domāt, ka esam mazāk atkarīgi. Līdz ar to, cenšoties kļūt laimīgākiem un piepildītākiem, lielākā daļa no mums koncentrējas uz individuāliem aspektiem. Taču, ja uzskatām, ka varam kļūt laimīgāki, tikai veidojot karjeru vai uzlabojot savu fizisko veselību, mēs ignorējam attiecību faktora nozīmi.

Uzskatu, ka ir pienācis laiks pavērst skatu citur un pajautāt sev: Kā es varu kļūt apmierinātāks un laimīgāks savā dzīvē, vairāk sazinoties ar apkārtējiem cilvēkiem? Ar to es domāju gan tuvas attiecības, piemēram, ar dzīvesbiedru, gan ne tik tuvas attiecības, piemēram, ar kaimiņiem.

### Nelielai saskarsmei ir liela ietekme: Arī vārds "sveiki" var būt nozīmīgs

Tāpat kaimiņattiecības var būtiski pozitīvi ietekmēt mūsu labklājību. Bet vai saskarsme un saziņa ar kaimiņiem patiešām var mūs padarīt *laimīgākus*? Saskaņā ar mūsu pētījumu, var gan. Izpētot, kā dažādi saskarsmes veidi ietekmē mūsu dzīves vispārējo un apkārtnes laimes sajūtas līmeni, var secināt, ka cilvēki, kuri biežāk dažādos veidos komunicē ar kaimiņiem, ziņo par augstāku dzīves vispārējo un apkaimes laimes līmeni nekā tie, kuri ar kaimiņiem sazinās reti. Piemēram, aptaujas rezultāti rāda, ka latvieši, kas ar kaimiņiem sasveicinājušies pagājušajā nedēļā, savā tuvajā apkaimē jutušies par 15% laimīgāki, nekā tie, kas nav sveicinājušies vismaz gadu. Turklāt cilvēki, kas dzīvo apkaimēs, kurās viņiem šķiet, ka kaimiņiem un citiem cilvēkiem ir labas attiecības, jūtas vidēji par 36 procentiem laimīgāki savā apkaimē un par 28 procentiem laimīgāki kopumā.

## ATŠKIRĪBA LAIMES LĪMENĪ STARP LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM, KURI PĒDĒJĀS NEDĒĻAS LAIKĀ SAZINĀJUŠIES AR KAIMIŅIEM, SALĪDZINOT AR TIEM, KURI TO NAV DARĪJUŠI VAIRĀK NEKĀ GADU\*

Saskarsmes veids	Vispārējā laimes sajūta	Apkaimes laimes sajūta
Sasveicinājos ar kaimiņu	+16 % ↑	+15 % ↑
Parunājos ar kaimiņu	+11 % ↑	+15 % ↑
Tikos ar kaimiņu manā mājā vai dārzā	+4 % ↑	+11 % ↑
Tikos ar kaimiņu viņa/viņas mājā vai dārzā	+4 % ↑	+11 % ↑
Tikos ar kaimiņu ārpus mūsu mājām vai dārzā	+5 % ↑	+9 % ↑

J.: Ir dažādi veidi, kā sazināties ar kaimiņiem. *Kad pēdējo reizi darījāt sekojošo?* N=1095

\*Laiques indeksa procentuālais pieaugums, pamatojoties uz respondentiem, kuri atbildēja "Pagājušajā nedēļā", salīdzinot ar respondentiem, kuri atbildēja "Pirms vairāk nekā gada" vai "Nav noticis" par katru iepriekš minēto darbību.

1. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

2. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/608695/the-power-of-strangers-by-joe-keohane/>

3. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167214529799>

### Jo vairāk mēs sazināties ar kaimiņiem, jo drošāk jūtamies savā apkaimē

Mūsu pētījums liecina, ka cilvēki, kuri biežāk sazinās ar kaimiņiem, savā apkaimē jūtas ne vien laimīgāki, bet arī drošāki. Atkal jāsecina, ka pētījums atklāj pat vismazākās saskarsmes lielo ietekmi, jo atbilde variants "Sasveicinājos ar kaimiņu" uzrādīja vislielāko atšķirību drošības sajūtā: Visās pētījuma valstīs cilvēki, kuri pagājušajā nedēļā bija sasveicinājušies ar kaimiņu, ziņoja, ka viņu drošības sajūta ir par 21 procentu augstāka nekā tiem, kuri nebija sasveicinājušies ar kaimiņu ilgāk par gadu vai nemaz. Šī ir svarīga atziņa, jo "drošības sajūta" ir faktors, ko cilvēki vērtē kā vissvarīgāko, lai patiktu atrasties savā apkaimē un justos tur kā mājās.

### Ir pienācis laiks pārvarēt sociālās barjeras un novērst "patikšanas plaisu"

Tagad mēs zinām, ka pat vissīkākā saskarsme var būtiski ietekmēt mūsu laimes sajūtu, tomēr pateikt "sveiki" vai uzsākt nelielu sarunu ne vienmēr ir viegli. Šim apgalvojumam piekrīt arī profesors **Marku Ojanens**. Kā "nelabojams intraverts" viņš atzīst, ka viņam ir grūti plāpāt ar kaimiņiem, un saprot, ka cilvēki varētu vilcināties spontāni uzsākt sarunu. Taču, nosakot sev izaicinājumu vairāk komunicēt ar kaimiņiem, viņš ievēroja pozitīvas sekas:

– Mans garastāvoklis ir uzlabojies, un mana ārējās pasaules uztvere ir mainījusies. Es sapratu, cik maz ir vajadzīgs, lai tas notiktu. Jums nav jāuzsāk īpaši dziļa vai interesanta saruna. Svarīga ir saskarsme pati par sevi, nevis apspriežamā tēma. Patiesībā jums pat nav jārunā – lai gūtu pozitīvu sajūtu no cilvēku saskarsmes, pietiks ar smaidu. Pēc Marku domām, nākamā barjera kontakta uzsākšanai ar kaimiņiem ir tā, ka cilvēks uztraucas, vai otrs nedomās, ka esmu dīvains vai uzmācīgs. Pētījumi liecina,

ka cilvēki mēdz sevi pārāk zemu novērtēt sarunās. Pat tad, ja persona, ar kuru sarunājamies, dod signālus, ka saruna viņai patīk (piemēram, smaida), mēs mēdzam domāt, ka otrs domā par mums sliktāko. Šo tendenci psiholoģijā apzīmē ar terminu "patikšanas plaisa".<sup>4,5</sup> Tātad iemesli, kāpēc nesazināties ar kaimiņiem, mēdz būt nepamatoti, un ir daudz vairāk pārbaudītu iemeslu, lai pārvarētu sociālo barjeru un vienkārši pateiktu "sveiki".

**Jums nav jāuzsāk īpaši dziļa vai interesanta saruna. Svarīga ir saskarsme pati par sevi, nevis apspriežamā tēma. Patiesībā jums pat nav jārunā – lai gūtu pozitīvu sajūtu no cilvēku saskarsmes, pietiks ar smaidu.**

Marku Ojanens (Markku Ojanen),  
Psiholoģijas profesors

### Stādīšana, grilēšana vai jogas nodarbības – daudz veidu un vietu, kur sanākt

Kad pārvarēsīm sociālās barjeras un sasveicināties vai plāpāt ar kaimiņiem kļūs dabiskāk, mēs būsīm gatavi tālākai saziņai un varbūt pat uzņemsimies iniciatīvu organizēt kādu pasākumu. Mūsu pētījuma rezultāti liecina ne vien par plašu interesi piedalīties kopīgās aktivitātēs ar kaimiņiem, bet arī, ka tas ietekmē laimes sajūtu: Latvijas iedzīvotāji, kuri dzīvo apkaimē, kur ir viegli uzsākt dažādas aktivitātes, ziņo, ka to vispārējā laimes sajūta ir vidēji par 26 procentiem augstāka, bet laimes sajūta apkaimē – par 24 procentiem augstāka.

