Лагом. Шведские секреты счастливой жизни

Автор:
Элизабет Карлсон

Лагом. Шведские секреты счастливой жизни

Элизабет Карлсон

Хюгге. Уютные книги о счастье

Новый тренд из Швеции! Лагом – это шведская философия жизни, ключ к счастью по-шведски. Благодаря лагом Швеция регулярно попадает на верхнюю строчку рейтинга самых счастливых стран. Это философия умеренности, баланса между работой и отдыхом, пользой и удовольствием, скромностью и яркостью. Чтобы жить в стиле "лагом", нужно перестать загружать свою жизнь ненужными предметами и лишними делами.

Читайте книгу, и вы узнаете:

[ul]В чем секрет удовлетворенности жизнью?

Почему не работает «позитивная психология»?

Как найти баланс между работой и личной жизнью?

Как соприкоснуться с природой, живя в городе?[/ul]

"В формате pdf a4 сохранен издательский дизайн"

Элизабет Карлсон

Лагом. Шведские секреты счастливой жизни

Elisabeth Carlsson

THE LAGOM LIFE: A SWEDISH WAY OF LIVING

First published in the United Kingdom IN 2017 under the title The Lagom Life: A Swedish Way of Living by CICO Books, an imprint of Ryland Peters & Small Limited 20–21 Jockey’s Fields London WC1R 4BW

© Змеева Ю., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

* * *

Что такое философия лагом?

Почему философия лагом с каждым днем все актуальнее?

В чем секрет удовлетворенности жизнью?

Почему не работает «позитивная психология»?

Почему хорошо не когда много, а когда достаточно?

Почему шведы избегают говорить «да» и «нет»?

Как работать по-шведски?

Как порадовать себя и близких: угощения в духе лагом?

Как найти баланс между работой и личной жизнью?

Как провести выходные в соответствии с лагом?

Как готовить еду по принципам лагом?

Почему необходимы перерывы?

Как привнести лагом в дом?

Как заниматься фитнесом в стиле лагом?

Как лагом влияет на внешний вид?

Как заботиться о здоровье в духе лагом?

Как соприкоснуться с природой, живя в городе?

Как найти баланс и гармонию?

Введение

Лагом – это простая, практичная жизнь в уважении к окружающим. Я росла в Швеции, и лагом был частью нашей повседневной жизни. Тогда я не задумывалась, что это такое.

Суть лагом в равновесии. В соответствии с этим принципом моя мама готовила ужин. И про температуру в озере она говорила «лагом», то есть «достаточно теплая» (хотя тогда мне казалось, что вода слишком холодная). Лагом также означает жизнь в соответствии с нормами социума – подросток видит в этом ограничение своей свободы. Сейчас я понимаю, у меня были сложные отношения

с лагом, и, наверное, то же самое может сказать большинство шведов, хоть они и не всегда готовы признать это вслух.

В 19 лет я взбунтовалась против лагом и переехала в Мадрид, где жизнь была совершенно другой. После Швеции звуки Мадрида оглушали, люди здесь были открытыми, не стеснялись высказывать свое мнение и не пытались скрывать эмоции.

Мне пришлась по душе эта разница культур, но где бы я ни оказалась: в Испании, а впоследствии и в других местах, – философия лагом осталась со мной. Шведов, живущих за границей, объединяет молчаливое и уверенное знание, как жить «правильно». Правильно – значит в соответствии с лагом.

Даже если мы, шведы, переезжаем за границу, чтобы сбежать от лагом, на расстоянии он начинает казаться оптимальным образом жизни. Вдали от дома нам хочется жить в соответствии с лагом, как мы его понимаем: не высовываться и не стремиться ухватить слишком большой кусок, но ликовать, когда все идет хорошо, радоваться за себя и окружающих и понимать, что нет ничего дурного в том, чтобы быть непохожим на других, ведь все мы части взаимосвязанного целого.

С возрастом я поняла, что лагом – ключ к равновесию и гармонии в жизни. Лагом во многом определяет мою личность, убеждения, выбор и объясняет, почему я бунтовала против него на родине и почему взяла его на вооружение, оказавшись за границей. Лагом моего детства мне не подходил. Повзрослев, я нашла свое равновесие, свое чувство лагом, которое ценю и применяю в жизни. Лагом не означает скучную, безопасную жизнь. Даже с лагом можно рисковать, только это будет совсем другой риск!

