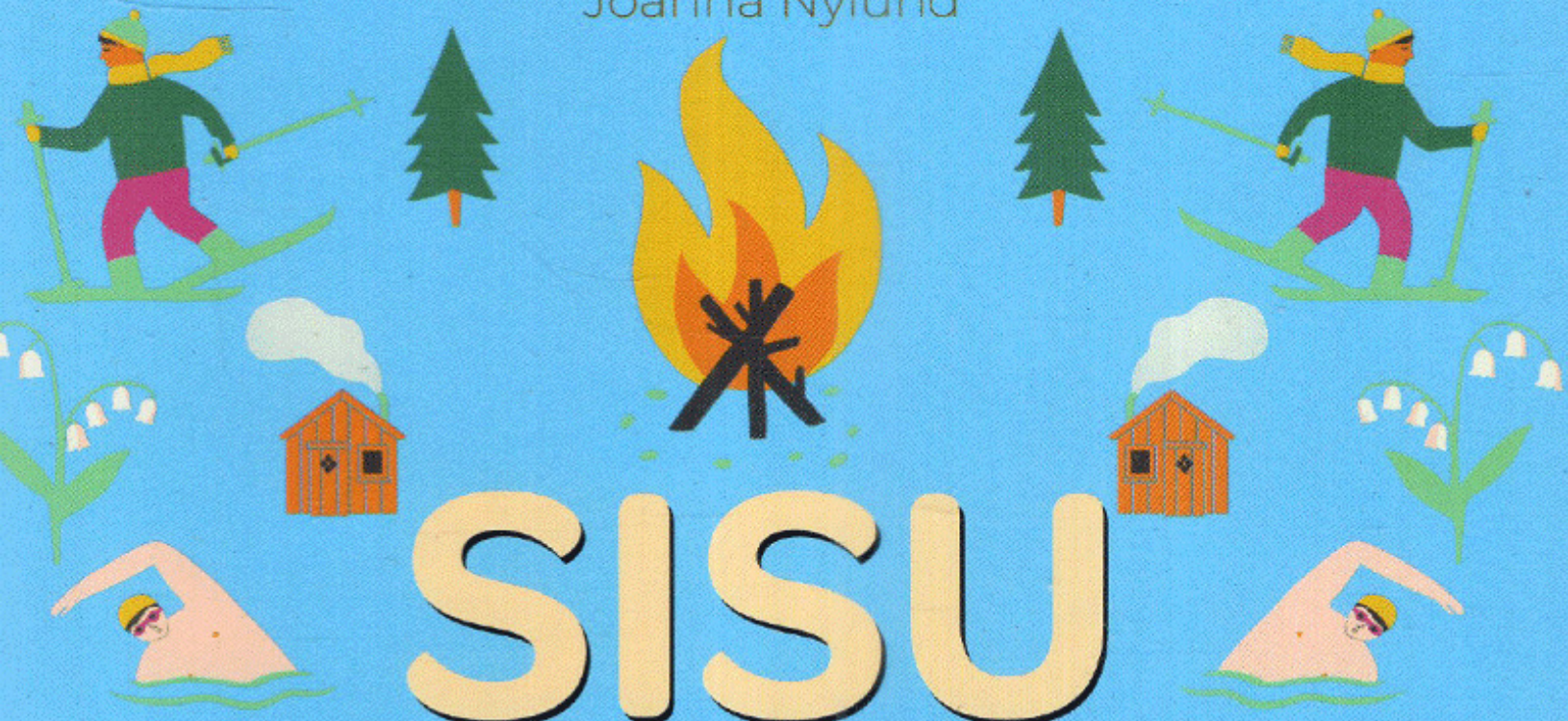


Joanna Nylund



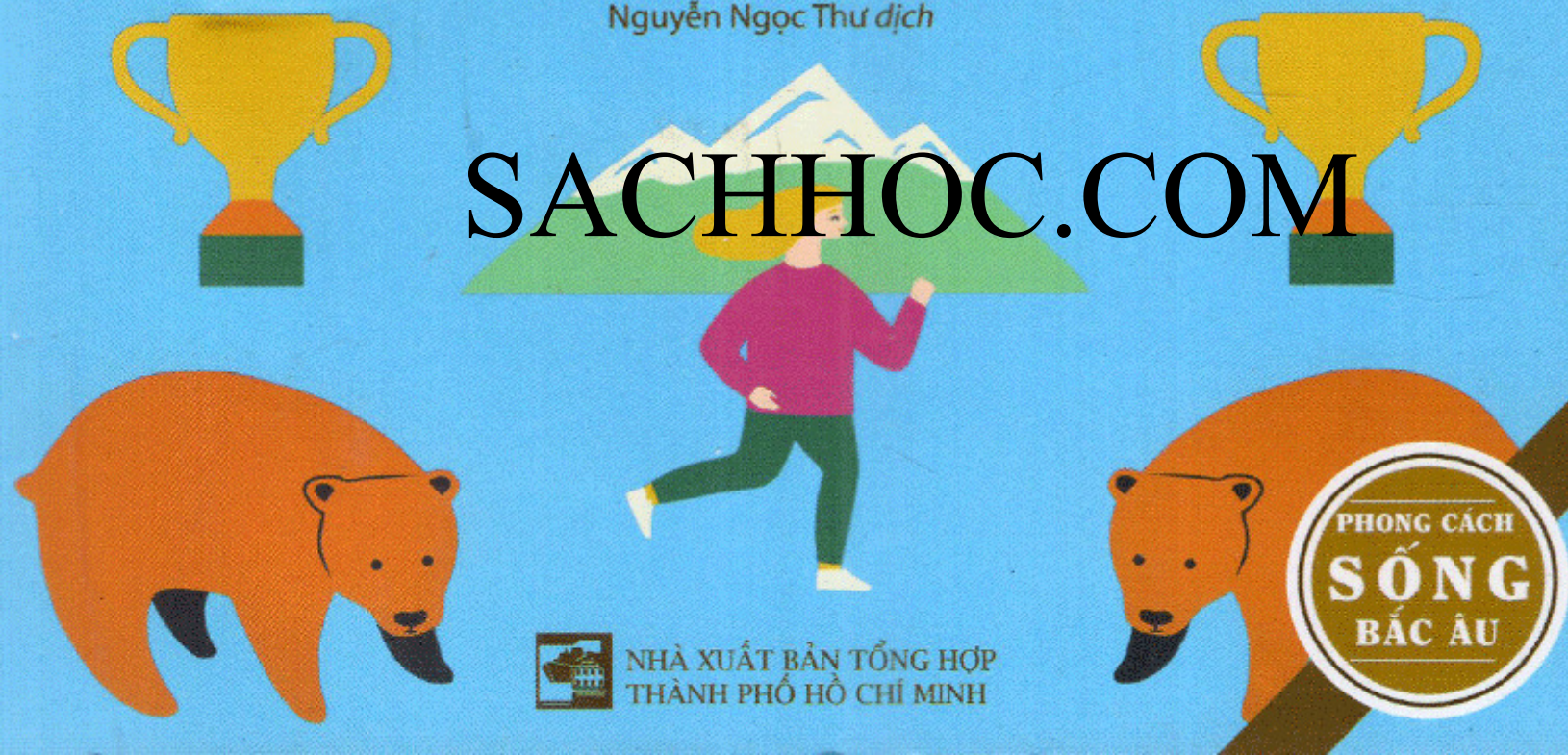
The Finnish Art of Courage

Vượt Qua Tất Cả?

Nghệ thuật sống của người Phần Lan

Nguyễn Ngọc Thư dịch

SACHHOC.COM



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SACHHOC.COM

VƯỢT QUA TẤT CẢ

Nghệ thuật sống của người Phần Lan

Mục Lục

VƯỢT QUA TẤT CẢ Nghệ thuật sống của người Phần Lan

Giới thiệu “Sisu mang một ý nghĩa huyền bí nhưng lại rất thật. Sisu là biểu tượng quốc gia. Sisu còn là nguồn năng lượng, nguồn khích lệ tinh thần mỗi khi con người đối diện nghịch cảnh.”

SISU LÀ GÌ? - giới thiệu về sisu

TRƯỞNG THÀNH THEO PHONG CÁCH PHẦN LAN – mối quan hệ của chúng tôi với sisu

SISU LÀ GÌ? - và điều gì không thuộc về sisu?

TINH THẦN SISU HIỆN DIỆN TRONG BẠN - hãy bắt đầu khám phá sisu

NHỮNG CÂU CHÂM NGÔN VÀ THÀNH NGỮ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN SISU - từ phòng tắm hơi sauna đến kẹo cam thảo salmiakki

ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG THỬ THÁCH TRONG CUỘC SỐNG

KHOẢNH KHẮC SISU

CHIẾN TRANH MÙA ĐÔNG(*) - khi thế giới biết đến sisu

BÍ MẬT CỦA TINH THẦN SISU - bài học rút ra từ Chiến tranh Mùa đông

TINH THẦN SISU TRONG THẾ KỶ 21 - lòng can đảm thời hiện đại

KHÍ HẬU PHẦN LAN VÀ TINH THẦN SISU - bài kiểm tra khí phách

ĐÊM TRƯỜNG BẮC ÂU - làm thế nào để sống sót qua mùa đông mà vẫn tỉnh táo?

SISU TỪ MỘT GÓC NHÌN KHÁC - tinh thần sisu dưới góc nhìn của một người ngoại quốc

TINH THẦN SISU - không chỉ dành cho những con sói cô độc

PHÁ VỠ QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ ANH HÙNG - tại sao mạnh và yếu không phải là những thứ đối lập

HẠNH PHÚC VÀ KHỎE MẠNH THEO PHONG CÁCH SISU

SỰ IM LẶNG - tiếng nói hữu hiệu của người Phần Lan

HÒA MÌNH CÙNG THIÊN NHIÊN - giá trị của lối sống hòa hợp với thiên nhiên

ĐÓN NHẬN SỰ THIẾU TIỆN NGHI - điều thiết yếu đối với tinh thần sisu

XIN CHÀO, NGƯỜI LẠ! - làm quen (lại) với thiên nhiên

LỐI SỐNG TỈNH THỨC THEO PHONG CÁCH PHẦN LAN - tìm về thiên nhiên để được bình yên

ĐI BỘ ĐƯỜNG DÀI - một số hướng dẫn cho người mới bắt đầu

HOA TRÁI TỪ THIÊN NHIÊN - vì sao chúng tôi thích hái lượm?

CANH TÂM MA

KEM VÂN SAM

BÁNH VIỆT QUẤT

CỐC-TAI MÂM XÔI, HÚNG QUẾ VÀ CHANH

MANG THIÊN NHIÊN VÀO NHÀ - lợi ích của những loại cây trồng trong nhà

TỰ LÀM MỘT KHU VƯỜN MINI

CÁC HOẠT ĐỘNG GẮN GỬI VỚI THIÊN NHIÊN

NGẮT KẾT NỐI - những bước bạn có thể làm để hồi phục năng lượng

GIAO TIẾP BẰNG TINH THẦN SISU

NÓI CHUYỆN BẰNG TINH THẦN SISU - phần giới thiệu

TINH THẦN SISU TRONG KINH DOANH - cách thương thuyết của người Phần Lan

GIẢI QUYẾT MÂU THUẤN - từ nhà máy đến giải Nobel Hòa bình

NGUYÊN TẮC SISU TRONG GIAO TIẾP - những lời khuyên để có thể trò chuyện thẳng thắn

TINH THẦN SISU VÀ SỰ BÌNH ĐẲNG - về mặt lịch sử

HƯỚNG ĐẾN MỐI QUAN HỆ BÌNH ĐẲNG - chia sẻ gánh nặng

MỘT CUỘC HÔN NHÂN PHẦN LAN ĐIỂN HÌNH SẼ NHƯ THẾ NÀO? - bí quyết giữ gìn mối quan hệ của đôi vợ chồng Riitta và Juha

SISU TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ - lời khuyên để có sự giao tiếp lành mạnh trong các mối quan hệ

GIAO TIẾP VỚI SỰ TÔN TRỌNG - giá trị của sự chính trực

ỨNG DỤNG TINH THẦN SISU - tôi đã trở thành người nói chuyện thẳng thắn hơn bằng cách nào?