Bet ko cilvēki ir ieinteresēti darīt kopā ar kaimiņiem? Visās aptaujas valstīs cilvēkus visvairāk interesē saviesīgas sapulces un apkārtnes uzkopšana. Vācijā un Norvēģijā cilvēkus visvairāk interesē saviesīgas sapulces, kur attiecīgi 47 un 48 procenti būtu ieinteresēti tajās piedalīties kopā ar kaimiņiem, salīdzinot ar 28 un 30 procentiem Latvijā un Igaunijā. Taču pie mums Latvijā un Igaunijā cilvēki vairāk nekā citās valstīs ir ieinteresēti piedalīties apkārtnes uzkopšanas aktivitātēs (32 procenti latviešu un 33 procenti igauņi). Runājot par reālu aktivitāšu organizēšanu, diezgan liela daļa jeb aptuveni katrs sestais cilvēks (16 procenti) visās valstīs apgalvoja, ka pēdējā gada laikā ir organizējis kādu pasākumu savā apkaimē, un gandrīz katrs piektais (19 procenti) – ka ir ieinteresēts to darīt. Kopumā tas pierāda, ka projektējot apkaimi ir nozīmīgi un vērtīgi paredzēt telpas, kas ļautu un mudinātu cilvēkus tikties ārpus mājām, lai socializētos un aktīvi darbotos.

## "TOP 5" SARAĶSTS: AKTIVITĀTES, KURĀS LATVIEŠI LABPRĀT PIEDALĀS KOPĀ AR KAIMIŅIEM\*

1. Uzkopt apkārtni, piemēram, krāsot, ravēt nezāles vai tīrīt	32 %
2. Sabiedriskas pulcēšanās, piemēram, barbekjū vai vietējās svinības	28 %
3. Atbalstīt citus sabiedrības locekļus, piemēram, bērnus vai vecus cilvēkus	15 %
4. Fizisks treniņš, piemēram, skriešana, pastaiga vai joga	14 %
5. Ilgtspējīga dzīvesveida iniciatīvas, piemēram, krāmu tirdziņi, preču apmaiņa	10 %

J.: Ko no tālāk minētā jūs vēlētos darīt kopā ar kaimiņiem? N=1095

\*Šajā tabulā ir attēloti populārākie atbilde varianti. Aptaujas respondentiem bija pieejami vairāki citi atbilde varianti, kas šajā tabulā nav iekļauti.

## Eksperts skaidro: Kas notiek mūsu ķermenī, kad komunicējam ar cilvēkiem



Mūsu pētījums liecina, ka saskarsme ar kaimiņiem padara mūs laimīgākus. Tomēr mēs vēlējāmies noskaidrot arī zinātnisko viedokli, piemēram, kas notiek tad, kad sasveicināties vai runājam ar kaimiņu. Lai to noskaidrotu, vērsāmies pie Martas Zaraskas. Kā zinātniskā žurnāliste un grāmatas par laimes zinātni autore viņa ir caurskatījusi kaudzēm pētījumu par šo tēmu.

### **Marta, kas notiek mūsu ķermenī, kad komunicējam ar cilvēkiem?**

– Sazinoties ar citiem cilvēkiem, mūsu ķermenis izdala tā sauktos "sociālos hormonus", piemēram, oksitocīnu, serotonīnu un endorfinus. Šie hormoni

ir saistīti ar mīlestības, laimes un baudas sajūtu, un tie liek mums justies patīkami. Bez tam tiem ir arī tieša ietekme uz veselību, par ko mēs bieži nerunājam. Piemēram, šo hormonu izdalīšanās aktivizē pretiekaisuma īpašības, mazina sāpes un palīdz regulēt asinsspiedienu. Ir pierādīts, ka tie veicina pat kaulu augšanu, samazinot osteoporozes risku. Vēl viens ļoti svarīgs sociālās mijiedarbības ieguvums ir tas, ka tā ietekmē mūsu stresa reakcijas sistēmu. Saskarsme ar citiem var palīdzēt mazināt stresa hormona, piemēram, kortizola, izdalīšanos, kas ne tikai liks jums šajā mirklī nomierināties, bet arī var pozitīvi ietekmēt veselību ilgtermiņā.

### Nelielas darbības, kuras varat veikt jau šodien



Ar smaidu var panākt daudz. Taču, ja esat gatavi izaicinājumiem, apņemieties mēneša garumā spert nelielus soļus, lai uzturētu kontaktu ar kaimiņiem. Pirmo nedēļu sāciet ar smaidu, pēc tam otrajā un trešajā nedēļā pasakiet "sveiki" vai izsakiet nelielus komentārus. Ceturtajā nedēļā mēģiniet dažas minūtes parunāties ar vismaz vienu kaimiņu.



Mūsu pētījums liecina, ka pastāv plaša interese piedalīties kopīgos pasākumos ar kaimiņiem, taču būtu labi, ja tos organizētu vairāk cilvēku. Tāpēc tiks novērtēta jebkura iniciatīva. Izmantojiet iespēju saņemt uzslavas no kaimiņiem, uzaicinot tos uz kopīgu grilēšanas pasākumu vai vienkāršu pastaigu. Ja šķiet, ka viens ar to netiksiet galā, kāpēc gan nedarīt to kopā ar kaimiņu?



# Apkaimes laimes stiprinātāji lesaistīšanās, dalīšanās un palīdzēšana

Esam uzzinājuši par kaimiņattiecību pozitīvo ietekmi. Tagad apskatīsim, kādus rīcības modeļus mēs varam īstenot, lai palielinātu ne tikai savu, bet arī kaimiņu laimes sajūtu.

Šajā nodaļā mēs aplūkosim trīs “apkaimes laimes stiprinātājus” jeb vienkāršas darbības, kuras mēs visi varam veikt, lai padarītu sevi un savu apkārtni laimīgāku. Jūs uzzināsiet, kāpēc ir tik svarīgi uzturēt kārtību apkaimē, un ar kādām lietām un telpām mēs vislabprātāk dalāmies. Visbeidzot, mūsu laimes eksperts izskaidros, kā sniedzot palīdzīgu roku kaimiņam mēs varam kļūt laimīgāki un veselāki.

### Laires stiprinātājs Nr. 1: Iesaiste savā apkaimē

Izskatam ir nozīme

Rūpes par ārieni var šķist maznozīmīgas, taču pētījumi liecina, ka tīrības un kārtības uzturēšana apkārtne var būtiski ietekmēt cilvēku labklājību. Piemēram, pētījumā, kas veikts Filadelfijas apkārtne, kur daudzi dzīvo zem nabadzības sliekšņa, iedzīvotāji pēc publisko zonu sakopšanas un apzaļumošanas ziņoja par depresijas samazināšanos par 70 procentiem.<sup>6</sup> To, ka āriene ir svarīga, apstiprina mūsu pētījums, jo otrs svarīgākais apkaimes laimes sajūtas virzītājspēks ir "lai apkārtne būtu tīra un sakopta". Turklāt Latvijas iedzīvotāji, kuri dzīvo labiekārtotos un tīros rajonos, kopumā ir par 25% laimīgāki dzīvē kopumā un par 44% laimīgāki savā apkaimē. Kā redzējam iepriekšējā nodaļā, cilvēkiem ir liela interese par iesaistīšanos apkārtnes uzkopšanas darbā, piemēram, krāsošanā vai nezāļu ravēšanā. Tāpat redzams, ka Latvijas iedzīvotāji, kuriem ir iespēja kopt pašu vai kopīgus stādījumus, savā apkaimē kopumā ir par 25 procentiem laimīgāki.