Философия лагом, которой я руководствуюсь сегодня, основана на принятии, радости и любви.

Она учитывает различия между людьми и открыта для каждого. Эта философия поддерживает человека, учит видеть новые возможности. И она применима к любому аспекту жизни.

Глава I

Лагом – что это значит?

ЛАГОМ – это ощущение достатка. Вам всего хватает, и вы не испытываете в чем-либо дефицита.

Образ жизни

Изначально лагом был чисто скандинавским понятием, но в последнее время эта философия распространилась за пределы Швеции и стала модной (что нас, шведов, весьма удивляет).

Новое, «международное» понятие лагом означает «не слишком много, не слишком мало – достаточно». Это не имеет ничего общего с экономией и ограничениями. Если вы хотите выучить шведский и понять нашу культуру, попытайтесь разобраться, что такое лагом.

Для начала давайте выясним, как правильно произносится это слово. В шведском языке есть звук, средний между а и о – именно он является ударным в слове лагом. Это долгий звук (ла-а-огом). Попробуйте произнести правильно!

Само слово возникло между VIII и XI веками, когда мы, шведы, носили смешные каски с коровьими рогами и называли себя викингами. По легенде, викинги передавали по кругу («по кругу» – по-шведски лагет ом) рог, наполненный медовухой, и каждый делал небольшой глоток, чтобы хватило всем. Так появилось слово лагом. Есть еще одна теория: что слово происходит от шведского лаг – закон. Но история с викингами мне нравится больше.

Полезное слово или что-то еще?

Лагом – не только полезное слово шведского языка; это понятие во многом объясняет поведение шведов.

Лагом можно применить ко всему: порции мороженого и размеру дома, остроте соуса, количеству выпитого в пятницу (я не шучу). При этом лагом означает не только количество, но и качество. «Ровно столько, сколько нужно» – это философия умеренности, в основе которой лежит чувство равновесия и забота об окружающих.

Бен, англичанин, живущий в Швеции, признается, что никогда не понимал, почему шведы придают лагом так много значения. В английском нет такого слова, но философия лагом придумана не шведами. Просто у них есть для нее подходящее слово. Лагом означает «ровно столько, сколько нужно» – неточное, но подходящее количество. Например, за столом спрашивают: сколько тебе соуса? И ты отвечаешь: «Mehhh, lagom tack». И тебе кладут столько, сколько нужно.

Лагом – совет:Шведы знают, что такое счастье, во многом благодаря лагом – умению найти баланс между «слишком мало» и «слишком много».

Лагом – понятие из прошлого?

Если заглянуть на разные форумы шведов за границей, становится ясно: даже когда мы не живем в Швеции и не говорим на шведском каждый день, мы по-прежнему часто используем слово лагом.

Но можем ли мы рассчитывать, что нас поймут, употребляя это слово в определенном контексте?

Понимание лагом зависит от поколения. Для шведов, родившихся после того, как шведская группа Ace of Base стала популярной, то есть после 1992 года, понятие лагом имеет совсем иной смысл, чем для старшего поколения. Критики лагом часто говорят, что это слово обозначает уравниловку и лагом встает поперек горла любому, кто хочет сделать шаг влево или вправо.

В Швеции есть популярная марка полуторапроцентного молока – Mellanmj?lk, молоко в зеленых пакетах, дизайн которых не менялся с 1980-х годов. Это молоко не слишком жирное и не слишком обезжиренное – достаточно жирное, то есть лагом. Mellanmj?lk – именно так назвал свое турне стэндап-комик Йонас Гарделл, ставший популярным в 1990-е. Его яркая индивидуальность многим пришлась не по вкусу; по шведским стандартам Гарделла никак нельзя было назвать лагом. Однако его огромная популярность свидетельствует: многие действительно ощущали на себе давление уравниловки во всех сферах жизни и поэтому увидели себя в этом «непохожем» человеке.

Значит ли это, что лагом устарел и ему место в другом времени и в другой Швеции, где население было более однородным, а люди более закрытыми? В эпоху глобализации меняется и поведение людей. Что, если старые понятия больше не вписываются в нашу культуру? Значит, они должны развиваться вместе с обществом.

Лагом по-новому

Мне кажется, в наше время понятие «лагом» переосмысливается.

