Thưa Quý vị,

Nhân Ngày Lễ Tạ Ơn năm nay 2021, người viết xin gửi một bài về một nét sống, một hình thức văn hóa đặc biệt của người Thụy Điển và các quốc gia Bắc Âu. Một lối sống:" "Not too little. Not too much. Just right." đã là "kim chỉ nam" cho họ hàng ngàn năm qua.

Xin Quý vị một chút lắng lòng nhìn lại chính mình đã sống, đã nghĩ, đã làm gì …cho chính mình, người thân của mình, và tha nhân từ khi hiện diện trên cõi Ta Bà nầy…

***

Lagom – Một nếp sống đẹp của người Thụy Điển

Lagom - Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ.

Trong một thế giới có nhịp độ sống nhanh, bạn sẽ trở nên tuyệt vời nếu bạn có thể sống chậm lại và tận hưởng một cuộc sống với ít áp lực hơn, ít căng thẳng hơn và có nhiều thời gian hơn cho mọi thứ bạn yêu thích và yêu thích phải không?

Về bản chất, lagom có nghĩa là tận hưởng một cuộc sống đơn giản, tìm kiếm sự cân bằng trong mọi khía cạnh của cuộc sống và tập trung vào những gì thực sự quan trọng khiến bạn hạnh phúc.

*Lagom - Từ đơn độc nầy, gói gọn toàn bộ triết lý dân chủ xã hội của Thụy Điển về cuộc sống rằng:"**mọi người nên có đủ nhưng không quá nhiều** - that everyone should have enough but not too much."*

*Tại văn phòng, những chuyên gia làm việc chăm chỉ - nhưng không làm tổn hại đến những phần khác trong cuộc sống của họ. Thay vì đốt cháy bản thân với một tuần làm việc 60 giờ và sau đó bị căng thẳng, lagom khuyến khích sự cân bằng và **sống ở đâu đó ở giữa** - living somewhere in the middle.*

Các tính năng khác bao gồm tiết kiệm, giảm căng thẳng, tạo ra sự cân bằng hoàn hảo giữa công việc và giải trí và tập trung vào các mối quan tâm về môi trường và tính bền vững.

*Câu tục ngữ cổ điển của Thụy Điển, "Lagom är bäst", nghĩa đen là, "**Lượng vừa đủ là tốt nhất"** nhưng cũng được dịch là "Đủ tốt như một bữa lễ lạc" và "Có đức có chừng mực". "Enough is as good as a feast" and "There is virtue in moderation".*

Đến đây, chắc bạn đang tập thể dục lagom nhiều mặt trong cuộc sống của bạn rồi.

Nếu có một từ để định nghĩa cuộc sống hiện đại của chúng ta ngày nay, thì đó chính là thừa thãi. Chúng ta đang sở hữu quá nhiều thứ, thậm chí cả những thứ chúng ta chẳng bao giờ cần đến. Bên cạnh đó, suy nghĩ về một cuộc sống hoàn hảo vô hình đã tạo ra cho chúng ta quá nhiều áp lực.

- Bạn đã bao giờ ngắm nghía cuộc sống của một người hoàn toàn lạ trên Facebook, Instagram và rồi ao ước rằng mình cũng như họ?
- Bạn đã bao giờ mua những bộ cánh đắt tiền nhưng rồi để chúng trong tủ quần áo đến cả năm trời không mặc lấy một lần?
- Bạn đã bao giờ cảm thấy quá mệt mỏi với việc chạy đua theo chủ nghĩa vật chất, để lấp đầy cuộc sống của bản thân trong khi tâm hồn thì lại thiếu thốn?

Đây là lúc bạn cần biết đến Lagom - bí quyết sống hạnh phúc của người Thụy Điển.

Đối với người Thụy Điển, lagom là một lối sống, một thói quen của tâm trí. "***Có một tư duy bên trong về sự chấp nhận và hài lòng ở Thụy Điển***. Đó là một phần của bí quyết để trở nên hạnh phúc - đừng ám ảnh về điều đó.

Triết lý của lagom rất đơn giản và cung cấp một giải pháp thay thế cho ý tưởng 'luôn tìm kiếm điều tốt nhất tiếp theo.

Khái niệm này khuyến khích sự cân bằng tổng thể trong cuộc sống của chúng ta: mọi thứ ở mức độ vừa phải.

Nó đối lập với chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa tiêu dùng.

1- Lagom là gì?

Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ. Lagom (phát âm là lah-gom) có nghĩa là không quá thừa cũng không quá thiếu, chỉ vừa đủ. Về bản chất, lagom có nghĩa là tận hưởng một cuộc sống đơn giản, tìm kiếm sự cân bằng trong mọi khía cạnh của cuộc sống và tập trung vào những gì thực sự quan trọng khiến bạn hạnh phúc.

Lagom có nghĩa là biết được điều gì là thiết yếu trong cuộc sống của bạn và biết những thứ không thực sự cần đến. Người Thụy Điển coi lagom như là một kim chỉ nam trong cuộc sống. Một số ý kiến cho rằng lagom có thể là một lối sống tiêu cực, bởi nó dựa trên sự chối bỏ vật chất. Tuy nhiên, với sự bền bỉ chứng minh, người Thụy Điển đã cho chúng ta thấy lagom đã thực sự cải thiện cuộc sống bằng cách nắm lấy sự "***vừa đủ***".

2- Sống lagom tại nhà

Càng tiến gần đến thế giới hiện đại, càng chạy đua theo những lợi ích xã hội, chúng ta càng muốn trở về với những thứ giản đơn và cũ kĩ. Lagom hướng bạn nắm giữ lấy niềm vui và loại bỏ những điều phiền phức, thừa thãi.

Ở Thụy Điển, bạn có thể thấy rằng người ta dường như hoàn toàn hạnh phúc trong những ngôi nhà nhỏ chỉ bằng 1/3 kích thước của những ngôi nhà ở Mỹ. ***Chúng ta có thực sự cần những ngôi nhà to rộng và phải lấp đầy nó bằng nhiều thứ khác, đồng thời mất quá nhiều thời gian để dọn dẹp trong khi chúng ta có thể sống hoàn toàn ổn trong một ngôi nhà chỉ bằng một nửa?***

Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ

Một chút "lộn xộn" không phải lúc nào cũng là một điều tồi tệ. Nếu bạn có được niềm vui thực sự từ một tủ sách đầy những đồ lặt vặt hoặc một ngăn kéo chứa đầy những cây bút yêu thích của mình, thì hãy cứ làm như vậy. Chỉ cần chắc chắn rằng những gì mà bạn đang cất giữ có giá trị xử dụng. Một kệ đầy sách xếp hang thẳng lối và có thứ tự…sẽ chỉ là một gánh nặng nếu như bạn chẳng bao giờ sờ đến chúng.

Điều tương tự cũng xảy ra với bất cứ thứ gì làm không gian sống của bạn trở nên bừa bộn mà không có mục đích. ***Trước khi thêm bất cứ món đồ nào vào không gian sống của bạn, hãy tự hỏi mình xem bạn có thực sự cần đến nó và bạn đã có đủ những món đồ cần thiết hay chưa?***

3- Lagom trong công việc

Thay vì làm thêm giờ để trông có vẻ là một người tận tâm và cống hiến, hãy nghĩ như người Thụy Điển rằng việc làm thêm giờ đồng nghĩa với việc bạn không làm việc đủ hiệu quả trong giờ hành chính.

Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ.

Hãy chấp nhận rằng công việc là một phần quan trọng trong cuộc sống, nhưng cũng đừng để nó trở thành trọng tâm chính trong cuộc đời bạn hay một nhiệm vụ mà bạn phải thực hiện càng nhanh càng tốt. Hãy đặt kỳ vọng với cấp trên của mình: bạn sẽ nỗ lực hết mình khi ở văn phòng nhưng sau 8 tiếng, bạn sẽ ra ngoài để tận hưởng phần còn lại trong ngày.

Thay vì sử dụng thời gian nghỉ ngơi để làm việc, hãy thực sự nghỉ ngơi.

4- Lagom trong bữa ăn

Lagom trong bữa ăn thực sự là điều cần thiết dành cho tất cả chúng ta. Thay vì ăn trái cây nhập cảng quanh năm, hãy cố gắng tìm các sản phẩm địa phương đang vào mùa. Khi bạn mất quá nhiều thời gian để tạo ra một món ăn cầu kiỳ, hãy thay vào đó bằng những món ăn đơn giản, đủ dưỡng chất và ít tốn thời gian hơn. Bày vẽ có thể sẽ khiến bạn bè, người thân phải chờ đợi, trong khi bạn thực sự có thể làm được những món ăn ngon lành mà không quá phức tạp.

Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ

Đơn giản là chỉ cần dành nửa giờ vào ngày cuối tuần để lên thực đơn cho tuần tới không chỉ giúp bạn tiết kiệm tiền mà còn khiến bạn không lãng phí thực phẩm. Một thực đơn đã

lên sẵn sẽ giúp bạn tiết kiệm thời gian, ***không phải đau đầu suy nghĩ xem ngày mai ăn gì*** và giúp bạn có cuộc sống cân bằng và khỏe mạnh hơn.

5- Lagom là tử tế với những người xung quanh

Thụy Điển là một trong những quốc gia hạnh phúc nhất thế giới. Một trong những lý do cho điều này là vì người dân ở đây biết cách đối nhân xử thế. **Người Thụy Điển thường chỉ nói vừa đủ, không vòng vo, thậm chí cũng không thích tám chuyện hay bàn tán về người khác**. Họ giảm thiểu khả năng bị hiểu nhầm và có thể nảy sinh ra mâu thuẫn bằng lời nói nhất có thể. Đôi khi, bạn sẽ có cảm giác rằng người Thụy Điển khá lạnh lùng và ít nói.

Thực tế, họ bỏ qua cái tôi to lớn của bản thân và hướng đến một xã hội thân thiện, hợp tác, nơi tất cả mọi người đều được tôn trọng và sự khiêm tốn sẽ giúp mọi người sống trong hòa bình.

6- Kết luận

Bí quyết để có được sự hạnh phúc trong cuộc sống hiện đại của người Thụy Điển: Không quá thừa, không quá thiếu, chỉ cần vừa đủ.

Lagom là triết lý sống mà bạn có thể áp dụng vào gần như mọi khía cạnh trong cuộc sống. Lagom không chỉ là đơn giản hóa mọi thứ, mà nó còn giúp bạn giảm bớt căng thẳng và khiến bạn tìm thấy ***hạnh phúc trong sự cân bằng.*** Lagom cũng giúp bạn nhận ra rằng đôi khi những điều đơn giản nhứt lại mang đến cho bạn nhiều niềm vui nhứt.

Hy vọng những góp nhặt cát đá trên sẽ giúp ***mỗi người trong chúng nhìn lại cung cách cư xử của chính mình với những người thân thiết trong gia đình, với bạn, và nhứt là đối với tha nhân những người không hề quen biết***. Riêng người viết, trên suốt quãng đời giao tiếp trong cõi ta bà nầy, rất nhiều lần đã đem "cái tôi", cái biết của mình…vun vãi ra trong đối xử. Từ đó đã làm nhiều người phật lòng và buồn phiền không ít.

Vì vậy, xin mượn bài viết nầy, nhân Mùa Tạ Ơn, cũng xin tạ lỗi cùng mọi người.

Từ nay, diện bích và sám hối là châm ngôn và hành xử của Ngu Tử nầy.

Mai Thanh Truyết
Thanksgiving 2021