DẠY CON THEO TINH THẦN SISU

QUYỀN ĐƯỢC TỰ LẬP TỪ NHỎ - tinh thần sisu dành cho trẻ thơ

DẠY CON THEO TINH THẦN SISU - những hướng dẫn cơ bản

HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI - hãy để thiên nhiên góp phần nuôi dạy trẻ

HỆ THỐNG GIÁO DỤC TỐT NHẤT THẾ GIỚI? - giáo dục theo nhu cầu của trẻ

ĐIỀU GÌ TẠO NÊN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC HIỆU QUẢ? - những bí quyết của nền giáo dục Phần Lan

PHỎNG VẤN GIÁO VIÊN ANNIKA LUTHER - làm thế nào để truyền tinh thần sisu cho thế hệ tiếp theo?

TINH THẦN ĐOÀN KẾT - sisu giúp trẻ mạnh mẽ hơn như thế nào?

CẢM NHẬN VỀ SỰ CÔNG BẰNG - vun đắp tính chính trực

TẬN HƯỞNG SỰ THIẾU TIỆN NGHI - hãy để đôi tay làm bẩn

NHỮNG ĐỨA TRẺ CỦA TINH THẦN SISU - nhiều không khí trong lành và rất ít sự quấy nhiễu

VẬN ĐỘNG THEO TINH THẦN SISU

VUN ĐẬP SỰ KIÊN CƯỜNG - làm thế nào để vượt qua hoàn cảnh

NGƯỜI PHẦN LAN VÀ THỂ THAO - một niềm đam mê

XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU THEO TINH THẦN SISU - lên kế hoạch để thành công

VẬN ĐỘNG THEO TINH THẦN SISU - những lời khuyên giúp bạn bắt tay vào hành động

CÂU CHUYỆN SISU - Paavo Nurmi, vận động viên xuất sắc

VÙNG THOẢI MÁI - và tại sao đôi khi bạn cần phải ra khỏi đó

ĐI BƠI MÙA ĐÔNG - không khó khăn như bạn nghĩ đâu!

CÂU CHUYỆN SISU - phỏng vấn Patrick “Pata” Degerman

TƯ DUY TÍCH CỰC - sisu và ngành khoa học hạnh phúc

CHIẾN ĐẤU VÀ CHIẾN THẮNG CÙNG SISU

XÂY DỰNG ĐIỂM TỰA VỮNG CHẮC - sisu giúp bạn chiến đấu cho điều bạn tin tưởng như thế nào

ĐẤU TRANH CHO NIỀM TIN CỦA BẢN THÂN - nuôi dưỡng sự chính trực, lòng dũng cảm, sự tôn trọng

CÂU CHUYỆN SISU - phỏng vấn nhà hoạt động xã hội Emilia Lahti

SISU CÓ THỂ GIÚP TA HẠNH PHÚC HAY KHÔNG?

SISU VÀ HẠNH PHÚC - một vài suy ngẫm

KHỞI ĐỘNG CÙNG SISU - một vài ghi nhớ

NGƯỜI HÙNG SISU CỦA TÔI - nguồn cảm hứng của tôi

Lời cảm ơn

VƯỢT QUA TẤT CẢ

Nghệ thuật sống của người Phần Lan

VƯỢT QUA TẤT CẢ

Nghệ thuật sống của người Phần Lan

Original title: SISU - THE FINNISH ART OF COURAGE

Written by Joanna Nylund

First published in Great Britain in 2018 by Gaia, a division of Octopus Publishing Group Ltd.

Design and Layout Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2018

Text Copyright © Joanna Nylund 2018

Vietnamese edition © 2017 by First News-Tri Viet Publishing Co., Ltd.

Published by arrangement with Octopus Publishing Group Ltd.

All rights reserved.

Joanna Nylund asserts her moral right to be identified as the author of this work.

Tác phẩm: VƯỢT QUA TẤT CẢ - NGHỆ THUẬT SỐNG CỦA NGƯỜI PHẦN LAN

Tác giả: Joanna Nylund

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo hợp đồng chuyển giao bản quyền với Octopus Publishing Group Ltd, Vương Quốc Anh.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

Thực hiện: Ái Vi – Thùy Duyên – Vi Thảo Nguyên

Quý độc giả có nhu cầu liên hệ, vui lòng gửi email về:

Bản thảo và bản quyền: rights@firstnews.com.vn

Phát hành: triviet@firstnews.com.vn

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS

Tầng 3, tòa nhà DMA, 45 Đinh Tiên Hoàng, P. Bến Nghé,
Quận 1, TP. HCM

11H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Quận 1, TP. HCM

Ngôi Nhà Hạt Giống Tâm Hồn, Đường Sách Nguyễn Văn
Bình, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.28) 38227979 – 38227980 Fax: (84.28) 38224560



Joanna Nylund

VƯỢT QUA TẤT CẢ

**Nghệ thuật sống của người
Phần Lan**

Nguyễn Ngọc Thư dịch

Giới thiệu

“Sisu mang một ý nghĩa huyền bí nhưng lại rất thật. Sisu là biểu tượng quốc gia. Sisu còn là nguồn năng lượng, nguồn khích lệ tinh thần mỗi khi con người đối diện nghịch cảnh.”



Sisu là gì, tại sao chúng ta cần điều này trong cuộc sống? Hãy cùng khám phá tinh thần sisu đậm chất

Phần Lan và tìm hiểu xem việc nuôi dưỡng tinh thần này có thể giúp chúng ta hướng đến một cuộc sống hạnh phúc hơn và có ý nghĩa hơn như thế nào.

SISU LÀ GÌ?

- giới thiệu về sisu

Có thể nói sisu là một từ mà người dân Phần Lan rất yêu thích. Trở nên phổ biến từ những năm 1920 nhưng có nguồn gốc từ quá khứ xa xôi, thuật ngữ khó diễn giải này là sự pha trộn của lòng can đảm, sự dẻo dai, tinh thần bền bỉ và tính kiên trì - một đặc điểm đã định hình không chỉ số phận của một dân tộc mà còn cả cuộc sống thường nhật của mỗi người dân Phần Lan.

Chỉ số hạnh phúc của Phần Lan luôn xếp thứ hạng cao trong các cuộc khảo sát quốc tế. Là một quốc gia nhỏ bé với khoảng 5,5 triệu dân, nép mình ở rìa phía đông bắc châu Âu, thế nhưng Phần Lan đã khẳng định vị trí của mình trên bản đồ thế giới - một cách thâm lặng và khiêm nhường. Bạn sẽ khó tìm được một người Phần Lan nào ra vẻ ba hoa, vì ở đất nước này, chỉ nhấn kèn xe thôi cũng bị xem là một việc cực kỳ thô lỗ. Nếu hỏi một người Phần Lan về bí quyết thành công của chúng tôi, thông thường bạn sẽ nhận được một cái nhún vai và một câu trả lời không mấy rõ ràng rằng chẳng có một bí quyết nào cả. Thế nhưng những người tin rằng bí quyết nằm ở sisu lại nghĩ khác. Chúng tôi luôn thầm tự hào về tinh thần sisu của mình.

Thế thì đối với người Phần Lan, hạnh phúc nghĩa là gì? Theo một cuộc khảo sát mới đây, sự độc lập, bình yên, trật tự, hữu dụng và công bằng đều có vị trí cao trong danh sách những yếu tố góp phần làm nên hạnh phúc, và “dành thời gian hòa mình cùng thiên nhiên” là yếu tố dẫn đầu danh sách này. Quan niệm sống của người Phần Lan vẫn còn nhuộm màu lịch sử của những năm tháng thiếu thốn và buộc phải chinh phục môi trường khắc nghiệt. Điều đó giải thích vì sao trong thời buổi tiện lợi này, nhiều người Phần Lan vẫn thích trải qua kỳ nghỉ hè trong những ngôi nhà gỗ nhỏ thiếu thốn một số tiện nghi cơ bản, cũng như tại sao chúng tôi có tình cảm vừa yêu vừa ghét đối với khí hậu.

Tinh thần sisu đã được chứng thực trong suốt bề dày lịch sử, khi Phần Lan đã xây dựng và tái thiết tương lai của dân tộc mình nhiều lần. Tôi tin rằng sisu mang lại cho chúng ta rất nhiều lợi ích nếu ta nhìn nhận sisu như một chuẩn mực sống.



TRƯỜNG THÀNH THEO PHONG CÁCH PHẦN LAN

- mối quan hệ của chúng tôi với sisu

Giống như nhiều khái niệm văn hóa đã ăn sâu vào tâm trí con người ngay từ đầu, thật khó để diễn tả hay định nghĩa sisu. Làm sao để nắm bắt điểm cốt lõi của tinh thần này? Phải bắt đầu từ đâu? Sisu là bí mật được người Phần Lan giữ kín suốt một thời gian dài đến mức để bật mí nó thì chúng ta phải tìm hiểu thật tỉ mỉ.

Khi tôi kể cho người bạn thân là tôi đang viết một quyển sách về sisu, cô ấy đã thốt lên: “Một trong những điều tốt đẹp nhất ta có thể nói với một người chính là họ có tinh thần sisu, đúng không? Tôi còn nhớ như in lần đầu tiên cha mẹ nói với tôi điều đó”.

MỘT SỨC MẠNH VÔ HÌNH VÀ LAN TỎA KHẮP MỌI NƠI

Bất kỳ ai lớn lên ở Phần Lan đều sẽ nhận ra rằng khái niệm sisu tồn tại một cách vô hình ở khắp mọi nơi, hết như một làn hơi nước vậy. Đúng với bản sắc của dân tộc Phần Lan, chúng tôi thực hành tinh thần sisu nhiều hơn là nói về nó. Nhưng một điều chắc chắn là trong thâm tâm mỗi người chúng tôi luôn có chỗ cho sisu. Một số người thậm chí còn cho rằng nếu không hiểu tinh thần sisu thì không thể hiểu được con người và đất nước Phần Lan.

Như bạn tôi có nói, sisu là một nét đặc trưng rất được đề cao của người Phần Lan. Chúng tôi tin rằng sisu mang đến sự tự do và giúp chúng tôi kiên gan bền chí. Vào đêm trước một cuộc đua hay một kỳ thi, cha mẹ sẽ khuyến khích các con nhìn lại bản thân để tìm tinh thần sisu. Khi được nói rằng mình có tinh thần sisu, bạn sẽ cảm thấy mình càng sisu hơn. Và ngược lại, cảm giác thiếu tinh thần sisu có thể khiến lòng tự trọng của bạn bị giảm sút.

Mặc dù không được định nghĩa rõ ràng, nhưng có một điều chắc chắn: tinh thần sisu hiện hữu và rất quan trọng.



SISU LÀ GÌ?

- và điều gì không thuộc về sisu?

Khái niệm sisu trong tiếng Phần Lan đã tồn tại ít nhất 500 năm. Theo nghĩa đen, sisu có nghĩa là ruột trong cơ thể của chúng ta (sisus hay sisälmykset). Ý nghĩa này bắt nguồn từ một niềm tin xa xưa rằng bụng là nơi chứa đựng sức mạnh và hun đúc sự quyết tâm.

SISU CÓ NHIỀU Ý NGHĨA...

Thật khó định nghĩa chính xác từ sisu. Không có một từ tiếng Anh nào có ý nghĩa tương đương với sisu, và ngay cả trong tiếng Phần Lan thì sisu cũng đại diện cho một tổ hợp nhiều đặc điểm khác nhau, bao gồm quyết tâm sắt đá, nghị lực, lòng can đảm, sự dũng cảm, ý chí bền bỉ, sự ngoan cường và kiên trì. Sisu là lối tư duy hướng đến hành động: sisu xuất hiện khi bạn đương đầu với một thử thách vượt quá khả năng của mình. Tinh thần sisu sẽ thức tỉnh khi những khó khăn và nghịch cảnh khiến bạn muốn bỏ cuộc, khi mà chỉ có dũng khí mới có thể giúp bạn tiếp tục tiến lên.

... NHƯNG SISU KHÔNG PHẢI LÀ TỎ RA CAN ĐẢM

Người Phần Lan có tiếng là kín miệng và không thường thể hiện cảm xúc. Văn hóa chúng tôi không phải là kiểu văn hóa thoải mái bày tỏ cảm xúc (mặc dù điều này đang dần thay đổi). Do đó, đặc điểm cơ bản của sisu là không cần đề cập đến nó. Tinh thần sisu không có chỗ cho những lời huênh hoang hay thổi phồng lòng can đảm của bản thân. Việc tự nhận mình có tinh thần sisu sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu bạn không thể hiện được tinh thần đó – hãy để hành động của bạn lên tiếng.



TINH THẦN SISU HIỆN DIỆN TRONG BẠN

- hãy bắt đầu khám phá sisu



TỪ VỰNG SISU

Sisukas: (tính từ) có tinh thần sisu. Ví dụ: Olet sisukas = “Bạn rất có tinh thần sisu”

Sisukkaasti: “thực hiện một điều nào đó với tinh thần sisu”

Sisulla: “theo đúng tinh thần sisu”

Có thể bạn đã chạm được tinh thần sisu của mình rồi, bạn chỉ không biết gọi tên nó mà thôi.

Hãy hiểu rõ điều này: sisu là một đặc điểm có tính phổ quát. Có thể nó được người Phần Lan chúng tôi “đóng chai” và “dán nhãn”, nhưng bất kỳ ai trên thế giới này cũng có thể nắm bắt được nó. Sisus luôn hiện diện bên trong bạn, và rất có thể bạn đã từng sử dụng nó rồi.

Sau đây là một vài tình huống mà bạn có thể đã thể hiện tinh thần sisu của mình:

- Bạn hoàn thành đường đua của mình, cho dù những chặng đường cuối cùng thật sự là một cuộc tra tấn đối với bạn.

- Bạn quyết định không từ bỏ cuộc hôn nhân của mình, mặc dù con đường cứu vãn nó rất dài và đầy chông gai.

- Trong một khoảnh khắc nào đó giữa những giờ phút tăm tối, bạn cảm thấy lòng can đảm dâng tràn và thôi thúc mình tiếp tục tiến lên.

Nhưng sisu còn là gì nữa? Bạn có thể khám phá và sử dụng sisu như một chiến lược hay không? Sisus có thể giúp cuộc sống của chúng ta trở nên tốt đẹp hơn không? Nếu bạn có ý muốn trở nên mạnh mẽ hơn trong tinh thần sisu và học cách nắm bắt tinh thần này, vậy thì quyển sách này là dành cho bạn.



NHỮNG CÂU CHÂM NGÔN VÀ THÀNH NGỮ CÓ LIÊN QUAN ĐẾN SISU

- từ phòng tắm hơi sauna đến kẹo cam thảo salmiakki

Ở Phần Lan, bạn sẽ không khó tìm ra những thứ liên quan đến sisu trong cuộc sống hằng ngày. Khái niệm này tỏa hào quang lên mọi thứ, từ các viên kẹo nhỏ xíu cho đến những chiếc xe tải và cả một chiếc tàu phá băng nổi tiếng của Phần Lan. Với những ý nghĩa tích cực mà tinh thần này mang lại, sisu có một giá trị thương mại không thể phủ nhận, cũng như một vị trí vững chắc trong hệ thống ngôn ngữ bản địa.

Sisulla ja sydämellä

Cụm từ này có nghĩa là “với tinh thần sisu và bằng cả trái tim”. Vốn là tên của một bộ phim Phần Lan được công chiếu vào năm 1947, giờ đây cụm từ này đã được sử dụng rộng rãi và miêu tả một thái độ sống mà tất cả chúng tôi đều khao khát đạt được.

Läpi harmaan kiven

Nghĩa đen của cụm từ này là “xuyên qua tảng đá màu xám”, trong đó “tảng đá màu xám” nói đến loại đá gra-nit cứng màu xám rất phổ biến ở Phần Lan. Ý nghĩa của cụm từ này là “với tinh thần sisu, bạn sẽ vượt qua mọi trở ngại”.

Sisu, sauna, salmiakki

Đây là ba chữ S định nghĩa Phần Lan. Chúng tôi đã “xuất khẩu” sauna - phòng tắm hơi ra thế giới, và sisu - tinh thần vượt khó có thể là sản phẩm tiếp theo. Món salmiakki yêu thích của chúng tôi là một loại kẹo cam thảo mặn có chứa muối Amoni Clorua. Chúng tôi vẫn đang đợi đến lúc loại kẹo này được mọi người ưa chuộng.

Sisu, sauna, Sibelius

Đây là biến thể khác của ba chữ S định nghĩa Phần Lan, trong đó nhà soạn nhạc Phần Lan Jean Sibelius (1865 - 1957) chiếm vị trí của món kẹo salmiakki và trở thành biểu tượng được người dân Phần Lan yêu mến nhất.



ĐỐI MẶT VỚI NHỮNG THỬ THÁCH TRONG CUỘC SỐNG



Từ việc chiến đấu trong những trận chiến tưởng chừng không thể giành chiến thắng, cho đến chứng tỏ cho khí hậu khắc nghiệt biết ai mới là chủ vùng đất này, người Phần Lan vận dụng tinh thần sisu trong rất nhiều hoàn cảnh khác nhau. Hãy khám phá xem chủ nghĩa chấp nhận nghịch cảnh

sisu có thể giúp bạn trở thành một người vượt qua nghịch cảnh như thế nào, bất kể thử thách là gì.

KHOẢNH KHẮC SISU

- khi khó khăn cản bước

Có những thời điểm mà tất cả chúng ta đều sẽ trải qua. Nó có thể đến sớm hoặc muộn, với những hình thái khác nhau, nhưng tất cả chúng ta sẽ phải đối mặt với nó - khoảnh khắc mà ta chỉ có thể lựa chọn một trong hai phương án: buông tay để từ bỏ, hay thắt chặt dây an toàn để tiến lên phía trước.

Tôi gọi những thời điểm đó là “khoảnh khắc sisu”. Khoảnh khắc này không xuất hiện với dáng vẻ hùng dũng hay hoành tráng – mà trên thực tế, nó thường mang lại cảm giác sợ hãi. Thiên tai, bệnh tật, bất ngờ thất nghiệp, mất đi người thân yêu: đó là những điều mà chúng ta đơn giản là không cho phép xảy ra trong tâm trí của mình, nhưng lại không thể ngăn nó diễn ra trong thực tế.

Vậy thì, khi những điều không thể tưởng tượng nổi đó xảy ra, bạn làm thế nào để tiếp tục con đường của mình? Đó là lúc tinh thần sisu được phát huy. Theo chuyên gia sisu Emilia Lahti (xem phỏng vấn trang 147), tinh thần sisu bắt đầu trỗi dậy khi chúng ta cảm thấy nguồn sức mạnh mà ta nhận thức được bị cạn kiệt.

Một trong những khó khăn cam go nhất trong cuộc sống là phải đối mặt với một thách thức mà ta không biết khi nào mới chấm dứt. Nó đòi hỏi chúng ta phải có lối tư duy cũng như cách sống hoàn toàn mới. Tinh thần sisu được phát huy trong những tình huống như vậy, khi mà nghịch cảnh dồn dập kéo đến cản lối ta, và ta dường như không còn lối thoát hoặc bất kỳ con đường nào để vượt qua tình cảnh hiện tại. Khác với những chiến công hoặc hành động xuất phát từ sự liều lĩnh hay chủ nghĩa anh hùng cực đoan, những chiến tích của tinh thần sisu luôn diễn ra trong thầm lặng.

“Sisu không phải là nguồn thể lực giúp bạn chạy một mạch lên đỉnh núi cao, mà là sức mạnh giúp bạn có thể đặt bước chân này nối tiếp bước chân kia.”



CHIẾN TRANH MÙA ĐÔNG(*)

- khi thế giới biết đến sisu

(*) Chiến tranh Liên Xô - Phần Lan (1939 - 1940) trong bối cảnh thời kỳ đầu của Thế chiến II, diễn ra vào một trong những mùa đông khắc nghiệt nhất thế kỷ 20.



Tinh thần sisu trong thực tế được thế giới biết đến vào thời điểm đất nước Phần Lan phải đối mặt với một thời khắc thử thách mang tính sống còn. Đó là vào mùa thu năm 1939, đất nước này bị quốc gia láng giềng là Liên Xô xâm chiếm.

THỜI KHẮC ĐẸP NHẤT CỦA PHẦN LAN

Liên Xô có số binh lính nhiều gấp 3 lần Phần Lan, máy bay chiến đấu nhiều gấp 30 lần và xe tăng nhiều gấp 100 lần. Kết quả của khoảnh khắc sisu này vô cùng đáng lo ngại, nhưng nó lại trở thành “thời khắc đẹp đẽ nhất” của dân tộc chúng tôi.

Trong cuộc chiến này, Phần Lan còn nhiều mối lo khác bên cạnh việc bị áp đảo về quân số và nguồn tiếp viện lại ít ỏi. Mùa đông năm 1939 - 1940 đặc biệt giá lạnh, ngay cả theo tiêu chuẩn của người dân Bắc Âu. Nhiệt độ xuống đến -43°C ở một số nơi và chỉ những người lính đang chính thức phục vụ trên chiến trường mới có đồng phục và vũ khí. Phần lớn quân dự bị được gọi ra trận đều phải tự trang bị quần áo.

Người Phần Lan có một lợi thế, đó là kỹ năng trượt băng đường dài; họ cũng biết rằng cách tốt nhất để chống chọi với giá rét là giữ ấm cho những căn hầm trú ẩn và mặc quần áo nhiều lớp. Lớp ngoài cùng họ thường mặc là một lớp màu

trắng mỏng nhẹ, giúp họ gần như vô hình trên nền tuyết trắng xóa.

Trong suốt cuộc chiến, Phần Lan đã sử dụng tốc độ, chiến thuật du kích và tinh giảm lực lượng để tạo lợi thế cho mình, chia tách binh đoàn hùng hậu của Liên Xô thành nhiều nhóm nhỏ hơn. Hồng quân Liên Xô bắt đầu e sợ những “bóng ma Phần Lan” – những người lính di chuyển qua trận địa mà không phát ra một tiếng động và không lãng phí một viên đạn nào.

SISU CHIẾN THẮNG

Trong tác phẩm *A Frozen Hell: The Russo-Finnish Winter War of 1939-1940* (tạm dịch: Địa ngục băng giá: Chiến tranh Mùa đông Liên Xô - Phần Lan năm 1939-1940), sử gia William R. Trotter đã nhìn nhận tinh thần sisu là yếu tố làm nên thành công đáng kinh ngạc, nếu không muốn nói là gây sửng sốt, của dân tộc Phần Lan. Ông viết rằng, thứ duy nhất quân đội Phần Lan có được nhiều hơn quân đội Liên Xô chính là tinh thần sisu vượt qua mọi trở ngại.

BÍ MẬT CỦA TINH THẦN SISU

- bài học rút ra từ Chiến tranh Mùa đông

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Có một đài tưởng niệm chiến tranh ở Suomussalmi, Phần Lan, tên là “Open Embrace”. Nơi này treo 105 chiếc chuông (xem hình bên), mỗi chiếc chuông tượng trưng cho một ngày của cuộc Chiến tranh Mùa đông.

Chiến tranh Mùa đông chứa đựng rất nhiều bí mật của tinh thần sisu. Trận chiến này đánh dấu lần đầu tiên tinh thần sisu được giới thiệu ra thế giới và trở thành một ca nghiên cứu tình huống trực quan về “hành động với tinh thần sisu”. Khéo léo, tháo vát, can trường - tập hợp sức mạnh này khiến sisu trở thành một hiện tượng không thể phủ nhận.

ĐỪNG SUY NGHĨ HẠN HẸP

Chúng ta rất dễ so sánh sự nhỏ bé của bản thân với những thử thách to lớn mà mình phải đối mặt. Thế nhưng, thay vì vậy, bạn hãy cố gắng biến điểm yếu của mình thành thế mạnh. Hãy thay đổi cách nhìn nhận. Hãy hiểu sức mạnh không phải lúc nào cũng có thể được cân đo đong đếm hoặc được nhìn thấy từ bên ngoài.

SUY NGHĨ SÁNG TẠO

Trong cái khó thường có cái khôn. Chiến lược của người Phần Lan trong thời kỳ chiến tranh là đánh du kích và tận dụng tối đa lợi thế sân nhà. Việc thiếu hụt nhân lực đã buộc người dân nơi đây phải nghĩ ra những giải pháp sáng tạo để giải quyết mọi vấn đề, từ nguồn cung cấp thực phẩm cho đến mìn tự chế và các loại bẫy treo.

CỐ GẮNG BÁM TRỤ

Khi nhận ra mình đang bị cuốn vào một cuộc chiến tranh, đa số mọi người không thể suy nghĩ sâu xa về định mệnh hay tương lai. Trong cơn khủng hoảng, chúng ta có xu hướng tập trung vào một mục đích duy nhất và được thúc đẩy bởi nhu cầu ngăn chặn những chuyện tồi tệ xảy ra. Chúng ta cảm thấy sợ hãi chứ không hề nhận thấy lòng can đảm. Cắn chặt răng và cố gắng bám trụ có vẻ không phải là việc gì to tát nhưng việc này sẽ giúp ta giành chiến thắng.

KHÔNG ĐẦU HÀNG

Khi Thủ tướng Winston Churchill đưa ra lời kêu gọi nổi tiếng: “Chúng ta sẽ không đầu hàng”, ông đã đánh thức tinh thần sisu trong trái tim người Anh. Và sisu chỉ đơn giản như vậy đó – khi gặp nghịch cảnh, hãy dũng cảm đương đầu. Sisu là lòng quả cảm, và cũng là một quyết định mạnh mẽ.



TINH THẦN SISU TRONG THẾ KỶ 21

- lòng can đảm thời hiện đại

Những yêu cầu ở thế giới hiện đại rõ ràng rất khác với những gì bạn phải đáp ứng trong chiến tranh. Thế giới ngày nay đòi hỏi kỹ năng xã hội tốt, hoặc kỹ năng bán hàng xuất sắc chẳng hạn. Cách chúng ta nhìn nhận thử thách có mối liên hệ mật thiết với những trải nghiệm đã qua, cũng như với hệ quy chiếu của riêng mỗi người. Có những thứ đối với tôi là khó khăn nhưng đối với bạn lại là chuyện nhỏ, và ngược lại.

Để tìm được việc, bạn phải vượt qua các buổi phỏng vấn. Đối với một số người, chứng cơ thất bại dày khi căng thẳng sẽ càng trở nên tồi tệ hơn khi biết rằng càng căng thẳng thì lại càng dễ đánh mất cơ hội. Hoặc là, bạn ghét nói chuyện trước đám đông nhưng công việc đòi hỏi bạn phải thuyết trình – điều mà chỉ nghĩ đến thôi cũng khiến bạn chết khiếp. Cũng có thể bạn phải thực hiện cuộc gọi điện thoại khó nhằn hoặc mang vào chiếc mặt nạ tươi cười ở văn phòng cho dù thế giới đời sống riêng của bạn đang vỡ vụn.

Cho dù thử thách đó là gì đi nữa, bạn vẫn có thể thực hiện những bước sau để giải tỏa nỗi lo âu và thật sự sống với tinh thần sisu nhiều hơn.

1. Chuẩn bị kỹ lưỡng

“Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty” là một câu nói phổ biến ở Phần Lan, nghĩa là “chuẩn bị tốt là bạn đã hoàn thành một nửa công việc”. Nếu phải thực hiện một việc khiến bạn vô cùng lo lắng, hãy chuẩn bị hết mức có thể, và chuẩn bị thêm chút nữa. Điều đó sẽ cho bạn một điểm tựa khi dây thần kinh của bạn bắt đầu căng lên. Ít nhất bạn cũng không phải lo lắng về việc không hiểu rõ những gì mình đang có.

2. Chăm sóc bản thân

Thường thì trong những tình huống khó khăn, chúng ta hay có xu hướng bỏ bê bản thân, hoặc nhẹ nhất cũng là đặt nhu cầu của bản thân ra sau cùng. Hãy thay đổi cách nghĩ đó, và bạn sẽ thấy những gợn sóng tích cực lan rộng và lan xa. Hãy ngủ đủ giấc, hít thở không khí trong lành, bổ sung dinh dưỡng lành mạnh, dành thời gian cho bản thân – bạn sẽ cảm thấy vui vẻ hơn và làm việc tốt hơn.

3. Tập trung vào bản thân

Để có thể chạm được vào tinh thần sisu, nguồn sức mạnh nội tâm mà bạn hiện có – nhưng có thể chưa nhận ra – đang gạt bỏ các loại nhiễu âm. Hãy thanh lọc tâm trí bằng cách ngồi thiền, cầu nguyện, tập các bài hít thở sâu, hoặc đơn giản hơn là dành thời gian đắm mình vào thiên nhiên (xem trang 49). Bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy suy nghĩ của mình trở nên rõ ràng mạch lạc và điềm tĩnh hơn đến mức nào.



KHÍ HẬU PHẦN LAN VÀ TINH THẦN SISU

- bài kiểm tra khí phách

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Người Phần Lan có rất nhiều “bí kíp đối phó với tuyết” – những kỹ năng đương đầu với thời tiết mùa đông khắc nghiệt. Đường phố, trường học, sân bay vẫn hoạt động dù bất cứ chuyện gì xảy ra, và xã hội Phần Lan vẫn tiếp tục hoạt động nhịp nhàng trong bão tuyết hay những lúc cực lạnh. Các kỹ năng mang tinh thần sisu này cũng được lan truyền đến nhiều nơi trên thế giới.

Khi tôi kể với vài người về quyển sách này, họ đều thốt lên: “Cô sẽ nói về thời tiết chứ, đúng không?”. Thật vậy, không thể viết một quyển sách nói về tinh thần sisu mà lại không lý giải điều đã góp phần trui rèn tính cách Phần Lan của chúng tôi, đó là thời tiết.

Sống ở Phần Lan đồng nghĩa với việc sống với sự tương phản rõ rệt. Vào mùa hè, ánh sáng ban ngày có thể kéo dài trong khoảng 24 giờ ở miền Bắc và 19 giờ ở phía Nam. Trời sáng choang vào lúc giữa đêm làm xáo trộn giờ đi ngủ của bọn trẻ, còn người lớn chúng tôi thì thiếu ngủ do ham chơi (“Mới có nửa đêm thôi, chơi thêm một ván nữa nha?”). Vào mùa đông tối nhất, phía Bắc hoàn toàn không có ánh sáng mặt trời (hiện tượng kaamos – đêm Bắc Cực, xem trang 31), còn ở phía Nam xa xôi thì có được vón vện 6 giờ đồng hồ sáng sủa. Đó là những mùa đông dài, và trong những ngày hiếm hoi có ánh sáng mặt trời, người ta hay hỏi đùa nhau xem có nhìn thấy “hiện tượng bầu trời sáng lên một cách lạ lùng” hay không.

TINH THẦN SISU THEO MÙA

Những bộ phim Hollywood hiếm hoi có nội dung về Phần Lan thường chiếu khung cảnh mùa đông lạnh giá, nhưng thật ra chúng tôi có bốn mùa rõ rệt. Mùa hè có thể khá ấm áp, ổn định và không nhiều mưa lắm (tôi nhấn mạnh là “có thể” thôi nhé). Theo các ghi chép khí tượng, 25°C là một ngày “nóng”. Điều này hiển nhiên có nghĩa là hầu hết các ngày mùa hè không đạt đến nhiệt độ như vậy. Nhưng tích cực mà nói thì với thời tiết như vậy, sẽ không bao giờ là quá nóng cho các hoạt động ngoài trời.

Nhiệt độ vào mùa đông thì có sự chênh lệch nhiều hơn, từ vài độ C xuống đến -30°C hoặc thấp hơn nữa. Hình ảnh những mùa đông phủ tuyết trắng xóa đẹp như trong mơ,

nếu có, thì nó cũng nhanh chóng trở thành những vũng tuyết tan lẫn với bùn bẩn, kèm theo lớp băng trơn trượt nguy hiểm bên dưới. Khó có thể nói điều gì đòi hỏi tinh thần sisu nhiều hơn: vượt qua các cơn bão tuyết để đến chỗ làm, hay vượt qua những tháng ngày u ám với lớp tuyết ẩm ướt.

HÒA HỢP VỚI CÁC THÁI CỰC

Mùa thu Phần Lan đến sớm, còn mùa xuân thì đến trễ. Mùa nào cũng có những nét quyến rũ và thách thức riêng. Thế nhưng cuộc sống của chúng tôi luôn bị tác động bởi các thái cực, chẳng hạn như chuyện phải nghiêng rặng vận dụng tinh thần sisu khi mùa đông khắc nghiệt về, và sau đó lại háo hức chào đón mùa hè ấm áp trở lại. Bắt đầu vào khoảng tháng Hai, tháng Ba, bạn sẽ thấy người ta tôn sùng Mặt trời giống như một kiểu nghi thức tôn giáo. Khi những tia nắng ấm áp đầu tiên xuất hiện trên những đụn tuyết vẫn còn đọng trên mặt đất, từng nhóm người đã bắt đầu tụ tập ở những nơi khuất gió và ngồi lim dim sưởi nắng với ly cà phê giữ nhiệt trên tay.

Người Phần Lan nói chung khá điềm đạm, nhưng cách chúng tôi tận hưởng mùa xuân và mùa hè không hề dè dặt chút nào. Chúng tôi sẽ tận hưởng từng phút giây trôi qua. Hoạt động ngoài trời rất được ưa chuộng, đến nỗi nếu bạn ở trong nhà vào một ngày đẹp trời thì đó được xem là một loại tội lỗi. Vì luôn ý thức sâu sắc rằng những ngày mùa hè tuyệt diệu sẽ trôi qua rất nhanh, nên chúng tôi sẽ không để một phút giây nào trôi qua vô ích.





CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

“Kaamos” = “đêm Bắc Cực”, là khoảng thời gian mặt trời không xuất hiện phía trên đường chân trời. Điều này chỉ xuất hiện bên trong vòng cực và ảnh hưởng đến vùng cực bắc Phần Lan, nơi kaamos bắt đầu từ giữa tháng 12 và kéo dài khoảng 50 ngày. Mặc dù những vùng khác của Phần Lan không có kaamos, nhưng ngày mùa đông cũng rất ngắn và mặt trời lên rất thấp ngay cả vào giữa trưa.

ĐÊM TRƯỜNG BẮC ÂU

- làm thế nào để sống sót qua mùa đông mà vẫn tỉnh táo?

Trời trở nên tối đen trong suốt mùa đông ở Phần Lan, và ý tôi là thật sự tối đen. Khoảng thời gian từ giữa tháng Mười Hai đến giữa tháng Hai, đất nước chúng tôi chỉ nhận được ánh sáng mặt trời quý giá trong vài giờ. Có thể bạn sẽ nghĩ chúng tôi đã quen với tình trạng này, nhưng dù ở nơi nào thì con người cũng luôn cần ánh sáng để sinh hoạt, và hội chứng rối loạn cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder - SAD) không chỉ là lý thuyết suông. Bên cạnh việc cần rằng vượt qua giai đoạn u ám đó với tinh thần sisu lên cao, chúng tôi còn có nhiều cách giúp những tháng mùa đông trở nên dễ chịu hơn - thậm chí là khoan khoái hơn.

BỐN BÍ QUYẾT TẬN HƯỞNG MÙA ĐÔNG BẮC ÂU

1. Ngủ đông

Đương nhiên không phải ngủ đông theo đúng nghĩa đen nhé. Mùa đông là thời điểm hoàn hảo để vui mình trong căn nhà ấm cúng: thấp nển lên, cùng nhau ngồi quanh lò sưởi, cuộn mình trong chăn ấm, thưởng thức những thức uống ấm nóng đầy năng lượng và nói chung là nuông chiều bản thân một chút. Hãy rủ bạn bè đến nhà chơi hoặc xem phim qua đêm. Mùa đông là thời điểm tuyệt vời cho các hoạt động xã hội trong nhà.

2. Ăn

Đây là hoạt động mà người ta thường cố gắng phủ nhận nhất, ví dụ như cô bạn của tôi hay nói thế này, “Mùa đông đến rồi, và chắc chắn mình sẽ không nhồm nhoàm sô-cô-la suốt cả ngày đâu!”. Ăn uống vô độ không phải là một lối sống lành mạnh, vì vậy hãy bổ sung vào không gian ấm cúng trong ngôi nhà của bạn với vài món thực phẩm tốt cho cơ thể thay cho mấy món bánh kẹo linh tinh xem sao. Một nồi thịt hầm với rau củ chẳng hạn, kèm theo một ly rượu vang đỏ nữa. Đừng quên thấp thêm vài ngọn nến nhé!

3. Đi xông hơi

Đúng rồi, sauna – xông hơi! Đây là trái tim của đời sống Phần Lan và là cứu tinh tuyệt vời trong mùa đông, khi hơi ấm của phòng xông hơi có thể làm tan cái lạnh cắt da cắt thịt theo cách mà một nhà tắm thông thường không thể làm được. Người Phần Lan thường đi xông hơi – một mình, với bạn bè hoặc cả gia đình. Hầu như ngôi nhà hoặc chung cư nào ở đây cũng đều có phòng xông hơi. Các phòng gym và khu văn phòng cũng thế. Hãy tận dụng điều đó – sau khi xông hơi bạn sẽ cảm nhận được sự ấm áp vô cùng dễ chịu, sau đó là một chút buồn ngủ, ngay cả khi chưa uống ly bia vốn vẫn thường đi kèm với hoạt động này.

4. Hoạt động ngoài trời

Sẽ không đúng với tinh thần sisu nếu thỉnh thoảng chúng ta không tự lôi mình ra khỏi chiếc trường kỷ êm ái để tụ tập với nhau và cùng đi ra ngoài trời – dù lúc đó đang là giai đoạn chạng vạng tối kéo dài hàng tháng trời. Việc hít thở không khí trong lành và tận hưởng ánh sáng (dù ít hay nhiều) là rất quan trọng đối với sức khỏe, cả về tinh thần lẫn thể chất. Bạn sẽ biết ơn bản thân sau cuộc đi dạo ngoài trời đấy.



ÁNH SÁNG TRỊ LIỆU

Nếu đến thăm nơi làm việc của người Phần Lan vào mùa đông, thường bạn sẽ tìm thấy một hoặc hai cây đèn trị liệu mà bạn có thể mượn đem về bàn mình. Tắm mình trong nguồn sáng đó chỉ trong nửa giờ đồng hồ vào buổi sáng có thể giúp bạn bổ sung năng lượng cần thiết cho cơ thể. Nhưng để có hiệu quả thì độ rọi của đèn phải đạt mức 10.000 lux(*).

(*) Lux (ký hiệu: lx) là đơn vị đo độ rọi trong hệ đo lường quốc tế.

TAI NGHE TRỊ LIỆU

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Oulu ở phía bắc Phần Lan đã phát minh ra một chiếc tai nghe trị liệu bằng ánh sáng chuyên truyền ánh sáng qua ống tai đến những vùng có khả năng hấp thụ ánh sáng của não. Khi kiểm tra, 75% người được điều trị đã có sự cải thiện trong hội chứng SAD của họ.

XÔNG HƠI CHO TÂM HỒN

Bên cạnh việc giúp chúng ta cảm thấy ấm áp và sạch sẽ, xông hơi còn có tác dụng giảm huyết áp và giảm lượng hormon gây căng thẳng.

SISU TỪ MỘT GÓC NHÌN KHÁC

- tinh thần sisu dưới góc nhìn của một người ngoại quốc

Joel Willans là tác giả của quyển sách 101 Very Finnish Problems (tạm dịch: 101 Vấn Đề Đậm Chất Phần Lan) và là chủ nhân trang Facebook cùng kênh Podcast Very Finnish Problems. Anh là một người Anh sinh sống ở Helsinki với vợ Anna - một người Phần Lan - cùng hai con.

“Tinh thần sisu của người Phần Lan là một khái niệm thật thú vị. Tôi nghĩ đó là kiểu tinh thần kiên cường – một phiên bản ‘stiff upper lip’ (‘không nao núng’) của người Anh nhưng được áp dụng rộng rãi hơn trong đời sống xã hội. Người Phần Lan cần nuôi dưỡng tinh thần bền bỉ để tồn tại. Khí hậu khắc nghiệt khiến họ gặp nhiều bất lợi, các nước láng giềng thì thay phiên nhau thực hiện mưu đồ xâm lược hoặc biến họ thành thuộc địa. Lần cuối nạn đói xảy ra ở Phần Lan là vào những năm 1860, cách đây thật sự không lâu lắm. Nếu bạn phải ăn cá khô để sống trong suốt sáu tháng liền, tôi dám cá là thế giới quan của bạn cũng sẽ thay đổi.

Tôi không chắc mình có tinh thần sisu hay không. Tôi quá yêu thích sự thoải mái! Và cũng vì lý do này mà tôi không chắc ngày nay bạn có thể tìm thấy tinh thần sisu hiện diện

nhiều như xưa hay không. Ngày nay, người Phần Lan sử dụng tinh thần sisu của mình để mừng lễ Vappu vào đêm trước ngày 1 tháng Năm (xem thông tin trang bên) và lễ Juhannus vào dịp giữa hè (xem trang 46). Những ngày đó luôn rất lạnh lẽo hoặc ẩm ướt, nhưng điều đó không quan trọng vì dù sao đi nữa thì họ vẫn quyết tâm tổ chức tiệc nướng ngoài trời hoặc đi cắm trại, vì đó là truyền thống!

Người Phần Lan sống thẳng thắn và thực tế. Một phần trong tinh thần sisu của họ được thể hiện ở đạo đức công việc cao đẹp cùng thái độ luôn sẵn sàng xắn tay áo lên làm việc. Căn nhà nghỉ dưỡng mùa hè của họ là một ví dụ hoàn hảo cho điều này. Bạn nghĩ mình sẽ đến đó để thư giãn, nhưng trước khi bạn kịp nhận ra thì nó đã chuyển thành một chuyến lao động cắm trại! Bạn vẫn phải làm việc, chỉ khác ở chỗ thay cho công việc bàn giấy ở văn phòng thì bây giờ bạn sẽ đi đốn củi hoặc khiêng đá chẳng hạn.”

Mừng xuân theo phong cách sisu

Vappu (Valborg trong tiếng Thụy Điển) được tổ chức vào ngày 30 tháng Tư và ngày 1 tháng Năm. Vốn là nghi thức chào xuân từ thời tiền Thiên Chúa giáo, vào thế kỷ 15, Vappu trở thành ngày Thánh Walpurga (nữ tu người Đức được sinh ra ở Anh và được phong thánh vào thế kỷ thứ 8). Vappu được tổ chức rộng rãi ở Bắc Âu với nhiều phong tục khác nhau. Ở vùng nông thôn Phần Lan, người ta thường đốt lửa trại để đánh dấu ngày cuối cùng của mùa đông, trong

khi ở khu vực thành thị, Vappu chủ yếu là một lễ hội đường phố náo nhiệt mà thành phần tham gia chủ đạo là sinh viên đại học. Dịp lễ này mang đậm truyền thống địa phương và không thiếu những trò tình nghịch của các cô cậu sinh viên. Bất kể thời tiết như thế nào, Vappu luôn được tổ chức ngoài trời với vô số bong bóng, xúc xích và kẹo bông gòn vào ngày cuối cùng của tháng Tư, cùng với một chuyến dã ngoại uống rượu sâm-banh truyền thống vào ngày đầu tiên của tháng Năm.



TINH THẦN SISU

- không chỉ dành cho những con sói cô độc

KHI GÁNH NẶNG ĐƯỢC SAN SẺ

Tin tưởng và chia sẻ tâm sự với ai đó không chỉ giúp bạn cảm thấy dễ chịu hơn mà còn giúp thắt chặt mối quan hệ giữa bạn và người đó. Từ đó mở ra nhiều cơ hội để hai bạn đồng cảm với nhau trong tương lai và tạo ra một vòng tròn tích cực hỗ trợ lẫn nhau.

Khi nghĩ về sisu, chúng ta rất dễ hình dung đây là một cuộc chiến trong đơn độc. Điều đó không đúng. Sisu có thể là một phẩm chất cá nhân, nhưng đó là phẩm chất mà chúng ta truyền đạt cho nhau. Và chân lý này cũng đúng đối với tinh thần sisu: đoàn kết giúp chúng ta mạnh mẽ hơn.

Không ai có thể sống mà không cần đến sự trợ giúp của người khác. Điều này được lặp đi lặp lại khiến chúng ta phát ngán, nhưng nó vẫn luôn đúng. Một người không có khả

năng nhờ người khác giúp đỡ là một người đáng thương chứ không phải đáng ngưỡng mộ.

Ở Phần Lan cũng thế, tinh thần sisu thường được hiểu là bạn phải cố gắng tự vượt qua khó khăn – đặc biệt khi bạn là đàn ông. Quan niệm xưa của người Phần Lan cho rằng bậc đại trượng phu chỉ cần hai món vũ khí: sự im lặng và con dao puukko truyền thống nhỏ nhắn giấu ở thắt lưng. Thế nhưng quan niệm đó đang chết dần. Cho đến giai đoạn Chiến tranh Thế giới thứ II, Phần Lan vẫn có nền kinh tế nông nghiệp; quốc gia công nghiệp hóa với nhiều phúc lợi của chúng tôi được xây dựng sau cuộc chiến, nhờ vào nỗ lực phi thường của cả nước. Khả năng đoàn kết vì lợi ích chung của chúng tôi đã mang lại thành công cho Phần Lan. Dù sao đi nữa, người nghệ sĩ độc tấu có thể đi được bao xa nếu thiếu dàn nhạc?

MỌI NGƯỜI VÌ MỘT NGƯỜI, MỘT NGƯỜI VÌ MỌI NGƯỜI

Là một khái niệm tâm lý, tinh thần sisu thật sự tự xuất hiện khi chúng ta đang phải chịu đựng áp lực nặng nề. Một cuộc khủng hoảng gia đình thường sẽ là động lực để gia đình đó thay đổi, cho dù là tốt hay xấu. Khi đối mặt với bất kỳ thử thách nào, tư duy tập thể sẽ luôn tạo ra sự khác biệt to lớn. Trong gian nan, chúng ta cần dựa vào nhau và hỗ trợ nhau. Và rồi bạn sẽ thấy, vào những ngày sisu của bạn xuống thấp, sẽ có người nào đó ở quanh bạn có thể giúp bạn vực dậy tinh thần đó.



“Trên tất cả, tinh thần sisu là một sự lựa chọn tập thể. Cùng nhau, chúng ta sẽ mạnh mẽ hơn.”

Emilia Lahti, chuyên gia sisu

PHÁ VỠ QUAN NIỆM SAI LẦM VỀ ANH HÙNG

- tại sao mạnh và yếu không phải là những thứ đối lập

Tôi nghĩ quan niệm sai lầm phổ biến nhất về tinh thần sisu ở ngay tại Phần Lan là xem sisu > tương đương với sự thiếu hụt cảm xúc. Khí hậu, đời sống khó khăn, chiến tranh - bất cứ yếu tố nào đã rèn giũa nên tinh thần sisu của dân tộc chúng tôi đều có chứa tính khủng hoảng. Trong lúc khủng hoảng, chúng ta sống theo những quy tắc khác với giai đoạn bình thường, và chúng ta chỉ quan tâm đến những nhu cầu thiết yếu. Có một điều mà ít ai đề cập đến, đó là những hậu quả - cảm xúc của chúng ta, nỗi đau thương của chúng ta - sẽ được giải quyết sau đó.

Nhưng nếu không có “sau đó” thì sao? Nhìn nhận sisu như một trạng thái tồn tại bất biến là không đúng. Nhà nghiên cứu sisu Emilia Lahti giải thích, tinh thần sisu không phải là mục tiêu thường trực mà là nơi ta thỉnh thoảng dừng chân. Khi kiến thức tâm lý học được phát triển, nhu cầu bày tỏ nỗi đau và chia sẻ những vết thương lòng đã được thừa nhận rộng rãi trong xã hội chúng ta. Thế nhưng mãi cho đến gần đây thì điều đó mới được thực hành.

CÁI GIÁ CỦA SISU

Phần Lan ca ngợi những người hùng chiến tranh và tôn vinh vai trò của từng người lính. Nhưng khi chiến tranh qua đi, mọi sự tập trung đều hướng về việc tái thiết đất nước và tiến lên phía trước. Tổn thương tinh thần của những người trực tiếp tham gia chiến tranh không được chữa lành. Để lại quá khứ phía sau có nghĩa là để những người anh hùng đó tự mình đối phó với áp lực căng thẳng sau chấn thương.

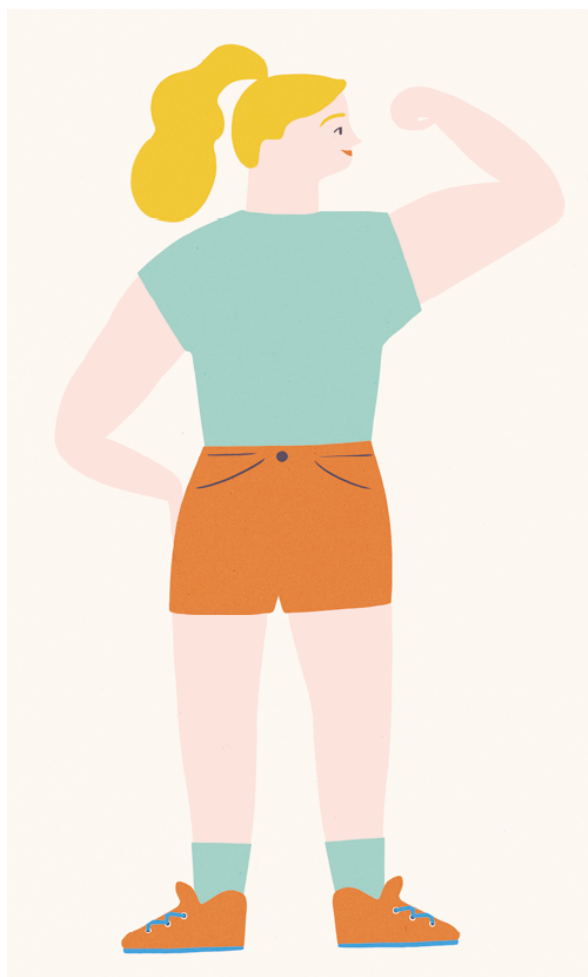
Dĩ nhiên, việc đó là hoàn toàn đúng ở bất kỳ nơi nào lúc bấy giờ, bởi khi đó chúng ta hiểu biết rất ít về những ảnh hưởng to lớn của chấn thương tâm lý đối với đời sống con người. Nhưng ngày nay, chúng ta có khả năng tránh được kiểu tư duy đó.

MANH MẼ THỪA NHẬN ĐIỂM YẾU

Thế nào là một anh hùng? Một người có vẻ ngoài mạnh mẽ và một cơ thể khác thường bên trong? Một người chỉ dựa vào sức mạnh của bản thân và không tin tưởng bất kỳ ai khác? Chắc chắn chúng ta có thể làm tốt hơn thế. Ngay cả ở Phần Lan, ý tưởng cô độc chính là sức mạnh cũng dần lung lay. Và chúng tôi bắt đầu nhìn nhận thành công trong cuộc sống là một tổng thể hòa hợp, trong đó cuộc sống gia đình

cùng với hạnh phúc cá nhân đóng vai trò quan trọng tương đương với thành công trong sự nghiệp. Đây chính là cách phát triển bền vững.

Suy cho cùng, để đủ mạnh mẽ đến mức có thể thừa nhận điểm yếu của bản thân, bạn sẽ cần có tinh thần sisu.



SỰ HỖ TRỢ TỪ CHUYÊN GIA

Trên thực tế, thỉnh thoảng nhờ đến sự hỗ trợ của các chuyên gia sẽ mang lại lợi ích cho đa số chúng ta. Hoặc đơn giản là lắng nghe quan điểm của một người trung lập cũng có thể rất hữu dụng cho ta. Hãy đặt lịch hẹn với một chuyên gia tư vấn hoặc chuyên gia tâm lý – có thể bạn sẽ thấy việc đến gặp họ định kỳ là hữu ích, hoặc chỉ một, hai buổi tư vấn cũng sẽ giúp bạn tìm được hướng đi mới.

HẠNH PHÚC VÀ KHỎE MẠNH THEO PHONG CÁCH SISU

Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá vai trò của sự im lặng đối với hạnh phúc khi bạn chào đón sự thiếu tiện nghi và quan tâm đến thiên nhiên theo tinh thần sisu.

SỰ IM LẶNG

- tiếng nói hữu hiệu của người Phần Lan

“Người Phần Lan xem sự im lặng là một nguồn lực chứ không phải sự xấu hổ.”

Các quốc gia láng giềng thỉnh thoảng hay nói đùa về chúng tôi như thế này: “Người Phần Lan biết cách giữ im lặng bằng vài thứ tiếng”. Vui đấy - và thật ra là có phần đúng nữa. Người Phần Lan đánh giá cao sự im lặng và lối sống ẩn dật, điều mà chúng tôi tin là sẽ mang lại sự hài hòa cho cuộc sống.

Nếu người Phần Lan được xem là kiệm lời thì đó là vì nói chung chúng tôi không thích huyền thuyên. Bạn có thể nghĩ như vậy là thực dụng, cọc lốc, hay thậm chí là thô lỗ, nhưng chúng tôi thật sự muốn dành thời gian suy nghĩ về điều mình muốn nói, rồi trình bày điều đó thẳng thắn mà không thêm thắt bất kỳ lời hoa mỹ nào khác.

Tuy nhiên, mọi sự đang dần thay đổi. Hồi những năm 1990, Phần Lan dẫn đầu cuộc cách mạng công nghệ điện thoại di động với gã khổng lồ Nokia và khẩu hiệu “Kết nối mọi người”. Chúng tôi trở nên thích tán gẫu hơn rất nhiều qua vài thập kỷ gần đây – ít nhất là tán gẫu trên điện thoại. Thế nhưng người ngoại quốc vẫn có xu hướng hơi bất an vì sự im lặng thân thiện đôi khi kéo dài vài phút của chúng tôi (và đó có thể là lúc đang ngồi giữa một nhóm bạn). Một đồng nghiệp người Anh của tôi từng than thở về nỗi băn khoăn của anh về giờ cà phê chiều thứ Sáu, “Đơn giản là mình không thể chịu nổi, thật sự không thể chịu nổi. Mọi người ngồi vào bàn, mỗi người một miếng bánh và cứ thế ăn trong im lặng. Mình cảm thấy căng thẳng đến mức bắt đầu nói lảm nhảm trong khi chẳng có gì để nói!”.

SỰ IM LẶNG THÂN THIỆN

Sự im lặng của người Phần Lan mang đến cảm giác là mặc dù không ai nói gì nhưng chúng tôi vẫn đang chia sẻ với nhau những giây phút thông thả, không có áp lực xã hội. Khi quen với sự im lặng này, bạn sẽ trân trọng ưu điểm của nó: trong giây phút tĩnh lặng đó, bạn được phép thả lỏng. Bạn có thể nói chuyện nếu muốn. Và nếu bạn không muốn nói chuyện thì cũng chẳng sao cả – chúng tôi không đánh giá xấu bạn vì chuyện đó. Trên thực tế, chúng tôi biết rằng một người khôn ngoan sẽ im lặng khi không có gì đáng để nói.

Chúng tôi cũng có những lúc im lặng lúng túng khi có ai đó nói điều không thích hợp, nhưng những khoảng lặng dài mà

các bên đều mong muốn thì không phải là một sự lúng túng. Tuy nhiên, bản thân chúng tôi cũng đón nhận văn hóa này theo cách khác nhau, và một vài người Phần Lan thừa nhận họ cảm thấy bối rối hết như anh đồng nghiệp xứ sở sương mù của tôi khi đối mặt với sự im lặng trong nhóm.



SỰ IM LẶNG NGỌT NGÀO

Cuộc sống chúng ta đang trở nên ồn ào hơn bao giờ hết. Đủ loại xao lãng sẽ xâm nhập vào từng phút giây quý giá mà

chúng ta gặp mặt nhau. Đừng để điều đó xảy ra. Hãy quyết tâm không đung đến điện thoại khi bạn đang thực hành “hiện diện trong từng khoảnh khắc”. Hãy thật sự quan sát bạn mình, chú ý từng cử chỉ và biểu hiện nhỏ nhất của họ. Đừng vội vàng lấp đầy những khoảng lặng, và hãy lưu tâm đến những khoảng lặng khiến bạn không thoải mái. Tại sao chúng lại khiến bạn không thoải mái?

HÒA MÌNH CÙNG THIÊN NHIÊN

- giá trị của lối sống hòa hợp với thiên nhiên

Về mặt địa lý, Phần Lan là nước có diện tích lớn thứ tám ở châu Âu, nhưng dân số chỉ khoảng 5,5 triệu người. Điều này nghĩa là đất nước chúng tôi có rất nhiều vùng hoang sơ không có người sinh sống.

Với hai triệu héc-ta là khu bảo tồn thiên nhiên, “vùng đất ngàn hồ” thật sự có đến hơn 187.000 hồ cùng 179.000 hòn đảo. Rộng mênh mông và khá trống trải, vùng đất của chúng tôi đắm chìm trong sự tĩnh lặng kéo dài suốt bề dày lịch sử, và dường như điều đó cũng thấm dần vào tâm hồn chúng tôi.

TRỞ VỀ CỘI NGUỒN

Việc được ban cho một vùng thiên nhiên hoang sơ đã tạo nên một quốc gia của những người băng rừng vượt suối, những người sống trong các căn nhà gỗ nhỏ đơn sơ và những người thích đời sống biệt lập. Càng nghĩ về thiên nhiên thì tôi càng nhận ra rõ ràng hơn: mặc dù là người hiện

đại sống trong một thế giới hiện đại, sâu trong thâm tâm chúng tôi vẫn là những người yêu vùng thôn dã. Môi trường sống này mang đến cho chúng tôi vô vàn khó khăn, nhưng có lẽ vì chính lý do đó mà chúng tôi yêu quý vùng đất đôi khi rất khắc nghiệt này. Chính môi trường này đã hun đúc tinh thần sisu nơi chúng tôi.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Phần Lan là nơi cư ngụ của nhiều loài động vật hoang dã và nguy hiểm như sói, linh miêu, chồn sói và gấu. Điều đó có nghĩa là một cuộc mạo hiểm, ít nhất là trong một số khu rừng nhất định nào đó, sẽ đòi hỏi một tinh thần sisu đáng kể.

Gấu nâu (*Ursus arctos*, hay karhu trong tiếng Phần Lan) là một trong những kẻ săn mồi lớn nhất ở châu Âu và cũng là loài vật được chọn làm biểu tượng quốc gia của Phần Lan. Người Phần Lan ưu ái loài động vật mạnh mẽ nhưng nhút nhát này. Gấu nâu ngủ vùi suốt mùa đông, chỉ xuất hiện vào mùa xuân cùng bầy gấu con mà nó sinh ra trong lúc gà gật ngủ. Là loài vật linh thiêng trong thời cổ đại, hiện giờ số lượng gấu nâu ở Phần Lan chỉ còn khoảng dưới 2.000 cá thể.



ĐÓN NHẬN SỰ THIẾU TIỆN NGHỊ

- điều thiết yếu đối với tinh thần sisu

Bắt đầu từ dịp Lễ hội Mùa hè vào cuối tháng Sáu, dịp lễ hội mà người dân vùng Bắc Âu sôi nổi chào đón hơn bất kỳ dịp lễ tôn giáo nào, chúng tôi từ từ rút khỏi cuộc sống thường nhật để trở về với thiên nhiên. Dành khoảng ba đến bốn tuần sống trong căn nhà gỗ mùa hè mökki là hình mẫu lý tưởng của đa số người Phần Lan về thiên đường trên Trái đất. Nhiều người may mắn có một căn nhà mökki riêng hoặc chia sẻ với một đại gia đình, còn một số người khác có thể mượn hoặc thuê một căn.

Đó là nơi chúng tôi thư giãn sau một mùa đông dài và tận hưởng ánh sáng ban ngày hàng giờ liền bằng cách đi bơi, câu cá, dong buồm ra biển, chèo thuyền, hái quả mọng, nướng thịt – đại khái là chúng tôi sẽ lang thang đây đó với bộ dạng xuề xòa một chút để nạp năng lượng cho năm mới. Đây cũng là dịp đáng mà râu ở đây có thể diện “bộ râu quai nón mùa lễ hội”, một khái niệm rất được ưa chuộng ở đất nước chúng tôi.

Có một luật bất thành văn là một căn mökki có đường ô-tô vào tận nhà sẽ không “đỉnh” bằng một căn mökki nằm ở nơi

mà bạn phải dùng thuyền mới đến được. Việc không có đường giao thông kết nối có nghĩa là ngôi nhà của bạn nằm trên một ốc đảo hẻo lánh, và điều đó nghĩa là bạn đã có được nơi trú ẩn vô cùng tuyệt vời cho mùa hè.

Mặc dù suốt phần thời gian còn lại trong năm, chúng tôi sống trong những căn nhà ấm áp (nhớ gắn hai lớp kính cách nhiệt tốt nhé, cảm ơn!), căn nhà mùa hè lại tượng trưng cho sự phá bỏ tiện nghi. Nó chỉ có một lò sưởi để giữ ấm và nấu ăn, nhưng không có hệ thống máy sưởi trung tâm. Và thậm chí đôi khi còn không có điện.

Hệ thống cấp nước là một tiện nghi hiện đại khác bị những người ngoan cố trong căn nhà mùa hè từ chối. Bởi vì ngôi xóm bên bờ hồ để rửa bát đĩa trong làn nước mát lạnh thật là một việc lãng mạn. Bên cạnh đó bạn còn phải trữ nước để uống và nấu ăn trên thuyền đủ cho ít nhất một tuần, vì nơi này sẽ không thể là nơi trú ẩn nữa nếu ta cứ bị người giao hàng làm phiền.

Có điều gì đó ở những tiện nghi hiện đại xúc phạm đến tính độc lập trong tinh thần sisu lý tưởng của người Phần Lan. Tổ tiên chúng tôi đã trồng trọt canh tác trên mảnh đất này và phát triển tính kiên cường qua những gian khó mà nó mang lại. Chúng tôi giữ vững tinh thần này bằng cách lui về căn nhà gỗ mùa hè của mình suốt nhiều tuần liền, tự bổ củi nhóm lò, tự mang theo nước và nhìn chung là tìm niềm vui trong gian khó trong lúc tận hưởng mùa hè mà mình hằng mong chờ.



XIN CHÀO, NGƯỜI LẠ!

- làm quen (lại) với thiên nhiên

Nếu bạn cảm thấy không có tiếng nói chung với thiên nhiên, đừng hoảng vì bạn không phải là người duy nhất có cảm giác đó. Có thể quanh bạn không có nhiều cảnh sắc thiên nhiên, hoặc bạn khó có điều kiện tiếp cận với thiên nhiên. Hoặc có lẽ bạn chỉ đơn giản bị mắc kẹt trong vòng quay nhàm chán của cuộc sống thành thị và không biết phải làm gì khi đối mặt với thiên nhiên rộng lớn.

Trên tất cả, có một lý do khiến thiên nhiên gắn liền với tinh thần sisu: thiên nhiên dạy ta cách sống độc lập. Biết cách xoay xở giữa thiên nhiên hoang dã giúp ta nâng cao lòng tự trọng một cách lành mạnh, nhưng hãy (và nên) bắt đầu từ những điều đơn giản.

Sau đây là ba gợi ý để bạn bắt đầu hành trình về với thiên nhiên.

1. Nghĩ đơn giản

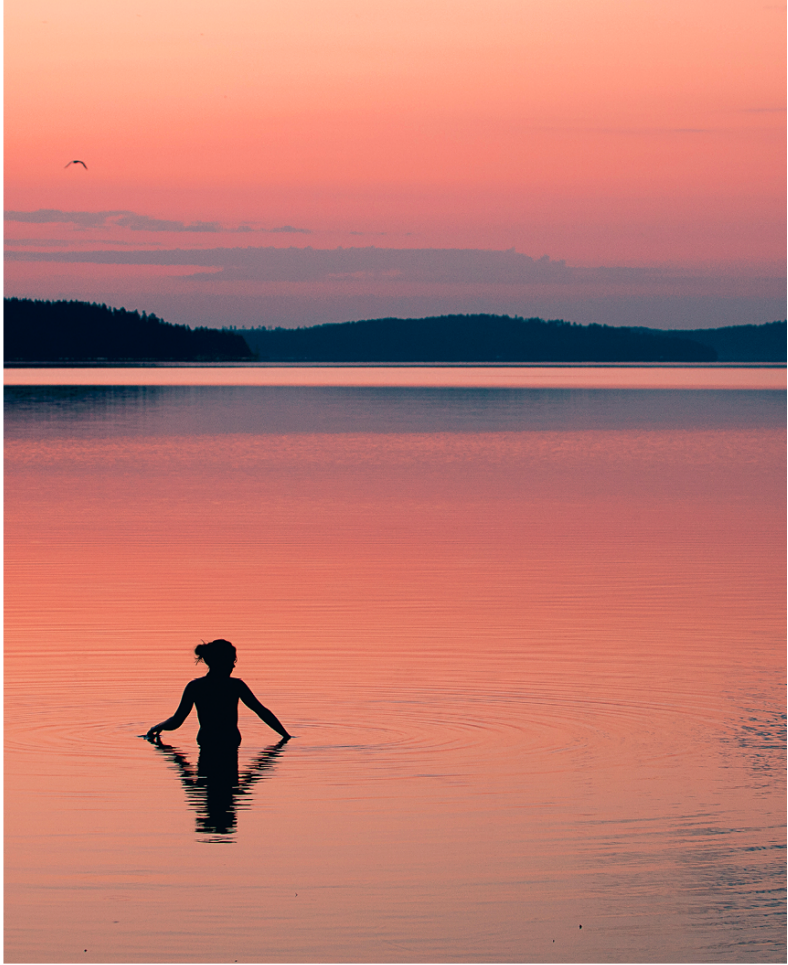
Hãy đi bộ, hái trái cây, trượt tuyết, đạp xe, đi bộ đường dài – người Phần Lan hay nghĩ thiên nhiên là phần mở rộng của phòng khách nhà mình. Hãy bắt đầu bằng việc cố gắng dành chút thời gian hoạt động ngoài trời mỗi ngày và tiến xa hơn từ đó.

2. Tìm hiểu

Thật khó để yêu một môi trường mà bạn chẳng biết gì về nó. Hãy tìm đọc thông tin về môi trường thiên nhiên ở góc nhỏ của bạn trong vũ trụ. Bạn có thể tìm thấy loài cây và động vật nào ở đó? Loài nào hiếm có, và loài nào phổ biến? Nếu có một công viên gần nơi bạn sống, hãy tìm hiểu về lịch sử của nó và người thiết kế ra nó. Bằng cách đó, chuyến đi dạo của bạn sẽ trở nên thú vị hơn.

3. Chuẩn bị sẵn sàng

Nếu bạn là người thành phố điển hình, có thể quần áo của bạn phù hợp với những con đường đô thị lát gạch hơn là rừng thông. Nhưng bạn không cần phải dốc cạn túi để khiến cuộc dạo chơi giữa thiên nhiên trở nên hấp dẫn hơn đâu – hãy xem tiếp trang 52: Đi bộ đường dài.



LỐI SỐNG TỈNH THỨC THEO PHONG CÁCH PHẦN LAN

- tìm về thiên nhiên để được bình yên

Nghiên cứu cho thấy việc dành thời gian hòa mình vào thiên nhiên có tác dụng như một loại thuốc giảm căng thẳng tự nhiên. Từ rất lâu trước khi các phương pháp thiền được phát triển, thiên nhiên giúp chúng ta sống có ý thức hơn - ảnh hưởng của thiên nhiên đối với chúng ta rất khó giải thích nhưng không thể bác bỏ. Đó là nơi chúng ta cân bằng bản thân và tái kết nối với nguồn sức mạnh sâu hơn.

Thiên nhiên là nơi ta nghỉ ngơi. Nó trao cho ta một điều quý giá - sự tĩnh lặng - và cũng là cơ hội để nhấn nút “tạm dừng” giữa dòng suy nghĩ ồn ào và hình ảnh hỗn loạn trong tâm trí. Thiên nhiên làm được một điều mà chẳng có gì thay thế được, đó là giúp bạn tận hưởng phút giây hiện tại - nếu bạn cho phép.

Những bài tập về sự tỉnh thức tiếp theo đây đã được Hiệp hội Bảo tồn Thiên nhiên Phần Lan phát triển. Hãy tìm một nơi yên tĩnh, lý tưởng nhất là trong rừng hay sườn đồi, và hãy làm thử một lần.

THƯ GIÃN VÀ QUAN SÁT

Hãy tìm một chỗ thích hợp để đứng trong im lặng và dành một khoảnh khắc để thật sự quan sát xung quanh. Bạn có nhận ra có thứ gì đó đang bay trên đầu hoặc bay quanh bạn không? Có gì đang lơ lửng trong không khí hay di chuyển dưới lòng đất không? Bạn có quan sát được bất cứ thứ gì sau đây không: một con ruồi, một chiếc lá, một cây nấm, một con chim, một đám mây, một chú bướm? Bạn có cảm nhận được làn gió đang mơn man trên má không? Hay điều gì khác nữa?

HÍT THỞ THẬT SÂU

Những ký ức mà ta khắc ghi thường gắn liền với một mùi hương nào đó. Hãy nhắm mắt lại và hít sâu. Hãy để tâm trí bạn dừng lại ở bất cứ nơi nào nó chạm đến. Một mùi hương nào đó khiến bạn cảm thấy như thế nào? Nó gợi nhớ điều gì? Hãy dành thời gian lần theo dòng ký ức đó để tìm ra nguồn gốc của nó.

TÌM MỘT CÁI CÂY ƯA THÍCH

Hãy nghĩ xem môi trường nào khiến bạn cảm thấy thư giãn nhất. Hãy nghĩ về cái cây ưa thích của bạn. Nó trông như thế nào? Hãy nghĩ về loại cây mà bạn muốn tựa vào mỗi khi bạn cần nghỉ ngơi và làm mới mình. Tìm một cây gần đó và chạm vào nó. Bạn cảm thấy như thế nào? Bây giờ hãy lặp lại điều đó nhưng nhắm mắt lại. Bạn cảm nhận được gì?



ĐI BỘ ĐƯỜNG DÀI

- một số hướng dẫn cho người mới bắt đầu

Đi bộ đường dài là sự kết hợp hoàn hảo giữa việc ngắm cảnh đẹp ngoài trời và vận động nhẹ nhàng, vì nó cho phép bạn tận hưởng thiên nhiên theo tốc độ và thể lực của mình. Vì nhịp độ ổn định có tác dụng nhẹ nhàng lên não, đi bộ đường dài giúp tâm trí của bạn thích ứng với nhịp độ của cơ thể.

Sau đây là một số hướng dẫn cơ bản dành cho người mới bắt đầu tham gia hoạt động đi bộ đường dài.