В мире, балансирующем на грани катастрофы (если верить новостям), где пропасть между бедными и богатыми растет с каждым днем, философия равновесия, коллективного мышления и разумного потребления кажется гораздо более привлекательной, чем нестабильность, индивидуализм и жадность. Конечно, жизнь в соответствии с принципами лагом не поможет остановить глобальное потепление и голод, но разве каждый из нас не должен делать все возможное для улучшения мира, в котором мы живем?

Лагом – философия, которой может научиться каждый для своего блага и блага нашей планеты.

Представьте, что вы сознательно начинаете меньше брать от окружающего мира, повторно перерабатывая ресурсы или экономно используя электричество. Вы не берете больше, чем нужно. Даже если мода на лагом пройдет, этика, лежащая в основе этого понятия, может быть очень полезной и для нас, и для будущих поколений.

Глава II

Лагом и счастье

«ЛУЧШЕ ВСЕГО ИМЕТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО», – гласит шведская пословица.

Счастье по-скандинавски

Швеция часто попадает в топ-10 самых счастливых стран – в знаменитом Всемирном исследовании рейтинга счастья, которое ООН проводит каждый год.

Не только Швеция, но и все скандинавские страны обычно оказываются на верхушке этого рейтинга. Почему же так происходит?

Швецию часто представляют образцовой моделью государства, где все делается правильно. Это страна гендерного равенства, высокого уровня социального обеспечения и качества жизни. Благодаря всему этому жители счастливы. Хотя за последние десять лет шведское общество сильно изменилось – впрочем, как и жизнь по всему миру, – Швеция по-прежнему остается страной, где все делается для людей. Люди прежде всего – вот чему учит философия лагом. Важен баланс между работой и свободным временем, которое можно уделить своим близким и обществу.

Но чтобы стать счастливее и радоваться жизни, практикуя лагом, жить в Швеции необязательно. Лагом – это больше философия, чем образ жизни.

Это общий подход к жизни, который гласит, что каждому положен «кусок пирога» такого же размера, как и остальным, не слишком большой и не слишком маленький.

Золотая середина по-шведски – это когда все имеется в нужном количестве.

Столько, сколько необходимо

Оказывается, наш мозг тоже не любит, когда чего-то не хватает.

Кора головного мозга, отвечающая за планирование, сложные решения и многозадачность, оптимально функционирует именно «посередине»: чрезмерная расслабленность и чрезмерный стресс препятствуют ее эффективности. Об этом говорит профессор нейробиологии и психологии Йельского университета Эми Эрнстен. Чтобы добиться наилучшей производительности, необходим баланс.

А вот согласно исследованию 2016 года, проведенному учеными из Гонконга и Болгарии, счастье может быть обусловлено генетически. Возможно, все дело в вашей ДНК! Ученые выяснили, что в странах, где у населения преобладает определенный ген, отмечается более высокий рейтинг счастья.

Речь идет о гене, отвечающем за сенсорные удовольствия и снижение боли – вероятно, именно этот ген объясняет разницу между уровнем счастья в различных европейских странах. У жителей Северной Европы, особенно Швеции, высокий уровень активности этого гена, и именно эти страны занимают верхние строчки рейтинга счастья. При этом ученые отмечают, что на уровень счастья влияет не только генетика. Стабильная экономическая и политическая обстановка в обществе тоже важна.

Но хватит о ДНК. Разумеется, счастье не зависит от того, есть ли у вас скандинавские гены. Уровень счастья легко объясняется философией лагом: счастье – это жизнь, в которой всего хватает, всего не слишком много и не

слишком мало и нынешнее положение вещей вполне устраивает.

Многие шведы живут с уверенностью, что государство будет заботиться о них с колыбели до могилы. Убежденность, что им не придется бороться за выживание, способствует внутреннему покою. У шведов есть время, чтобы посвятить себя делам, которые важны для них и добавляют жизни ценность. Когда жизнь полна смысла, вы ощущаете ее ценность и осознаете свою цель, а это и есть счастье. Живите, руководствуясь лагом, и вскоре вы согласитесь, что жизнь, в общем-то, неплоха. Конечно, могло быть и лучше, но и того, что вы имеете сейчас, вполне достаточно.

Когда я приезжаю в Швецию, меня всегда поражает аура спокойного удовлетворения, исходящая от шведов. Они как будто знают какой-то секрет, живут так, как им хочется, и уверены, что все делают правильно. Часто я с неохотой признаю, что лучшего способа разложить вещи в шкафу, чем придумали шведы, просто не существует.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/karlson_elizabet/lagom-shvedskie-sekrety-schastlivoy-zhizni

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить