

Linnea Dunne

PHONG CÁCH
Sống
BẮC ÂU

LAGOM

The Swedish Art of Balanced Living

VỪA ĐỦ

Đẳng cấp sống của người Thụy Điển

Biên dịch: First News

First News®



NHÀ XUẤT BẢN
TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Lagom là từ hoàn hảo để miêu tả lối sống của người Thụy Điển.

Lagom – nghĩa là không quá ít, cũng không quá nhiều, hoặc “chỉ một lượng vừa đủ”. “Nhưng trong mối quan hệ với cái gì hoặc với ai?”, có lẽ bạn sẽ thắc mắc như thế. *Lagom* nghĩa là nếu bạn muốn chia một thứ gì đó – ví dụ như chia một cái bánh – hãy đảm bảo sao cho tất cả mọi người đều có phần. *Lagom* cũng có nghĩa là không thừa thãi và không phóng đại. Đó là cách chúng ta nhìn nhận nhau với tư cách con người và là cách chúng ta nhìn nhận thiên nhiên – thứ mà chúng ta đều phải phụ thuộc.

Trong thực tế, đây là một triết lý mà chúng ta phải tương tác, phải chuyển trò và thấu hiểu đồng loại của mình. Tôi có nhu cầu của tôi, bạn cũng có nhu cầu của bạn, làm thế nào chúng ta có thể phối hợp với nhau? Làm thế nào chúng ta có thể tìm ra giải pháp phù hợp cho cả hai? Tương tự như vậy, khi đặt *lagom* trong mối quan hệ với thiên nhiên, nếu tôi tiêu dùng quá độ hay lối sống của tôi góp phần tàn phá trái đất, ảnh hưởng đến các thế hệ sau này, nghĩa là tôi đang không sống theo cách *lagom*. Tôi nên giảm thiểu những tác động tiêu cực mình đối với thiên nhiên.

Tôi là Ann Måwe, hiện là Đại sứ Thụy Điển tại Việt Nam. Kể từ khi đến Việt Nam vào tháng Chín năm 2019, tôi vẫn luôn ngẫm nghĩ về đặc trưng của đất nước Thụy Điển, những điểm chung cũng như những khác biệt giữa hai quốc gia – Thụy Điển và Việt Nam. Từ *lagom* giúp tôi hiểu về đất nước và con người Thụy Điển, nhưng tôi cho rằng nó cũng phù hợp khi nói về Việt Nam. Có lẽ đó là lý do vì sao quyển sách này và khái niệm *lagom* lại khá phổ biến ở đây đến

vậy. Gần đây tôi thậm chí còn thấy một tiệm cà phê mang tên “*Lagom*” trên con đường gần tòa đại sứ, và nó không phải do người Thụy Điển mở! Đồng thời, phong cách *lagom* cũng đang có tác động lớn đối với kiến trúc của nhiều tòa nhà ở Hà Nội hiện nay, và một trung tâm tái chế mới ở Thành phố Hồ Chí Minh cũng có tên “*Lagom*”.

Ở Thụy Điển, tôn giáo không đóng vai trò quan trọng. Hầu hết mọi người đều tự xem mình là người theo chủ nghĩa thế tục. Tuy vậy, những nguyên tắc sống sao cho phù hợp lại vô cùng quan trọng và luôn được đề cao. Có một tinh thần chung mà phần lớn người dân đều tôn trọng và tuân theo. Thay vì tìm đến tôn giáo, chúng tôi tìm kiếm những lý lẽ hợp lý và tin tưởng vào những lời khuyên đáng tin cậy từ chính phủ, giới học thuật, các tổ chức tư nhân và các tổ chức xã hội dân sự.

Quyển sách này cũng trích dẫn quan điểm của một trong những tác giả Thụy Điển mà tôi yêu thích – Jonas Gardell. Ông cho rằng: “Bạn cho đi và nhận lại; đó là điều tuyệt vời ở Thụy Điển nên được lan truyền ra thế giới, truyền đến tất cả hệ tư tưởng và tôn giáo. Sự thật không nhất thiết phải là trắng hay đen; với *lagom*, chúng ta có thể tránh được chủ nghĩa cực đoan và có thể chấp nhận thỏa hiệp ở một mức độ nào đó”.

Có rất nhiều ví dụ hay về “lối sống *lagom*” trong quyển sách này. Tôi xin được nêu ra vài ví dụ điển hình:

Trước hết, về tầm quan trọng của sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống. Người Thụy Điển say mê làm việc, và nhìn chung họ làm

việc rất hiệu quả trong giờ làm. Nhưng một ngày làm việc của họ luôn có fika – thời gian nghỉ giữa giờ – để họ có thể thưởng thức một tách cà phê và tán gẫu cùng đồng nghiệp. Trong giờ fika, bạn có thể chia sẻ một ý tưởng với đồng nghiệp, hoặc đơn thuần chỉ là tán gẫu với nhau về những kế hoạch hay kỳ nghỉ cuối tuần. Những khi không làm việc, người Thụy Điển tận hưởng những buổi chiều rảnh rỗi, những ngày nghỉ cuối tuần và các kỳ nghỉ hè dài ngày. Đây là dịp để chúng tôi dành thời gian cho gia đình và bạn bè, để vận động (đặc biệt khi công việc của bạn không đòi hỏi bạn vận động thường xuyên), để tự do theo đuổi sở thích, tham gia các hoạt động và hòa mình cùng thiên nhiên. Sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc nuôi dưỡng tinh thần sáng tạo và đổi mới.

Được nghỉ phép có trả lương để ở nhà chăm con là một phần quan trọng của sự cân bằng này, và đây là quy định được xem là hào phóng nhất thế giới. Cả người cha lẫn người mẹ đều được hưởng quyền lợi này. Nó giúp thúc đẩy bình đẳng giới khi phụ nữ có được những cơ hội tốt hơn để thăng tiến trong công việc, đồng thời cũng giúp người chồng có thói quen chia sẻ việc nhà với vợ. Quan trọng hơn nữa, nó cho phép chúng tôi xây dựng sự gắn kết mạnh mẽ giữa những đứa trẻ với cha mẹ của chúng. Nó đảm bảo quyền lợi của những người làm cha khi có được mối quan hệ tốt đẹp với các con của mình; giúp họ chia sẻ trách nhiệm trong việc đáp ứng những nhu cầu thiếu yếu khi đứa trẻ còn nhỏ cũng như con đường học vấn sau này của chúng, hoặc chỉ đơn giản là tạo cơ hội để cả gia đình có thời gian vui vẻ bên nhau.

Một khía cạnh khác của tinh thần *lagom* chính là lối sống cân bằng và tôn trọng thiên nhiên. Luật pháp của chúng tôi có quy định về việc “tự do tiếp cận đất tư nhân”, có nghĩa là mọi người có thể đến hầu như bất cứ đâu để đi bộ hoặc cắm trại. Nhưng quyền lợi này được sử dụng kèm với trách nhiệm – phải thu nhặt và mang rác thải của mình về, không bẻ cây hay phá hoại thiên nhiên, không quấy rầy đời sống của động vật, không đốt lửa trừ một số địa điểm nhất định. Người Thụy Điển thích dành thời gian trên các quần đảo, cạnh bờ biển hay bờ hồ, trong rừng hoặc trên núi. Bằng lối sống hòa hợp với thiên nhiên, bạn có thể học được cách tôn trọng cuộc sống của các loài động vật và thấu hiểu rằng tài nguyên thiên nhiên là hữu hạn.

Chúng ta phải sống thật *lagom* để có thể hòa hợp với thiên nhiên và sử dụng một cách bền vững các nguồn tài nguyên, giữ gìn cho thế hệ con cháu chúng ta. Điều này cũng có nghĩa là ta phải thay đổi thói quen tiêu dùng. Rác thải nhựa đang trở thành một thách thức khổng lồ cho môi trường hiện nay. Ở Thụy Điển, chúng tôi đã dành hơn hai mươi năm để học cách phân loại và tái chế rác thải. Ngày nay, chỉ 1% rác thải sinh hoạt ở Thụy Điển được chuyển đến chôn lấp ở các bãi rác. Hành vi tiêu dùng của chúng tôi cũng đang thay đổi nhanh chóng: chúng tôi mua ít các sản phẩm nhựa sử dụng một lần hơn, mua nhiều quần áo đã qua sử dụng hơn và lựa chọn rau quả không phun tưới thuốc trừ sâu.

Nhưng chỉ thay đổi hành vi tiêu dùng thôi thì vẫn chưa đủ. Các chính sách và nguồn lực được chính phủ phân bổ phải được phối hợp nhịp nhàng với nỗ lực từ phía kinh tế tư nhân cũng như với các

ngiên cứu và phát hiện mới từ giới học thuật. Chúng tôi gọi đây là “mô hình ba nhà” (nguyên gốc The Triple Helix) – một con đường cùng nhau tìm kiếm giải pháp đối phó với những thử thách chung một cách thật *lagom*.

Phần lớn người dân Thụy Điển đồng thuận và chấp hành chính sách thuế, dù chúng tôi có mức thuế thuộc nhóm cao nhất trên thế giới. Nhìn chung, người Thụy Điển tin tưởng rằng tiền thuế của mình sẽ được sử dụng một cách *lagom* để phục vụ cho hệ thống phúc lợi cộng đồng. Đó chính là chia sẻ nguồn lực để mọi trẻ em đều được đến trường, mọi người đều được hưởng chế độ chăm sóc sức khỏe tốt và đảm bảo các phúc lợi xã hội cho một số vùng nhất định. Đây cũng là lý do vì sao chúng tôi có mức tham nhũng thấp. Niềm tin đến từ hai phía. Chính phủ tin tưởng người dân, người dân tin tưởng chính phủ và tin tưởng lẫn nhau.

Thế thì tại sao *lagom* cũng phù hợp khi nói về Việt Nam? Hai nước chúng ta có một lịch sử cùng phát triển lâu dài, kể từ khi Thụy Điển – quốc gia phương Tây đầu tiên – công nhận nền độc lập của Việt Nam vào năm 1969. Quá trình Thụy Điển mở rộng hợp tác với Việt Nam suốt 46 năm đã góp phần tái thiết đất nước Việt Nam sau chiến tranh và thúc đẩy sự phát triển kinh tế - xã hội tại đây. Suốt khoảng thời gian này, hàng ngàn mối quan hệ *lagom* đã được hình thành giữa hai nước – trong lĩnh vực sức khỏe, văn hóa, giáo dục, truyền thông, môi trường, bình đẳng giới, đổi mới và công nghệ. Tại sao lại là *lagom*? Vì nó có lợi cho cả đôi bên.

Hiện tại, tôi đang chứng kiến cách Việt Nam cân bằng lợi thế địa chính trị của mình một cách *lagom*. Và tôi cũng nhận thấy nhiều nỗ lực bảo vệ môi trường trong cộng đồng, khi ý thức người dân được nâng lên. Việc xúc tiến thương mại luôn được ưu tiên trong quan hệ song phương giữa hai nước và trong quá trình đó, một yếu tố không thể không xét đến chính là tính bền vững. Các công ty Thụy Điển đưa ra chu trình sản xuất và thiết kế sản phẩm mang tính bền vững hơn nhiều đối thủ cạnh tranh khác. Các công ty Thụy Điển như ABB, Tetra Pak, H&M, IKEA, Ericsson, Electrolux, Volvo, Astra Zeneca đã có mặt tại đây từ lâu và được các đối tác Việt Nam tin tưởng.

Người Thụy Điển nhìn chung là những người hạnh phúc, nhưng việc đó không được thể hiện rõ ràng. Nó nghiêng về cảm giác hài lòng, thỏa mãn hơn là nỗi hân hoan. Người trẻ Việt có niềm tin vào tương lai, nhiều hơn giới trẻ ở bất kỳ nơi đâu trên thế giới. Có lẽ vì các bạn được chứng kiến tận mắt sự tăng trưởng kinh tế thần tốc cũng như sự phát triển của xã hội, và các bạn tin tưởng vào năng lực và khả năng cống hiến của bản thân để đất nước thêm giàu mạnh và xã hội thêm thịnh vượng trong tương lai – và có lẽ, theo một cách rất *lagom*.

Ngay lúc này, hãy thưởng thức quyền sách này và như cách chúng tôi nói trong tiếng Thụy Điển “*Lagom är bäst*” – có nghĩa là “Điều độ là tốt nhất”!

Ann Måwe

Đại sứ Thụy Điển tại Việt Nam

1. Đời sống *lagom*: cân bằng cuộc sống và công việc

Có phải người Thụy Điển thực sự có tất cả không? Và mấy chàng bảo mẫu nam ở đây là thế nào? Một góc nhìn vào công việc của người Thụy Điển, tính bình đẳng và “thời gian cho bản thân”.

CÂN BẰNG CÔNG VIỆC VÀ CUỘC SỐNG

- cái nhìn vắn tắt về phong cách sống *lagom*



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Người Thụy Điển có một mối quan hệ gần như tôn thờ với *fika*, còn gọi là cà phê giữa giờ. Trong môi trường làm việc truyền thống, ngoài giờ nghỉ ăn trưa, nhân viên còn được hưởng thêm 15 phút *fika* mỗi sáng và chiều, thường là dùng bánh nướng nhà làm với cà phê túi lọc.

BÍ QUYẾT

Theo khảo sát của nhà nghiên cứu giấc ngủ Nathaniel Kleitman về nhịp điệu siêu âm của con người, chúng ta đạt hiệu quả cao nhất

khi để cho não bộ nghỉ ngơi sau mỗi 90 phút. Trong khi đó, một nghiên cứu của Đại học Toronto đã chỉ ra công thức hoàn hảo để đạt được hiệu quả tối đa trong công việc là sau mỗi 52 phút làm việc thì nghỉ 17 phút. Hãy tìm hiểu kiểu nào phù hợp với bạn và quý trọng những phút nghỉ ngơi đó.

Ra đời từ nền văn hóa với đạo đức nghề nghiệp và tính đoàn kết cao của người theo đạo Luther, không thể chối cãi rằng cách tiếp cận *lagom* đối với công việc là rất nghiêm túc. Tuy nhiên, việc nghỉ ngơi chính đáng cũng được tôn trọng, hầu hết người lao động Thụy Điển đi về ngay sau khi vừa hết giờ làm việc - mà đó là họ cũng đã tận hưởng được những khoảng thời gian nghỉ *fika* trong ngày.

“Nếu bạn làm điều đó đúng, bạn sẽ dành một lượng thời gian lagom cho nó.”

BÍ QUYẾT

Về đúng giờ tan sở. Nghiên cứu cho thấy điều này sẽ giúp cho chúng ta hạnh phúc hơn và làm việc hiệu quả hơn.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Trung bình một người Thụy Điển làm 1.644 giờ/năm, so với ghi nhận một người làm trung bình 1.776 tiếng của OECD (Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế). Vậy mà chỉ số năng lực cạnh tranh của Thụy Điển vẫn đứng thứ sáu trên toàn cầu.

Làm việc “ngoài chiếc hộp”

Cách tiếp cận *lagom* đối với công việc có thể được mô tả đơn giản là dựa trên lý lẽ thông thường, được minh họa bằng tình huống điển hình sau, vốn thường thấy trong các báo cáo được viết bởi những người không-thành-thạo-*lagom* (người ngoại quốc) trong môi trường làm việc của Thụy Điển. Một nhân viên mới vào làm hỏi cấp trên: “Sếp muốn tôi hoàn thành công việc này trong bao lâu?”. Câu trả lời muôn thuở là: “Đến khi nào xong thì thôi”. Bạn sẽ hiểu mà không cần giải thích: không phải tốn thêm thời gian cho việc đã tương đối chín chu, nhưng tương tự, không nên giao nộp lại một công việc chưa hoàn tất. Nếu bạn làm đúng, bạn sẽ dành một lượng *lagom* thời gian cho công việc.

Người ta không quan tâm lắm đến việc định nghĩa cụ thể cho “một khoảng thời gian *lagom*” có thể là do văn hóa đồng thuận và cấu trúc một công ty không cấp bậc. *Förankringsprocessen* – khái niệm cho việc tất cả những người liên quan đến một ý tưởng đều có quyền tác động đến cách ý tưởng đó vận hành – cho phép mọi người cùng thể hiện ý kiến cá nhân sau đó cùng thảo luận tất cả thật chi tiết trước khi đi đến một quyết định được mọi người ủng hộ. Và “mọi người” ở đây không có nghĩa chỉ là ban điều hành, mà còn là các nhân viên và ngay cả những nhân viên trẻ mới tốt nghiệp, bởi biết đâu những nhân viên trẻ ấy có thể mang lại các kiến giải đột phá thì sao?

Với tư tưởng này, bạn sẽ không còn ngạc nhiên khi các công ty Thụy Điển thường được xếp hạng là những công ty hoạt động hiệu quả, và bạn có thể bắt đầu hiểu tại sao ra một quyết định hoàn thành công việc không còn quá khó khăn. Tương tự, bạn có thể thản nhiên

ra về sớm 20 phút, và điều này cũng thường thôi. Đồng nghiệp lẫn sếp của bạn sẽ đơn giản nghĩ rằng bạn đã xong việc; nếu không, hiển nhiên bạn đã không ra về. Một điều rất quan trọng ở đây là sự tin tưởng – một chủ đề chúng ta sẽ đề cập ở phần sau của cuốn sách này.



Thời gian *lagom*

Cách cân bằng cuộc sống và công việc *lagom* ở Thụy Điển được hỗ trợ bởi truyền thống gần như nghỉ làm việc vào mùa hè, khi hầu hết các chuyên viên đều nghỉ hè ít nhất bốn tuần liên tiếp. Ngoài ra trong tám năm đầu đời của con, những người làm cha mẹ cũng được hưởng thêm nhiều ngày phép cũng như có quyền đi làm giờ giấc linh hoạt hoặc đi làm ít ngày hơn.

Nhưng dù không được nghỉ phép nhiều ngày như thế, chúng ta vẫn có thể chủ động *lagom* và dành thật nhiều buổi tối cho gia đình và bạn bè để nấu nướng, ăn tối và trò chuyện về những gì diễn ra trong ngày. Và khi thứ Sáu đến, hãy tham khảo ví dụ của Thụy Điển về fredagsmys (xem thêm ở phần sau) để làm theo. Còn cách nào để bắt đầu tận hưởng cuối tuần tốt hơn phong cách *lagom*?

FREDAGSMYS

- trân trọng thời gian thư giãn cùng người thân



 NW_Lagom_spot_31





BÍ QUYẾT #1

Hãy đặt tiêu chí đơn giản lên hàng đầu. Dù khá thích vào bếp tự tay nấu nướng, nhưng người Thụy Điển cũng sẵn sàng vui vẻ mua hỗn hợp thức chấm và gói bánh taco với sốt salsa làm sẵn ở siêu thị vào tối thứ Sáu, miễn sao tiện lợi cho họ.

BÍ QUYẾT #2

Vì fredagsmys có chữ “mys”, hãy đảm bảo bạn luôn có sẵn ở nhà nhiều nến, bao gồm cả nến hâm trà, và lấy bộ quần áo yêu thích mặc ở nhà rồi tỏa sáng.

Kết hợp cảm giác thứ Sáu cuối tuần với quyết tâm thư giãn bên người thân (“mys” trong tiếng Thụy Điển nghĩa là “ấm cúng” – tha hồ cho từ *hygge** ghen tức nhé), *fredagsmys* trở thành một khái niệm thiêng liêng trong văn hóa người Thụy Điển, đến độ bạn sẽ bắt gặp những mẫu quảng cáo nổi tiếng ca ngợi nó. Thường thì *fredagsmys* sẽ gọi đến hình ảnh những buổi tối sang khoái với quần thể thao thun, tất cả là để tắt nguồn và nằm vắt chân lên tán chuyện.

* Hygge: khái niệm về một cách sống ấm cúng, thoải mái xuất phát từ đất nước hạnh phúc nhất thế giới – Đan Mạch.

Thế nó có gì *lagom* nhỉ?

À, điều đầu tiên đó là sự cân bằng với những bữa ăn uống lành mạnh và các buổi tối ngủ sớm, hoặc đơn giản là làm những gì bạn thích.

Thực ra, *fredagsmys* được dùng làm lời biện minh cho hầu hết bất kỳ điều gì – miễn là đừng đòi hỏi quá nhiều công sức. Không có thức ăn nào quá đơn điệu hay quá mì-ăn-liền không xứng tầm *fredagsmys*, không có chương trình truyền hình nào là quá rẻ tiền. Nếu bạn thấy thoải mái và không lo ngại gì, tức là bạn đang làm đúng.



BÁNH TACO, THEO CÁCH FREDAGSMYS

- hướng dẫn từng bước cho bữa tiệc trên ghế sofa

Hãy quên món *pico de gallo*, *frijoles negros* và sốt chipotle đi. Bánh bắp taco theo cách *fredagsmys* không đòi hỏi sự chuẩn xác, mà chủ yếu người ta chuộng nó vì sự đơn giản để thoải mái ăn uống cùng bạn bè. Chính vì vậy, đây là bí kíp tạo ra cảm giác *lagom* độc đáo và thoải mái.

Chuẩn bị chén

Nếu bạn có sẵn mấy cái chén nhỏ xinh nhiều màu sắc, nó sẽ góp phần làm cho không khí ngày thứ Sáu thêm vui. Nhưng nếu không có

thì cũng không sao, chén nào cũng được.

Chọn nhân bánh

Nếu bạn ăn thịt và thích kiểu truyền thống, vậy thì chọn thịt bò băm. Còn nếu bạn ăn chay? Nghĩ ngay đến phô mai halloumi và các viên khoai lang hoặc bí đỏ nướng. Hạn chế duy nhất ở đây chính là trí tưởng tượng của bạn. Một người *fredagsmys* nhà nghề có thể tự làm hỗn hợp gia vị – chỉ cần sử dụng hỗn hợp ưa thích của bạn gồm ớt paprika hun khói, bột hạt thì là, bột rau mùi, bột ớt, một chút muối, một chút tiêu, thêm vào một tí nước chanh. Nhưng giả sử thứ Sáu này đột nhiên bạn cảm thấy lười và chẳng muốn làm gì cả thì sao? Cũng không sao. Sẽ không ai chê trách việc bạn mua bánh taco bán sẵn cả!

Xắt thêm rau

Dưa leo, rau diếp, cà chua và ớt chuông làm thêm nhân bánh, và tất cả những gì bạn cần làm là xắt rau, cho vào đầy tô. Nếu bạn bận thì một lon hạt bắp cũng được.

Bước hoàn thiện món

Bào một ít phô mai, mở hộp sốt salsa và chọn tortilla cuộn hay vỏ bánh taco từ kệ bếp. Nếu có nhã hứng, bạn có thể dành thời gian tự làm món guacamole và sốt salsa với nhiều chanh, rau mùi tươi và có thêm vào ít ớt. Bạn có thể đi mua thêm phô mai feta hoặc khô heo sợi – nhưng, quan trọng là nếu bạn thấy không cần phải cầu kỳ thì những món cơ bản là được rồi.

Mời thưởng thức!

Dù ăn trước tivi hay ngồi tại bàn bếp, hãy nhớ mang chiếc vớ len ấm thoải mái, giảm ánh sáng trong phòng và mời mọi người nhập tiệc.

 Gettyimages-707446269_super



SỰ BÌNH ĐẲNG VÀ ĐỜI SỐNG GIA ĐÌNH

- những người cha latte, trợ cấp chăm sóc trẻ và một nền kinh tế hiệu quả

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Tỷ lệ phụ nữ làm việc ở Thụy Điển chiếm 78,3%, cao nhất ở Liên minh châu Âu (EU).

Còn các bảo mẫu nam là thế nào nhỉ? Câu hỏi này của một phóng viên nước ngoài đã khiến nhiều người Thụy Điển thích thú lan truyền với tốc độ chóng mặt, đến nỗi không còn ai biết nó bắt nguồn từ đâu, hay đó chỉ là lời đồn đại. Nhưng không, người Thụy Điển không có xu hướng thuê bảo mẫu nam – thực ra họ không cần đến bảo mẫu. Nhưng những người cha Thụy Điển có xu hướng lấy phép nghỉ chăm con và ta thường bắt gặp họ trong hình ảnh một tay đẩy xe nôi và một tay nhâm nhi cà phê. Người ta gọi họ là *lattepappor*, “người cha latte”, cách gọi theo *lattemammor* – nghĩa là “mẹ yêu ngon tuyệt”.

Thiên đường của các bậc cha mẹ

Năm 1974, Thụy Điển trở thành đất nước đầu tiên trên thế giới thay thế phép nghỉ thai sản chỉ dành cho người mẹ bằng phép nghỉ chăm con cho cả cha lẫn mẹ. Ban đầu, quy định này cho phép mỗi cặp vợ chồng mới sinh con có quyền nghỉ ba tháng có lương để ở nhà chăm con, và người chồng có quyền chuyển ngày nghỉ của mình cho vợ nếu hai vợ chồng tự thu xếp ổn thỏa. Nhưng đến khi quy định “nếu không dùng thì mất” được áp dụng thì chuyển biến về xã hội thực sự diễn ra. Năm 1995, “tháng người cha” được thành lập. Theo đó, người cha buộc phải sử dụng một tháng phép đó của mình để ở nhà chăm con, nếu không nghỉ sẽ mất phép; và bây giờ thời gian nghỉ đó tăng lên thành ba tháng cho mỗi người cha và mẹ.

Tổng cộng, các bậc cha mẹ Thụy Điển được hưởng 480 ngày phép chăm con từ khi sinh hoặc từ khi nhận con nuôi. Số ngày phép này được sử dụng bởi người cha hoặc người mẹ bất kỳ lúc nào cho đến khi trẻ lên tám tuổi. Họ còn được nhận phép nghỉ có lương để chăm con ốm. Thêm vào đó là hệ thống dịch vụ chăm sóc trẻ em chất lượng cao được chính phủ tài trợ; theo đó, trẻ em từ một tuổi trở lên được đi học mẫu giáo với chi phí cực thấp so với giá trị thực. Vậy là bạn đã hiểu tại sao Thụy Điển được gọi là thiên đường dành cho những người làm cha mẹ.

MỐI QUAN HỆ CỦA BẠN BÌNH ĐẲNG NHƯ THẾ NÀO?

Việc chia sẻ trách nhiệm với nhau một cách công bằng – từ chăm sóc con đến làm việc nhà – sẽ giúp cho cả cha mẹ lẫn con cái hạnh phúc hơn.

BÍ QUYẾT DÀNH CHO NGƯỜI LÀM CHA

Nếu bạn là người cha không có phép nghỉ chăm con, thì vẫn có những cách khác để xây dựng đời sống gia đình bình đẳng hơn. Hãy nhận trọng trách ở nhà chăm con ốm khi vợ phải đi làm trở lại, chuẩn bị cơm trưa và đảm bảo con bạn thấy bạn giặt giũ quần áo. *Lagom* hiện diện trong những công việc nhỏ nhặt như vậy.

Sự bình đẳng liên quan đến *lagom* như thế nào?

Trong thang điểm hạnh phúc, các quốc gia bình đẳng giới nhất thường đạt điểm cao hơn so với các nước khác. Sự bình đẳng giới trong kinh doanh sẽ giúp cho công việc tốt hơn: nhân viên hạnh phúc hơn, ít nghỉ việc hơn, gắn bó với công việc lâu hơn, hài lòng hơn

trong công việc và năng suất làm việc cũng cao hơn. Ngoài ra, nhiều cặp vợ chồng bình đẳng cũng hạnh phúc hơn – và điều này không chỉ áp dụng với phụ huynh, mà với con cái trong gia đình, nếu có. Trẻ con học tốt hơn ở trường, ít có nhu cầu can thiệp tâm lý hoặc can thiệp. Những người mẹ trong các mối quan hệ bình đẳng sẽ khỏe mạnh hơn, hạnh phúc hơn, ít bị trầm cảm, và những người cha cũng mạnh khỏe hơn, ít hút thuốc hơn, uống rượu ít lại và ít bị trầm cảm.

Những lợi ích đối với gia đình

Chỉ Số Hạnh Phúc năm 2016 đã chỉ ra mối tương quan rất rõ ràng giữa hạnh phúc của nhân viên nói chung với sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc. Thực tế, những người làm công trên toàn thế giới đã xác nhận rằng sai lầm lớn nhất của các công ty đối với nhân viên chính là ở việc làm cho nhân viên mất cân bằng giữa cuộc sống và công việc. Họ cũng xác nhận rằng chìa khóa để các nhà tuyển dụng gia tăng hạnh phúc cho các nhân viên nằm ở việc công ty sẵn lòng thay đổi hệ thống, quy trình và điều kiện để cải thiện khối lượng công việc và tính linh hoạt trong giờ giấc.

Nói một cách đơn giản, bình đẳng giới và các chính sách thân thiện dành cho gia đình mang lại lợi ích cho từng cá nhân cũng như cho cả nền kinh tế vĩ mô lẫn vi mô. Mọi người đều có lợi.



THỜI GIAN CHO BẢN THÂN

- sự sáng tạo và tầm quan trọng của thời gian nghỉ giải lao



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Cả sự sáng tạo và thời gian hòa mình vào thiên nhiên đã được chứng minh là yếu tố góp phần gia tăng hạnh phúc. Dành thời gian viết nhật ký, tham gia lớp vẽ tranh hoặc tạo thói quen đi bộ trong giờ ăn trưa. Khi những hoạt động này diễn ra thường xuyên, bạn càng cảm nhận được lợi ích của nó khi bạn có cảm giác hài lòng hơn và làm việc hiệu quả hơn.

Bạn không thể đơn giản vấy cây dừa thần để tạo ra một hệ thống chăm sóc trẻ em toàn thời gian với chi phí không quá 1.287 SEK mỗi tháng (khoảng 3,6 triệu đồng). Sự cân bằng giữa công việc và cuộc

sống không chỉ là bạn dành thời gian đi làm trong khi con bạn được gửi ở nhà trẻ – bạn không nên xem thường tầm quan trọng của thời gian rảnh rỗi.

Một trong những động lực khiến các công ty khắp Thụy Điển bắt đầu thử nghiệm làm việc sáu giờ một ngày chính là họ nhận thức được những lợi ích đáng kể của việc có thời gian rảnh để làm những điều mình thích. Nhiều nhà tuyển dụng nhận ra rằng nhờ áp dụng mô hình ngày làm việc sáu giờ mà họ đã trở thành doanh nghiệp hấp dẫn hơn nhiều, kết quả là có nhiều ứng viên hơn và nhân viên của họ hạnh phúc hơn cũng như làm việc hiệu quả hơn.

Nạp lại năng lượng

Dưới góc nhìn của khoa học thần kinh, điều này hoàn toàn hợp lý. Hệ thần kinh đối giao cảm là một phần cấu tạo trong cơ thể giúp chúng ta trấn tĩnh và tái nạp năng lượng sau khi hệ thần kinh giao cảm khiến ta hoạt động không ngừng nghỉ. Hệ thần kinh giao cảm biểu hiện bằng tư duy ngắn hạn, sự nhạy cảm với hiểm nguy và ham muốn mãnh liệt. Điều này có vẻ hiệu quả và có ích, nhưng nếu hoạt động liên tục, nó sẽ đẩy chúng ta vào chế độ đánh hoặc chạy và khiến ta kiệt sức. Giống như một vận động viên thực hiện các bài tập luyện chạy nước rút/hồi phục, chúng ta cần hệ thần kinh đối giao cảm, và thời gian thư giãn chính là những gì chúng ta cần – dù là đá bóng, đàn len hay tập đàn piano. Đây chính là *lagom*, bởi ngay lúc này bạn được nghỉ ngơi nhưng về lâu về dài bạn sẽ gặt hái nhiều lợi ích hơn.

Cách sử dụng thời gian sáng tạo

Dù rất nghiêm túc đối với công việc và giáo dục, nhưng người Thụy Điển vẫn sử dụng thời gian rảnh rỗi khá tốt. Có rất nhiều hiệp hội và hội nhóm hoạt động tại Thụy Điển; trẻ em được học một loại nhạc cụ hoặc tham gia các hoạt động tương tự tại các cơ sở văn hóa. Dịch vụ chăm sóc trẻ sau giờ học được gọi là *fritids* – nghĩa là “thời gian rảnh rỗi” – tên gọi này thể hiện rõ quan điểm của người Thụy Điển rằng thời gian sau giờ học nên là thời gian rảnh rỗi. Kết quả, Thụy Điển là một quốc gia không chỉ thành công trong kinh doanh mà còn vượt trội ở lĩnh vực sáng tạo. Chỉ riêng Stockholm thôi cũng đã tự hào vì có nhiều công ty công nghệ khởi nghiệp không kém gì Thung lũng Silicon; và về lĩnh vực âm nhạc, Thụy Điển là nước đứng đầu thế giới về xuất khẩu âm nhạc nếu tính theo đầu người.

Tìm khoảng “thời gian cho bản thân” có vẻ sẽ khó khăn nếu người sử dụng lao động không quan tâm đến ý tưởng làm việc sáu tiếng một ngày, nhưng chuyện này không đòi hỏi gì nhiều – bạn tốn thời gian lúc này, nhưng sau đó bạn nhận lại được nhiều hơn khi tập trung cao hơn và năng lượng được nạp đầy hơn. Từ bỏ xem một chương trình truyền hình, bớt đi một lần vào mạng xã hội, chỉ nhiều đó là bạn có thể có thêm vài phút mỗi tối để viết nhật ký hoặc trồng một buổi tối hàng tuần để có thể theo học một lớp nào đó. Bạn sẽ bất ngờ bởi nguồn cảm hứng sáng tạo trong bạn bắt đầu tuôn chảy.



GIỚI THIỆU FIKA

- *fika* tốt cho việc kinh doanh và ai cũng thích bánh quế miễn phí

Rất ít thứ tôn vinh khoảng thời gian nghỉ giữa giờ và thời gian thư giãn như *fika* – cà phê giữa giờ được nâng lên tầm cao mới bởi người Thụy Điển. Trong khi mọi ngóc ngách trong xã hội Thụy Điển đều tận hưởng *fika*, thì tầm quan trọng của nó trong công sở là không thể diễn tả hết bằng lời.

Không chỉ là cà phê giữa giờ

Fika là một nghi thức – chủ đề này chúng ta sẽ đề cập lại ở chương tiếp theo; nhưng trong bối cảnh của công việc, nó đáp ứng được một số chức năng *lagom*. Nếu đâu đó có một công ty chấp nhận cà phê giữa giờ lúc 10 giờ sáng, thì chắc hẳn đây là một điều tốt chứ? Thêm vào đó, nếu điều này đồng nghĩa với việc nhân viên không chỉ rời mắt khỏi màn hình 15 phút hoặc hơn, mà là còn trao đổi với đồng nghiệp, cập nhật tình hình tin tức thị trường, chia sẻ về thử thách trong việc tiếp cận khách hàng..., thì nó có thể đưa văn hóa công sở và năng suất của công ty lên một đẳng cấp mới. Lưu ý, *fika* khác với bữa trưa nhẹ lúc 11 giờ. Không chỉ là rót đầy ly cà phê, *fika* còn là về sự trao đổi, kết nối, là ngưng việc đang làm và có mặt bên cạnh đồng nghiệp theo phong cách *lagom* đích thực.

Khởi động văn hóa *fika*

Có thể sẽ khá thử thách để nơi bạn đang làm việc áp dụng văn hóa *fika* một cách phù hợp, nhưng hãy bắt đầu với những điều nhỏ trước và bạn sẽ có thể gặt hái được nhiều lợi ích sau này. Hãy mời

đồng nghiệp bàn kế bên cùng bạn dùng cà phê sáng hoặc mời họ dùng trà. Lần tiếp theo bạn cần trực tiếp gặp một đồng nghiệp và đề xuất gặp mặt tại phòng giải lao hoặc căn tin. Nếu bạn muốn nhiều hơn nữa thì hãy tình nguyện tổ chức *fika* đều đặn vào mỗi thứ Sáu. Tôi chưa từng thấy ai lại phiền lòng khi được mời ăn bánh quế trước khi về nhà cho *fredagsmys*.



2. Ẩm thực lagom: đồ ăn, thức uống & fika

Học nấu ăn, tìm hiểu và tự trồng rau như người Thụy Điển. Từ những buổi dã ngoại cho đến ăn uống điều độ theo ẩm thực Tân Bắc Âu, đây là tất cả những gì bạn cần biết về ăn uống kiểu *lagom*.



FIKA

- “ngày mai trời lại sáng”



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Năm 2012, trung bình mỗi người Thụy Điển tiêu thụ 7,32 kg cà phê, so với mức 4,83 kg ở Liên minh châu Âu.

Thụy Điển nằm trong ba nước tiêu thụ cà phê nhiều nhất thế giới, một thói quen gắn liền với văn hóa *fika*. Thời còn học trung học, có những buổi chiều tôi dành hàng giờ để ngồi cà phê trò chuyện với bạn bè, và tôi rất trân trọng những kỷ niệm đó. Không có gì đặc biệt *lagom* về việc xưa kia tôi được uống thứ cà phê đen tuyền được châm thêm miễn phí liên tục, nhưng đặt vào bối cảnh và nghi thức của *fika* thì chắc hẳn nó làm tăng thêm sự cân bằng của ẩm thực truyền thống Thụy Điển.

Fika* theo phong cách *lagom

Trong một nền văn hóa thích các bữa ăn cân bằng và ăn uống lành mạnh thì *fika* chính là niềm hy vọng. Vào một ngày thông thường, *fika* chỉ với một chiếc bánh quy là đủ. Nhưng nếu đó là một phần của buổi hẹn, *fika* có thể đi kèm một lát bánh mì sandwich và trái cây trước khi bánh quế xuất hiện, nhưng thường thì một bữa *fika* cuối tuần đúng chuẩn lại chỉ toàn là đồ ăn vặt: một bàn đầy bánh ngọt và bánh quy, những ly cà phê xinh xắn và tất nhiên là không thể thiếu nến. Người Thụy Điển vẫn “xả láng”, nhưng nhìn chung là không quá đáng. Điều này nghĩa là họ có thể lấy mỗi vị một cái bánh quy, nhưng không ăn hai cái bánh ngọt, và không bao giờ ăn miếng bánh cuối cùng còn lại. Phải là trẻ con hoặc không phải người Thụy Điển thì mới được ăn miếng bánh cuối cùng trong giờ *fika*, nếu không thì miếng bánh cuối cùng vẫn sẽ luôn còn đó.

Fika đối với người Thụy Điển như quán rượu đối với người Anh và rượu khai vị đối với người Ý, là lúc thư giãn không cần làm việc. Trong một thời đại mà mạng xã hội cập nhật liên tục và hộp email công việc cứ báo tin suốt 24/7, *fika* có thể là một cách để tạm dừng, thư giãn và kết nối – với chính mình, với người thân, đồng nghiệp hoặc với một cuốn sách. Bỏ đi yếu tố liên tục chầm đày tách, *fika* có vẻ thực sự rất *lagom* so với một đêm uống nhiều bia rượu và ăn ô-liu miễn phí.

KANELBULLAR

- bánh quế

Không có bánh ngọt hay bánh nướng nào có thể đại diện cho *fika* như bánh vị quế, đi cùng với một chút hương thơm của bạch đậu khấu. Hãy tưởng tượng đến mùi nồng ấm hương cay lan tỏa khắp nhà trong khi những chiếc bánh đang được nướng trong lò, và bạn sẽ sớm hiểu được vì sao người Thụy Điển có một mối quan hệ gần như thiêng liêng với quế.

Số lượng: 10 bánh

- dầu hướng dương, 300ml sữa
- 1 muỗng cà phê hạt bạch đậu khấu xay
- 50g bơ
- 425g bột mì, thêm một ít để phủ lên bánh
- 7g men bột nở, men khô

- 50g đường làm bánh
- ½ muỗng cà phê muối nhuyễn
- 1 quả trứng, đánh khuấy nhẹ

Làm nhân bánh:

- 75g bơ, để mềm
- 50g đường nâu hạt mịn
- 2 muỗng cà phê quế xay
- ½ muỗng cà phê muối nhuyễn

Làm kem phủ:

- 1 quả trứng, đánh nhẹ
- đường hạt to dạng thô hoặc đường nâu chưa tinh luyện để rắc lên trên bánh

Tráng nhẹ lớp dầu lên giấy nướng bánh cỡ to, hoặc dùng 9 khuôn bánh bằng thiếc đường kính 8cm.

Cho sữa vào chiếc chảo nhỏ, thêm hạt bạch đậu khấu và để đến khi đáy chảo sôi sủi bọt. Tắt lửa, cho bơ vào khuấy cho đến khi bơ tan và để hỗn hợp cô đặc lại cho đến khi ấm.

Trộn những nguyên liệu khô vào một tô lớn. Tạo một miệng giếng ngay giữa, đập trứng vào rồi khuấy hỗn hợp bơ sữa đang để ấm. Từ từ trộn cho đến khi một khối bột nhão hình thành ở thành tô.

Đưa khối bột ra ngoài trên bàn bếp được bôi ít dầu (không phủ bột) và nhào bằng tay trong 5 phút. Ban đầu khối bột trở nên mềm và dính, nhưng sau đó càng nhào nặn càng bớt dính. Tương tự, có thể dùng máy xay đứng loại cổ định có gắn móc câu.

Tráng ít dầu vào tô, cho khối bột vào. Phủ lên một lớp màng phim hoặc một chiếc khăn lau bát đĩa và để bột nở ở nơi nhiệt độ ấm trong 30-60 phút hoặc đến khi bột nở to gấp đôi.



Trong khi đợi bột nở thì làm nhân bánh. Trộn hết nguyên liệu vào một tô khác cho đến khi thật mềm.

Cuốn bột lại trên nền bàn bếp được phủ bột trên mặt bàn thành hình chữ nhật với kích thước 35 x 25cm và dày 3mm. Rải nhân bánh quế trên bột và bắt đầu từ cạnh dài, cuộn bột chặt như bánh cuốn

Thụy Sĩ, kết thúc với một đường nổi bên dưới. Cắt thành 10 cuộn bánh dày chừng 2,5cm.

Đặt lên giấy nướng bánh, chừa khoảng cách giữa các bánh, hoặc cho vào từng khuôn bánh hoặc từng phần, sau đó đập lại, để trong nhiệt độ ấm tầm 30 phút cho đến khi bột bánh có cảm giác đàn hồi khi chạm nhẹ vào.

Về lớp phủ bánh, quét lên bánh hỗn hợp trứng đánh và rải đường lên trên. Trong khi đó, làm nóng lò ở 200°C.

Nướng bánh trong 20-25 phút cho đến khi chín vàng rộm.

Đặt bánh lên giá đỡ và để một lúc cho nguội bớt. Bánh ăn ngon nhất khi còn ấm.



VAI TRÒ CỦA ẨM THỰC TRONG XÃ HỘI

- chúng ta biết nói gì khác đây?



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Ước tính cứ mười người Thụy Điển thì có một người ăn chay hay thuần chay.

NGƯỜI THỤY ĐIỂN LÀ NHỮNG NGƯỜI SÀNH ĂN CẦU KỲ?

Cũng có thể như vậy lắm. Với họ, quá trình thưởng thức cũng quan trọng như kết quả sau cùng là ăn no. Vậy nên nếu bạn hỏi ý tôi, thì tôi cho rằng đây là một cách tiếp cận khá *lagom* trong ăn uống.

Mùa hè năm ngoái chỉ một chút nữa thôi là tôi trở thành người ăn thuần chay. Chúng tôi đến Thụy Điển ở chơi vài tuần và được phục vụ nhiều món chay ngon miệng, đến độ thịt bống trở thành món vô nghĩa với tôi. Ngoài ra, các trang blog về ẩm thực thuần chay cũng như sách hướng dẫn nấu chay xuất hiện nhan nhản ở đất nước này cũng là một động lực rõ ràng để những người như tôi trở thành người ăn chay.

Dĩ nhiên xu hướng ăn chay không chỉ xuất hiện ở Thụy Điển, nhưng thường thì người Thụy Điển sẽ tìm hiểu đến nơi đến chốn mọi

xu hướng mới và họ sẵn sàng học nướng loại bánh nổi tiếng nhất. Có khi họ còn thử làm tại nhà món da-ua dừa. Không *lagom* lắm, phải không? Để hiểu cách người Thụy Điển tiếp cận với ẩm thực, bạn phải xem xét vai trò xã hội của nó. Được xem là rất hữu dụng, được sử dụng ở mức vừa phải và không bao giờ bị lãng phí chỉ vì sự lịch thiệp, thức ăn không chỉ đơn thuần là trải nghiệm về cảm giác đói-no. Đối với người không quen nói chuyện phiếm, ẩm thực trở thành một đề tài thảo luận. Người Thụy Điển nói về đồ ăn, nếm thử món ăn của nhau, chia sẻ công thức nấu ăn hoặc đơn giản là thưởng thức trong im lặng. Chúng tôi lên kế hoạch ăn món gì, nấu ăn và thưởng thức. Lượng thức ăn không quan trọng – việc thực hiện và trải nghiệm mới là mấu chốt.

Bổ sung nguyên liệu *lagom*

Từ quan điểm *lagom*, ẩm thực thực sự rất ý nghĩa. Tất cả chúng ta đều cần ăn, và bằng việc kết hợp nhu cầu thiết yếu này với trải nghiệm xã hội – có lẽ là bằng cách gặp gỡ những người hàng xóm để cùng làm kẹo nhân dịp Giáng sinh hoặc cùng nhau làm món mì ống đơn giản mỗi khi bạn bè đến chơi – bạn đã hướng đến sự cân bằng thông qua việc giảm chi phí cũng như các chất phụ gia, thêm vào đó là cơ hội để bạn thực sự chú tâm vào thời điểm hiện tại. Các bữa tiệc theo kiểu mỗi người đều mang theo món ăn để góp với chủ nhà rất phổ biến ở Thụy Điển, và các buổi dã ngoại là một phần của đời sống xã hội.

TỔ CHỨC MỘT BUỔI DÃ NGOẠI

- tiệc tùng theo cách *lagom*, rẻ và dễ dàng



BUỔI DÃ NGOẠI YÊU THÍCH CỦA TÔI?

Một buổi tiệc sinh nhật ở công viên.

Hãy quên các trung tâm vui chơi vô hồn hoặc cảnh lũ trẻ đập rầm rầm vào tường nhà bạn.

Hãy quên việc đặt bàn tại nhà hàng lớn và cảm giác khó xử khi chia tiền để trả hóa đơn. Tự phục vụ các món ngon mình thích hoặc yêu cầu bạn bè góp thêm thức ăn – với một tấm trải dưới những tán cây xanh, một cây đàn guitar hoặc chiếc loa di động, một bữa tiệc dã ngoại khiến cho một sự kiện trở nên khiêm tốn nhưng đáng yêu.

Tôi yêu thích các buổi dã ngoại từ khi còn rất nhỏ. Hồi còn đi học mẫu giáo, chúng tôi đi dã ngoại ở rừng vì đó là hoạt động tất yếu của trường. Mỗi khi hè về, chúng tôi lại có tiệc dã ngoại ở sau vườn nhà cùng với các trò chơi trốn tìm hay lắc vòng hula và trò lộn nhào. Khi lớn hơn một chút, tôi bắt đầu hẹn gặp bạn bè trong công viên hoặc bên cạnh hồ những khi trời đẹp (ánh nắng mặt trời là một điều rất thiêng liêng đối với người Thụy Điển, không phải là chuyện để đùa hay xem thường). Và sau này chúng tôi vẫn thường mang vài lon bia, ôm cây guitar ra công viên để tiệc tùng vì giá cả trong những quán bar có vẻ đắt đỏ còn không gian trong đó thì lại chật hẹp.

Khác với những sự kiện khác, các buổi dã ngoại thường hỗ trợ cho một số hoạt động khác của người Thụy Điển. Hãy hỏi người Thụy Điển về phần hay nhất của những kỳ nghỉ trượt tuyết, chắc chắn họ sẽ nhắc đến bánh sandwich và một cốc sô-cô-la nóng trên những triền núi đầy nắng. Có thể không giống buổi dã ngoại truyền thống của bạn, nhưng nhìn chung thì thức ăn ngon luôn chuẩn bị sẵn chờ bạn thưởng thức.

Nghĩ về chuyện dã ngoại

Tôi yêu thích những chuyến dã ngoại là do mọi thứ có thể linh động và được sắp xếp dễ dàng. Bạn có thể chọn đi biển, núi, hoặc chỉ đơn giản là vào công viên với mấy người bạn. Thức ăn mang theo thì có salad mì ống, salad hoa quả, bánh ngọt, bánh sandwich và một chiếc bình cà phê giữ nhiệt là được. Nếu bạn là mẫu người thích sự ngẫu hứng, hãy ghé cửa hàng mua một ít bánh mì, trứng và sốt. Nếu có thể mang theo một chiếc chăn thì thật tuyệt vời. Nếu không thì dùng áo khoác cũng được. Dù cách nào thì bạn vẫn sẽ tiết kiệm được một khoản chi phí không nhỏ so với việc đi ăn ngoài quán. Đã thế bạn còn được tận hưởng ánh nắng mặt trời, không khí trong lành và những khoảnh khắc bên bạn bè.



“Ánh nắng mặt trời là điều rất thiêng liêng đối với người Thụy Điển, không phải là chuyện để đùa hay xem thường.”

NƯỚC MẬT HOA CƠM CHÁY

Hoa cơm cháy (elderflower) tươi mát, hương mùa hè và có rất nhiều công dụng. Nếu muốn tìm thì bạn có thể thấy nó mọc đầy trong công viên cũng như ở những cánh đồng. Hoặc bạn cũng có thể tự trồng một ít trong vườn nhà. Khi có sẵn nước mật hoa cơm cháy trên kệ bếp, bạn có sẵn thức uống ngon để làm hài lòng cả trẻ con lẫn người lớn.

Định lượng: khoảng 2 lít

- 20 đầu cụm hoa, lắc cho côn trùng rớt ra nếu có

- 3 trái chanh, cắt lát
- 25g acid citric (có bán trên mạng)
- 1 lít nước
- 1kg đường kính trắng hoặc đường làm bánh

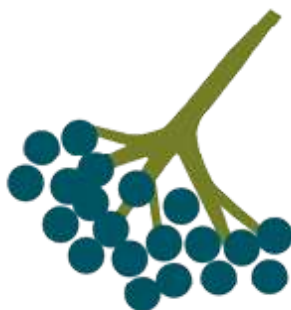
Đặt đầu cụm hoa cơm cháy, mấy lát chanh, acid citric vào một tô cách nhiệt.