Apkaimes stiprināšanas spēks

Jau sen zināms, ka cilvēki mēdz lietas vairāk novērtēt tad, ja paši esam ieguldījuši darbu to radīšanā, piemēram, mēbeļu salikšanā.<sup>7</sup> Pozitīvo ietekmi, ko rada spēja kaut ko ietekmēt, var attiecināt arī uz vietu, kur dzīvojam. Līdzdalības dizains mūsdienās ir bieži izmantota pieeja pilsētplānošanā, kas ir galvenais faktors kopienu plānošanas un novērtēšanas modeļos, piemēram, Plaukstošo vietu indeksā (*The Thriving Places Index*).<sup>8</sup> Mūsu pētījums liecina, ka iespēja ietekmēt savu apkaimi ietekmē arī laimes sajūtu, jo Latvijas iedzīvotāji, kuri dzīvo apkaimē, kuras attīstību tie var ietekmēt, norāda, ka ir par 26 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā.

### Laires stiprinātājs Nr. 2: Telpu un priekšmetu koplietošana ar kaimiņiem

Koplietošanas ekonomika, sociāli ekonomiskā sistēma, kas balstās uz resursu koplietošanu, pieaug vairumā nozaru visā pasaulē – arī pilsētu un mājokļu attīstības jomā. Telpu un priekšmetu koplietošana ar kaimiņiem sniedz daudz priekšrocību gan cilvēkiem, gan planētai, jo tā ir resursefektīva, palielina kopības sajūtu un cīnās ar izolāciju. Visā pasaulē mēs redzam tādu apkaimju attīstību, kuru pamatā ir ideja veicināt telpu un priekšmetu koplietošanu, lai kļūtu sabiedriskāki un ilgtspējīgāki. Kā piemērs tam ir **Culdesac Tempe** Arizonā – apkaimē, kas izveidota ar mērķi veicināt sociālo saskarsmi, cīnīties pret vientulību un paaugstināt iedzīvotāju labklājību.<sup>9</sup> Apkārtne ir daudz atklātu teritoriju, kas veicina gan spontānu, gan plānotu komunikāciju, un programmas "Paplašini savu mājvietu pēc pieprasījuma" ietvaros iedzīvotājiem ir pieejamas vairāk nekā 30 dažādas telpu zonas, piemēram, prototipēšanas darbnīca, biroja telpas un aplādes studija.<sup>10</sup>

Koplietošanas ekonomika, sociāli ekonomiskā sistēma, kas balstās uz resursu koplietošanu, pieaug vairumā nozaru visā pasaulē – arī pilsētu un mājokļu attīstības jomā. Telpu un priekšmetu koplietošana ar kaimiņiem sniedz daudz priekšrocību gan cilvēkiem, gan planētai, jo tā ir resursefektīva, palielina kopības sajūtu un cīnās ar izolāciju. Visā pasaulē mēs redzam tādu apkaimju attīstību, kuru pamatā ir ideja veicināt telpu un priekšmetu koplietošanu, lai kļūtu sabiedriskāki un ilgtspējīgāki. Kā piemērs tam ir **Culdesac Tempe** Arizonā – apkaimē, kas izveidota ar mērķi veicināt sociālo saskarsmi, cīnīties pret vientulību un paaugstināt iedzīvotāju labklājību. Apkārtne ir daudz atklātu teritoriju, kas veicina gan spontānu, gan plānotu komunikāciju, un programmas

"Paplašini savu mājvietu pēc pieprasījuma" ietvaros iedzīvotājiem ir pieejamas vairāk nekā 30 dažādas telpu zonas, piemēram, prototipēšanas darbnīca, biroja telpas un aplādes studija.

Nemot vērā daudzus pozitīvos kopīgošanas ieguvumus, ir prieks vērot, ka diezgan liela daļa cilvēku mūsu pētījumā vēlas koplietot telpas un priekšmetus ar saviem kaimiņiem. Pie mums Latvijā cilvēki vislabprātāk koplietotu telpas, piemēram, āra grila zonu, trenāžieru zāli un āra telpas. Ir arī interese par daudzfunkcionālas telpas koplietošanu sabiedriskajām aktivitātēm. Kuras telpas mēs vismazāk vēlētos koplietot ar kaimiņiem? Nepārsteidz, ka tā ir vannas istaba: neviens respondentu procents neatbildēja, ka būtu ieinteresēts koplietot šo telpu ar kaimiņiem.

Tīrās un sakoptās apkaimēs dzīvojošie latvieši jūtas par

# 25%

laimīgāki.

## "TOP 10" SARAKSTS: PRIEKŠMETI UN TELPAS, KO LATVIJAS IEDZĪVOTĀJI VISLABPRĀTĀK KOPLIETO AR KAIMIŅIEM\*

1. Āra grila zona	26 %
2. Trenāžieru zāle	23 %
3. Āra telpas (piemēram, lapene, jumta dārzs)	31 %
4. Daudzfunkcionāla telpa sabiedriskām aktivitātēm (piemēram, sapulču vai pasākumu telpas)	19 %
5. SPA/sauna	15 %
6. Darbarīki	14 %
7. Apstādījumu platības (piemēram, siltumnīcas, dārzi)	14 %
8. Izklaides telpa (piemēram, kino, spēļu istaba)	13 %
9. Seminārs	11 %
10. Sporta aprīkojums (piemēram, tenisa raketes, telts, slēpes)	9 %

J.: Kuras no tālāk norādītajām iespējām jūs vēlētos koplietot ar cilvēkiem, kas dzīvo jūsu apkaimē? N=1095

\*Šajā tabulā ir attēloti populārākie atbilžu varianti. Aptaujas respondentiem bija pieejami vairāki citi atbilžu varianti, kas šajā tabulā nav iekļauti.

6. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343>

7. [https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely\\_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf](https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf)

8. <https://www.thrivingplacesindex.org/page/about/about-the-tpi#>

9. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

10. <https://culdesac.com/tempe/floor-plans>



### Laires stiprinātājs Nr. 3: Palīdzība kaimiņiem

Trešais veids, kā vairot mūsu apkaimes laimes sajūtu, ir izturēties laipni pret saviem kaimiņiem. Mūsu pētījums liecina, ka palīdzības sniegšana citiem būtiski ietekmē mūsu laimes sajūtu: Latvijas iedzīvotāji, kuri ir palīdzējuši, aizdevuši vai uzdāvinājuši kaut ko kaimiņiem, ziņo par augstāku vispārējo laimes sajūtu, kā arī augstāku laimes sajūtu apkaimē. Turklāt cilvēki, kuri dzīvo apkaimē, kur kaimiņi vajadzības gadījumā ir gatavi palīdzēt viens otram, ziņo, ka jūtas par 24 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā un par 25 procentiem laimīgāki savā apkaimē. Zinātniskā žurnāliste **Marta Zaraska** skaidro, ka laipnība ir lipīga, un tas rada vairākus ieguvumus apkaimē:

**Pētījumi liecina, ka cilvēki mēdz nodot laipnību tālāk citiem cilvēkiem. Tas nozīmē, ka, sniedzot palīdzīgu roku vienam kaimiņam, jūs iedarbināsi darbību ķēdi, kurā izplatīdza – un līdz ar to arī laimes sajūta izplatīsies pa visu apkaimi.**

Marta Zaraska,  
Zinātniskā žurnāliste

– Pētījumi liecina, ka cilvēki mēdz nodot laipnību tālāk citiem cilvēkiem. Tas nozīmē, ka, sniedzot palīdzīgu roku vienam kaimiņam, jūs iedarbināsi darbību ķēdi, kurā izplatīdza – un līdz ar to arī laimes sajūta izplatīsies pa visu apkaimi. Tas palīdzēs arī radīt uzticības un kopienas sajūtu šajā apkaimē.

## PAAUGSTINĀTS LAIMES LĪMENIS STARP LATVIJAS IEDZĪVOTĀJIEM, KURI PAGĀJUŠAJĀ NEDĒĻĀ PIEDĀVĀJA VAI SAŅĒMA PALĪDZĪBU VAI LIETAS NO SAVIEM KAIMIŅIEM, SALĪDZINOT AR TIEM, KURI TO NAV DARĪJUŠI ILGĀK PAR GADU VAI VISPĀR\*

	Vispārējā laimes sajūta	Apkaimes laimes sajūta
Lūdzu palīdzību kaimiņam	+4 % ↑	+7 % ↑
Kaimiņš lūdza palīdzību	+4 % ↑	+13 % ↑
Aizdevu kaut ko kaimiņam	+5 % ↑	+11 % ↑
Kaimiņš man kaut ko iedeva	+6 % ↑	+12 % ↑
Iedevu kaut ko kaimiņam	+3 % ↑	+11 % ↑

J.: Ir dažādi veidi, kā sazināties ar kaimiņiem. Kad pēdējo reizi darijāt sekojošo? N=1095

\*Procentuālais pieaugums laimes indeksa reitingā, pamatojoties uz respondentiem, kuri atbildēja "Pagājušajā nedēļā", salīdzinot ar respondentiem, kuri atbildēja "Pirms vairāk nekā gada" vai "Nav noticis".

## Eksperts skaidro: Kāpēc palīdzot citiem mēs kļūstam laimīgāki?

Vairums no mums atpazīst patīkamo iekšējo sajūtu, kad palīdzam vai dodam kaut ko citiem. Kas tad īsti notiek mūsu ķermenī? Lai to noskaidrotu, atkal vērsāties pie zinātniskās žurnālistes Martas Zaraskas. Papildus pētījumu lasīšanai un rakstu veidošanai par saistību starp palīdzēšanu un laimes sajūtu, viņa veikusi arī pētījumu par labo darbu ietekmi.

### Kāpēc palīdzot citiem mēs kļūstam laimīgāki?

– Kad palīdzam citiem, mūsu ķermenis aktivizē tā sauktās “aprūpes sistēmas”. Šīs sistēmas galvenokārt ir paredzētas, lai palīdzētu mums rūpēties par mūsu bērniem, kas var radīt lielu ķermeņa saspringumu un slodzi. Aprūpes sistēma iedarbina atalgojuma sistēmu, dodot ķermenim ziņu, ka darām kaut ko labu. Pazeminās arī stresa hormona kortizola līmenis un samazinās ķermeņa “pretoties vai bēgt” reakcija stresa situācijās. Ilgstoši stresa periodi ir kaitīgi ķermenim. Tāpēc, jo vairāk laika mēs pavadām palīdzot citiem, tādējādi aktivizējot mūsu ķermeņa iekšējās aprūpes sistēmas, jo biežāk mēs atbrīvojamies no ikdienas radītās spriedzes. Ilgtermiņā tas var uzlabot mūsu fizisko un garīgo veselību.

Interesanti un pozitīvi ir tas, ka lieli, randomizēti pētījumi liecina, ka pat vismazākie labie darbi pozitīvi ietekmē mūsu veselību.

Marta Zaraska,  
Zinātniskā žurnāliste

### Vai labā darba lielums ietekmē laimes sajūtu?

– Interesanti un pozitīvi ir tas, ka lieli, randomizēti pētījumi liecina, ka pat vismazākie labie darbi pozitīvi ietekmē mūsu veselību. To esmu pieredzējis arī pati. Rakstot grāmatu, es kopā ar pētniekiem no Londonas Karaliskās koledžas veicu pētījumu par to, kā labie darbi ietekmē manu kortizola līmeni. Dienās, kad veicu nelielus labos darbiņus, piemēram, atstāju zīmīti ar smaidošu seju uz kaimiņa automašīnas vai savācu atkritumus apkārtne, mans kortizola līmenis bija daudz stabilāks. Tātad, lai pamanītu pozitīvu ietekmi, nav jādara nekas liels.



### Nelieli darbi, kurus varat veikt jau šodien



Padomājiet, kā varētu palīdzēt uzlabot atmosfēru jūsu apkārtne un sakārtot to, piemēram, iestādīt ziedus vai savākt atkritumus. Un kāpēc gan to nepadarīt par sabiedrisku aktivitāti? Smelies iedvesmu no apkaimes grupas “**Mīlam mūsu ielu**” (*Love Our Street*) Melburnā, kur iedzīvotāji reizi mēnesī uz stundu sanāk kopā, lai no ielām un parkiem izvestu atkritumus, kam seko pulcēšanās pie “tasītes” (tas ir, kafijas).<sup>11</sup>



Izaiciniet sevi un sāciet darīt nelielus labus darbiņus savā apkaimē, piemēram, savāciet kaimiņa atkritumus vai piedāvāriet atnest pārtikas preces vecāka gadagājuma kaimiņam. Kāpēc gan neizveidot savu, ne tik zinātnisku Martas Zaraskas pētījuma versiju? Ik dienas novērojiet savu noskaņojumu, lai pamanītu atšķirības.

11. <https://www.beachpatrol.com.au/los>

# Laimīgas apkaimes trīskāršā uzvara

Esam jau identificējuši darbības, kas mūs kā indivīdus padara laimīgākus, un to, kādas darbības mēs varam veikt, lai padarītu savu apkaimi laimīgāku.

Šajā pēdējā nodaļā mēs aplūkosim vēl vienu laimes dimensiju un ikdienas darbu pozitīvo ietekmi. Izpētīsim savstarpējo saikni starp laimīgām, ilgtspējīgām un iekļaujošām vietām un pārliecināsimies par mūsu apkaimē īstenoto aktivitāšu nozīmīgo lomu cīņā pret sabiedrības problēmām globālā līmenī.



### Saikne starp laimīgām, ilgtspējīgām un iekļaujošām vietām

Viena no tēmām, kas arvien biežāk tiek izcelta apkaimes un pilsētas attīstības kontekstā, ir savstarpējā saikne starp cilvēku labklājību, ilgtspējību un iekļaušanu. Izvirzot cilvēku un planētas labklājību centrālajā vietā, pilsētplānotāji meklē veidus, kā attīstīt vietas pilsētā, kuras *atbalsta*, nevis *cīnās pret* ilgtspējību un labklājību, un iezīmē nākotni, kurā pilsēttelpas kļūš par veselības un klimata "spēkstacijām".<sup>12</sup> Šajā kontekstā pieaug arī interese par pilsētvides dizaina un laimes krustpunktu izpēti. Turklāt urbānisti apgalvo, ka attīstot vietas, kas padara cilvēkus laimīgākus, tiktu risināti daudzi mūsu laikmeta aktuālie izaicinājumi, piemēram, klimata pārmaiņas, sociālā atstumtība un veselības problēmas.<sup>13</sup>

Viens no pilsēttelpu elementiem, kas ilustrē cilvēku labklājības un planētas savstarpējo saikni, ir daba un atklātas zaļās zonas. Ir daudz pierādījumu, kas liecina par zaļo zonu pozitīvo ietekmi. Piemēram, zaļās zonas kalpo par patvērumu dzīvniekiem un augiem, kas padara tās būtiski svarīgas bioloģiskajai daudzveidībai un noturības palielināšanai pret klimata pārmaiņām.<sup>14</sup> Turklāt pilsētas zaļās zonas ir pieejamas ikvienam. Tās veicina ilgtspējīgu, sabiedrisku un veselīgu uzvedību, piemēram, pastaigas vai braukšanu ar velosipēdu automobiļu vietā, kā arī dod iespēju tikties ar kaimiņiem. Tāpēc pilsētas zaļās zonas tiek raksturotas kā tādas, kas sniedz "trīskāršu ieguvumu" klimatam, cilvēkiem un planētai.<sup>15</sup>

Mūsu pētījums pierāda, ka pastāv saikne starp laimīgām, ilgtspējīgām un veselīgām vietām. Šeit atkal mēs redzam zaļo zonu pozitīvo ietekmi, jo Latvijas iedzīvotāji, kuri dzīvo apkaimē, kas atrodas tuvu parkiem un zaļajām zonām, vidēji ir par 30 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā un par 36 procentiem laimīgāki savā apkaimē. Turklāt tie, kuri uzskata, ka viņu apkaime atbalsta videi draudzīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu, ir par 26 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā un par 33 procentiem laimīgāki savā apkaimē. Savukārt tie, kuri uzskata, ka viņu apkaime atbalsta veselīgu dzīvesveidu, kopumā ir par 23 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā un par 25 procentiem laimīgāki savā apkaimē. Tāpat tie, kas dzīvo apkaimē ar iespēju pastaigāties un braukt ar velosipēdu, kopumā ir par 15 procentiem laimīgāki dzīvē kopumā un par 26 procentiem laimīgāki savā apkaimē. Tādējādi ilgtspējīgas apkaimes attīstībai ir izšķiroša loma ne tikai, ja vēlamies mazāk kaitēt klimatam, bet arī cilvēku laimes sajūtas paaugstināšanai.

Tā kā cilvēku un planētas labklājības savstarpējā saikne kļūst arvien acīmredzamāka un būtiskāka, arvien vairāk kopienu attīstītāju izmanto holistisku pieeju ilgtspējībai. Iespējams, viens no vērienīgākajiem projektiem ir **UN17 ciemats** Kopenhāgenā. Tas ir pirmais projekts, kas jebkad izstrādāts, lai ar vienu holistisku pieeju sasniegtu visus 17 ilgtspējīgas attīstības mērķus. Ciematā, kas pašlaik tiek veidots, bioloģiskajai daudzveidībai un emisiju samazināšanai tiek piešķirta tikpat liela nozīme kā iedzīvotāju psiholoģiskās un fiziskās veselības atbals-

tam un spēcīgas kopienas veidošanai.<sup>16</sup> Pēc pabeigšanas UN17 ciematā tiks piedāvāti dažāda veida dzīvokļi par pieņemamām cenām, kas veicinās iedzīvotāju dažādību vecuma, dzimuma, ģimenes lieluma un nodarbinātības ziņā, un ar savu universālo dizainu šī teritorija nodrošinās vienlīdzību un iekļaušanu cilvēkiem ar fiziskiem un garīgiem traucējumiem. Turklāt koplietošanas telpās būs iespēja organizēt īpašas aktivitātes, kas veicinās savstarpējo saikni un ilgtspējīgu dzīvesveidu, piemēram, apkaimes pasākumus, organizētas grupu maltītes, brīvprātīgo darbu, virtuves dārzu kopšanu, velosipēdu remontu un mājasdarbu kafejnīcu. Lai veicinātu iedzīvotāju labklājību, visiem UN17 ciemata iedzīvotājiem tiks piedāvātas regulāras pārbaudes Veselības klīnikā, kur tie varēs saņemt arī konsultācijas un piekļūt nedēļas ēdienkartēm, apmācību programmām, konsultācijām, tiešsaistes kursiem un mācībām.<sup>16</sup>

Latvieši, kas dzīvo apkaimēs, kurās atbalsta videi draudzīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu, apstiprina, ka kopumā ir par

# 26%

laimīgāki savā dzīvē

12. [https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#\\_edn9](https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#_edn9)

13. <https://happycities.com/the-book>

14. <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/9/799/4056044>

15. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4403/htm>

16. <http://www.un17village.dk/en/>



**Tādējādi, vairāk iesaistoties "apkaimes laimi pastiprinošās" aktivitātēs, mēs visi varam veicināt pozitīvas pārmaiņas un padarīt pasauli laimīgāku, ilgtspējīgāku un vienlīdzīgāku. Globālas pārmaiņas sākas ar vietējo rīcību.**

#### **Vietējo kopienu stiprināšana globālu izaicinājumu risināšanai**

Kā redzējam otrajā nodaļā, daudzi cilvēki vai nu jau piedalās vai ir ieinteresēti piedalīties dažādās aktivitātēs, piemēram, apkaimes uzkopšanā, telpu un priekšmetu koplietošanā ar kaimiņiem un palīdzēšanā kaimiņiem. Redzējam arī, ka šīs aktivitātes un sajūta, ka ir iespējams ietekmēt savas apkaimes attīstību, liek cilvēkiem justies laimīgākiem gan dzīvē kopumā, gan savā apkaimē. Pēdējā laikā tiek uzsvērts, ka, papildus pozitīvajai ietekmei vietējā, personīgajā un starppersonu līmenī, kopienas iesaistei un sabiedriskajām aktivitātēm var būt arī liela, ilgtermiņa

ietekme globālā līmenī. Piemēram, neseno publicētajā Apvienotās Karalistes domnīcas IPPR (Sabiedriskās politikas pētniecības institūta) ziņojumā tika secināts, ka daudzi kopienas projekti, piemēram, kopienas dārzi, automašīnu koplietošana, maiņas veikali un remonta kafējnīcas, spēlē nozīmīgu lomu emisiju samazināšanā, kā arī uzlabo iedzīvotāju veselību un labklājību, vienlaikus samazinot nabadzību un palielinot vietējo kontroli. Lai gan gala mērķis bieži vien ir veselības, labklājības un dzīves kvalitātes paaugstināšana, šādi pasākumi veicina arī klimata uzlabošanu. Vietējs ietvars veicina iesaistīšanos. Tāpēc domnīca iesaka "bū-

tisku "paradigmas maiņu", lai radītu jaunu pieeju, kurā kopienas ir izvirzītas klimata krīzes risināšanas centrā.<sup>17</sup>

Tādējādi, vairāk iesaistoties "apkaimes laimi pastiprinošās" aktivitātēs, mēs visi varam veicināt pozitīvas pārmaiņas un padarīt pasauli laimīgāku, ilgtspējīgāku un vienlīdzīgāku. Globālas pārmaiņas sākas ar vietējo rīcību.

#### **Nelieli darbi, kurus varat veikt jau šodien**

✓ Vai vēlaties padarīt savu apkaimi ilgtspējīgāku cilvēkiem un planētai, bet trūkst iedvesmas vai nezināt, kā to izdarīt? Iedvesmai varat izmantot ceļvežus un rīkus, ko vairākas organizācijas ir izstrādājušas, lai palīdzētu cilvēkiem (neatkarīgi no iepriekšējās pieredzes) uzlabot savu apkārtni, iesaistoties dažādās kopienas aktivitātēs. *Placemaking Europe* piedāvā atvērta koda rīkkopu ar ceļvežiem, kā organizēt, piemēram, sēklu un stādu apmaiņu<sup>18</sup>, *pop-up* kafējnīcas<sup>19</sup> vai aktivitāšu takas.<sup>20</sup>

✓ Daudziem ir savi paņēmieni, kā padarīt dzīvi mājās un apkaimē ilgtspējīgāku, piemēram, taupot ūdeni vai elektroenerģiju, vai veicot ilgtspējīgas izvēles, kad runa ir par elektrības līgumiem vai remontiem. Kāpēc gan nepastāstīt par tiem saviem kaimiņiem kopējā *Facebook* grupā, mudinot citus dalīties ar savējiem?

17. <https://rri-tools.eu/-/the-climate-commons-how-communities-can-thrive-in-a-climate-changing-world>

<https://www.theguardian.com/environment/2021/mar/10/study-highlights-under-the-radar-uk-community-projects-green-benefits>

18. [https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps\\_final1-1-1.pdf](https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps_final1-1-1.pdf)

19. <https://placemaking-europe.eu/listing/pop-up-cafe-tool-manual/>

20. <https://placemaking-europe.eu/listing/activity-trail/>

# Bonava pieeja un daži mūsu darbības piemēri

Mūsu mērķis ir radīt laimīgu apkaimi daudziem. Izpētot cilvēku vajadzības un virzītājspēkus, mēs gūstam dziļāku izpratni un zināšanas par to, kā to izdarīt. Mūsu mājas un apkaimes ir balstītas uz šīm atziņām, un mēs vienmēr cenšamies radīt pēc iespējas zaļāku, ilgtspējīgāku un sabiedriskāku vidi. Balstoties uz šo holistisko pieeju, mēs veidojam zonas, kurās kaimiņiem ir iespēja satikties, īstenot veselīgu un ilgtspējīgu dzīvesveidu, kā arī pavadīt laiku kopā un iesaistīties kopīgās aktivitātēs.

Tālāk ir minēti daži piemēri par mūsu veidotajām apkaimēm dažādās valstīs, kas ilustrē to, kā mēs īstenojam savus mērķus.



**JOHANNES KEPPLER KVARTĀLS – LĪBEKA, VĀCIJA**

Lībekas *Johannes-Kepler* dzīvojamā kvartāla ēkas ir brīvi iekārtotas teritorijā, atstājot iedzīvotājiem dabiskas vietas augu audzēšanai un radot dabiskus tikšanās punktus kaimiņiem, pastaigājoties pa apkaimi. Iedzīvotāji ir aicināti arī sadarboties ar biškopi, lai izveidotu savvaļas ziedu plavas un kukaiņu viesnīcas, tā kopīgi veidojot ilgtspējīgu apkaimi.

**GARTNERLIEN – BERGENA, NORVĒĢIJA**

*Gartnerlien* ir zaļa un dinamiska apkaime Bergenas nomalē. Tās centrā ir liela oranžērija, kur kaimiņi var pulcēties dārza darbiem, vakariņām un citiem saviesīgiem pasākumiem. Šeit tika rīkots vasaras barbekjū vairāk nekā 70 kaimiņiem, un tā ir arī kļuvusi par tikšanās vietu Gartnerlien dārzkopības komandai – kaimiņu pulciņam, kuram patīk dārzkopība.

**TOMTEBO GĀRD – ŪMEO, ZVIEDRIJA**

Netālu no Ūmeo centra tiek veidots *Tomtebo Gård* rajons. Apkaimes ir veidotas tā, lai veicinātu zemu, ilgtspējīgu enerģijas patēriņu atbilstoši vēlmēm, kas paustas dialogā ar iedzīvotājiem. Rajonu raksturo arī daudzas koplietošanas telpas, piemēram, atpūtas telpas, nojumes, velosipēdu novietnes un saunas. Jūs pat varat aizņemties kanoē laivu un glābšanas vesti, lai izbaudītu braucienu par tuvējo ezeru.

**SPONSORĒŠANA KAIMIŅU PIESAISTĪŠANAI – LATVIJA**

*Bonava* apkaimēs Latvijā dzīvojošo kaimiņu iniciatīvu atbalstam *Bonava* piedāvā sponsorēšanas programmu, kas palīdz finansēt vietējās aktivitātes. Pagājušā gada programmas ietvaros atbalsts tika sniegts visam, sākot no *crossfit* aprīkojuma līdz dārzkopības instrumentiem, tā veicinot kaimiņu apvienošanu laimīgākas apkaimes veidošanai. Bez Latvijas sponsorēšana tiek piedāvāta arī Zviedrijā, Vācijā un Somijā.

**KANVAASI – HELSINKI, SOMIJA**

Tuvu pie āra zonām un velosipēdu celiņiem, kas nodrošina ilgtspējīgāku pārvietošanās veidu, *Kanvaasi* iedzīvotāji veido plaukstošu zaļo kopieni. Lai gan apkaime atrodas pašā Helsinku centrā, tā piedāvā pilsētniekiem koplietot zaļās telpas dārzkopībai, kuras var izmantot arī vaļaspriekiem vai attālinātam darbam. Tiek piedāvāta arī velosipēdu novietne un divas kluba telpas. Ēkas ir aprīkotas ar saules paneļu sistēmām, kas ļauj kaimiņiem sekot saules enerģijas ražošanai.



# Vairāk padomu un iedvesmas laimei

Pirms noslēguma vēlamies padalīties ar dažiem mūsu laimes ekspertu padomiem par nelieliem soļiem, ko varat spert savā dzīvē jau šodien. Tiem, kuri vēlas vēl vairāk iedziļināties tēmā par laimes un kaimiņattiecību kopsakarībām, iesakām dažas grāmatas un videoklipus.

## Laimes ekspertu padomi: Vienkārši soļi laimes sajūtas pastiprināšanai

MARKU OJANENS (MARKKU OJANEN),  
PSIHOLOĢIJAS PROFESORS

1. **Smaidiet!** Patiešām nav nepieciešams daudz, lai sniegtu laimes sajūtu sev un citiem. Patiesībā nekas pat nav jāsaka – pietiks ar smaidu! Un, tā kā smaidis ir lipīgs, visticamāk, jums pasmaidīs preti.
2. **Sarunas tēma nav tik svarīga kā savstarpējā saskarsme.** Nebaidieties pateikt ko neatbilstošu vai muļķīgu. Vairums cilvēku jebkurā sarunā reaģēs pozitīvi. Apstājieties un runājiet par visu, kas ienāk prātā. Bieži vien jūs varat pajautāt kaut ko par apkārtni, sarunas bieda ģimeni vai mājdzīvniekiem.
3. **Attiecības balstās uz kopīgām interesēm.** Mēģiniet atrast kopīgus hobijus, piemēram, dārzkopību, sportošanu vai diskusiju klubus. Attiecības attīstīsies dabiskāk, ja tās balstīsies uz aktivitātēm, kurās jums ir kopīgs mērķis un vērtības.
4. **Nevilcinieties piedāvāt palīdzību.** Mūsdienās cilvēki ir ļoti neatkarīgi, taču mums visiem laiku pa laikam ir nepieciešama palīdzīga roka. Ja pazīstat kādu kaimiņu, kuram varētu būt nepieciešama palīdzība pārtikas iegādē vai mājdzīvnieku pieskatīšanā, nevilcinieties piedāvāt savu palīdzību!

MARTA ZARASKA, ZINĀTNISKĀ ŽURNĀLISTE

1. **Pielietojiet japāņu "piecu kaimiņu likumu".** Japānā darbojas tā sauktais "piecu kaimiņu likums". Tas nozīmē, ka jums jāiepazīstas ar kaimiņiem abās mājas pusēs un trīs kaimiņiem mājas priekšā. Pievienosim vēl vienu "piecu kaimiņu likumu" – mēģiniet uzrunāt piecus kaimiņus mēnesī vai parunāties ar vienu kaimiņu vismaz piecu minūšu garumā, un redzēsiet, kas notiks!
2. **Aizstāj dārgus superproduktus ar pastaigu pa vietējo apkārtni** Daudzi cilvēki, kuri cenšas dzīvot veselīgāk, izvēlas dārgus, grūti iegūstamus superproduktus. Taču tā vietā, lai sēstos automašīnā un brauktu uz tālumā esošu supermārketu pēc jaunākās superogas, dodieties ar kājām uz vietējo veikalu un nopērciet parastos burkānus. Papildus naudas ietaupījumam un fiziskai slodzei jums varbūt būs iespēja sasveicināties vai papļāpāt ar pāris kaimiņiem.
3. **Socializējies sportojot** Vai zinājāt, ka, darot kaut ko sinhroni ar citiem, izdalās vēl vairāk laimes hormonu? Tas ir labs iemesls, lai dotos kopīgā pastaigā vai skrējienā ar kaimiņu. Pat ja fiziskā slodze būs mazāk intensīva, sociālās mijiedarbības pozitīvā ietekme to kompensēs un dos ieguvumu veselībai.
4. **Kļūsti stiprāks, izrādot laipnību** Palīdzot kaimiņam nopļaut zāli vai nošķūrēt sniegu, jūs ne vien kļūstat fiziski stiprāks, bet arī pavairojat savus laimes hormonus gan izkustoties, gan izdarot labu darbu!
5. **Uzturi apkārtni skaistu un tīru** Iesaistoties aktivitātēs kopā ar kaimiņiem, lai uzlabotu apkaimes izskatu, piemēram, stādot ziedus vai savācot atkritumus uz ielas, jūs ne vien uzlabosiet atmosfēru, bet arī veicināsiet laimes hormonu līmeni un kopības sajūtu.



### Papildu lasāmviela un skatāmviela iedvesmai par laimi

**Laimīgā pilsēta: Pilsētvides dizains un mūsu dzīves transformācija** Urbānista Čārlza Montgomerija grāmatā ir pētīti pilsētvides dizaina un laimes zinātnes krustpunkti, kā piemērus izmantojot dažas no pasaules interesantākajām pilsētām.<sup>21</sup>

**Svešinieku spēks: Kā būt atvērtam aizdomu pilnā pasaulē** Intervijās ar psihologiem un antropologiem Džo Keohans iedziļinās tajā, kā sarunas ar cilvēkiem, kurus mēs nepazīstam, uzlabo empātiju, laimes sajūtu un kognitīvo attīstību, un kā tas var palīdzēt risināt sociālās problēmas gan indivīda, gan sabiedrības līmenī.<sup>22</sup>

**TED Talks runas: Mūsu kultūras meli par to, kas svarīgs – un labāks veids, kā dzīvot** Savā *TED Talks* runā sociālās struktūras projekta *Weave* dibinātājs Deivids Brūkss runā par mūsdienu sabiedrības izolāciju un sadrumstalotību, kā arī to, kā izolētiem indivīdiem rast ceļu atpakaļ pie prieka, kļūstot par sociālās struktūras veidotājiem savā kopienā.<sup>23</sup>

**TED Talks runas: Kā kļūt laimīgākiem (un dzīvot ilgāk), koplietojot mājokli** Arhitekte Greisa Kima dalās savā skatījumā par mūsdienu mājokļu izraisīto izolāciju un to, kā ar mājokļa koplietošanu risināt vientulības epidēmiju. Kima skaidro, ka atšķirībā no kopdzīves, mājokļa koplietošanas risinājumi nozīmē, ka iedzīvotājiem bez pašu mājām ir arī piekļuve koplietošanas telpām, piemēram, dārziem, bērnu rotaļu telpām, sociālajām telpām un koplietošanas virtuvēm lielāku vakariņu rīkošanai.<sup>24</sup>

21. <https://www.charlesmontgomery.ca/books/>

22. <https://joekehane.net/>

23. [https://www.ted.com/talks/david\\_brooks\\_the\\_lies\\_our\\_culture\\_tells\\_us\\_about\\_what\\_matters\\_and\\_a\\_better\\_way\\_to\\_live](https://www.ted.com/talks/david_brooks_the_lies_our_culture_tells_us_about_what_matters_and_a_better_way_to_live)

24. [https://www.ted.com/talks/grace\\_kim\\_how\\_cohousing\\_can\\_make\\_us\\_happier\\_and\\_live\\_longer](https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer)

KOPSAVILKUMS

## Svarīgākie punkti

**Laimīgas apkaimes izveide ir nemitīgs darbs. Aplūkojot iedvesmojošus piemērus un šī gada Happy Quest pētījuma rezultātus, mēs pievienojām kopainai vēl dažus trūkstošos fragmentus. Aplūkosim dažus svarīgākos punktus mūsu turpmākajam darbam.**

### **Kaimiņattiecību lielā, bet nenovērtētā nozīme**

Lai gan *Bonava* vienmēr ir bijusi pārliccināta, ka kaimiņattiecībām ir svarīga loma mūsu labklājībā un laimīgas apkaimes veidošanā, šis ziņojums apstiprina, cik daudz pozitīvas ietekmes ir saziņai ar mūsu kaimiņiem. Pat ja tas ir tikai smaids vai pateikts vārdiņš "sveiki", kopīga maltīte vai vaļasprieks – mēs redzam, kā kaimiņattiecību spēks var ietekmēt gan laimes sajūtu, gan arī kopības un drošības sajūtu. **Šie pārlicinošie pierādījumi rada mūsos vēl lielāku apņēmību turpināt mūsu darbu, veidojot saskarsmi veicinošas apkaimes. Veidojot telpas, kurās tiek rosināta saskarsme un nodrošināta iespēja cilvēkiem satikties – gan spontāni, gan organizētā veidā – mēs panāksim, ka mūsu apkaimes funkcionēs kā sabiedrības virzītājspēks.**

### **Apkaimes laimes stiprinātāji Iesaistīšanās, dalīšanās un palīdzēšana**

Dažāda veida saziņa ar kaimiņiem sniedz daudz ieguvumu, kas ne tikai palielina mūsu pašu un mūsu kaimiņu laimes sajūtu. Šajā ziņojumā mēs pierādījām, ka līdzdalība kopienas dzīvē, telpu un priekšmetu koplietošana un palīdzīgas rokas sniegšana kaimiņiem ir trīs spēcīgi veidi, kā veicināt mūsu pašu un kaimiņu laimes sajūtu. Tāpat mēs redzējām, ka pastāv liela interese par piedalīšanos aktivitātēs un to organizēšanu, taču domājam, ka šī interese vēl var pieaugt. **Turpinot attīstīt apkaimes, kas nodrošina telpas, kur cilvēki var sanākt kopā un kas veicina koplietošanu, kā arī attīstot mūsu sponsorēšanas programmu, mēs varam palīdzēt cilvēkiem dzīvot ilgtspējīgāk un vairāk iesaistīties apkaimes dzīvē.**

### **Mazu vietējo darbību spēks**

Pat ja bieži vien jūtamies bezspēcīgi, saskaroties ar sabiedrības izaicinājumiem, tad, ja šajā ziņojumā ir kaut viena lieta, ko esam noskaidrojuši, tā ir tāda, ka globālas pārmaiņas var sākties ar vietējām darbībām un ka nevajadzētu par zemu novērtēt mazu ikdienas darbību spēku. Mēs katrs varam kaut ko darīt, lai palīdzētu radīt pozitīvas pārmaiņas. Mūsu apkaimē ir daudz iespēju īstenot darbības, kas labvēlīgi ietekmē mūs pašus, mūsu kaimiņus un planētu. **Iedrošinot un atbalstot cilvēkus rīkoties viņu apkaimē un attīstot zaļas apkaimes, kas veicina ilgtspējīgus, veselīgus un sabiedriskus ieradumus, mēs turpināsim strādāt, lai ikviena mūsu apkaimē kļūtu par laimes, ilgtspējības un iekļaušanas inkubatoru.**

### **Vai vēlaties sekot mūsu ceļojumam?**

Sekojiet mums:



Vai apmeklējiet mūsu vietni [Bonava.lv](http://Bonava.lv)  
Tur jūs saņemsiet vēl vairāk padomu un iedvesmas, kā dzīvot laimīgāk, veselīgāk un ilgtspējīgāk.

# Uz ko ir balstīts ziņojums?

Šī ziņojuma saturs ir balstīts uz trīsdaļīgu pētījumu, ko Bonava veica kopā ar stratēģijas un analīzes biroju United Minds un tirgus izpētes aģentūru Nepa 2021./2022. gada ziemā. Tālāk ir sniegts īss apraksts par to, ko esam paveikuši katrā daļā.

## Happy Quest aptauja

Bonava uzdevumā kvantitatīvo pētījumu vadīja un analizēja Nepa. Rezultāti ir balstīti uz anketām, kas tika izsūtītas, izmantojot tīmekļa paneļus un kuras aizpildīja kopumā 6590 cilvēki Zviedrijā (1072 respondenti), Vācijā (1117 respondenti), Somijā (1102 respondenti), Norvēģijā (1081 respondents), Igaunijā (1123 respondenti) un Latvijā (1095 respondenti). Šis pārskats ir pielāgots Latvijas tirgum, un, ja vien nav norādīts citādi, visi ziņojuma tabulās un tekstā sniegtie dati ir balstīti tikai uz Latvijas tirgus aptauju. Dati tika vākti no 2021. gada decembra līdz 2022. gada janvārim. Respondentu vecums bija no 18 līdz 75 gadiem, un tie tika atlasīti tā, lai pārstāvētu katru valsti demogrāfiski. Šim pētījumam tika atlasīti tikai tādi respondenti, kuriem pieder vai kuri irē savu mājokli.

Visā ziņojumā mēs atsaucamies uz diviem laimes indeksiem, kas nosaka un novērtē respondentu apmierinātību ar dzīvi kopumā un jo īpaši ar apkaime. Šie indeksi ļauj salīdzināt, cik lielā mērā laimes sajūta ir saistīta ar dažādu rīcību un aktivitātēm. Indeksus ir izstrādājusi Bonava sadarbībā ar Nepa, un tie ir statistiski ticami.

## Dzīves vispārējā laimes sajūta

Parāda, izmantojot indeksu, kas definēts un novērtēts pēc respondentu apmierinātības ar dzīvi kopumā. Indeksam aprēķināts, pamatojoties uz šī jautājuma rezultātiem:

- Kā jūs vērtētu to, cik laimīgs šobrīd esat? Lūdzu, novērtējiet savu apmierinātību ar dažādām savas dzīves daļām, kā arī savu labklājību pēdējā laikā.

Uz jautājumu tika sniegtas atbildes skalā 1-10, pārrēķinot uz indeksu 0-100.

## Apkaimes laimes sajūta

Parāda, izmantojot indeksu, kas definēts un novērtēts pēc respondentu apmierinātības ar savu apkaime. Indeksam aprēķināts, pamatojoties uz šo jautājumu rezultātiem:

- Cik lielā mērā jums patīk jūsu apkaime?
- Cik lielā mērā jūs savā apkaimē jūtaties kā mājās?
- Cik lielā mērā jūs jūtat piederību savai apkaimei?

Uz jautājumiem tika sniegtas atbildes skalā 1-10, pārrēķinot uz indeksu 0-100, ar vienādu svaru katram jautājumam.

## Pētījuma apskats

Kvantitatīvo pētījumu papildināja plašs akadēmisko pētījumu un jaunāko notikumu pārskats sabiedrībā kopumā un īpaši dzīvojamo māju attīstībā saistībā ar tēmām par laimes sajūtu un apkaimes un pilsētas attīstību. Pārskatā tika identificēti attiecīgie cilvēku rīcības virzītājspēki un uzvedība, pašreizējās norises un iedvesmojoši piemēri.

## Ekspertu intervijas

Lai iegūtu dziļāku izpratni, uz nākotni vērstu perspektīvu un padomus, kā gūtās atziņas īstenot darbībā, mēs veicām padziļinātas intervijas ar diviem ievērojamiem ekspertiem laimes jomā.



**MARTA ZARASKA**  
Zinātniskā žurnāliste un autore grāmatai *Kļūstot jaunākam: Kā draudzība, optimisms un laipnība var palīdzēt nodzīvot līdz 100 gadiem*

Franču, poļu - kanādiešu zinātniskā žurnāliste Marta Zaraska burtiski uzrakstīja grāmatu par to, ka sociālā saskarsme var labvēlīgāk ietekmēt mūsu veselību nekā jebkurš fitnesa izsekotājs vai superprodukts. Strādājot pie savas grāmatas *Kļūstot jaunākam: Kā draudzība, optimisms un laipnība var palīdzēt nodzīvot līdz 100 gadiem*, viņa pārskatīja simtiem akadēmisku rakstu un intervēja neskaitāmus pētniekus. Tas padarīja viņu par eksperti jautājumā, kā saskarsme ar citiem palīdz mums dzīvot ilgāk. Kā žurnāliste viņa iepriekš pievērsusies tādām tēmām kā uzturs, veselība, vide un sociālie jautājumi. Šajā ziņojumā Marta dalās zināšanās par to, kā sociālā saskarsme un palīdzības sniegšana citiem ietekmē veselību.



**MARKKU OJANENS (MARKKU OJANEN)**  
Tampere Universitātes psiholoģijas emeritētais profesors

Lielāko savas dzīves daļu pavadījis, pētot garīgās veselības, labklājības un laimes tēmu un sarakstījis ne mazāk kā 38 grāmatas par šīm tēmām, profesors Markku Ojanens pamatoti tiek saukts par "laimes profesoru". Markku pētījumi laimes jomā aptver tādas jautājumus kā saikne starp laimi un naudu, dalīšanās laimē ar citiem un atšķirība starp īslaicīgu laimi un vispārējo laimes līmeni. Šajā ziņojumā viņš dalās savās atziņās par to, cik svarīgi ir sazināties ar kaimiņiem un koncentrēties uz kopējo, nevis individuālo laimi.