Cho nước và đường vào một chảo lớn, đun riu riu ở nhiệt độ thấp cho sôi, thỉnh thoảng khuấy cho đến khi đường tan hết.

Đổ xi-rô đường vào hỗn hợp nguyên liệu trong tô và khuấy đều, để nguội. Dùng màng bảo vệ thực phẩm bọc lại và để qua đêm.

Chiết hỗn hợp qua rây, lọc qua một tấm vải mỏng, đổ vào chai thủy tinh vô trùng rồi đóng nút chai. Đặt chai ở nơi có nhiệt độ mát để có thể bảo quản được đến 6 tháng.

NƯỚC GIẢI NHIỆT HOA CƠM CHÁY



Cho dù đó là thời gian dã ngoại hay bạn đang chuẩn bị cho tiệc thịt nướng trong vườn, món nước mật hoa cơm cháy nhà làm của

bạn sẽ rất có ích khi mang lại một thức uống ngon, tươi mát và đặc biệt cho tất cả mọi người. Tiệc của người lớn? Hãy thêm vào chút rượu và cùng thưởng thức!

- 1 trái chanh xanh
- 5 trái chanh vàng
- Một vài nhánh bạc hà
- Vài viên nước đá
- Nước mật hoa cơm cháy
- Nước lạnh hoặc nước soda

Vắt chanh xanh vào ly lớn hoặc bình có tay cầm, sau đó làm tương tự với chanh vàng và cho vỏ chanh đã vắt vào cùng với bạc hà và vài viên nước đá.

Đổ đầy bình với 1 phần nước mật hoa cơm cháy và 10 phần nước hoặc soda nếu bạn thích uống nước có ga rồi khuấy lên.

BÁNH MÌ LÚA MẠCH ĐEN CÓ HẠT

Từ *smörgåsar* cho tới sandwich một lát và bữa sáng đầy đủ, một công thức nướng ổ bánh mì lúa mạch đen là thiết yếu cho một người hâm mộ *lagom*.

Số lượng: 1 ổ 900g

- Dầu hướng dương
- 250g bột lúa mạch đen

- 250g bột lúa mạch trắng, và thêm một ít để quét phủ trên bánh
- 2 muỗng cà phê muối nhuyễn
- 500ml nước sôi
- 2 muỗng cà phê bột nở
- 2 muỗng canh xi-rô màu tối hoặc mật ong đen
- 75g lúa mạch đen hạt tấm hoặc lúa mạch đen hạt vụn
- 75g hạt hướng dương
- 75g hạt lanh

Dùng dầu quét lên khuôn bánh bằng thiếc cỡ 900g.

Trộn các loại bột và muối lại với nhau trong một tô lớn. Rót nước sôi vào và trộn hỗn hợp thành một lớp bột nhão, mỏng. Để nguội.

Cho men bột nở và xi-rô hoặc mật ong khô vào hỗn hợp cùng với các hạt lúa mạch đen hạt tấm hoặc lúa mạch đen hạt vụn và gán hết các loại hạt, để dành một ít để rắc lên ổ bánh. Cho khoảng 2 muỗng canh nước vào rồi khuấy đều để hỗn hợp quện lại với nhau thành bột mềm nhưng không quá dính.

Đặt bột lên trên bàn bếp và nhào khối bột trong 5 phút cho đến khi thấy hỗn hợp mềm và kết cấu tốt. Tương tự, có thể dùng máy xay đứng loại cố định gắn móc câu để xay bột.

Tạo hình khối bột thành từng thanh như xúc xích với chiều dài bằng với khuôn ổ bánh. Đặt vào khuôn bánh đã chuẩn bị sẵn, quét

nước lên mặt trên ổ bánh và rắc những loại hạt còn lại lên trên.

Che phủ bằng vải sạch ẩm và để ở nơi khô ráo, thoáng mát trong vài giờ, tốt nhất là qua đêm, cho đến khi khối bột nở hơn một chút – bột bánh sẽ không nở to gấp đôi, chỉ nở thêm tầm $\frac{1}{4}$.

Khi đã sẵn sàng mọi thứ, bật lò nướng ở nhiệt độ 200°C , Khi lò nóng, đặt một khay nướng chứa nước ở dưới đáy lò. Nướng bánh ở nhiệt độ trên trong 35-40 phút cho đến khi ổ bánh chuyển màu nâu, mặt trên bánh và phần đáy có vẻ rỗng khi bạn dùng tay gõ vào. Lấy bánh ra để trên giá đỡ và để nguội hoàn toàn trước khi cắt lát.



ẨM THỰC TÂN BẮC ÂU

- quay về với sự cơ bản bằng cách tự hái lượm và trồng trọt



NW_Lagom_elements11 NW_Lagom_elements12
NW_Lagom_elements14

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Có một tuyên bố về ẩm thực các nước Tân Bắc Âu được thiết lập năm 2004 bởi Claus Meyer và được một số đầu bếp nổi tiếng ở vùng này tham gia ủng hộ.

Trong số rất nhiều điều được đề cập đến, bản tuyên bố kêu gọi các đầu bếp nấu món ăn phù hợp với những thay đổi theo mùa và kết hợp nhu cầu ăn ngon với những kiến thức mới về sức khỏe.

Khi nhà hàng Noma của René Redzepi và Claus Meyer ở Copenhagen đạt được danh hiệu Nhà hàng Tốt nhất Thế giới vào năm 2014 lần thứ tư trong 5 năm, người ta biết rằng rõ ràng cơn sốt về ẩm thực của các nước Bắc Âu là có thật và cơn sốt này nhanh chóng lan tỏa trên toàn cầu. Ẩm thực Bắc Âu chính là vừa thưởng thức thức ăn, vừa *lagom*, vừa tôn trọng thiên nhiên.

Đầu bếp Magnus Nilsson là người tiên phong trong xu hướng này: một người đàn ông mạnh khỏe với bộ râu ấn tượng, phục vụ thực khách những món ăn từ nguyên liệu nhà trồng, tự hái lượm và săn bắn bằng chính đôi bàn tay của mình, trong một ngôi nhà ở vùng nông thôn, xung quanh không có gì ngoài núi rừng. Daniel Berlin, một trong những đầu bếp giỏi của Thụy Điển theo bảng xếp hạng trong

lĩnh vực ẩm thực, cũng có tư tưởng tương tự và nhấn mạnh rằng việc cắt bỏ khâu trung gian là để kiểm soát chất lượng, quý trọng những gì chúng ta có và tận dụng được các nguyên liệu chất lượng ở địa phương.

Tham gia vào phong trào thức ăn chậm

Săn bắn có thể gặp phải các câu hỏi hóc búa về mặt đạo đức đối với một số người, nhưng xu hướng tự trồng trọt đang bùng nổ. Ban công của các căn hộ chung cư ở Thụy Điển tràn ngập cà chua và hương thảo, còn các khu vườn thì trồng rất nhiều cải bắp, cải ngọt và cà rốt.

Ở thời đại trái đất nóng dần lên và lãng phí thực phẩm đang là vấn đề nhức nhối, có một cái gì đó rất *lagom* khi bạn tự trồng trọt và tiêu thụ thành quả lao động của chính mình. Theo đó, tự cung theo mô hình này không cần phải đi nửa vòng trái đất như thực phẩm nhập khẩu, chi phí phải chăng và bạn có thể lên thực đơn dựa trên những gì bạn có quanh góc vườn.



ALLEMANSRÄTTEN – QUYỀN “TỰ DO LANG THANG”

Allemansrätten là cách nói về quyền tự do lang thang của người Thụy Điển, cho phép một cá nhân được tiếp cận, đi bộ, đạp xe, lái xe, trượt tuyết và cắm trại tại bất cứ khu vực nào không thuộc tài sản cá nhân của người khác hoặc thuộc đất trồng trọt.

BÍ QUYẾT

Lên xe, đạp đến những khu rừng hoặc nơi có những giậu cây và dành cả ngày để nhặt nhạnh và hái lượm hoa trái trong không gian yên bình. Đừng quên tận hưởng giờ *fika* với một bình sô-cô-la nóng hoặc cà phê và một lát sandwich. Sau đó hãy về nhà với hoa cơm cháy để làm nước mật, quả mọng để làm mứt hoặc một giỏ đầy nấm rừng để rán bơ, ướp muối biển, tiêu đen và dọn ra ăn cùng bánh mì giòn.

Xu hướng tự hái lượm không có gì mới. Vào mùa hè, những khu rừng ngập tràn quả việt quất; mùa tựu trường đến, nắm mồng gà bắt đầu vàng rực, Instagram vì thế cũng đầy hình ảnh thiên nhiên tươi đẹp khi mọi người cùng túa vào rừng. Trong mắt người ngoại quốc, những hình ảnh đó có thể nhìn như có sự sắp đặt, nhưng cảm xúc là thật – có lẽ nó liên quan đến *allemansrätten*. Chính *allemansrätten* khiến cho đất nước Thụy Điển trở thành không gian hợp pháp cho mọi công dân cũng như khách du lịch.

Tự nướng bánh và tự chưng cất

Để *lagom* ngay trong nhà, hãy nướng bánh – tự làm bánh mì hoặc thử công thức làm bánh lúa mạch đen như đã đề cập ở phần trước, hoặc thử chưng cất. Xu hướng bia tươi có thể đang phát triển mạnh trên toàn cầu, nhưng người Thụy Điển đặc biệt quan tâm đến việc tự chưng cất rượu bia. Có một cộng đồng những người đam mê chưng cất cho bất cứ ai cần được tư vấn, bên cạnh vô số các cửa hàng bán dụng cụ chưng cất. Cả việc nấu nướng tại nhà và chưng cất đều có những lợi ích bổ trợ cho lối sống *lagom*.



 NW_Lagom_12

 NW_Lagom_122

CÚ HÍCH CUỐI HÈ

- ăn mừng quà tặng của thiên nhiên



Liệu hình ảnh một nhóm người lớn đội mũ ngớ ngẩn, vừa hát vang vừa xì xụp ăn tôm càng thì có ngược lại với *lagom* không? Để tôi giải thích. Lễ hội tôm càng hàng năm có nguồn gốc từ một lệnh cấm đánh bắt tôm càng của Thụy Điển vì lo sợ đánh bắt vô tội vạ sẽ khiến tôm càng bị tuyệt chủng. Ngư dân không được phép đánh bắt tôm càng trong tháng Sáu và tháng Bảy; một số nơi cấm đánh bắt

trước ngày 7 tháng Tám. Chính vì vậy, ngày 8 tháng Tám là ngày ăn mừng tôm càng rộng rãi trên toàn quốc.

Giống như các truyền thống khác của người Thụy Điển, những buổi tiệc ăn tôm càng vui vẻ được là nhờ thời tiết khô ráo, vì tiệc này tốt nhất nên tổ chức ngoài trời, lý tưởng nhất trong khung cảnh gần sông nước. Trong những bữa tiệc đứng *smörgåsbord* này, tôm càng tất nhiên là món chính, ngoài ra còn có các món khác như bia, các loại salad, rượu và bánh kít. Quan trọng nhất, bạn bè và gia đình cùng quây quần bên nhau, tận hưởng thiên nhiên để ăn mừng – và bạn nhớ cho, họ có thể chọn đề tài ẩm thực để bàn luận.

BÁNH KÍT PHÔ MAI VÙNG VÄSTERBOTTEN



Bánh kít phù hợp với cách ẩm thực *lagom* không chỉ vì loại bánh này phù hợp như một món của tiệc đứng mà nó cực kỳ đa năng khi luôn là món hoàn hảo để mang đến tiệc góp món hoặc dã ngoại. Công thức với thành phần phô mai này đặc biệt thích hợp cho tiệc ăn mừng và những dịp đặc biệt.

Dành cho: 6 người (hoặc nhiều hơn nếu làm món của tiệc đứng)

Làm vỏ bánh:

- 175g bột mì
- 125g bơ mận giữ lạnh, cắt hạt lựu
- 2 muỗng canh nước đá

Làm nhân bánh:

- 3 quả trứng
- 100ml sữa
- 150ml sữa kem béo
- 150g phô mai Västerbottensost bào vụn
- Một chút muối
- Hạt tiêu tươi vừa nghiền
- Làm nóng lò ở 220°C.

Để làm vỏ bánh, đặt bột mì và bơ trong một cái tô, dùng ngón tay miết cho đến khi có một tô bột thật tơi. Khuấy nước vào vừa phải, trộn hỗn hợp thành một khối bột nhão.

Nào hỗn hợp bánh có đường kính 24cm thành hình tròn hoặc khuôn bánh bằng thiếc. Nướng bánh trong 10-12 phút cho đến khi vàng.

Làm nhân bánh, khuấy trứng, sữa và kem với nhau trong tô cho đến khi hỗn hợp đều và mịn, sau đó cho thêm phô mai vụn vào và khuấy tiếp. Nêm muối và tiêu. Cho hỗn hợp bột vào khuôn bánh và

nướng trong khoảng 20 phút cho đến khi nhân bánh đặc lại. Để nguội.

MỨT VIỆT QUẤT VÀ VANI



Tùy vào nơi bạn ở mà có thể bạn sẽ không thưởng thức được món tôm càng vào tháng Tám, cũng có thể bạn không có sẵn bánh kít phô mai để ăn với tôm càng. Nhưng quả việt quất thì luôn dễ kiếm – trong cửa hàng có bán sẵn, hoặc bạn có thể tự thu hoạch quanh nhà nếu đủ may mắn.

Định lượng: khoảng 1 lít

- 900g quả việt quất tươi
- 450g đường mứt
- 4 muỗng canh nước
- ½ tép hạt vani

Đặt hai đĩa trong ngăn tủ lạnh làm đá.

Cho tất cả các nguyên liệu vào một cái chảo lớn, đáy chảo dày hoặc chảo giữ nhiệt. Đun sôi từ từ trên lửa nhỏ, thỉnh thoảng khuấy

cho đến khi đường tan ra, rồi đun lửa nhỏ trong 10 phút.

Tăng lửa, đun sôi nhanh trong 15-20 phút hoặc cho đến khi mứt đặc lại. Thử xem mứt đặc chưa bằng cách đặt một muỗng canh đầy mứt vào đĩa lạnh và để nguội trong vài phút. Dùng tay ấn nhẹ vào để kiểm tra mứt đặc lại hay chưa.

Nhấc chảo ra khỏi bếp và để cho mứt nguội. Gấp vỏ tép hạt vani ra, sau đó đông mứt vào hũ đã được vô trùng và đậy kín. Trữ ở nơi mát, khô, tối.

TÌNH YÊU VỚI KHU VƯỜN

- chuyên gia tự-trồng-trọt chia sẻ bí quyết



GẤP GỖ JESPER JANSSON

Jesper, 33 tuổi, là một tài xế tàu điện ngầm và nghệ sĩ vẽ hoạt hình tự do. Anh sống trong một căn hộ tại khu ngoại ô Bandhagen ở Stockholm với sambo (có nghĩa là người bạn đời mà bạn chung sống) Sofia, 35 tuổi, cùng con gái Alva 5 tuổi và Ellidhi sắp 1 tuổi (đứa con mà hiện giờ anh đang nghỉ phép để chăm con). Jesper và Sofia có riêng cho mình một khu vườn để trồng trọt từ năm 2010, khi họ quyết tâm sống tự cung tự cấp dù đang sống ở một thành phố lớn.

Nếu chủ nghĩa tiêu dùng cùng với hàng hóa đa quốc gia là đối nghịch với lối sống thân thiện với môi trường và tiêu dùng vừa phải, thì còn gì *lagom* hơn việc có thể sản xuất lương thực ngay cạnh nhà, kiểm soát được việc chăm bón cây bằng chất không gây hại môi trường và kiểm soát luôn việc mình sẽ trồng gì. Một người làm vườn dày dạn kinh nghiệm chia sẻ.

Tác động của cuộc sống tự trồng trọt

“Ban đầu, chúng tôi đã tập trung vào việc làm sao để có khả năng tự cung tự cấp và tiết kiệm tiền bằng cách tự trồng rau. Chúng tôi đã lựa chọn một số lượng lớn các loại cây trồng có thể trữ lâu như khoai tây và tỏi và thực sự chúng tôi đã có thể tự cung tự cấp những loại đó trong vài năm đầu.

Sau một thời gian, việc trồng trọt bắt đầu được thực hiện ở một chức năng cao hơn nhiều. Ngoài chức năng cung cấp các nguyên liệu tươi ngon, những khu vườn này đã trở thành một ốc đảo để chúng tôi tìm đến mỗi khi muốn thoát khỏi thế giới bên ngoài. Đó thực sự là một nơi yên bình và tươi đẹp.

Mỗi khi mệt mỏi với cuộc sống bên ngoài, chúng tôi có thể ra “ốc đảo” đó và trở về với thiên nhiên ngay trong chính căn hộ của mình. Còn gì tuyệt hơn thế.

Những việc mà chúng tôi thường làm vào một ngày bình thường đó là cắt cỏ, dọn vườn; ngoài ra chúng tôi còn chơi đùa với con cái và tất nhiên là chế biến những món ăn chay.”

TRỒNG TRỌT TRONG KHÔNG GIAN CHẶT HẸP



Bạn không có khu vườn riêng nào ư?

Hãy bắt đầu trên ban công hoặc mái hiên với các loại thảo mộc, ớt hoặc các loại rau diếp khác nhau, tất cả những cây này tương đối dễ trồng trong các thùng nhỏ và tốn rất ít không gian. Bạn cũng có thể thử trồng một vài giống khoai tây trong một cái xô.

LỜI KHUYÊN TỪ CHUYÊN GIA

1: Trước hết, hãy nghĩ kỹ

Bạn muốn làm gì với cây trồng của mình và có thể xử lý được bao nhiêu? Không có gì tồi tệ hơn là có một vụ mùa bội thu nhưng rồi không thể ăn hết những gì mình trồng, cũng không thể xử lý kịp thời trước khi tất cả đều bị hỏng.

2: Kết hợp trồng với các loại hoa

Chúng tôi luôn cố gắng trồng xen kẽ một số loại hoa giữa các luống rau xanh. Việc này không chỉ giúp hạn chế bớt cỏ dại, bảo vệ cây trồng khỏi một số loại sâu bệnh mà còn tạo ra những khoảng không gian đẹp tuyệt vời.

3: Thử bón phân xanh

Bón phân xanh là cách giúp đất phục hồi. Lưu ý, nên trồng nhiều loại cây có nhu cầu sử dụng chất dinh dưỡng trong đất khác nhau, và sau khi thu hoạch thì nhớ diệt cỏ.

4: Canh tác luân phiên

Bằng cách luân phiên cây trồng ở các góc vườn khác nhau qua mỗi mùa, bạn có thể ngăn ngừa xói mòn đất đồng thời kiểm soát được dịch bệnh.

5: Gieo mầm mùa đông

Gieo mầm mùa đông, có nghĩa là vào mùa đông bạn gieo hạt trong chậu mini và sau đó mang chúng ra ngoài trong các hộp được đậy kín khi thời tiết bớt lạnh, cây của bạn sẽ bắt đầu mọc sớm hơn. Áp dụng với hầu hết các loại cây trồng và rất hữu ích trong điều kiện khí hậu lạnh.

Thành quả lao động

“Hầu như lúc nào chúng tôi cũng trồng tỏi, dưa chuột, cà chua và khoai tây; ngoài ra còn có các loại cải xoăn và cải bắp, vì những loại này cần ít sự chăm sóc và có thể sống sót qua mùa đông. Các món yêu thích khác là bí đỏ, bí xanh, củ cải đường và các giống rau củ quả khác, tất cả đều dễ trồng và phù hợp với khí hậu của Thụy Điển.

Chúng tôi cũng có một số thảo rau củ với quả phúc bồn, quả lý gai, các loại thảo mộc khác nhau kéo dài suốt mùa đông như húng tây, hẹ, bạc hà, ngải giấm, và chúng tôi thường để cho cây sen cạn leo lên giàn cây trồng của mình, vì hoa sen cạn rất đẹp và ăn cũng ngon nữa.”

MỌI THỨ ĐIỀU ĐỘ

- tiết kiệm, thưởng thức đồ ngọt và ăn sáng nghiêm túc



Nếu không phù hợp với ẩm thực kiểu Tân Bắc Âu và không có ý định tự trồng rau, làm thế nào bạn có thể trau dồi mối quan hệ *lagom* với thực phẩm trong cuộc sống hàng ngày? Hãy để người Thụy Điển mách nước.

Pyttipanna và quý trọng đồ ăn thừa

Nếu bạn đang tìm kiếm trải nghiệm người sành ăn, hãy chịu khó bỏ công. Nhưng nếu bạn muốn một bữa ăn nhanh chóng và dễ dàng để giảm thiểu sự lãng phí thực phẩm đồng thời tiết kiệm tiền, thì *pyttipanna* là lựa chọn rất tốt. Tình yêu của người Thụy Điển dành cho đồ ăn thừa là minh chứng rõ ràng nhất cho thấy họ không phải là người sành ăn đua đòi; họ sẽ không chỉ vui vẻ phục vụ *Snabbmakaroner* (mì ống ăn liền) và xúc xích cắt sẵn từ hôm qua cho bữa ăn tối, mà thậm chí còn làm được cả món ăn truyền thống của quê hương chỉ dựa vào đồ ăn thừa. Cắt nhỏ khoai tây, thịt viên, cà rốt, xúc xích hoặc những gì còn sót trong tủ lạnh, sau đó chiên bơ, thêm vào một quả trứng chiên hoặc củ cải đường. Và thế là món

pyttipanna sẵn sàng, một món mới hoàn toàn được nấu bởi đồ ăn thừa.

Bản thân tôi biết cách nấu nhanh món *Bolognese* rau củ chay với bất cứ thứ gì trong tủ lạnh hoặc trong bếp. Tôi sẽ cắt nhỏ cà rốt, cà chua, thêm vào cần tây, hành tây, đậu đỏ và một thìa bơ hạt. Đó là sự sáng tạo kết hợp với việc không kỳ vọng đòi hỏi cầu kỳ, đổi lại là ta có thể tiết kiệm thời gian, tiền bạc và hạn chế được tác động của mình đối với môi trường.

Lördagsgodis – món thưởng tuần một lần

Nói một cách thẳng thắn thì không có gì *lagom* về *lördagsgodis*, truyền thống “ngày thứ Bảy ăn kẹo”. Vào ngày này, người Thụy Điển sẽ ăn sạch sành sanh nhiều loại kẹo khác nhau được đựng trong một túi giấy to. Theo nhiều cách, đó chẳng khác nào ăn như lợn, và người Thụy Điển lại thích điều này. Nhưng đặt “ngày thứ Bảy ăn kẹo” này vào đúng bối cảnh, bạn sẽ thấy nó phản ánh rõ sự “điều độ” của người Thụy Điển. Nếu bạn để dành chuyện ăn các món chiên giòn riêng cho *fredagsmys* và chỉ ăn kẹo khi *lördagsgodis*, có lẽ bạn đang rất điều độ đấy thôi.





Bữa sáng – bữa ăn quan trọng nhất trong ngày

Trong tất cả những cú sốc văn hóa ẩm thực mà tôi đã trải qua kể từ khi rời quê hương, thì cấu trúc của bữa ăn trong ngày có lẽ là khó hiểu nhất. Các lớp học kinh tế gia đình Thụy Điển vốn là lớp bắt buộc phải học ở trường, đều nhấn mạnh thông điệp về *tallriksmodellen*, “mô hình đĩa”, cho rằng mỗi bữa ăn được làm từ một số lượng cụ thể của ngũ cốc và carbohydrate, đạm và rau củ quả, cùng với học thuyết về lượng thực của người Thụy Điển – rằng bữa ăn sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày. Hãy quên đi ngũ cốc ăn liền và bánh mì trắng. Bỏ qua những xu thế gần đây về việc cắt giảm bữa ăn sáng để giảm cân. Cách *lagom* là ăn đầy đủ trong suốt cả ngày – không quá ít và không quá nhiều – và giữ mức đường trong máu của bạn ổn định hết mức có thể. Điều đó bao gồm một bữa sáng chất lượng, có thể là cháo và quả mọng hoặc bánh mì gạo lứt và trứng.

Mellis hoặc món ăn nhẹ *lagom*

Sau bữa ăn sáng đủ đầy, người Thụy Điển có *mellis* – một bữa ăn nhẹ đáng kể – và sau đó là một bữa trưa với thức ăn được nấu, tiếp theo là một *mellis* và một bữa ăn tối với thức ăn được nấu. Mỗi *mellis* có thể được thay thế hoặc bổ sung bằng fika. Điều bí ẩn lớn nhất trên thế giới đối với người Thụy Điển là làm thế nào mà trẻ em ở nơi khác có thể không ăn gì khác ngoài bánh sandwich và khoai tây chiên giòn cho bữa ăn trưa ở trường mà vẫn có năng lượng để học. Tất nhiên, bọn trẻ vẫn có năng lượng để học hành đầy thôi, nhưng việc này ngược lại với quan điểm của người Thụy Điển nên họ vẫn không thể tin được. Ăn ít và ăn thường xuyên không phải là một ở Thụy Điển – mà việc ăn uống hoàn toàn tự nhiên, miễn là những gì bạn ăn được nấu chín và điều độ. Bạn không cần đến tám miếng khoai tây khi mà chỉ hai giờ sau đó sẽ đến bữa ăn nhẹ lành mạnh.

ĂN MỪNG NHƯ MỘT NGƯỜI THUY ĐIỂN

- với các món ăn nhà nấu và món ăn vặt theo mùa



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Mỗi năm, người Thụy Điển tiêu thụ khoảng 20 triệu bánh *semlor* hay còn gọi là bánh mì Mùa Chay.

Với *lördagsgodis* và *fika* trong tâm trí, không có gì ngạc nhiên khi người Thụy Điển biết cách ăn mừng. Ăn mừng là cách hoàn hảo để đánh dấu các sự kiện lớn trong cuộc sống, nhưng người Thụy Điển không ăn mừng bằng việc tiêu thụ vô độ những thực phẩm chế biến sẵn mà bằng cách sử dụng những món quà của thiên nhiên và di sản ẩm thực địa phương. Truyền thống ẩm thực Thụy Điển thường liên quan đến các mùa và lễ hội cụ thể.



BÁNH MERINGUE DÂU

Bánh meringue dâu mẹ tôi làm luôn khiến tôi nhớ về những dịp sinh nhật hồi mình còn nhỏ; nhưng với công thức kinh điển của Thụy Điển thì món bánh này có thể được dùng trong những tiệc hè hoặc fika.

Số lượng: 10 – 12 người dùng

Đối với bánh xốp:

- dầu hướng dương
- 3 lòng đỏ trứng
- 150g đường cát trắng
- 1 muỗng canh đường vani
- 75ml (5 muỗng canh) sữa tươi
- 50g bơ, đã tan và để nguội
- 150g bột mì
- 2 muỗng cà phê bột nướng bánh

Đối với meringue

- 4 lòng trắng trứng
- 150g đường làm bánh
- 65g hạt hạnh nhân nướng và cắt nhỏ

Đối với nhân bánh và trang trí:

- 400ml kem đặc béo hoặc kem bông tuyết
- 400g dâu tây, đã làm sạch và cắt lát

Làm nóng lò ở 180°C.

Lót giấy nướng bánh vào hai khuôn bánh tròn 20cm và phết nhẹ dầu lên.

Đối với bánh, đánh lòng đỏ trứng, đường làm bánh và đường vani (hoặc chiết xuất vani) chung trong một tô lớn cho đến khi mịn như bông gòn và có màu nhạt. Rót sữa và cho bơ vào. Rây bột làm bánh và bột nướng bánh trong một tô, sau đó nhẹ nhàng gấp lại thành hỗn hợp đã nhào. Đổ đều hỗn hợp bột vào khuôn nướng bánh đã chuẩn bị.

Đối với *meringue*, trong một tô lớn riêng, thật sạch và không có dầu mỡ, hãy khuấy lòng trắng trứng cho đến khi chúng tạo hình chóp đứng vững, sau đó khuấy đường vào cho đến khi hỗn hợp dẻo và láng bóng, cách này sẽ tạo ra một meringue dẻo và dai. Trải đều lên hỗn hợp bánh mút trên bánh bột và rắc hạt hạnh nhân. Nướng trong 20 phút cho đến khi vàng.

Đề bánh nguội trong khuôn, sau đó tháo ra và tách vỏ giấy nướng bánh được lót ban đầu.

Quết nhẹ kem bông bằng cây đánh trứng cho đến khi kem tạo hình dạng đỉnh mềm. Cắt một nửa bánh đặt một bên lên đĩa, bên còn lại xếp dâu cắt lát và kem bông. Phần còn lại làm tương tự vào đĩa và đầu với chỉ hơn một nửa kem và một nửa dâu tây cắt lát. Tương tự với nửa bánh còn lại và thêm kem bông và dâu tây.

GLÖGG

- rượu nóng để nhâm nhi

Mùa Vọng là một thời gian rất đặc biệt ở Thụy Điển. Trong bốn ngày Chủ nhật trước Giáng sinh, người Thụy Điển bắt đầu thắp những ngọn nến, tô điểm cho cửa sổ bằng đèn sao và nến Mùa Vọng đồng thời nướng bánh để chuẩn bị cho mùa lễ hội. Trong khi lễ Giáng sinh được xem là một bữa tiệc thịnh soạn để khiến người ta choáng ngợp bởi thức ăn và màu sắc thì Mùa Vọng rất *lagom*. Không có gì đáng ngạc nhiên khi nhiều người Thụy Điển thực sự thích Mùa Vọng hơn cả ngày lễ trọng đại Giáng sinh. Cứ mỗi cuối tháng Mười Một hàng năm, tôi thường đã sẵn sàng tinh thần đón Giáng sinh – tất nhiên không thể nào thiếu glögg.

Số lượng: khoảng 15 cốc nhỏ

- Chai rượu vang đỏ 75cl
- 250ml nước ép táo không đường
- 2 lát nhỏ gừng khô hoặc 2,5cm lát gừng tươi
- 1 lát vỏ cam đắng
- 2 thỏi quế nhỏ
- 10 cây đinh hương
- ½ muỗng cà phê tép bạc đậu khấu

Trình bày:

- Lát cam
- Thỏi quế nhỏ

- Đại hồi
- Nho khô và hạnh nhân đã chần qua (tùy chọn)

Cho tất cả nguyên vật liệu, trừ những thứ để trình bày, vào một cái chảo và đun nóng ở lửa nhỏ cho đến khi thấy hơi bốc lên từ hỗn hợp trong chảo, khuấy đều tay.

Tắt lửa, đẩy chảo lại và để nguội qua đêm.

Khi đã sẵn sàng để phục vụ, hãy hâm nóng nhẹ và cho vào ly nhỏ với lát cam, một cây quế nhỏ, một hoa đại hồi và rắc vài hạt nho khô và hạnh nhân đã chần qua, nếu thích.

Chúc sức khỏe hoặc skål*!

* *Skål*: đồng nghĩa “cheers” trong tiếng Anh, nghĩa là “chúc sức khỏe”.



3. Phong cách lagom: thiết kế, thời trang và nội thất

“**K**hông có thời tiết xấu, chỉ có trang phục xấu” là một câu ngạn ngữ cổ của Thụy Điển. Chú trọng đến chức năng là nền tảng xuyên suốt trong quá trình phát triển ngành thiết kế Thụy Điển. Từ sàn catwalk đến các cửa hàng bán đồ thiết kế đều áp dụng điều này, thế nhưng người Thụy Điển vẫn có thể tạo ra mọi thứ trông thật sành điệu. Họ đã làm điều đó như thế nào?



TRUYỀN THỐNG THIẾT KẾ THỤY ĐIỂN

- kiểu dáng thanh lịch, kinh tế và chú trọng đến chức năng



“Để thiết kế một cái bàn làm việc trị giá 1.000 bảng Anh là điều dễ dàng với bất kỳ nhà thiết kế nội thất nào, nhưng để thiết kế một chiếc bàn tốt và hoạt động hiệu quả với giá 50 bảng Anh sẽ chỉ có người giỏi bậc nhất mới làm được”, đây là câu nói nổi tiếng của người sáng lập hãng IKEA, ông Ingvar Kamprad. Với các món đồ nội thất dạng lắp ráp và các bí quyết về việc bố trí cuộc sống của các gia đình thành thị trong một diện tích chỉ hơn 60 mét vuông, ông khổng lồ nội thất Thụy Điển IKEA đã lan tỏa ra khắp toàn cầu. Nhưng tôi nhận ra rằng danh tiếng của hãng còn vượt xa hơn thế.

Thiết kế bền vững

Chính suy nghĩ của rất nhiều người sống bên ngoài Thụy Điển cho rằng giá rẻ tương đương với chất lượng kém đã khiến nhiều người nhìn nhận IKEA như là sào huyệt của xu thế đồ kém chất lượng và thay đổi liên tục theo trào lưu. Tôi lớn lên vào thời các tủ sách Billy của IKEA đang bán chạy kỷ lục. Gia đình tôi có một vài tủ từ lúc tôi mới chào đời và chúng được chuyển giao gần như nguyên vẹn cho tôi năm tôi 18 tuổi khi tôi dọn ra ngoài sống. Nhìn những chiếc tủ đó tôi không thấy sự liên hệ giữa “giá rẻ” và “kém chất lượng”. Như Kamprad cũng từng có lần nói: “Sự phí phạm tài nguyên là một tội ác ở IKEA”.

Nhưng truyền thống thiết kế của Thụy Điển đã có từ lâu trước khi ông khổng lồ nội thất lắp ráp ra đời. Những tên tuổi như Bruno Mathsson và Astrid Sampe đã tạo nên các làn sóng từ thời hậu chiến và một nguồn cảm hứng thiết kế hướng đến xã hội đã phát triển mạnh mẽ. Năm 1993, đặc tính bền vững đã trở thành một yếu tố hiển nhiên khi Norrgavel mở cửa, truyền bá một cách tiếp cận nhân văn, hữu cơ và mang tính hiện sinh với việc gắn nhãn sinh thái cho đồ nội thất làm bằng gỗ.



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Gã khổng lồ thời trang ứng dụng Thụy Điển H&M có hơn 4.000 cửa hàng trên toàn cầu và bạn có thể đem đồ cũ đến bất cứ cửa hàng nào để nhận phiếu quà tặng quy đổi cho lần mua hàng sau.

Thời trang theo phong cách *lagom*

Trong thế giới thời trang lúc này, có đủ các mẫu thiết kế từ vừa túi tiền đến cao cấp được đại diện bởi các thương hiệu danh tiếng như H&M, Weekday, WeSC, Acne Studios, Tiger of Sweden, Rodebjer, COS, Boomerang và Filippa K. Được biết đến chủ yếu nhờ vào cách thể hiện thiết kế tương tự như với lĩnh vực thiết kế nội thất, ngành thời trang mở ra một thị phần rất lớn cho trang phục không phân biệt giới tính và lứa tuổi, đặc biệt là thời gian gần đây. Trong ngành công nghiệp này cũng vậy, người ta cũng đang tích cực chống lại việc làm đồ dễ vứt bỏ, rất nhiều thương hiệu liên tục giới thiệu các sản phẩm bền và có tính hữu cơ đồng thời cho phép khách hàng thuê các trang phục biểu diễn trên sàn catwalk.

H&M, thương hiệu thịnh vượng cũng đối mặt với những lời chỉ trích tương tự như những lời nhắm vào IKEA, trong thực tế đã loại bỏ việc sử dụng các hóa chất độc hại từ năm 2011 với mục tiêu không có chất thải vào năm 2020. Thông qua việc tái sử dụng và tái chế, thương hiệu này kỳ vọng sẽ trở thành một doanh nghiệp tuần hoàn toàn bộ.

Hội đồng Thời trang Thụy Điển đã tạo thêm một bước tiến nữa nhằm đến ngành công nghiệp bền vững bằng việc ra mắt Điều lệ Đạo đức Thời trang Thụy Điển năm 2017 (Swedish Fashion Ethical Charter). Có hiệu lực đối với toàn bộ ngành thời trang - từ người mẫu và các công ty quảng cáo đến nhà thiết kế - bước tiến này rất độc đáo và nhằm đến việc cung cấp chỉ dẫn cho một ngành công nghiệp xã hội bền vững.

Một di sản bền vững

Một thiết kế Thụy Điển Hiện đại bền vững chính là *lagom* theo nhiều cách hiểu. Nó cân bằng hoàn hảo sự sáng tạo, tư duy nhìn xa về tương lai cùng với một di sản đáng tự hào, và nó đặt tính ứng dụng cũng như sự bền vững lên hàng đầu, bất kể giá cả. Điều mà Kamprad nói rất đáng suy ngẫm. Nếu đặc tính vừa túi tiền và chất lượng không triệt tiêu lẫn nhau, có lẽ văn hóa xài rồi bỏ là kết quả của việc các sản phẩm vừa túi tiền không được quan tâm cải thiện chất lượng. Nếu bạn bảo quản các kệ sách Billy tốt, chúng có thể bền đến hết đời.

PHỤC TRANG PHONG CÁCH *LAGOM*

- người cực giàu, yêu thiên nhiên và *kulturtant*



BÚI TÓC LYKKE LI

Hãy khiến bạn trông thật đỉnh với một cách cột tóc đơn giản được gọi là “búi tóc Lykke Li” theo tên ca sĩ người Thụy Điển đã phổ biến nó vài năm trước. Mọi mái tóc chấm vai hay dài hơn đều có thể dễ dàng biến thành kiểu tóc đơn giản, sành điệu này để tạo cho bạn một vẻ ngoài cực ngầu mà không tốn công sức. Ở Stockholm, không quá ngạc nhiên khi búi tóc này cũng xuất hiện ở nam giới.

Tôi đã trở thành chuyên gia trong việc nhận dạng người Thụy Điển khi họ sống và làm việc ở nước ngoài. Họ xuất hiện dưới nhiều trang phục khác nhau nhưng hầu hết đều có một vài điểm chung, mà quan trọng nhất là họ luôn chú trọng tính hiệu dụng và sự thoải mái. Phục trang phong cách *lagom* không chỉ nhắm vào sự sành điệu, mà còn nhắm đến sự tiện lợi và thoải mái, đồng thời giúp bạn hòa mình

theo cách sành điệu nhất. Dĩ nhiên là các trang phục yêu cầu phải giặt tay hay giày làm từ nhựa sẽ ế hàng.

Người thành thị cực giàu

Hãy lấy một món đồ sậm màu, kiểu dáng đẹp, đơn giản kiểu cổ điển của thương hiệu Filipa K và kết hợp nó với một món đồ cắt may ấn tượng với những họa tiết trẻ trung hơn nhưng vẫn rất sành điệu của thương hiệu Monki, bạn sẽ gặp phong cách chất và tiện dụng này ở khoảng phân nửa số người thường xuyên xuất hiện tại các quán bar ngẫu nhất khu thời thượng Södermalm ở Stockholm. Hãy nghĩ đến các bộ phục trang thoải mái, rộng rãi và tông màu hầu như là đen với những họa tiết bắt mắt hoặc khăn quàng cổ thời trang, vài món trang sức to, thường là tóc nhuộm vàng và môi tô son đỏ cùng một đôi giày thoải mái, tiện đi bộ - như một đôi brogue da hay giày thể thao thời trang.

Đằng sau cái dáng vẻ thời thượng này là một tủ quần áo gọn gàng với các món đồ cơ bản là màu đen phù hợp với mọi tình huống, kết hợp với một số món nổi bật. Không có món đồ nào gây bất tiện hay có hạn chế gì - chỉ toàn các món đồ bạn yêu thích. Với một tủ quần áo như vậy, bạn có thể chọn chất lượng thay vì số lượng, hãy ưu tiên một số món đồ dùng vải cotton hữu cơ được bán tại rất nhiều chuỗi cửa hàng thời trang ứng dụng.





CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Loại ba-lô Re-Kånken mới của Fjällräven được làm từ 100% nhựa tái chế. Vật liệu làm ba-lô được lấy từ 11 cái chai nhựa.

Người yêu thể thao, yêu thiên nhiên

Một vài thương hiệu kết hợp yếu tố tình yêu với các hoạt động ngoài trời của người Thụy Điển như là Fjällräven, nổi tiếng với ba-lô Kånken, sản phẩm này có nhiều tông màu từ màu sáng đến tông màu đất. Một chiếc quần jean thoải mái và chiếc áo gió chất lượng là đủ để hoàn thiện vẻ bên ngoài, và khi phối với một cái áo sơ mi trắng hoặc xanh nhạt, bạn thậm chí có thể diện như vậy để đến công sở.

Nhu cầu được mặc các trang phục ngoài trời có chất lượng và tính ứng dụng đã dẫn đến việc xuất hiện một loạt các thương hiệu Thụy Điển để bạn thỏa sức lựa chọn, bao gồm Haglöfs, Didriksons, Craft và Peak Performance. WeSC, thương hiệu của mọi tay trượt ván và trượt tuyết, đã có một cách tiếp cận thông minh khi mang đến sản phẩm bền chắc kết hợp với vẻ bề ngoài thể thao. Hay một cách nói khác là bạn vẫn có thể ăn mặc thời thượng mà không cần phải thỏa hiệp với hàng chất lượng kém.

Quý bà văn hóa

Lagom không nhất thiết phải là phù hợp với tất cả – càng không cần phải như vậy nếu bạn là một phụ nữ trung niên. Với thương hiệu thân thiện môi trường Gudrun Sjödén đi tiên phong, hàng nghìn phụ nữ Thụy Điển đã tìm thấy phong cách của mình với *kulturtant* (tạm dịch là quý bà văn hóa). Họ trang điểm với màu sắc tự nhiên, dùng vải lanh và các vải tự nhiên khác kết hợp với vải thun. Chỉ cần mặc vào một cái quần bó kẻ sọc kiểu Pippi Tắt dài*, khăn choàng rộng, nhẫn hoặc mặt dây chuyền khổ lớn và giày hay ủng hiệu ECCO hay Camper, hoặc hay hơn nữa là giày Knulp – thương hiệu đến từ Stockholm.

** Một nhân vật trong truyện cổ Bắc Âu.*

Trong khi vẻ bề ngoài *kulturtant* hoàn toàn khác với phong cách *Södermalm* tao nhã, nó vẫn *lagom* theo nhiều cách khác nhau, có lẽ hầu hết là trong việc tôn vinh sự thoải mái và suy nghĩ vì môi trường mà không hạn chế tự do thể hiện. Ai nói là hồng không thể đi với

cam? Các trang phục bảy sắc cầu vồng vẫn có thể phối hợp với nhau hình thành nên một tủ quần áo phù hợp cho mọi dịp.

MÁCH NƯỚC TỪ NHÀ TẠO MẪU

- về ăn mặc thoải mái mà sành điệu, tái chế và cách tiếp cận *lagom* táo bạo

ANNA LIDSTRÖM

Anna là một nhà thiết kế đoạt nhiều giải thưởng và là nhà tạo mẫu điều hành Another Studio. Cô cũng làm việc như một chuyên gia tư vấn, nhà thiết kế, tạo mẫu và giảng dạy trong lĩnh vực quảng cáo, thời trang, trang trí nội thất và nghệ thuật.

Không cần phải đến các cửa hàng thời trang Thụy Điển, vẫn có nhiều cách để áp dụng tư duy *lagom* vào việc ăn mặc có phong cách. Bạn thậm chí không cần phải hòa mình vào đám đông – trừ khi bạn muốn vậy.

Mặc thoải mái mà sành điệu kiểu Thụy Điển

“Là một quốc gia thời trang, chúng tôi rất giỏi trong phong cách thoải mái, đơn giản với nhiều chi tiết khác nhau và kiểu dáng không gây chú ý. Trang phục của chúng tôi được thiết kế nhằm giúp chúng tôi dễ dàng đi ra phố một cách nhanh chóng, vì thế chúng tôi là chuyên gia trong việc ăn mặc tiện dụng. Chúng tôi nổi bật theo cách *lagom*, hài hòa, chừng mực và không có gì là quá nhiều. Khi ở quê nhà, người Thụy Điển sẽ tạo thành một đám đông đơn sắc, nhưng khi họ ra nước ngoài, bạn sẽ lập tức nhận ra một người Thụy Điển giữa đám đông – bởi lúc đó, phong cách trầm lại trở nên nổi bật.”

Thời trang *lagom*

“Người Thụy Điển nhìn nhận ra sao khi nói đến khía cạnh địa vị xã hội của thời trang? Trong một khoảng thời gian dài, thời trang không còn liên quan đến địa vị. Người Thụy Điển hiếm khi dùng vải vóc như là tấm nền để vẽ lên màu sắc, hình mẫu hay thông điệp – đó là phong cách và những hình ảnh xa hoa mà bạn thấy ở thời trang Ý. Chúng tôi không bao giờ có các nhà thời trang lớn để chi nhiều tiền vào đó. Thay vào đó, hiệu năng và sự tiết kiệm luôn là những đặc tính cần chú ý. Quần áo được xem như những món hàng tiêu dùng, những vật dụng nên có. Chúng dành cho tất cả mọi người và những thứ dành cho mọi người phải *lagom* – không quá màu mè, không quá điên loạn. Nó có thể hơi buồn chán nhưng vẫn khá là phóng khoáng; nó như là trang phục thoải mái dành cho mọi ngày, và mọi người có thể thoải mái hơn.”





CÁC BÍ QUYẾT HÀNG ĐẦU TỪ NHÀ TẠO MẪU

1: Thay đổi diện mạo tủ quần áo của bạn

Khi mà thời trang luôn thay đổi và phong cách của bạn cũng vậy, cách mà bạn nhìn nhận tủ quần áo của mình cũng có thể thay đổi. Hãy thường xuyên kiểm lại những gì có trong tủ quần áo, nhưng đừng chỉ tập trung vào việc bỏ bớt. Bạn có thể sẽ phát hiện thấy một chiếc váy cũ để phối một cách hài hòa với chiếc áo khoác kỳ quặc trong bộ đầm cũ cần bỏ đi. Hãy chụp lại các hình ảnh của mình khi thử đồ cũng có thể giúp bạn đánh giá những thứ mình tìm thấy.

2: Thử sẵn kim chỉ

Hãy học lại cách đơm nút, may khóa kéo rồi dần dần bạn có thể sẽ mạnh dạn cải tiến một món trang phục cũ thành thứ gì đó mới mẻ.

Có rất nhiều video hướng dẫn tuyệt vời trên YouTube.

3: Đánh giá lại tủ đồ tối giản của bạn

Có sẵn những món đồ mà bạn thích để mặc tới mặc lui thì thật tuyệt, nhưng chúng ta nên tránh cái ý nghĩ về việc lập nên một tủ đồ tối giản chung cho mọi người. Có thể bạn thích 11 cái áo họa tiết in hoa nhưng người khác lại thích những chiếc áo khoác và đồ thể thao.

4: Hãy dũng cảm và dám mặc xấu xí

Tôi thường nói về chuyện thử đồ xấu xí, rằng ta có thể thoải mái thử đồ, mắc sai lầm và học cách chấp nhận nó. Chỉ bằng cách trải nghiệm thì bạn mới thực sự khám phá ra cách thể hiện riêng của mình và học cách tin vào bản năng của mình về phong cách ăn mặc. Ai mà biết được, có thể bạn sẽ thấy mình yêu thích một thứ mà trào lưu hiện tại cho rằng nó quá xấu xí.

Tiết kiệm là một đức tính

“Có một truyền thống ca ngợi tính tiết kiệm ở Thụy Điển. Chúng tôi thích trang phục vừa túi tiền bởi vì hơi khiếm nhã khi tiêu xài hoang phí. Nhưng cũng phải có một sự cân đối, bởi vì sự trân trọng các vật liệu của chúng ta lại liên hệ mật thiết tới giá cả của chúng - chúng ta thường sẽ dễ tìm cách sửa sợi dây kéo trên chiếc áo khoác hiệu Acne hơn là một cái mua ở cửa hàng thời trang bình dân. Các món hàng rẻ tiền thì cũng dễ bị thay mới.”

Tái chế và sáng tạo

“Hầu hết chúng ta đều muốn làm mới mình và làm mới phong cách bản thân. Từng có một trào lưu về việc tận dụng tối đa những thứ mình đã có, giúp bạn theo đuổi những trào lưu thay đổi nhanh chóng bằng cách sáng tạo và làm mới bản thân qua những thứ có sẵn trong tủ quần áo. Cách phối đồ này là một phương pháp thú vị để kết hợp sống tiết kiệm với nhu cầu làm mới, và đây là hướng đi cho cả nhà thiết kế lẫn người tiêu dùng.”

CHÚ TRỌNG TÍNH HỮU DỤNG

- tủ quần áo hữu dụng và mua sắm hợp lý



LÀM SAO ĐỂ CHÚ TRỌNG TÍNH HỮU DỤNG

1: Gìn giữ quần áo của bạn

Để chống chọi với các yếu tố thời tiết, bạn cần những món đồ có chất lượng tốt – nhưng để có chất lượng tốt, bạn sẽ tốn kém. Hãy nghĩ lâu dài và thực sự giữ gìn quần áo của bạn. Dù cho việc đó là

đánh bóng lại chiếc áo khoác đã năm năm hay xịt chất bảo quản cho các đôi giày thì sự chăm sóc đó đều rất cần thiết.

2: Hãy quên đi sự đua đòi

Suy nghĩ dài hạn nghĩa là quên đi trào lưu sống vội và học cách mua những thứ bạn thực sự thích. Nói vậy không có nghĩa là bạn không thể theo trào lưu. Chẳng hạn như áo mưa màu sắc sỡ chẳng bao giờ lỗi mốt mà vẫn có thể giữ cho bạn khô ráo.

3: Đặt sự thoải mái lên hàng đầu

Gót chân bị cứa hay các đầu ngón chân rướm máu có thể làm hỏng một ngày của bạn. Vì vậy hãy mua những đôi giày thực sự thoải mái. Khi đó bạn cũng sẽ dễ dàng chọn đi bộ hơn – một cách *lagom* hoàn hảo để có cả không khí trong lành lẫn một chút thể dục nhẹ nhàng.

Chúng ta đã từng nhắc đến câu ngạn ngữ Thụy Điển: “Không có thời tiết xấu, chỉ có quần áo xấu”. Người Thụy Điển hay đùa câu này khi nói chuyện với du khách về mùa đông giá lạnh, nhưng tinh thần này thực ra lại rất thực tế. Người Thụy Điển đã hoàn thiện nghệ thuật sống ở nhiệt độ âm và với các biến đổi khí hậu khắc nghiệt khi chuyển mùa. Ai cũng biết bí mật để giữ ấm là phủ lên thật nhiều lớp vải; ai cũng biết lớp len sẽ bám sát da nhất khi mặc vào. Hãy gọi đó là cách tiếp cận *lagom* với việc sinh tồn – hãy chọn trang phục thời trang, thoải mái nhưng vẫn bảo đảm tủ quần áo của bạn luôn sẵn sàng để đối phó với mưa hay giá lạnh khi cần.

Tôi đã mất hàng tháng trời mới quen được cách sống không cần gắn nhiệt kế trên cửa sổ khi lần đầu chuyển ra nước ngoài sống. Người Thụy Điển có tủ quần áo theo mùa, thường đi kèm với một cái kho trên gác xép để chứa đồ thay thế của từng mùa. Vì thế, thực sự chẳng thể nào có thời tiết xấu – bởi vì với cái nhiệt kế gắn trên cửa sổ, bạn có thể bảo đảm rằng mình luôn chọn được bộ quần áo phù hợp để mặc.





NƠI CẤT GIỮ ĐỒ

- tạo ra một cảm nhận không gian



BÍ QUYẾT

Để tiết kiệm không gian và giúp việc lau chùi nhanh chóng dễ dàng, hãy dùng các bức tường làm nơi cất giữ đồ đạc. Hãy nghĩ đến các kệ treo tường, giá treo dao và chìa khóa bằng từ trường cùng với kệ giày treo tường.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Chiếc kệ nổi tiếng String (hình bên trái) xuất hiện khi nhà xuất bản Bonnier của Thụy Điển tổ chức cuộc thi năm 1949 nhằm tạo ra cho người Thụy Điển một hệ thống kệ tiện dụng để họ có thể mua thêm nhiều sách. Thiết kế của Nisse Strinning đã chiến thắng và kể từ đó nó đã trở thành một biểu tượng vượt thời gian trong ngành thiết kế của Thụy Điển.

Không phải tình cờ mà một trong những thiết kế nổi tiếng nhất bởi thương hiệu thiết kế danh tiếng Thụy Điển Svenskt Tenn lại là một cái tủ với 19 ngăn kéo: Josef Frank's Cabinet 881; một trong những món hàng bán chạy nhất của nhà cung cấp khổng lồ đồ lắp ráp IKEA là kệ sách Billy; và một trong những món đồ được tìm mua nhiều nhất trên các website bán đồ nội thất cũ của Thụy Điển là kệ String. Thiết kế Thụy Điển nổi tiếng với các sản phẩm tối giản có đường nét rõ ràng, và lưu trữ gọn gàng là yếu tố quan trọng của một sản phẩm được cho là có kiểu dáng đẹp.

Bề mặt mở tạo ra một cảm giác về không gian, không chỉ là nghĩa đen mà còn là cảm nhận từ bên trong của bạn nữa. Từ các kệ sách dài suốt bức tường đến các ô chứa đồ thông minh dưới gầm cầu thang, người Thụy Điển thực sự biết cách sắp xếp theo cách *lagom*. Điều này có nghĩa là vừa bài trí hoàn hảo cho cây cối, các món đồ lật vật hay những quyển sách yêu thích vừa giữ cho bàn và các mặt phẳng khác trống, đồng thời bảo đảm rằng sẽ cất gọn dây cáp, chìa khóa và những thứ tương tự bởi vì những vật dụng nằm vương vãi sẽ phá hoại nỗ lực tinh giản của bạn.

NGÔI NHÀ *LAGOM*

- suy nghĩ của nhà tạo mẫu nội thất về một mái ấm bền vững, hạnh phúc

JULIA BRANTING

Julia là một nhà tạo mẫu nội thất tại Stockholm.

Chúng ta đã đề cập đến chuyện cất đồ, nhưng bạn có thể làm gì khác để đem sự cân bằng *lagom* đến ngôi nhà của mình ngoài việc sắp xếp và tinh gọn lại mọi thứ? Một người chuyên nghiệp vốn đã dành phần lớn thời gian bài trí nhà cửa chia sẻ những bí quyết của mình.

Trang trí nội thất kiểu Thụy Điển

“Phong cách Thụy Điển nhìn chung là rất sáng – rất nhiều màu trắng, có thể có màu xám và vài chi tiết gỗ. Hãy nghĩ đến bố cục mở và một thiết kế cổ điển như chiếc ghế Lamino. Bức tường chính thể hiện cách tiếp cận *lagom* đối với trang trí nội thất: bạn chọn một bức tường và trang trí màu sắc hoặc giấy dán khác với các bức tường còn lại, bởi vì làm thế cho cả phòng thì hơi nhiều. Phong cách chỉ trang trí một bức tường chính là *lagom*.”

Xu hướng nội thất thân thiện môi trường

“Có một loạt các thương hiệu chăm chú đến phát triển bền vững và có trách nhiệm với môi trường. Hãy mua đồ từ những thương hiệu này - đó cũng thường là những món đồ có chất lượng cao. Thụy Điển có một thị trường đồ cũ khổng lồ và rất nhiều website giới thiệu việc mua bán đồ nội thất cũ nhưng vẫn còn chất lượng. Bạn cũng có thể mua sơn và giấy dán tường được chứng nhận thân thiện môi trường. Đây đang là trào lưu lớn hiện nay và tôi mong rằng trào lưu này sẽ còn kéo dài.”

Kho chứa đồ

“Thường thì chúng ta chỉ đơn giản nghĩ rằng kho chứa đồ cũng chỉ là một thứ buộc phải có, nhưng bạn cũng có thể biến nó thành một phần của căn phòng. Hãy nghĩ đến nguyên bức tường gồm các kệ, tủ đặt cùng nhau theo một phong cách kết hợp mô-đun hóa hoặc bố trí các ngăn kéo bên dưới giường. Việc tận dụng tối đa không gian chiều đứng luôn là lựa chọn tốt.”

Nội thất giúp cải thiện tâm trạng

“Chọn một nền tảng trung tính với đồ nội thất và màu bạn thực sự yêu thích. Rồi bạn có thể thay đổi cách bài trí tùy theo tâm trạng hoặc theo mùa. Sắp xếp đồ đạc gọn gàng là chìa khóa cho việc giảm căng thẳng. Một trong những bí quyết của tôi là tạo cho riêng mình một góc yêu thích để thư giãn và nạp năng lượng.”





SỰ ẤM CÚNG *LAGOM*

- làm đồ thủ công, màu sắc và sự ấm cúng thực sự



BÍ QUYẾT #1

Hãy học đan len hay làm một món đồ thủ công tiện dụng. Hiệu ứng thư giãn của việc này rất dễ nghiệm, hành trình dài trên tàu sẽ trôi qua nhanh hơn bao giờ hết và nhà của bạn sẽ có thêm một dấu ấn cá nhân mà không món đồ nào mua ngoài tiệm có thể sánh được.

BÍ QUYẾT #2

Lục lọi trong nhà kho và gác xép của ba mẹ hay ông bà rồi lấy giấy nhám ra nào. Một chiếc bàn cà phê đơn giản, một chiếc ghế lung lay hay một cái khung ảnh cũ mềm có thể dễ dàng được biến tấu thành một món đồ nội thất đáng yêu, đầy cá tính với một câu chuyện thú vị để kể.

Trong khi trắng đơn giản là sự lựa chọn an toàn khi thiết kế một ngôi nhà Bắc Âu tối giản, những trào lưu gần đây cho thấy một xu hướng ngược lại thông qua việc dùng tông màu đất và màu sáng. Hãy nghĩ đến các bức tường sơn màu xanh lá cây đậm, gổ thô và những cái kệ đầy những món đồ trang trí cũ – phong cách này cũng ấm cúng nhưng không hẳn là thứ đầu tiên xuất hiện trong đầu khi ta tìm cách đạt sự cân bằng *lagom*.

Cách tiếp cận vì trái đất

Với vô số người chọn đan len, các cửa hiệu đồ cổ điển tràn ngập các sản phẩm nghệ thuật và thủ công cùng các tuyên ngôn màu sắc mạnh mẽ, thiết kế nội thất đang đi theo hướng hữu cơ và tiện nghi – và thế là sự thân thiện môi trường tăng gấp đôi. Bằng cách lục lọi trong gác nhà ông bà, tái chế nâng cấp các món đồ nội thất từ thời thơ ấu và dùng đồ thủ công, bạn có thể thêm nét đặc sắc cho căn nhà của mình mà không phải tiêu tốn mấy. Sở hữu một ngôi nhà ấm cúng, đầy tình cảm mà không làm hại môi trường là một điểm cộng.

Gặt hái những lợi ích

Có một phong trào quay trở lại với sự cơ bản, và những lợi ích của nó là vô tận. Đan hay móc đều gọn nhẹ và thư giãn. Một chiếc chăn len tự đan sẽ tạo điểm nhấn cá nhân cho nhà bạn, trong khi đó những món đồ thủ công thừa kế, khung ảnh và đèn bàn cũ mang đến một bầu không khí cổ điển. Nếu ông bà của bạn là dạng người bỏ đi hết mọi thứ và bạn thích ngồi lướt mạng xã hội hơn là đan móc thì vẫn luôn có đó những cửa hàng bán đồ cổ điển cũng như chợ phiên để bạn có thể tìm được những món mình cần. Chúng có thể không có nhiều câu chuyện để kể nhưng yếu tố ấm cúng và thân thiện môi trường vẫn y nguyên.

XU HƯỚNG LOPPIS

- không khí trong lành, bạn bè và những món hời thân thiện với môi trường

BÍ QUYẾT

Biến chuyến đi đến chợ phiên địa phương của bạn thành một ngày đi dạo. Ngay cả khi không thể tìm được món hời nào, nhưng chắc chắn bạn sẽ tìm được rất nhiều cảm hứng. Quan trọng hơn cả, đó là một cách thú vị để dành thời gian với bạn bè.

Với hầu hết những người thành thị, chợ phiên là điểm đến cực sành điệu vào cuối tuần ở những nơi mát nhất thành phố. Với hầu hết người Thụy Điển, chúng có một số điểm khác biệt rõ rệt. Đi đến một cái *loppis*, cách gọi ngắn của chợ phiên theo tiếng Thụy Điển, thường là nơi bạn có thể hít thở không khí đồng quê trong lành giữa khung cảnh đẹp như tranh vẽ. Một buổi lòng sục trong chợ phiên,

hay còn gọi là *loppisrunda*, chính là hoạt động giải trí *lagom* hoàn hảo.

Gia nhập xu hướng mua sắm chậm

Một cái *loppis* tốt thường mang đến cơ hội tìm thấy món hời thực sự: từ món đồ sứ hiếm đến những thiết kế kinh điển. Bạn hẳn là sẽ phải tìm kiếm qua hàng đống bàn bày đủ thứ phế liệu, nhưng đó chính là một phần của trải nghiệm – và là một phần niềm vui. Mua đồ trong cửa hàng thì quá đơn giản; tìm thấy chúng giữa một đống đồ cũ bụi bặm, bừa bộn cần nhiều quyết tâm và kiên nhẫn.

Tuy nhiên, quan trọng hơn hết là *loppis* không chỉ là trải nghiệm mua sắm. Sự quyến rũ của các cơn sốt *loppis* Thụy Điển chính là về những thứ xung quanh nó: một ngày đi dạo với bạn bè, không khí trong lành và thiên nhiên, có thể là nhảy lên xe đạp rồi làm thêm chuyến ra khỏi thành phố và thưởng thức tách cà phê với cái bánh quế trong một quán cà phê nông thôn.

Nghiên cứu chỉ ra rằng niềm hạnh phúc có từ mua sắm là cực kỳ ngắn hạn. Chính vì thế, việc tận hưởng cả quá trình mua sắm thay vì chỉ tập trung vào những thứ mua được sẽ khiến bạn hài lòng hơn. Nếu sau buổi mua sắm mà bạn vẫn trở về tay trắng, thì nhà bạn cũng vẫn như vậy nhưng bạn sẽ thấy sảng khoái hơn.



4. *Cảm nhận lagom: sức khỏe và sự sung túc*

Khám phá cách tiếp cận của người Thụy Điển với chuyện tập thể dục, học cách yêu thích các hoạt động ngoài trời và tìm hiểu lý do vì sao cảm giác *lagom* chính là bí mật dẫn đến hạnh phúc bền vững.



TẬP LUYỆN ĐƠN GIẢN

- phong trào đang lan rộng khắp Thụy Điển



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Với hơn 526.000 thành viên, Friskis&Svettis đã chiếm được trái tim của hơn 5% dân số Thụy Điển.

BÍ QUYẾT

Nếu bạn không tìm được câu lạc bộ Friskis&Svettis gần nhà hoặc không có nhiều hàng xóm, vẫn có những cách khác để có những bài tập đơn giản theo kiểu *lagom*. Từ múa bụng đến các lớp dạy xiếc và những bài tập ngoài công viên, hãy tìm thứ phù hợp với mình và tận hưởng nó.

Hãy hình dung bạn đang băng qua một trong rất nhiều công viên trong thành phố ở Thụy Điển vào một buổi sáng Chủ nhật đẹp trời và đột nhiên nghe một bản guitar mới nổi gần đây đang được mở hết cỡ. Gần như chắc chắn bạn sẽ nhìn thấy ở những gốc cây gần đó

không phải là một bữa tiệc nho nhỏ mà là một đám đông đủ lứa tuổi đang nhún nhảy và vẫy tay theo nhịp.

Friskis&Svettis là một trong những tổ chức thể thao lớn nhất của Thụy Điển với hơn nửa triệu thành viên. Hiện Friskis&Svettis có mặt ở những nơi như London, Paris và Brussels. Giá trị mà tổ chức này mang lại cho thành viên chính là cảm giác khỏe khoắn và vui vẻ, các lớp học không có gì bề thế như kiểu một phòng gym truyền thống. Theo nhiều cách nhìn thì tổ chức này là ví dụ điển hình của *lagom*. Nó vừa túi tiền, gần gũi, linh hoạt và khỏe mạnh. Và nếu bạn đã tham gia, không ai đánh giá bạn vì chuyện thiếu trang phục thể thao phù hợp hay cười khi bạn tập sai động tác.

Sáng kiến cộng đồng

Tinh thần đặt niềm vui lên hàng đầu tồn tại và phát triển không chỉ trong Friskis&Svettis. Một người bạn của tôi, mẹ của ba đứa trẻ sống trong một thị trấn nhỏ ở miền trung Thụy Điển, gần đây đăng lên mạng xã hội chuyện về sáng kiến mới trong khu phố của mình: một câu lạc bộ thể dục ngoài trời. Họ gặp nhau ở bãi cỏ mỗi tuần vài lần, mọi người thay phiên nhau đưa ra các bài tập, từ cách huấn luyện kiểu quân đội đến chạy bộ và chơi bóng đá. Vì biết là phần lớn hàng xóm của mình đều ra tập, nên chẳng có mấy ai vắng mặt – và phần thưởng họ nhận được chính là những giờ giao lưu vui vẻ cùng với việc sức khỏe được tăng cường. Lần cuối cùng bạn rủ hàng xóm của mình đi tập thể dục là khi nào?





CÂN NHẮC VỀ PHƯƠNG TIỆN ĐI LẠI

- thường thức chuyển đi theo cách *lagom*

Có một câu chuyện gia đình mà tôi không bao giờ quên là chuyện cha tôi đạp xe khoảng 10km để mua thứ mà thời đó người ta đồn là máy pha cà phê xịn nhất thị trường và nó đang được khuyến mãi.

Sau khi xếp hàng khoảng một giờ để mua được chiếc máy cuối cùng và tạt qua quầy rượu bia, ông quay lại chỗ xe đạp và phát hiện nó bị xì bánh. Ngay cả khi chở cái máy pha cà phê to và cái giỏ nặng đầy bia tươi – chưa kể lúc đó trời bắt đầu đổ mưa – ông cũng không hề nghĩ đến chuyện bắt xe buýt. Cuối cùng cha cũng về đến nhà, ướt sũng nhưng với niềm tự hào của người Thụy Điển còn nguyên vẹn.

Hãy đi con đường có cảnh đẹp

Bạn có thể xem giao thông như chuyện phải đi để đến đích, và lái xe đến nay vẫn là giải pháp hữu hiệu nhất. Nhưng cách tiếp cận *lagom* biến thời gian chết thành trải nghiệm, nhu cầu di chuyển từ điểm A đến B lại mở ra cánh cửa cho vô số khả năng khác nhau. Vậy nếu thành phố của bạn thiếu một lối đi dành riêng cho người đi bộ thì sao? Hãy chọn con đường bạn ít đi nhất! Tập thể dục, thưởng ngoạn những cảnh mà bạn chưa từng thấy và tiết kiệm tiền – tất cả, bằng một cách thân thiện với môi trường nhất.

Cha tôi sẽ xem một chặng đường kẹt cứng xe ô tô như một thử thách, như là một cơ hội để thực hiện chuyến hành trình bằng xe đạp – một việc mà có lẽ ông không bao giờ nghĩ đến nếu không có chuyện kẹt xe. Cha tôi còn đi bộ đến cửa hàng trong cơn mưa tầm tã không chỉ một lần, bất chấp việc ông không có gì cần kíp phải mua và có người đề nghị chở ông đi. Đó chính là niềm tự hào của người Thụy Điển – trong việc hạn chế dùng xe ô tô, không tiêu thụ gì ngoài năng lượng của bản thân và không khí trong lành, biến hành trình trở nên có ích. Thêm vào đó là bạn còn có thể khám phá ra những vùng

lân cận mới cùng những ngôi nhà đẹp và đặc thù, thậm chí nhiều lần mẹ tôi còn đi cùng cha nữa.

THUẬT NGỮ SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

- các gợi ý cho cách tiếp cận *lagom* với thể thao và các hoạt động ngoài trời

Tình yêu và sự tôn trọng mà người Thụy Điển dành cho thiên nhiên không chỉ thể hiện qua việc kiên trì tập luyện ngoài công viên và đi bộ. Sắp xếp, bài trí nhà gọn gàng cũng sẽ không thể là *lagom* nếu như không có sự bổ sung một lượng lớn không khí trong lành và các hoạt động vui chơi ngoài trời. Những từ sau cung cấp các gợi ý về việc làm thế nào người Thụy Điển có thể đạt được sự cân bằng đó.

Sportlov

Lúc mới chuyển đến Ireland, tôi không biết “half-term”* có nghĩa là gì. Sau đó tôi mới nhận ra rằng họ đang nói về một thứ tương tự *sportlov* – vâng, “kỳ nghỉ thể thao” là từ người Thụy Điển dùng trong trường hợp này. *Sportlov* có nguồn gốc từ thời chiến tranh, khi đó học sinh được nghỉ một tuần để tiết kiệm chi phí sưởi ấm cho nhà trường. Vào thời gian này, các môn thể thao mùa đông và hoạt động tương tự được tổ chức; và *sportlov* tiếp tục được duy trì với lý do giúp các học viên tránh lây lan mầm bệnh vốn rất thường xảy ra vào quãng thời gian đó trong năm. Những kỳ nghỉ đó trở thành phương thức ngăn chặn sự lan truyền bệnh truyền nhiễm.

* *Half-term*: kỳ nghỉ giữa kỳ.

Ngày nay, *sportlov* chỉ là một kỳ nghỉ như các kỳ nghỉ ở mọi nơi khác. Nhưng trong khi các hoạt động ngày lễ không thể tổ chức thường xuyên và cũng không có ai bắt buộc bạn phải dành các ngày nghỉ ở ngoài trời, rất nhiều người Thụy Điển tôn vinh truyền thống và dùng cơ hội này để cùng nhau tận hưởng các hoạt động ngoài trời, có thể là trên các đường trượt băng khắp đất nước hoặc đơn giản chỉ là nghịch tuyết. Diễn ra vào khoảng giữa hai kỳ lễ Giáng sinh và Phục sinh, *sportlov* mang lại một chút cân bằng với không khí trong lành và các hoạt động thể chất.

Motion

Hãy nhập từ *motion* vào một công cụ dịch thuật để dịch từ tiếng Thụy Điển thì nó sẽ ra kết quả là “tập luyện” và “chuyển động”. Thú vị thay, từ này không mang nghĩa như vậy mà là một sự kết hợp khó tả giữa cả hai ý trên. Cũng như *lagom*, *motion* cũng là từ không thể dịch, và nếu kể ra thì chắc là cả câu chuyện dài về văn hóa Thụy Điển.

Nếu xe buýt của bạn bị hỏng ở 2 trạm trước nơi bạn muốn xuống, bạn sẽ có thể nói rằng điều đó không sao vì sau tất cả bạn sẽ có một chút *motion*. Có thể là bạn đi bộ khoảng nửa giờ trước khi làm việc, bạn không hẳn là tập thể thao khi làm vậy nhưng chắc chắn là bạn đang *motionerar*. Động từ *motionera* ám chỉ rằng có các chuyển động được thực hiện và đó là các chuyển động tốt, có lợi cho sức khỏe. Với *motion*, mạch của bạn đập nhanh hơn và bạn có thể đổ chút mồ hôi, nhưng từ này không dùng để mô tả lớp tập quyền Thái hay tập chạy marathon. Không hề, nó là một dạng *lagom* của tập thể dục.

Việc từ *motion* gợi lên cho người Thụy Điển hình ảnh được đi ra ngoài thiên nhiên cũng cho ta biết được nhiều điều về *motion*. Không cần phải là thiên tài mới nhận ra rằng bơi trong hồ nước ngoài thiên nhiên hay đi bộ xuyên rừng là điều tốt cho cả tim mạch và trí óc, nhưng bản chất nhẹ nhàng của *motion* cho thấy chúng ta không dễ có hứng thú dành thời gian cho nó. Nhưng đây chính là chỗ mà một nền văn hóa *lagom* với các truyền thống *lagom* trở nên hữu ích: nó biến *motion* trở thành một phần không thể thiếu trong phong cách sống khỏe mạnh.





Friluftsliv

Một từ không thể dịch khác nữa, *friluftsliv* là một tư tưởng Bắc Âu cổ về cuộc sống ngoài thiên nhiên. Nó dùng để mô tả các hoạt động giải trí và thư giãn diễn ra ngoài trời, được tổ chức quy củ hoặc chỉ đơn thuần tự phát, và *friluftsliv* cũng đóng góp rất nhiều cho sportlov của bạn. Những ai có nhiều *friluftsliv* cũng sẽ có rất nhiều *motion* – hãy nghĩ về quãng thời gian đi trong rừng, ngắm chim chóc, tập trung tìm hái nấm hay quả dại, hoặc thậm chí là cắm trại nơi hoang dã. Ngoài việc mọi thứ đều diễn ra ngoài trời, thì việc này không có yêu cầu gì khác – chỉ là một cách *lagom* hoàn hảo để đi ra ngoài, ngắt kết nối mạng và kết nối với thiên nhiên. Chỉ cần khoác cái ba lô *Fjällräven* và đôi giày đi bộ đường xa vào là bạn đã có thể sẵn sàng lên đường.

Allemansrätten

Có vẻ như tôi lại quay lại với từ này và có lý do đấy: *Allemansrätten* có ý nghĩa nhiều hơn là quyền không bị đuổi khi đi cắm trại với gia đình. Đây là một quyền được hiến pháp bảo vệ việc tiếp cận với thiên nhiên, ngoại trừ việc cắm trại trong vườn riêng của nhà người khác, bạn gần như có quyền tự do đi lại và cắm trại khắp nơi, bạn có thể đi bơi, chạy xe đạp và hái hoa dại khi muốn. Để phù hợp với tính *lagom*, sự tự do này đi kèm với một số trách nhiệm cụ thể: luật yêu cầu “không được náo động, không được phá hoại”. Một sự thỏa thuận tốt cho tất cả, đúng không nào?

ĐÓN NHẬN HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

- các hoạt động cho mọi tâm trạng và theo mùa



AI CHƠI CHƠI TUYẾT KHÔNG?

Yukigassen là một giải đấu ném tuyết khởi nguồn từ Nhật Bản nhưng cũng có cơ sở để tin rằng nó xuất phát từ *Luleå* thuộc miền Bắc Thụy Điển, nơi mà Giải vô địch ném tuyết Thụy Điển diễn ra hàng năm. Trận đấu được diễn ra với hai đội mỗi bên bảy người và ai bị ném trúng tuyết sẽ bị loại. Có những chiếc nón *yukigassen* có

kính bảo hộ, và 90 hòn tuyết được làm sẵn trước. Còn ai thích chiến đấu ở những nơi khí hậu ấm áp, hãy chuẩn bị súng nước...

Từ một luật bảo vệ quyền tiếp cận thiên nhiên của bạn, đến một câu ngạn ngữ tuyên bố rằng không có gì gọi là thời tiết xấu, tình yêu với các hoạt động ngoài trời của người Thụy Điển thể hiện theo nhiều cách khác nhau – và với các hoạt động ngoài trời thiết kế cho mỗi mùa, có rất nhiều nguồn cảm hứng nếu bạn muốn bật *friluftsliv* của mình lên.

Thiết lập một thách thức cho bản thân

Bạn là người yêu thích một môn thể thao đồng đội? Hãy thử các trò kinh điển như khúc côn cầu hay bóng đá, hoặc chơi một ván kubb, còn được gọi là “cờ Viking”. Với hoạt động cá nhân, hãy thử chơi trượt tuyết hay khám phá khu rừng qua việc chạy bộ theo đường mòn. Nếu bạn muốn tìm một môn kích thích mạnh hơn, hãy thử môn bơi thuyền vượt thác hay thách đấu với bạn bè cho trận chiến ném tuyết ra trò.

Các lựa chọn thoải mái

Nếu bạn muốn thực sự thư giãn, hãy tổ chức một buổi tiệc nướng ngoài trời và mời vài người bạn đến chơi. Bạn thậm chí có thể kiếm cái hồ bơi thổi lên được để cho bọn trẻ vui đùa. Để có khoảnh khắc toàn tâm sống trong tĩnh thức, bạn hãy mang theo cái chăn vào công viên cùng với cuốn sách và vài cái quần tập yoga. Hay vào mùa đông, bạn làm cho mình một bình sô-cô-la nóng rồi tìm một chỗ nắng rọi, không gió và nhắm mắt thả hồn.



NÀO CÙNG KUBB!

Kubb, hay còn gọi là cờ Viking, là một trò chơi được diễn ra trên một sân chơi gồm các khối gỗ, nhiệm vụ của người chơi là xô ngã các khối của đội đối phương, gọi là *kubb*, trước khi hạ gục khối vua ở chính giữa. Đây là một trò chơi hoàn hảo cho những ngày lười biếng trong công viên hay như một hoạt động trong bữa tiệc sinh nhật dã ngoại.



KHÔNG KỊCH TÍNH

- đón nhận cảm xúc buồn lẫn vui và nuôi dưỡng những người thích ứng tốt

Trong Báo cáo Hạnh phúc Thế giới năm 2017, Thụy Điển đứng hạng chín - đáng trân trọng nhưng cũng không có gì to tát lắm. Nhưng hãy bổ sung một số chỉ số đo lường khác vào bảng tính. Về độ tin nhiệm, Thụy Điển có thứ hạng cực kỳ cao và thứ hạng này được duy trì lâu dài. Theo chỉ số Vì Cuộc Sống Tốt Hơn của tổ chức OECD, Thụy Điển có điểm cao ngất trong hầu hết các hạng mục liên quan đến thịnh vượng, bao gồm cả những điểm cao ở mục sức

khỏe, thỏa mãn trong cuộc sống, an toàn, sự cân bằng cuộc sống với công việc và môi trường. Bất kể trong tình huống nào liên quan đến hạnh phúc theo cách hiểu cụ thể nhất thì chúng ta cũng có thể tự tin nhận định rằng người Thụy Điển tận hưởng một cuộc sống hạnh phúc bền vững rất cao.

Một cái nhìn tổng quan *lagom* về cuộc sống

“Nếu như lúc nào bạn cũng vui vẻ, bạn sẽ không để ý rằng mình đang vui vẻ, vì vậy đôi khi bạn cũng cần phải buồn chán”, đó là lời của nhân vật Alfons Åberg trong một quyển sách dành cho thiếu nhi Thụy Điển. Bạn khó lòng có một cái nhìn tổng quan *lagom* về cuộc sống hơn quyển sách thiếu nhi nói trên. Không chỉ trong sách thiếu nhi, mà có những nhà tâm lý học và nhà nghiên cứu cũng đồng ý với Alfons. Điều đó không chỉ có nghĩa rằng thừa nhận sự phức tạp của cuộc sống là cần thiết cho sự thịnh vượng, mà còn chỉ ra rằng một suy nghĩ toàn màu hồng có thể dẫn đến sự tự mãn và nguy cơ bỏ qua các mối nguy hiểm. Người Thụy Điển có lẽ được mô tả như những người thích ứng tốt hơn là cực kỳ hạnh phúc. Vậy là có thể chúng ta nhìn thấy vấn đề gì đó ở đây rồi đó.

Khỏa thân và những người thích kịch tính hóa

Vậy chúng ta học được gì từ Alfons? Bản chất của một cách tiếp cận *lagom* đến các cảm xúc là đón nhận tất cả và không đề cao bất kỳ cảm xúc nào. Và khi bạn thôi không thổi phồng các nỗi sợ và các cảm xúc bùng nổ, những điều cấm kỵ trở nên vô nghĩa, bạn sẽ thấy dễ dàng trò chuyện về những điều khó nói với người khác hơn.

Ví dụ như nói chuyện về tình dục và chuyện khóa thân chẳng hạn. Rất nhiều trẻ em Thụy Điển đọc *Kamratposten*, một tạp chí dành cho trẻ em mà từ năm 1892 đã thảo luận các đề tài về sức khỏe tinh thần, thể chất và tình dục theo một cách dễ tiếp cận. Và rồi đến nhân vật Totte - biểu tượng văn học trẻ em ở thập niên 1960 và gần đây còn được dựng thành phim hoạt hình - được cho phép cùng cởi quần áo với người bạn Malin để xem cơ thể họ khác nhau ra sao.

Đón nhận một cuộc sống đầy cảm xúc *lagom* hầu như không liên quan đến chuyện tán gẫu về những nỗi sợ hãi thẳm kín và các khoảnh khắc tồi tệ (trong khi người Thụy Điển đã bắt đầu vượt qua Bộ quy tắc ứng xử Jante về việc lên án những người nổi bật và thích thể hiện - một phần của nó vẫn còn hiện diện rất nhiều trong việc không ưa những người thích kịch tính hóa), cũng không liên quan đến việc đi loanh quanh trong nhà mà trần truồng (dù đây có lẽ là thứ mà người Thụy Điển cũng hay làm). Nhưng việc dám nói thẳng thì có. Gọi tên mọi thứ một cách phù hợp là điểm khởi đầu tốt - cho dù đó là sự trầm cảm của bạn hay các phần cơ thể của con bạn - và việc tập buông bỏ cũng là một bước tiến dài. Sống trong tỉnh thức và thở hộp (xem phần sau) sẽ có thể giúp cho chuyện tập buông bỏ, và còn nhiều thứ khác cần nói để đối diện với nỗi sợ hãi. Khi bạn đối mặt với một tình huống làm bạn thực sự sợ hãi và làm chủ nó, bạn sẽ có một cảm giác bất khả chiến bại mà ít có điều nào khác có thể mang lại cảm giác mạnh tương tự. “Cảm nhận nỗi sợ và vẫn cứ làm điều đó dù thế nào đi nữa”, tác giả Susan Jeffers của quyển sách cùng tên đã nói vậy.

Đạt trạng thái cân bằng *lagom*

Cuối cùng, hãy cân nhắc cách bạn định nghĩa hạnh phúc. Kỳ vọng là một thứ rất mạnh mẽ; chẳng hạn như nếu mục tiêu của bạn quá cao, cuộc sống sẽ có vẻ đáng thất vọng nhiều. Theo một góc nhìn *lagom*, hạnh phúc bền vững là thừa nhận các vấn đề với một đầu óc sẵn sàng tìm giải pháp và hiện diện ở những thời khắc trầm tĩnh và hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày của bạn. Kết hợp một cách tiếp cận thẳng thắn với ngôn ngữ và từ bỏ chuyện kịch tính hóa, rồi bạn sẽ có thể giải quyết được mọi kiểu cảm xúc và trải nghiệm. Không kịch tính hóa. Giờ thì ai muốn nói chuyện tình dục trong khi uống cà phê không?





NHÀ TÂM LÝ HỌC THỤY ĐIỂN NÓI VỀ *LAGOM*

- vì sao nó hiệu quả và cần làm gì



ERIKA STANLEY

Erika là một nhà tâm lý làm việc tại Stockholm.

THỜ HỘP

Thở hộp là một kỹ thuật dùng để giải quyết chứng rối loạn lo âu, cả trong trường hợp cần kíp lúc triệu chứng xuất hiện hay trong cuộc sống thường nhật.

Đơn giản là hãy để cơ thể thư giãn, hít sâu và đếm đến bốn. Nín thở và đếm đến bốn lần nữa, rồi thở ra bằng đường miệng trong khi đếm đến bốn. Đợi bốn giây trước khi ngừng lại hay lặp lại.

Kỹ thuật còn có tên là thở bốn-vuông, dựa theo cái ý tưởng dùng một hình tượng trực quan giúp bạn duy trì liệu pháp này.

Bỏ những khác biệt văn hóa qua một bên, đoạn độc thoại trong lòng bạn và cách bạn đương đầu với cảm xúc và các trải nghiệm cảm xúc hoàn toàn có thể thay đổi, dù cho bạn đang sống và làm việc ở nơi nào trên thế giới. Đây là cách mà nhà tâm lý Thụy Điển chọn để tiếp cận *lagom* đến sức khỏe tinh thần.

Vì sao lại là *lagom*?

“Nói một cách đơn giản theo thuyết ảnh hưởng, thuyết mô tả tập hợp các cảm xúc và trải nghiệm xúc cảm, thuyết này nói rằng chúng ta có một tập hợp các trạng thái cảm xúc chung. Chúng giúp chúng ta tìm được lối đi trong cuộc sống như một loại la bàn nào đó. Vì vậy, tùy theo trải nghiệm cá nhân, khi chúng ta học cách kìm nén hay phản ứng thái quá đến cảm xúc của chính mình, cái la bàn đó không hoạt động hiệu quả cho lắm.

Chúng ta cần phải hiểu mình cảm nhận thế nào về những thứ nhất định để có thể đưa ra các quyết định hợp lý, nhưng vẫn không để các cảm xúc chiếm quyền kiểm soát hoàn toàn. Duy trì sự liên hệ

với cảm xúc của mình theo một cách *lagom* được cho là có liên hệ đến sức khỏe tinh thần tốt và ra quyết định đúng. Đó là mục tiêu của nhiều liệu pháp, tìm thấy sự cân bằng đúng - nhận diện tốt hơn các cảm xúc bạn đã kìm nén hoặc học cách kiểm soát cũng như điều tiết cảm xúc nếu như bạn có khuynh hướng phản ứng thái quá.

BÍ QUYẾT CHO CHA MẸ

Có một khái niệm đi kèm với lý thuyết “đủ tốt”, một khái niệm tương tự như *lagom*. Khái niệm đó ý nói trẻ con sẽ phát triển tốt và thấy an toàn hơn nếu chúng có một lượng quan tâm *lagom* từ cha mẹ. Rõ ràng cha mẹ thiếu quan tâm con cái là không tốt, nhưng nếu quan tâm quá thì sẽ phản tác dụng.

Điều này có thể an ủi các bậc cha mẹ nhiều tham vọng khi biết rằng mình không nên cố gắng trở thành một người hoàn hảo, như thế sẽ khiến con cái bạn thiếu tấm gương noi theo về việc xử lý các trở ngại và đương đầu với nghịch cảnh. Cũng có rủi ro rằng chúng sẽ dành cả cuộc đời cố gắng trong vô vọng để đạt được như cha mẹ chúng, và chúng sẽ rất thiếu tự tin. *Lagom* là tuyệt nhất!

HÃY THỬ SỐNG TRONG TỈNH THỨC

Nhắm đến “nhận thức rõ ràng về thời khắc thực tại, nhưng không phán xét”, sống trong tỉnh thức giúp bạn chấp nhận những điều mà bạn không thể thay đổi và đã được chứng minh là có ích lợi lớn theo nhiều hướng, bao gồm cả việc giúp ngăn chặn trầm cảm tái phát. Thông qua nhận thức và chấp nhận, sống trong tỉnh thức có thể giúp

bạn tin tưởng vào trải nghiệm của mình và khuyến khích bạn sống một cuộc sống đích thực - gồm đầy đủ các trải nghiệm và cảm xúc.

Một ví dụ cần chú ý

“Hãy nghĩ đến chuyện quá tải và kiệt sức. Đây là một ví dụ tốt cho thấy khi có quá nhiều tham vọng và quá nhiều việc - dù là việc trong thực tế, liên quan đến tinh thần hay cảm xúc - đều dẫn đến suy giảm sức khỏe tinh thần. Và bất kể là công việc này ban đầu có tích cực hay lý thú thế nào đi nữa thì nếu để cho quá tải hay kiệt sức, bạn cũng sẽ có những cảm nhận rất tiêu cực “

Làm sao để tìm sự cân bằng?

“Có vô số kỹ thuật để giúp cho bản thân cân bằng trở lại, như là thở hộp (xem lại phần trước), tưởng tượng rằng cảm xúc là những cơn sóng đến và đi. Cá nhân tôi có khuynh hướng nhìn về mình trong tương lai khi lo lắng và hỏi xem liệu tôi ở trong tương lai có phiền lòng việc này không. Câu trả lời thường là không và điều đó giúp tôi nhìn nhận mọi thứ đúng chừng mực.”

Chấp nhận và học hỏi

“Suy nghĩ theo cách ‘một đầu óc rộng mở’ rất có ích, đây là cách suy nghĩ đối nghịch với ‘đầu óc cứng nhắc’. Khi mọi chuyện diễn ra không như kế hoạch, hãy lấy cơ hội đó để tập cách chấp nhận thất bại. Soi lại xem mình đã học được gì và cố gắng áp dụng điều đó trong lần nỗ lực kế tiếp, lần kế tiếp này chắc hẳn sẽ tốt hơn nhiều.”



5. Giao tiếp lagom: bạn bè, câu lạc bộ, hàng xóm

Dân Thụy Điển có thể từng là những người dè dặt, nhưng với sự trợ giúp của đủ loại câu lạc bộ và hiệp hội cũng như tình nghĩa láng giềng, người Thụy Điển đã thay đổi, và giờ họ là một quốc gia có độ tín nhiệm và thân thiện cực cao.



YÊN LẶNG & NÓI THẲNG

- ngôn ngữ mang tính ứng dụng và ngay thẳng



NÓI CHUYỆN *LAGOM*

Văn hóa và ngôn ngữ có mối liên hệ mật thiết với nhau, vì thế thử nghiệm với ngôn ngữ tốt nhất phải được thực hiện cẩn thận. Nhưng vẫn còn nhiều thứ phải nói về sự ngay thẳng và suy nghĩ trước khi mở miệng. Việc quá lịch sự, suy đi nghĩ lại trước khi mở miệng thường dẫn đến sự bối rối, hiểu nhầm và phí thời gian của mọi người. Tìm một cách nói lịch thiệp nhưng ngắn gọn để nói thật rõ ý, và người ta sẽ tôn trọng bạn vì việc này.

HỌC CÁCH LẮNG NGHE

Khi tập cách nói chuyện *lagom*, hãy lùi lại một bước để đón nhận lợi ích của việc học cách lắng nghe. Trở thành người lắng nghe giỏi có thể là một việc rất tuyệt vời; không chỉ bạn bè sẽ quý mến bạn vì điều đó mà bản thân bạn cũng sẽ trở thành người giỏi giao tiếp.

Hãy hỏi “Chào, bạn thế nào?” với bất kỳ người Thụy Điển nào bạn gặp và họ sẽ dừng lại để nói thật chi tiết cho bạn rằng họ thật tình đang cảm thấy thế nào và vì sao. Người Thụy Điển dùng ngôn ngữ theo nghĩa đen và đây là ví dụ hoàn hảo cho việc đó. Tại sao lại hỏi tôi thấy thế nào nếu bạn không muốn biết câu trả lời chân thành nhất? Họ cũng luôn nói đúng những gì mình nghĩ - và rất nhiều người

Thụy Điền nói dối dở tệ. Hãy nhớ lấy điều này trước khi hỏi ý kiến của họ về bộ váy mới của bạn.

Bạn có bao giờ thấy mấy cái meme trên Facebook dịch các câu nói lịch sự của người Anh và các đoạn người Anh thường dùng mỗi ngày để giúp du khách giải mã thứ ngôn ngữ ngoại giao, lịch sự? Người Thụy Điền không hề như vậy, họ không cần đến những câu nói lịch sự xã giao. Người Thụy Điền không phí thời gian che giấu những thứ họ muốn nói cũng như nói vòng vo bằng những lời có cánh. Các câu hỏi có-không sẽ nhận đáp án có-không, thế thôi. Có thể gọi họ là thiếu sắc sảo nhưng bạn không thể chê trách người Thụy Điền làm lãng phí thời gian của ai. Có một cách tiếp cận ngôn ngữ ở Thụy Điền là “có sao nói vậy”, điều này hoạt động rất tốt với Bộ quy tắc ứng xử Jante và việc người Thụy Điền không muốn nói quá nhiều về mình. Nhưng sự im lặng chỉ kỳ quặc khi bạn nhìn nhận nó như vậy. Khi một người Thụy Điền bắt đầu hỏi han về bạn, bạn đã có được sự tập trung chú ý hoàn toàn của họ.



Ở TRONG NHÀ LÀ CÁCH ĐI RA NGOÀI MỚI MẸ

- bởi vì nó thoải mái, ít tốn kém mà đơn giản là rất *lagom*

Cái gì có trước, việc ít hên hò ở quán nhậu hay xu hướng giao tiếp tại nhà của người Thụy Điển? Bạn có thể hỏi nhà thiết kế nội thất IKEA, hãng sẽ tự hào tuyên bố: “Ngôi nhà là nơi quan trọng nhất trên thế giới”, hay đơn giản là chấp nhận cả hai thực tế đó và bắt tay vào việc học làm thế nào để giao tế theo phong cách *lagom*.

Từ giờ nghỉ *fika*, các bữa tiệc sinh nhật đến bữa tiệc *förfest* nổi tiếng - hiện tượng tổ chức một bữa tiệc tại nhà trước khi đi chơi đêm - và các bữa thịt nướng mùa hè, người Thụy Điển quan tâm đến việc mời bạn bè đến chơi. Sự tụ tập này có thể đơn giản và thoải mái, khi các bậc cha mẹ ngẫu hứng ghé qua nhà người bạn mình để trò chuyện trong lúc cho con ăn mì và thịt viên bên cạnh một đồng hồ LEGO®. Hoặc chúng có thể được lập kế hoạch tỉ mỉ, bao gồm cả việc mỗi người tự mang theo các món ăn được thỏa thuận trước cùng với các loại bia khi xem Cuộc thi Ca nhạc Eurovision, cùng với đó là lô tô Eurovision hay chơi trò bình chọn ca sĩ. Tất cả có một số thứ *lagom* chung: sự thoải mái của môi trường nhà riêng, sự đơn giản mà theo đó việc tụ tập có thể được tổ chức và bạn không phải bỏ ra quá nhiều chi phí hay công sức.

Thực đơn cho thành công

Một buổi tụ tập tại nhà thành công chính là khi tìm ra được thứ gắn kết bạn và các vị khách. Nếu cùng là cổ động viên của một đội bóng đá, hãy mời họ đến để cùng xem trận đấu kế tiếp. Nếu cùng

chia sẻ đam mê văn học, hãy thiết lập một câu lạc bộ sách và mời các độc giả đến để uống cà phê và nói chuyện sách. Nhưng nếu bạn chỉ muốn có một cái cớ để khoe tài nấu ăn hay khoe em bé dễ thương còn đang nằm nôi thì hãy tổ chức một bữa tiệc linh đình - chỉ cần lưu ý đến việc đừng thiết lập tiêu chuẩn quá cao nếu bạn muốn tới phiên mình được mời đến nhà người khác.

GIA NHẬP CÂU LẠC BỘ

- sự gắn kết của người Thụy Điển



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Thụy Điển có tỷ lệ dân số tham gia ban hợp xướng cao nhất thế giới, với khoảng 600.000 người Thụy Điển thường xuyên sinh hoạt trong các ca đoàn.

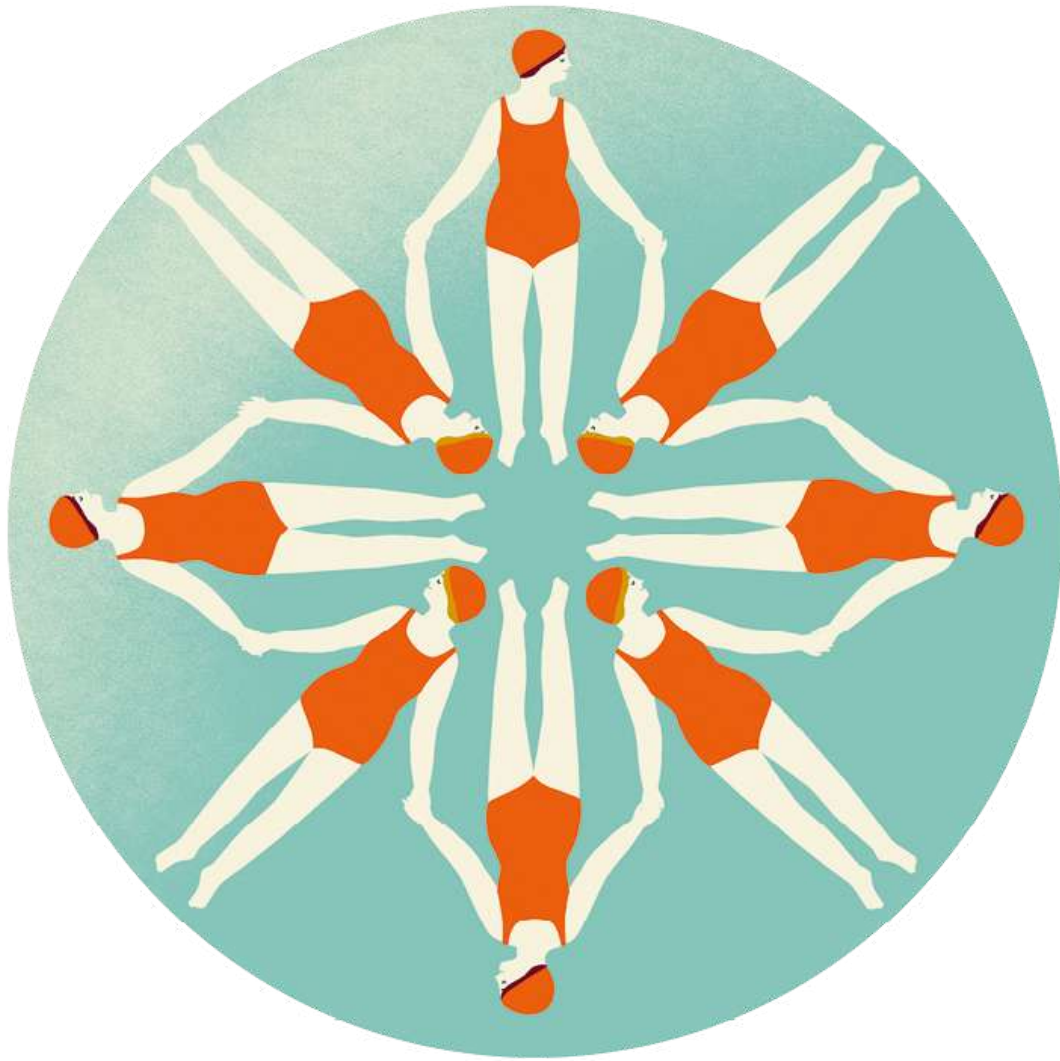
Khi Dylan Williams, một người xứ Wales, chuyển đến Thụy Điển theo tiếng gọi tình yêu, anh được khuyên rằng để có thể hòa nhập vào xã hội Thụy Điển, anh cần phải gia nhập một câu lạc bộ. Vì thế anh gia nhập đội tuyển bơi đồng bộ nam duy nhất của Thụy Điển và làm một bộ phim tài liệu về nó mang tên *Storyville: Bơi hay Đồng Bộ*.

Người Thụy Điển yêu thích các nhóm hay hiệp hội - bất cứ thứ gì đem đến cơ hội tụ tập có tổ chức và lý tưởng nhất là có một vài quy

tắc, luật lệ. Các phong trào quần chúng có tầm quan trọng với xã hội Thụy Điển từ rất lâu, đáng chú ý nhất là từ những năm 1800 khi quyền dân chủ được công nhận. Phong trào ôn hòa và phong trào công nhân có ý nghĩa quan trọng trong khởi đầu của phong trào dân chủ. Từ khoảng một thế kỷ trước, giáo dục phổ thông thông qua các hiệp hội và các nhóm nghiên cứu đã trở thành nền tảng của mô hình dân chủ Thụy Điển. Ngày nay, các nhóm nghiên cứu với ba hay nhiều thành viên hơn có thể xin tài trợ từ công quỹ để cùng học.

Vì sao gia nhập một câu lạc bộ lại là *lagom*?

Với hầu hết mọi người, tham gia một hoạt động nhóm như câu lạc bộ sách, đội thể thao hay nhóm vận động chiến dịch chính trị hay xã hội, chủ yếu là vì quan tâm đến khía cạnh xã hội. Những việc này không chỉ giúp bạn đi ra ngoài và làm một việc mà có lẽ bạn chẳng bao giờ muốn tự làm một mình hay có thể tự làm, mà nó còn tạo điều kiện để bạn làm quen với những người cùng chí hướng. Về nhiều mặt, các câu lạc bộ tôn vinh những giá trị cốt lõi rất đậm tính *lagom*, đáng chú ý nhất là việc nhấn mạnh vào tập thể và sự hiểu biết rằng thành tích cá nhân không phải lúc nào cũng tốt hơn việc cùng trải nghiệm. Ngoài ra, nghiên cứu chỉ ra rằng hoạt động nhóm còn giúp giảm căng thẳng và phát triển sức khỏe tinh thần qua việc tiết ra hoóc-môn oxytocin.



shutterstock_492562768

NHỮNG NGƯỜI BẠN *LAGOM*

- lên kế hoạch và có mối quan hệ bạn bè 360 độ

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Ở Thụy Điển, đa số người dân đều có một ý thức về cộng đồng mạnh mẽ. Có đến 92% người Thụy Điển cảm thấy họ có một người nào đó để dựa vào khi cần.

Bạn còn nhớ khái niệm *förankringsprocessen* đã đề cập ở các phần trước chứ? Tôi tin rằng trong lĩnh vực xã hội và cá nhân, cũng có một hiện tượng tương tự như *förankringsprocessen*. Trong tất cả các cuộc đụng độ văn hóa, đây là điều khiến người chồng Ireland của tôi dễ nổi điên nhất: việc cứ liên tục lập kế hoạch.

Nghệ thuật của sự hài lòng tập thể

Với người Thụy Điển chúng tôi, đó là chuyện tất yếu - một luật bất thành văn. Chúng tôi hỏi nhau khi nào là thời gian thuận tiện để ăn, nên ăn gì, nên đi đâu và làm sao đi đến đó. Nó như là một sự bảo đảm: nếu ý kiến của tất cả mọi người đều đã được lắng nghe, không ai có thể than phiền sau đó; ai cũng thấy thoải mái khi biết rằng mỗi người trong tập thể đều hài lòng. Khi tôi nghĩ về các mối quan hệ bạn bè Thụy Điển của mình, điều tôi nhớ nhất về họ là cực kỳ đơn giản. Tôi biết rằng khi chúng tôi gặp nhau, ai cũng cho biết ý kiến của mình - không ai bị bỏ rơi cả.

Sự khôn ngoan của việc vừa đủ

Người Thụy Điển thường bị gọi là kín kẽ, và điều đó khá đúng. Nhưng khi đã hiểu rõ hơn về người Thụy Điển – mời họ đến nhà bạn để thưởng thức *fika*, gia nhập câu lạc bộ cùng họ hay hẹn họ đi dã ngoại và chơi một ván *kubb* - và bạn sẽ thấy phong cách vừa đủ của

lagom có lợi như thế nào. Nó là một mối quan hệ 360 độ: họ biết nhà của bạn, họ đi quanh gian bếp và họ sẽ cho bạn một ý kiến chân thành nhất - hoàn toàn không có kịch tính hóa vấn đề, lúc nào cũng vậy.

HÀNG XÓM THỤY ĐIỂN

- các phòng giặt ủi tập thể và dọn dẹp vệ sinh chung

BÍ QUYẾT #1

Tổ chức một bữa tiệc trên bãi cỏ. Đi một vòng quanh khu phố và mời mọi người đến dự. Một mối quan hệ rộng mở với hàng xóm sẽ không tự nhiên xuất hiện, nhưng tán gẫu một chút cùng với vài món ăn sẽ là điểm khởi đầu tốt.

BÍ QUYẾT #2

Tạo ra một cái hộp đựng sách trong khu dân cư. Viết một biển báo và đặt vào đó vài quyển sách để mọi người đến mượn đọc và trả lại. Đây là cách tạo niềm tin bằng hành động không thể nào tuyệt hơn.

BÍ QUYẾT #3

Nhờ hàng xóm giúp tưới hoa khi đi vắng và đề nghị giúp ngược lại họ. Ngày nay rất nhiều người cảm thấy khó khăn trong việc nhờ giúp đỡ hơn là đề nghị giúp đỡ người khác, vì vậy khi mở cánh cửa này với hàng xóm, bạn tăng khả năng họ sẽ hỏi nhờ bạn khi họ cần điều gì đó.

Với một xã hội được xây dựng dựa trên lòng tin và ý thức trách nhiệm chung, sẽ không có gì ngạc nhiên khi nhiều căn hộ chung cư của Thụy Điển được sở hữu và điều hành bởi các hiệp hội nhà ở hợp tác xã, đơn vị này chịu trách nhiệm trông coi mọi thứ từ thuế bất động sản và các công trình cải tạo chung cư đến việc bảo trì các phòng giặt đồ chung. Mua một căn hộ tại một trong các hợp tác xã này và bạn sẽ mua cho mình một chút trách nhiệm chung - bao gồm cả nghĩa vụ tham gia vào việc mà người Thụy Điển gọi là dọn dẹp lớn vào mùa xuân.

Đừng hoảng hốt, ngày dọn dẹp lớn này không có vẻ nhàm chán như tên gọi của nó. Các luống hoa có thể cần được trồng mới và các hàng rào cần cắt tỉa, nhưng bạn cũng sẽ thấy mình nói chuyện bóng đá với người hàng xóm mới trong khi một tay cầm ly cà phê còn tay kia cầm kéo tỉa cây. Nếu sự kết nối đó tiến triển tốt, thậm chí bạn có thể qua nhà người đó dùng bữa tối trước khi kết thúc một ngày.

Hành động dựa trên niềm tin

Từ việc đặt chỗ giặt đồ trước một tuần đến việc chia sẻ thanh toán hóa đơn tiền rác, tất cả đều bắt đầu từ niềm tin. Đặt niềm tin vào hàng xóm và bạn sẽ thấy hạnh phúc hơn, tin rằng họ sẽ đóng góp vào ngày dọn dẹp mùa xuân và dọn gọn gàng sạch sẽ phòng giặt trước khi rời đi. Cuối cùng thì ai lại không muốn có những hàng xóm tốt và đáng tin cậy chứ? Đúng rồi, bạn cũng đoán ra đó: nhiều nghiên cứu đồng ý rằng quan hệ tốt với hàng xóm giúp chúng ta hạnh phúc hơn.



NHỮNG NGÀY NGHỈ *LAGOM* NHẤT

- mưa hay nắng, hãy sắm một chiếc xe caravan

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Với 292 chiếc xe caravan trên 10.000 cư dân, Thụy Điển là đất nước có mật độ xe caravan nhiều nhất châu Âu.

ĐÓ LÀ MỘT SỰ GẮN KẾT

Cắm trại cùng nhau là một điều rất tuyệt vời. Có thể bạn bị hết sữa cà và phải đi mượn hàng xóm. Có thể con cái của mọi người chơi với nhau trên bãi cỏ. Cũng có thể sau khi uống một chút rượu, bạn sẽ lấy cây guitar ra và rủ những con cú đêm bên cạnh cùng hát một bài bên đống lửa.

Tôi nhớ mình từng cười nhạo ý tưởng đi nghỉ bằng xe caravan. Rồi tôi có con và mọi chuyện khác hẳn. Có lẽ cái ý tưởng có thể gom đủ thứ bỏ lên xe, đóng cửa lại rồi phóng đi chơi nghe thật tự do, hay là tôi trở nên giống người Thụy Điển hơn khi lớn. Một ngày nghỉ caravan, hay còn gọi là *husvagnssemester*, là kiểu nghỉ mát *lagom* nhất.

Niềm vui đơn giản

Thay vì bay đi du lịch ở Thái Lan, việc bạn chọn đi du lịch ở đồng quê chính là một hành động vì môi trường. Rồi bạn đến địa điểm cắm trại đã định sẵn, còn được biết đến như là thiên đường cắm trại của người Thụy Điển. Thường thì cách của người Thụy Điển là sẽ có một cái hồ để bơi lội khi thích, quầy bán kem và quan trọng hơn cả là quầy kẹo *lördagsgodis* (xem phần trước), một sân golf mini và có thể là sân chơi, bên cạnh đó là khu vực tắm rửa và vệ sinh chung.

Về với thiên nhiên

Nếu một chuyến đi đến Bali là một chiếc xe Porsche của ngày nghỉ thì một chuyến caravan chính là xe Volvo. Nó không hào nhoáng hay sang trọng, và hoàn toàn không có gì là khoe khoang, nhưng nếu thứ bạn cần trong kỳ nghỉ hè là hòa mình vào thiên nhiên, không làm gì khác ngoài bơi lội, thư giãn và dành thời gian với gia đình, đây chính là điều mà bạn hằng mơ ước. Lo lắng về việc phải tế nhị hay ngại việc tắm chung? Đừng lo - một ngôi nhà đẹp như tranh vẽ trên một quần đảo hoang sơ hay một túp lều bên bờ biển ở thị trấn gần nhà cũng sẽ đem đến *lagom*.

6. *Lagom vì hành tinh: môi trường & cuộc sống bền vững*

Với bảng chú giải thuật ngữ và một số mẹo từ các chiến binh sinh thái, hãy thực hiện các bước đầu tiên hướng tới việc trở thành một người tiêu dùng tỉnh táo hơn và hưởng lợi từ quan điểm tối giản của cải vật chất.

SUY NGHĨ *LAGOM* – BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

- nhận thức về môi trường như một phần của ý thức Thụy Điển

NHỮNG SỰ THẬT VỀ SINH THÁI Ở THỤY ĐIỂN

- Chỉ có 1% rác thải sinh hoạt ở Thụy Điển được chuyển đến bãi rác – phần còn lại được tái chế hoặc sử dụng để sản xuất nhiệt, điện, hoặc nhiên liệu cho các phương tiện.
- Những nguồn năng lượng tái sinh chiếm tỷ lệ 52% tổng năng lượng chế tạo được, trong đó gần 95% đến từ thủy điện.
- Stockholm đã giành được danh hiệu “Thủ đô xanh đầu tiên và duy nhất châu Âu” do Ủy ban châu Âu phong tặng.
- 90% lon và hộp nhôm ở Thụy Điển đều được tái chế.

VIỆC TÁI CHẾ TRỞ NÊN DỄ DÀNG

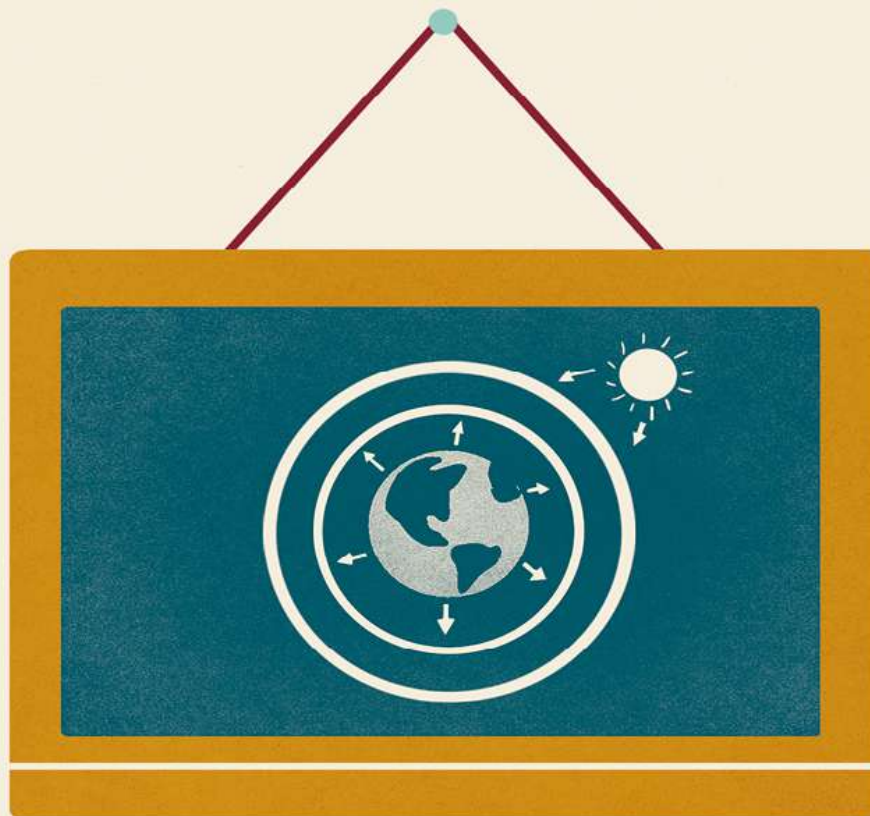
Với đặc tính của *lagom*, tái chế không phải là khó khăn. Đầu tư vào một hệ thống thùng rác tốt và phù hợp với bạn, việc phân loại rác

thải sẽ trở nên dễ như trở bàn tay.

Phải đến năm 10 tuổi chúng tôi mới được học về sự suy giảm tầng ozon. Tôi vẫn còn nhớ hình vẽ trên bảng đen: một lớp bảo vệ xung quanh Trái Đất, các tia cực tím bị bật ra khỏi lớp bảo vệ, và các tia cực tím xuyên qua lớp bảo vệ. Chúng tôi đã từng được nghe nhắc đến việc băng tan ở Bắc Cực và gấu Bắc Cực sẽ sớm bị tuyệt chủng. Kẻ thù gây ra hiện tượng trên chính là bình phun aerosol; đột nhiên bằng một cách nào đó, các nữ sinh đã đồng loạt ngừng việc mang theo chai xịt tóc để sử dụng sau giờ thể dục, bởi có ai muốn chịu trách nhiệm cho việc giết chết gấu Bắc Cực cơ chứ?

Tiếp nhận thói quen tái chế

Chúng tôi cũng phải tìm hiểu về tái chế, nhưng điều này bằng cách nào đó không ảnh hưởng nhiều đến tôi. Nó không có ở các trang nhất, cũng không có liên kết rõ ràng đến sự tuyệt chủng của những động vật vô tội. Tuy chậm nhưng rõ ràng rằng việc tái chế đang trở thành một lẽ đương nhiên trong cuộc sống hàng ngày ở Thụy Điển. Những thùng phân loại rác thải xuất hiện ở khắp nơi, và những người dân Thụy Điển bắt đầu học về cách làm phân trộn. Quy định trả tiền đặt cọc cho chai thủy tinh và lon nhôm nhằm khuyến khích việc thực hiện tái chế đã ăn sâu vào ý thức và thói quen của chúng tôi. Người ta thường mua một thùng đồ uống có ga đóng chai, chỉ để trả lại đầy đủ chai khi uống xong, sau đó đem nguyên thùng chai đến siêu thị để đưa đi tái chế - đây chính là một ví dụ rõ ràng về việc tái chế khi nó đã trở thành một thói quen thực sự.



HÃY THAY ĐỔI THEO CÁCH BẠN MUỐN NHÌN THẤY

Ở nơi mà sự tái chế hoàn toàn không phải là một tiêu chuẩn, hay việc lái ô tô đến cửa hàng gần nhất được coi là cách duy nhất, thì việc trở thành một chiến binh sinh thái dễ khiến bạn nản lòng. Nhưng bước đầu tiên để hướng đến bất kỳ sự thay đổi nào chính là thái độ, và thái độ chỉ thay đổi thông qua việc bình thường hóa những ý tưởng mới. Nói về thói quen tái chế của bạn và cho mọi người biết lý do tại sao bạn lại chọn xe buýt hay xe đạp. Và nhấn mạnh đến khía cạnh “không quá nhiều, không quá ít” của *lagom* – thật dễ dàng để mỗi người thực hiện một ít!

Cam kết với mục đích sinh thái

Tôi nhớ có một lần, một nhóm các nhà hoạt động triển khai một chiến dịch phản đối chi phí đi lại bằng phương tiện công cộng ở Stockholm được cho là quá đắt đỏ, khuyến khích mọi người phá luật và không trả tiền vé xe. Tôi nghĩ họ cũng có lý, cho đến khi tôi nghe được lý lẽ phản bác rằng hành động phản bội một hệ thống về cơ bản bạn đang tin tưởng là không hay tí nào, mặc cho các số liệu thống kê có bao nhiêu người thực sự phản đối. Lập luận đó minh chứng một cách hùng hồn về thái độ của người Thụy Điển với việc tuân thủ và sử dụng phương tiện giao thông công cộng một cách đặc biệt. Có rất nhiều ngoại lệ để xác nhận quy luật, nhưng tôi hiếm khi thấy có người nào di chuyển bằng phương tiện công cộng lại tuân thủ tiền vé và hài lòng vào 8 giờ sáng thứ Hai như những người Thụy Điển ở Stockholm. Có một sự thấu hiểu và đồng lòng để gắn kết mọi người lại với nhau. Mọi người đều biết rằng họ đang chung tay san sẻ; mọi người đều biết rằng phương tiện công cộng chính là một phần giúp thế giới này trở nên xanh hơn.

Trở lại vấn đề về sự tin tưởng

Người Thụy Điển nhìn chung ít nghi ngờ hơn các quốc gia khác, và điều đó cho thấy lý do tại sao bạn không cần phải lo lắng về việc mình thì chăm chỉ tái chế và làm phân trộn còn hàng xóm thì sẽ không làm như vậy. Các ý tưởng về việc tránh sử dụng túi nhựa và chọn các sản phẩm hữu cơ thay thế đang được chấp nhận vì có ít sự nghi ngờ ở nơi đây so với những nơi khác. Điều đó đã trở thành một sự thỏa thuận ngầm - có lẽ không phải ở tất cả các góc ngách xã hội, nhưng chắc chắn là xu thế chủ đạo - rằng đây là cách chúng ta phải sống, đó là một nỗ lực phối hợp xứng đáng.

BẢNG CHÚ GIẢI THUẬT NGỮ SINH THÁI

- những cụm từ tiếng Thụy Điển dùng cho một lối sống sinh thái *lagom*



CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Chỉ cần vặn máy điều hòa trong nhà bạn giảm xuống 1 độ là bạn đã có thể giảm 10% hóa đơn tiêu thụ nhiệt. Bóng đèn LED không chỉ tiêu thụ ít hơn đến 90% năng lượng sử dụng trung bình cho bóng đèn dây tóc thông thường, mà còn có tuổi thọ dài hơn gấp 20 lần.

Tìm thấy sự cân bằng *lagom* trong thói quen tiêu dùng chính là sự thay đổi trong suy nghĩ của bạn. Những thuật ngữ này mô tả các thói quen và các hệ thống đã giúp người Thụy Điển thực hiện thay đổi đó - một số trong số đó có thể truyền cảm hứng cho bạn trên con đường tìm kiếm một mối quan hệ cộng sinh và *lagom* đối với môi trường.

Köpstopp

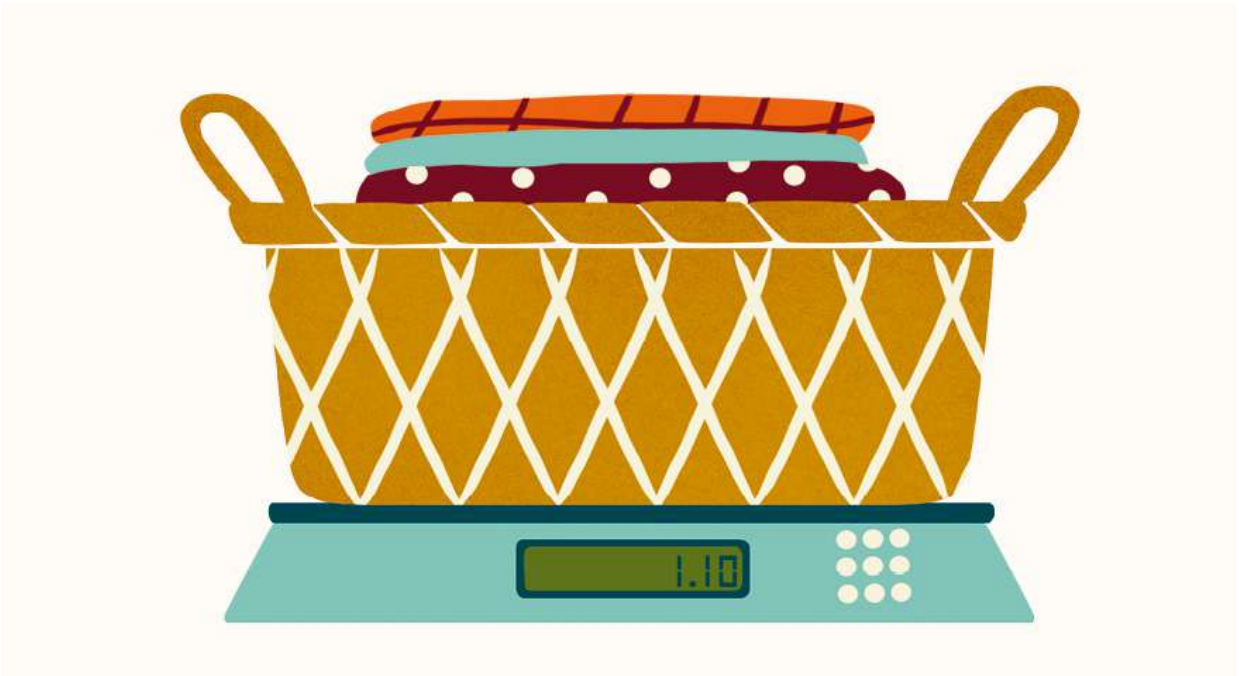
Cam kết *köpstopp* có nghĩa là quyết định không mua bất cứ thứ gì trong một khoảng thời gian nhất định. Cần phải thừa nhận rằng, rất nhiều lần chúng ta không thực sự cần những thứ chúng ta mua. Một số người chọn việc một tháng không mua gì ngoài thực phẩm. Bên cạnh việc tiết kiệm tiền và bảo vệ môi trường, điều đó còn đem lại cảm giác tự do bởi lối sống tiêu dùng hiện đại. Một số trường hợp, thậm chí sẽ gọi đó là nghiện mua sắm...

Plastbanta

Danh sách những từ mới năm 2014 của Viện Ngôn ngữ và Văn học của Thụy Điển mới chào đón chiến binh sinh thái này, có thể nói na dịch là “cai nghiện nhựa”. Theo đó, đây là một sự rõ ràng về một thói quen được hình thành từng chút một trong cuộc sống hàng ngày của bạn, bất kể bạn sống ở đâu. Hãy suy nghĩ kỹ lưỡng trước khi

mua: có thứ gì thay thế cho sản phẩm nhựa mà bạn đã chọn hay không? Nhựa đồ chơi trẻ em được biết là chứa một lượng rất lớn các chất độc hại và hóa chất. Lựa chọn các chất liệu gỗ, tre, hay thép không gỉ bất cứ khi nào có thể để đảm bảo sức khỏe cho bản thân và cho gia đình.





“Các cửa hàng bắt đầu xuất hiện việc mua hàng theo trọng lượng.”

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Các cửa hàng đang bắt đầu rộ lên việc bạn có thể mua tất cả mọi thứ từ thực phẩm đến quần áo theo trọng lượng thay cho các gói, hộp đóng sẵn. Chỉ cần tự mang theo bình, hộp, hay túi của riêng bạn là bạn có thể sẵn sàng!

Panta

Nếu từng đến một siêu thị Thụy Điển, bạn sẽ thấy những hàng người Thụy Điển xếp hàng với túi và thùng đầy những vỏ lon và vỏ chai rỗng, những món đã sẵn sàng cho việc tái chế. *Pant*, từ được dán nhãn rõ ràng trên các lon nhôm và chai nhựa ngay thời điểm bạn mua hàng, là một điều khoản đặt cọc một khoản tiền nhỏ như là giá vỏ chai, hộp; số tiền này sẽ được trả lại khi bạn đi tái chế vỏ lon và

vỏ chai. Bây giờ, nếu bạn đã quen với sự thật rằng người Thụy Điển có xu hướng tự mang theo đồ uống của mình đến các bữa tiệc gia đình (đây là tinh thần chủ đạo của tiệc *förfest* - xem lại phần trước), bạn sẽ bắt đầu hiểu tại sao sinh viên nghèo vẫn sẵn lòng trở thành chủ nhà.

Oumph!

Oumph! là món rất nổi tiếng trong số những món chay và món này đã xuất hiện ở các siêu thị Thụy Điển trong những năm gần đây, với ước tính 10% số người Thụy Điển ăn theo chế độ này và một phần ba dân số này bày tỏ mong muốn lan rộng hơn nữa việc hạn chế và cắt giảm việc sử dụng thịt trong khẩu phần ăn. Södra Teatern, một trong những quán rượu thời thượng nhất của Stockholm, mới đây đã đưa vào phục vụ thực đơn ăn chay để khách hàng có thể lựa chọn ăn thịt hay không, và rất nhiều các siêu thị đang tích cực khuyến khích người tiêu dùng giảm tiêu thụ thịt. Với ngày càng nhiều các chiến binh sinh thái cho rằng ngành công nghiệp thịt là một trong những mối nguy hại lớn nhất thế giới đối với môi trường, tại sao bạn lại không lựa chọn việc “chỉ ăn thịt vào thứ Hai” thay vì “không ăn thịt vào thứ Hai”, và ăn chay hoặc thuần chay vào những ngày còn lại trong tuần?

LỜI CHỨNG THỰC TỪ MỘT CHIẾN BINH SINH THÁI THỤY ĐIỂN

- lối sống xanh, những thói quen giúp bảo vệ môi trường và giúp ngôi nhà của bạn thêm sống động

ANGELIQA CRAMNELL

Angelika, 28 tuổi, đang học về khoa học hành vi. Cô đã kết hôn với Tobias, 32 tuổi, một kỹ sư xây dựng. Họ sống trong một ngôi nhà được xây từ những năm 1930 trong một thị trấn ở trung tâm Thụy Điển với con gái Miranda, 5 tuổi và Judith, 2 tuổi.

Sống xanh nhưng vẫn vừa túi tiền và sở hữu một mái nhà ấm cúng dành cho bốn người - điều đó có khả thi không? Với lối sống *lagom* về việc tiêu dùng có ý thức, tái chế có trách nhiệm và nhận thức rõ về môi trường sinh thái, điều đó là hoàn toàn có thể.

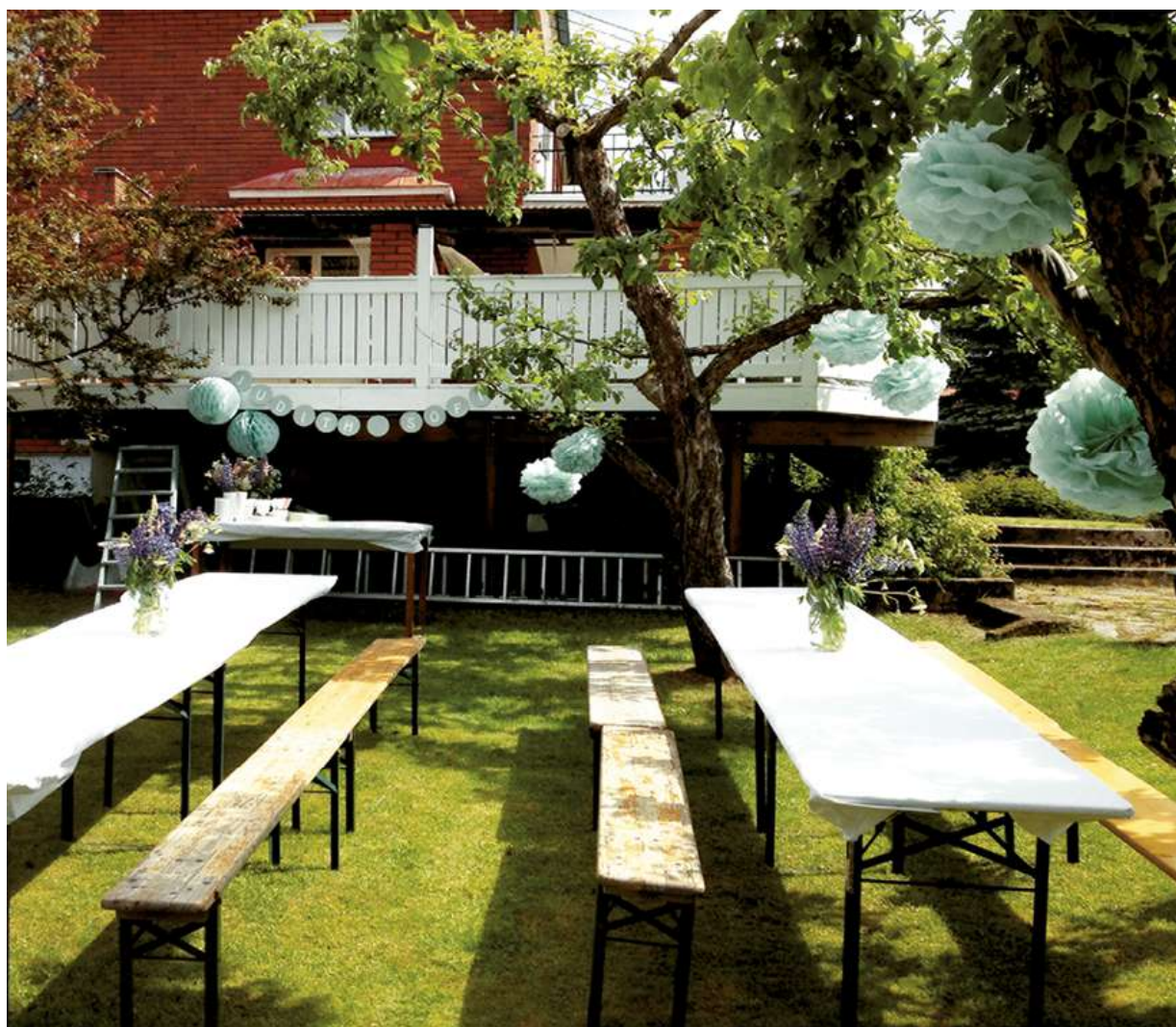
Hành trình trở thành một chiến binh sinh thái

“Năm 12 tuổi, tôi từng xem một phim tài liệu về ngành công nghiệp thịt và cách mà các loài động vật đã bị xử lý, điều đó đã để lại một dấu ấn sâu trong tâm hồn tôi. Tôi trở thành một người ăn chay trường đã được 16 năm tính đến nay. Tobias và bọn trẻ không phải là những người ăn chay, nhưng họ ăn thực phẩm chay cùng với tôi hầu hết các ngày.

Tôi trở thành người ăn chay vì những lý do đạo đức nhưng nhanh chóng nhận ra rằng còn thêm những lý do khác nữa, những lý do không kém phần quan trọng để ta chọn một cuộc sống xanh hơn.

Các chiến lược của chúng tôi cho cuộc sống xanh ngày càng trở nên quan trọng hơn khi Miranda chào đời. Tôi bắt đầu đọc sách về mọi thứ; về tác động xấu của đồ chơi trẻ em bằng nhựa đối với môi trường đã dẫn tôi đến quyết định thực hiện phương pháp “cai nghiện nhựa” - *plastbanta* - và không mua bất kỳ thứ gì ngoài những món đồ

chơi làm từ gỗ sinh thái. Chúng tôi đã tự nấu cháo và mua quần áo bằng vải fla-nen hữu cơ, thậm chí chúng tôi còn mua một căn nhà cũ với một khu vườn rộng lớn để chúng tôi có thể tự trồng rau củ. Giờ đây chúng tôi đã có thể tự cung cấp rất nhiều loại quả mọng, trái cây và rau khác nhau. Bọn trẻ rất yêu thích khu vườn và tham gia vào mọi thứ từ trồng trọt đến thu hoạch.





LỜI KHUYÊN CỦA ANGELIQA CHO MỘT NGÔI NHÀ THÂN THIỆN VỚI MÔI TRƯỜNG

1: Sử dụng và tinh chỉnh những gì bạn có

Rất nhiều lúc, tôi nghĩ chúng ta sẽ mua mới những thứ mà chúng ta không cần phải mua. Có rất nhiều món đồ trong nhà mà chúng ta

có thể sử dụng lại cho những mục đích khác: những chiếc lon có thể dùng để trồng cây hay làm lồng đèn, những chiếc hộp cũ có thể dùng để trồng trọt hoặc làm thùng chứa đồ chơi.

2: Mua lại đồ cũ

Khi có cái gì đó cần phải mua, hãy tìm ở các cửa hàng đồ cũ trước tiên. Không phải mọi thứ đều rẻ hơn khi mua lại đồ cũ, tuy nhiên điều đó thực sự tốt đối với môi trường và một số món thường rất hấp dẫn. Khi mua một chiếc đèn cũ, tôi biết rằng nó đã trải qua cả một cuộc đời trước khi đến với tôi, và tôi cảm thấy rất thú vị khi nghĩ về những cuộc hội thoại đã diễn ra ngay bên dưới ngọn đèn ấy. Những món đồ như thế giúp ngôi nhà của bạn thêm sống động.

IKEA tiên phong trong lối sống thân thiện với môi trường

“Khi một người bạn nói với tôi về ‘hållbara ihop’ của IKEA, hoặc ‘chung tay vì môi trường’, một dự án nhằm nâng cao nhận thức của người tiêu dùng về một lối sống thân thiện với môi trường, tôi đã áp dụng để xem liệu IKEA có thể giúp chúng tôi sống có ý thức hơn hay không.

Những người tham gia đã trải qua nhiều bước để giảm lượng khí thải carbon, chẳng hạn như sử dụng bóng đèn LED, giảm lãng phí thực phẩm và nước thải tiêu dùng. Chúng tôi đã làm hầu hết các việc đó và cố gắng để hoàn thiện hơn, và trong số nhiều việc đã làm, chúng tôi làm tốt nhất là việc giảm lãng phí thực phẩm. Chúng tôi cũng tối ưu hóa việc tái chế cùng với IKEA và có một hệ thống tái chế hoàn toàn mới dưới tầng hầm của chúng tôi.”

Köpstopp - hạn chế mua sắm

“Tôi nhận ra rằng mùa đông năm ngoái, chúng tôi đã dùng nhiều hơn các sản phẩm tiêu dùng như đồ chơi mới và quần áo mới. Thật khó để chúng tôi cắt giảm quần áo, vì con của chúng tôi đang ở trong một trường mẫu giáo sinh thái và thường xuyên được ra ngoài trời, do đó, quần áo của chúng sờn cũ nhanh chóng và cần phải được thay mới - nhưng chúng tôi phải làm gì đó.

Chúng tôi quyết định thực hiện köpstopp triệt để, bằng cách không mua sắm bất cứ thứ gì ngoài quần áo trẻ em bất cứ khi nào chúng cần được thay thế, phải dừng mua sắm ít nhất ba tháng. Điều đó dễ hơn chúng tôi nghĩ, mặc dù cho lâu lâu chúng tôi cũng nói tay mua sắm một tí, nhưng thói quen tiêu dùng của chúng tôi cũng đã được cải thiện đáng kể rồi.”

NGHĨ TRƯỚC KHI MUA HÀNG

- những lời khuyên hàng đầu cho thói quen tiêu dùng thân thiện với môi trường hơn

Chán nản bởi việc thiếu thốn các cơ sở tái chế và phương tiện vận chuyển công cộng ở nơi bạn đang sống? Đừng băn khoăn nhiều. Nhìn lại những gì bạn đã mua và cách bạn mua là một khởi đầu tuyệt vời để tạo ra sự khác biệt rất lớn trong việc giảm thiểu lượng khí thải carbon của bạn.

Nhựa? Không, xin cảm ơn

Dường như bạn không bao giờ sẵn sàng tổng bớt những vật dụng bằng nhựa trong nhà, thế tại sao bạn lại mua nhiều hơn nữa?

Hãy tìm kiếm các sản phẩm thay thế bằng tre, gỗ, hay kim loại và kiểm tra bao bì đựng thực phẩm vì một số món hàng có quá nhiều lớp bao bì.

Mua đồ cũ

Các cửa hàng đồ cũ có đầy các món hời trong tình trạng còn tốt cùng với những câu chuyện để kể về chúng. Thường thì việc mua đồ cũ có lợi cho túi tiền của bạn, nhưng ngay cả khi không được như thế, thì bạn cũng hãy tin rằng lương tâm của bạn sẽ cảm thấy thanh thản vì bạn đã giúp giảm lượng carbon bị thải ra môi trường.

Đề xe ở nhà

Không phải ai cũng có thể sống được khi thiếu xe cộ, thế nhưng hầu hết chúng ta đều có thể xoay xở được khi không phải đi mua sắm hàng tuần. Nếu bạn không thể lái xe đạp và chờ theo một mớ các túi hàng đã mua, hãy tìm những nơi có dịch vụ giao hàng tận nhà. Hầu hết các siêu thị cung cấp dịch vụ mua sắm trực tuyến, cho phép bạn lên kế hoạch trước, và một ít phí giao hàng chỉ bằng một phần nhỏ chi phí xăng cộ, bãi đậu xe và chi phí cho sự mua sắm bừa bãi, tùy hứng có thể phát sinh khi bạn bước vào siêu thị.

Đếm đến 10

Chiến dịch *“Räkna till 10”* hoặc “Đếm đến 10” đang khuyến khích người Thụy Điển thử phương pháp đếm đến 10: khi bạn sắp mua cái gì mới hoặc vứt cái gì đó đi, hãy đếm đến 10 và tự hỏi mình rằng bạn có thực sự cần nó hay liệu nó còn sửa lại được không, rồi sau đó mới quyết định. Thử ngay nhé!



TRÁNH MUA SẮM VỚI SỐ LƯỢNG LỚN

Chắt vào kho hàng loạt các món hàng mua một tặng một? Nghiên cứu cho thấy những người mua hàng với số lượng lớn cũng lãng phí nhiều hơn. Mua hàng số lượng lớn thường là một ý định khi chưa có kế hoạch thực tế trước đó, và đó là một vấn đề cần xem xét; tính trên toàn cầu thì khoảng một phần ba tổng số lượng thực được sản xuất phục vụ nhu cầu tiêu dùng của con người đã bị lãng phí. Vì vậy hãy áp dụng phương pháp mua hàng *lagom* - chỉ cần đủ, không quá nhiều, và sau đó đến cửa hàng một lần nữa khi bạn thật sự cần thêm.



TỰ DO VÀ LINH ĐỘNG

- những lợi ích từ việc tối giản vật chất

3 LỢI ÍCH TỪ LỐI SỐNG TỐI GIẢN

1: Đó là một thói quen, gần giống như một lập trình sẵn của bộ não để loại bỏ những thói quen của chủ nghĩa tiêu dùng. Giống như bạn có thể sẽ muốn ăn cà rốt hơn là bánh ngọt sau khi chạy bộ, hay một buổi dọn dẹp đồ đạc sẽ khiến việc mua sắm trở nên bớt hấp dẫn hơn.

2: Bạn sẽ có thêm không gian khi những vật dụng không cần thiết đã biến mất, điều này cũng giúp bạn tiết kiệm được thời gian vì

bạn sẽ tìm kiếm được vật dụng dễ dàng hơn, và sẽ đỡ mất công dọn dẹp. Hơn nữa, một không gian yên bình góp phần tạo nên một tâm trí thanh thản, chính vì thế sự sáng tạo của bạn cũng có thể được nâng cao.

3: Hầu hết những người thích việc loại bỏ và tối giản hóa khẳng định rằng khi những món đồ không cần thiết đã biến mất, tâm trí của họ có xu hướng tập trung vào trải nghiệm bản thân hơn là tìm cách sở hữu thêm nhiều đồ đạc. Đối với nhiều người, việc sống trong tình thức là một cảm giác tự do mạnh mẽ mà không tiền nào có thể mua được.

Một cách tiếp cận tiêu dùng có ý thức, tiêu dùng theo phương pháp *lagom* không chỉ mang lại hiệu quả đối với môi trường mà còn đối với tài khoản ngân hàng của chúng ta. Nhưng lối sống phi vật chất còn có nhiều cung bậc cao hơn, như việc bạn thoát khỏi những áp lực của chủ nghĩa tiêu dùng; lối sống phi vật chất khuấy động nên phong trào của những người “bán tất cả mọi thứ”, họ dẹp bỏ hết tài sản, để lại nhà cửa, và lên đường để tìm kiếm những chuyến phiêu lưu, sự tự do, và sự tĩnh lặng từ bên trong tâm hồn.

Những người sống tối giản là nhóm người ít cực đoan hơn nhưng họ cũng thích giảm thiểu mọi thứ, họ truyền bá phương pháp loại bỏ. Những người này thường sở hữu nhiều hơn những thứ có thể để vừa trong ba-lô của họ, những vật dụng “chỉ cần đủ”, bao gồm một tủ quần áo cực kỳ cơ bản cũng như các sản phẩm vệ sinh và những thiết bị kỹ thuật số mà họ thực sự cần. Một thử nghiệm về người theo chủ nghĩa tối giản đã được lan truyền trên Facebook trong thời gian

gần đây, khuyến khích mọi người thách thức bạn bè của họ trong vòng 1 tháng lần lượt dọn sạch đồ vật của họ tính theo số ngày, bỏ 1 món đồ vào ngày đầu tiên, 2 món đồ trong ngày thứ hai và tiếp tục cho đến khi có tổng cộng 465 món đồ đã được bỏ bớt đi.

7. *Lagom* đối với đời sống: một cách chân thực để tìm đến hạnh phúc

Thụy Điển đang thay đổi, và *lagom* cũng vậy.

Đây là cách đi cùng với *lagom* và lý do tại sao tôi nghĩ bạn nên thực hiện.



MỘT THỤY ĐIỂN ĐANG THAY ĐỔI

- về bản thân tôi, một người luôn ủng hộ *lagom* và muốn *lagom* phát triển hơn nữa

Lần đầu tiên tôi kể với bạn bè người Thụy Điển của mình rằng tôi đang viết cuốn sách này, vài người trong số họ đã tỏ ra bối rối. Họ hỏi, “Chúng ta có thực sự hạnh phúc như vậy không?”. Và câu trả lời

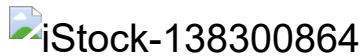
của tôi là: Có – nhìn chung là chúng ta rất hạnh phúc, nhưng đó là hạnh phúc theo cách *lagom*.

Có một điểm buồn cười khi người Thụy Điển tự hỏi liệu đất nước của họ có thực sự hạnh phúc như vậy không, và điểm này nằm ở chỗ đa số người hỏi câu đó dù ít hay nhiều đều nghĩ rằng “hãy nhìn và học theo người Thụy Điển”. Trên thực tế, tất cả chúng tôi đều đồng ý rằng điều đó đã góp phần tạo nên một cuộc sống tốt đẹp hơn.

Cuốn sách này xét đến việc cân bằng giữa công việc và cuộc sống, mối quan hệ giữa người Thụy Điển đối với thực phẩm và việc tập thể dục, ý thức sống vì môi trường và các cách *lagom* trong cảm xúc, và còn nhiều điều nữa. Nếu bạn hỏi tôi bài học rút ra sau khi đọc xong cuốn sách này, thì đó chính là hạnh phúc bền vững không phải nằm ở những thứ cực đỉnh. Hạnh phúc không phải ở trong cảm giác phấn chấn và tiếng cười cuồng loạn, cũng không nằm ở chỗ có nhà to hơn, có nhiều tiền bạc hơn, hay một chế độ tập luyện thể thao tốt hơn. Mà đó là về cách chúng ta liên kết và hài hòa mọi thứ, cách chúng ta biến những điều xấu trở nên bớt xấu đi và tận hưởng những khoảnh khắc đầy ý nghĩa.



“Hạnh phúc bền vững không phải nằm ở những thứ cực đỉnh.”



Lagom – một tác nhân tốt đẹp

Những người bạn của tôi - những người không đặt câu hỏi liệu Thụy Điển có thực sự hạnh phúc như vậy không - có một mối quan tâm khác. Họ nhìn tôi, mỉm cười và nói: “Bạn định viết sách thật hả?”. Tất nhiên, việc hạ quyết tâm viết một quyển sách bên cạnh việc vẫn đi làm toàn thời gian và làm mẹ của hai đứa con, đồng thời đang trong giai đoạn chuẩn bị mua nhà, cho thấy tôi thực sự có được sự cân bằng giữa công việc và cuộc sống của mình. Tôi có thể nói gì đây? Tôi vẫn đang tiếp tục học cách *lagom*.

Nhưng hãy nhớ điều này: Thụy Điển không còn giống như thời điểm Bộ quy tắc ứng xử Jante được đặt ra, cũng không giống như khi tôi lớn lên. Nó đầy những con người đến từ khắp mọi nơi trên thế giới, đầy những ấn tượng mới và đất nước Thụy Điển luôn cố gắng đón nhận những nền văn hóa và hương vị khác xa so với *lagom* truyền thống. Đó là một quốc gia mở cửa, hiện đại, đa văn hóa; và tất cả những điều đó đã làm nên một Thụy Điển tốt đẹp hơn.

Cuốn sách này là một sự khái quát hóa, cũng giống như bất kỳ cuốn sách nào mô tả về một nền văn hóa cụ thể. Nhưng nó cũng cho thấy được tất cả nét đẹp đều là về *lagom* và bỏ qua những thứ khiến *lagom* bị chỉ trích: các chuẩn mực cứng nhắc ngột ngạt và thái độ khinh ghét với những điều táo bạo. Nhìn vào những cách mà khái niệm *lagom* đã in sâu trong lối sống của người Thụy Điển và sự ảnh

hưởng của nó đối với những thói quen, góc nhìn này cho phép bạn chọn vô vàn cách pha trộn với bất cứ cách nào phù hợp với bạn. Tôi biết đó là những gì tôi đang làm - cố gắng tiếp cận theo phong cách *lagom* đối với *lagom*.

Nếu *lagom* nói về việc phấn đấu để trở thành một người tiêu dùng có ý thức hơn, quan tâm đến hàng xóm cũng như bạn bè của bạn và tạo ra những không gian theo cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng, để có thể chứa đựng tất cả các loại cảm xúc, trải nghiệm, thì chẳng phải *lagom* chỉ có thể là một tác nhân tốt đẹp hay sao?

LAGOM BẮT ĐẦU TỪ THỜI KHẮC NÀY

- những nhiệm vụ và tư tưởng sẽ đi cùng bạn

Lagom là một tác nhân tốt đẹp và quan tâm đến người dân Thụy Điển? Vâng, nghe có vẻ cũ rích và khá ủy mị khi nói rằng những người Thụy Điển thẳng thắn không hề thích những lời nói dài dòng, sáo rỗng. Nếu bạn vẫn bị mắc kẹt bởi những cảm hứng và sự hoài nghi của cuộc nói chuyện khô khan này, hãy thực hiện các bước sau để xem thử liệu phong cách tiếp cận *lagom* theo kiểu Thụy Điển đối với cuộc sống có phù hợp với bạn.

1: Mời bạn bè xung quanh đến fika

Bạn không phải cất công tự nướng những chiếc bánh quế, nhưng xem thử điều gì xảy ra nếu bạn bỏ qua bầu không khí của quán rượu và những trò giải trí trong văn hóa tiêu dùng để ngồi xuống cùng nhau, mặt đối mặt với một tách cà phê và vài ngọn nến.

2: Làm sạch tủ quần áo

Hãy mạnh tay. Nếu có món nào đã sáu tháng nay bạn không mặc, hãy mặc nó vào tuần tới, hoặc cho đi - và không tìm món khác thay thế.

3: Đếm đến 10

Lần tiếp theo khi cần phải đi mua sắm, suy nghĩ thật kỹ và thử phương pháp đếm đến 10. Tôi cá là bạn sẽ bắt đầu thích thú việc đặt mọi thứ lên kệ trở lại và đi ra khỏi đây.

4: Dọn dẹp nhà

Không cần phải làm quá mức. Sửa một sợi cáp từng khiến bạn khó chịu hoặc sắp xếp lại đồ chơi của trẻ để cho bớt đi những thứ chúng không còn chơi nữa.

5: Thử một hoạt động ngoài trời mới

Tìm hoạt động ngoài trời *lagom* nhất mà bạn có thể nghĩ đến, và quyết định thực hiện. Đi hái lượm hoa quả dại, tận hưởng việc bơi trong hồ nước hay xây một lâu đài tuyết. Trường hợp tệ nhất: điều đó không phù hợp với bạn, nhưng bạn vẫn hít thở được chút không khí trong lành. Trường hợp tốt nhất: bạn sẽ tạo được thói quen dành ưu tiên cho việc “thư giãn” ở ngoài trời.

6: Đề nghị giúp đỡ một người hàng xóm

Có lẽ họ cần được tưới cây hoặc dắt chó đi dạo. Có thể họ không cần bất cứ điều gì - trong trường hợp này một khay bánh quế nướng sẽ là một bất ngờ dễ thương dành tặng họ.

7: Dừng công việc đúng giờ

Hãy rời khỏi chỗ làm đúng giờ vào ngày mai, dù có vấn đề gì xảy ra đi chăng nữa, và hãy kiên định. Về đúng giờ thì có chuyện tồi tệ nào có thể xảy ra cơ chứ?

8: Thường thức buổi fredagsmys đầu tiên của bạn

Lôi kéo gia đình và bạn bè, và dành một buổi tối thứ Sáu để ăn cuốn taco rau củ. Nó có thể gây nghiện đấy, tin tôi đi.





“Bạn cho đi và nhận lại”

Là một người đã từng rời khỏi Thụy Điển và cười nhạo *lagom*, nhưng tôi đã bị cuốn hút bởi những gì mà tác giả Jonas Gardell nói khi tôi phỏng vấn ông vào năm 2016. Ông nói: “*lagom* nên là thứ tuyệt vời nhất mà Thụy Điển xuất khẩu ra thế giới. Nếu không biết giới thiệu nó một cách hợp lý, thì chúng ta đã thất bại trong việc giới thiệu thế mạnh lớn nhất của chúng ta”. Nghĩ về người đàn ông đồng tính đó - người từng viết nhiều sách về tình yêu và sự cô đơn, người có quan điểm riêng về mọi thứ và luôn thẳng thắn chia sẻ nó - để

thấy rằng việc ông xem *lagom* là một thể mạnh vĩ đại nhất của người Thụy Điển chính là một cuộc cách mạng lớn đối với tôi.

“Bạn cho đi và bạn nhận lại; đó là điều tuyệt vời ở Thụy Điển nên được lan truyền ra thế giới, truyền đến tất cả hệ tư tưởng và tôn giáo”, ông nói. “Sự thật không nhất thiết phải là đen hay trắng, với *lagom* chúng ta có thể tránh được chủ nghĩa cực đoan. Bạn thấy đấy, có rất nhiều điều phù hợp với *lagom*. Tôi là một người hơi lập dị, nhưng tôi vẫn phù hợp với *lagom* đấy thôi. Lợi ích của *mellanmjölk* [sữa-tách-một-phần-kem] chính là chúng ta không cần phải tiêu diệt nhau - chúng ta có thể thỏa hiệp.”

Gardell có thể là chính mình và anh ấy được ngưỡng mộ, mặc dù không hẳn nhưng cũng nhờ ơn rất nhiều các quốc gia tiên bộ đã không cấm đoán các cuộc tham luận chỉ vì muốn tránh khỏi mệt mỏi và rắc rối, mà thay vào đó là vấn đề cho các cuộc tham luận tiếp diễn đến khi đạt được sự đồng thuận. Nếu có một điều mà tôi thực sự yêu đất nước của mình, thì đó chính là sự khẳng định luôn làm những việc đúng đắn, về việc nỗ lực khi cần thiết, có thể là cho chính bản thân chúng ta hoặc vì lợi ích chung.

Và bây giờ, chúng ta *fika* thôi!