1. Chọn đúng trang phục

Trừ khi có ý định leo núi hay lái thuyền buồm, bạn có thể sẽ không cần trang bị cho mình các món trang phục và phụ kiện chuyên dụng từ các cửa hàng bán đồ thể thao. Một đôi giày chắc chắn, kín nước và giúp bạn bước đi thoải mái, cùng với một chiếc mũ, một chiếc áo khoác và quần dài được may bằng chất liệu nhẹ nhàng có thể chắn gió che mưa sẽ giúp bạn đi được xa. Sai lầm điển hình của người

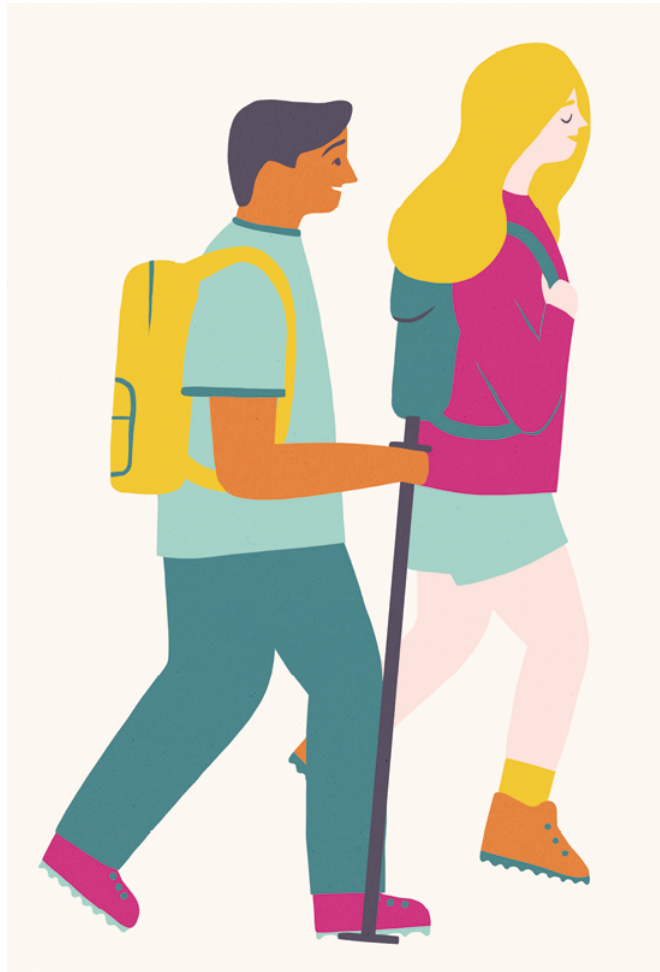
mới bắt đầu là trang bị quá nhiều và gây ra những bất tiện không cần thiết. Hãy tin tôi, khi bạn di chuyển, sự vận động sẽ giữ cho cơ thể bạn luôn ấm! Dù vậy, đừng quên kiểm tra dự báo thời tiết nơi bạn định đến để bạn có thể ăn mặc phù hợp nhé.

2. Bắt đầu từ việc nhỏ

Nếu bạn chưa quen đi bộ đường dài, hãy thực hiện một lộ trình ngắn trước để lấy cảm giác. Điều đó sẽ kích thích khát khao được khám phá thiên nhiên trong bạn, chứ không khiến bạn kiệt sức vì một chuyến thám hiểm dài quá sức. Đừng lo lắng, thể lực (và niềm hứng thú) của bạn sẽ tăng dần theo những lần luyện tập.

3. Hành trang gọn nhẹ

Nhiều cuộc đi bộ đã bị phá hỏng vì người ta cố gắng vác theo mọi thứ trừ cái bồn rửa chén. Hãy chọn một chiếc ba-lô thoải mái rồi bỏ vào đó những món đồ cơ bản – nước uống và thức ăn nhẹ – có thể để thêm một số phụ kiện giữ ấm dự phòng như một chiếc áo len và găng tay, tùy theo tình hình thời tiết. Nếu chiếc ba-lô đã khiến bạn thấy nặng nề ngay từ lúc mới bắt đầu đi, hãy nghĩ xem bạn sẽ cảm thấy ra sao sau vài giờ đeo nó trên lưng và đi bộ đường dài!



GÓI THỰC PHẨM GIÀU NĂNG LƯỢNG

- món ăn bổ dưỡng cung cấp năng lượng lành mạnh cho người đi bộ đường dài

Sau đây là các gói thực phẩm giàu năng lượng mà bạn có thể mang theo trên hành trình đi bộ đường dài của mình. Hãy bỏ lại các thanh sô-cô-la ở nhà và thử những tổ hợp ngon lành này nhé!

Quy tắc cơ bản: trộn các thành phần với nhau theo tỷ lệ bằng nhau (ước chừng thôi nhé) và đóng gói trong một chiếc túi kín hơi hoặc túi nhựa thực phẩm có khóa kéo.

Gói thực phẩm dành cho người yêu các loại hạt: hạt hạnh nhân, hạt óc chó, đậu phộng, hạt điều, hạt hồ đào, nho khô.

Gói thực phẩm thơm ngon: hạt hạnh nhân, hạt bí đỏ, hạt hướng dương, bột hạnh tây, bột tỏi, bột ớt.

Gói thực phẩm giàu năng lượng: quả kỷ tử khô, hạt hồ trăn (hạt dẻ cười), quả việt quất khô, hạt lanh, sô-cô-la đen, khoai tây chiên.

Gói thực phẩm cao cấp: hạt hạnh nhân, quả anh đào khô, sô-cô-la đen, muối biển, bột quế.

HOA TRÁI TỪ THIÊN NHIÊN

- vì sao chúng tôi thích hái lượm?

Phần Lan có diện tích rừng rất lớn và những sản vật của rừng xanh luôn chờ đợi người đến lấy. Bạn sẽ tha hồ lựa chọn giữa những loại thực phẩm siêu dinh dưỡng vùng Bắc Âu như việt quất, dâu lingon, quả hắc mai biển và một loại dâu dại màu vàng xinh xắn có tên cloudberry.

Mặc dù có thể mua các loại quả mọng này tại siêu thị, nhưng ngày nay nhiều người vẫn thích đi vào rừng với chiếc giỏ trên tay và tự mình hái quả. Sự kết hợp của không khí trong lành và một ít công sức bỏ ra để hái lượm rất có sức hấp dẫn đối với người Phần Lan. Dù được nhìn nhận dưới góc độ nào đi nữa, việc hái lượm cũng rất hợp lý. Chúng ta đang sống trong thời đại mà con người bắt đầu quay về với các loại thực phẩm tự nhiên được trồng tại địa phương. Hái lượm cũng phù hợp với chuẩn mực bảo vệ môi trường sinh thái: không phung phí thì không túng thiếu.

Hoạt động hái lượm là biểu trưng cho tính độc lập, một khía cạnh quan trọng của tinh thần sisu. Cảm thấy thoải mái khi ở giữa thiên nhiên và biết cách nhận biết các loại cây trái có thể ăn được hoặc không ăn được là những kỹ năng đáng tự hào đã từng được truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Sau khi bị lãng quên suốt một thời gian dài, giờ đây những kỹ năng này lại bắt đầu được hồi sinh.

NHỮNG LỜI KHUYÊN ĐỂ CÓ MỘT CHUYẾN HÁI LƯỢM AN TOÀN

1. Đi cùng một chuyên gia hái lượm

Điều này sẽ giúp bạn làm quen với môi trường xung quanh, biết mùa nào nên hái loại quả nào, cũng như biết những loại hoa trái có độc tính và những loài cần được bảo vệ.

2. Tôn trọng thiên nhiên

Chúng ta cần đảm bảo sự phát triển bền vững cho thiên nhiên. Hãy tránh vặt sạch sẽ hoa trái ở nơi bạn đến để thiên nhiên nơi đó có thể tiếp tục phát triển. Bên cạnh đó, nhớ đừng tàn phá môi trường hoặc quấy phá những loài động vật sinh sống ở đó.

3. Mang theo vật chứa phù hợp

Xô nhựa có nắp đậy sẽ rất thích hợp để đựng các loại quả mọng.

4. Mặc trang phục phù hợp

Ủng cao su thích hợp với mọi chuyến đi dạo trong rừng, và tùy vào khu vực mà bạn có thể sẽ muốn che chắn để tránh côn trùng.

5. Hiểu biết về khu vực mà bạn bước vào

Hãy kiểm tra các quy định về khu vực mà bạn sống. Có nơi nào bạn cần tránh xa hay không? Bạn cũng nên tránh những nơi ô nhiễm như khu vực gần các cụm công nghiệp và đường giao thông. Những khoảnh đất có nhiều cây xanh hoặc các mảng rừng là nơi lý tưởng để hái lượm – càng hoang sơ càng tốt!



CANH TÂM MA

Lá tâm ma non thích hợp để nấu ăn và nên được hái vào khoảng thời gian từ mùa xuân cho đến lúc đầu hè. Bạn hãy chọn hái những chiếc lá tâm ma vào một ngày khô ráo ở nơi cách đường đi ít nhất 50 mét. Tốt nhất là hãy sử dụng một chiếc rổ mây để đựng, vì giỏ nhựa sẽ khiến những chiếc lá tâm ma “đổ mồ hôi” và nhanh hỏng. Lá tâm ma còn một lớp lông gai có thể khiến bạn bị đau khi chạm vào, do đó hãy đeo găng tay khi hái và xử lý lá.

Khẩu phần: 4

2 kg lá tâm ma non mới hái

1 lít nước

15 gram bơ

3 muỗng canh bột mì

2 viên súp gà hoặc súp rau

100 ml kem sữa béo

3 muỗng canh rượu sherry nhạt

Một nhúm muối

Bánh mì tươi để ăn kèm

Trang trí (không bắt buộc):

2 quả trứng luộc, bóc vỏ, cắt đôi

2 muỗng canh hạt tây băm nhỏ

Hướng dẫn thực hiện:

Cẩn thận rửa lá, loại bỏ phần rễ và những nhánh cứng.

Đun sôi nửa lít nước với một ít muối. Cho lá tầm ma vào đun tiếp 5 phút nữa. Vớt lá ra khỏi nồi, giữ lại phần nước vừa nấu. Khi lá đã nguội bớt, hãy cắt nhỏ chúng ra.

Đun chảy bơ trong một chiếc nồi khác, sau đó đổ bột mì vào, trộn đều và đun nhanh trên lửa vừa. Khuấy đều tay cho đến khi tạo thành một hỗn hợp dẻo và mượt. Từ từ đổ một phần nước tầm ma vào, khuấy đều để hỗn hợp hòa quyện vào nhau.

Chia viên súp gà thành nhiều miếng nhỏ rồi bỏ vào nồi cùng với phần nước tầm ma còn lại. Đun sôi và khuấy đều. Nấu trong vài phút cho đến khi hỗn hợp sệt lại.

Cho kem sữa và lá tầm ma đã cắt nhuyễn vào nồi, khuấy đều và đun trên lửa nhỏ. Nêm nếm, có thể thêm muối nếu cần, sau đó cho rượu sherry vào.

Múc súp nóng vào bát, đặt nửa quả trứng luộc lên trên và rắc một ít hạt tây để trang trí. Ăn kèm với bánh mì tươi.



KEM VÂN SAM

Đọt của cây vân sam (picea abies hay còn gọi là vân sam Na Uy) rất giàu vitamin và khoáng chất. Đọt vân sam có màu xanh lá nhạt và sáng hơn hẳn những phần còn lại của nhánh. Bạn có thể hái đọt vân sam khi chúng đạt độ dài từ 2,5 - 5 cm vào mùa xuân hoặc đầu mùa hè. Đọt vân sam có thể được sử dụng để làm đồ uống, si-rô, mứt hoặc ủ muối như muối dưa, hay đơn giản là ăn sống.

Khẩu phần: 4

400 ml kem sữa béo

4 lòng đỏ trứng

100 ml mật ong

300 gram đọt vân sam, rửa sạch và vẩy ráo

Lưu ý khi hái đợt vân sam

Cây vân sam có thể bị nhầm là cây thanh tùng. Tuy nhiên, lá cây thanh tùng lại có độc, do đó chúng ta cần biết cách phân biệt hai loại cây này. Cây vân sam có những quả hình nón, trong khi cây thanh tùng thì cho quả mọng. Những chiếc lá kim của cây vân sam mọc trực tiếp từ cành chứ không tụm lại thành cụm. Lá thanh tùng dẹt, còn lá vân sam thì thon dài giống những cây kim.

Hướng dẫn thực hiện

Đổ kem sữa vào nồi và đun sôi từ từ trên lửa nhỏ. Trong lúc đó, đánh trứng và mật ong với nhau trong một cái tô cho đến khi tạo được hỗn hợp sệt và có màu nhạt.

Từ từ đổ kem sữa nóng vào hỗn hợp lòng đỏ trứng, khuấy liên tục bằng cây đánh trứng cho đến khi tất cả được hòa quyện vào nhau. Đổ hỗn hợp trứng kem này vào nồi trở lại và đun trên lửa nhỏ. Dùng muỗng gỗ để khuấy liên tục cho đến khi hỗn hợp đủ độ đặc để che phủ mặt sau của chiếc muỗng. Nhấc nồi ra khỏi bếp.

Đổ hỗn hợp sữa trứng vào tô của máy đánh trứng, thêm đọt vân sam vào và đánh cho đến khi hỗn hợp trở nên mịn và mượt. Đổ hỗn hợp ra bát, dùng màng thực phẩm bọc kín miệng bát rồi để vào tủ lạnh trong vài giờ hoặc qua đêm.

Sau đó hãy đổ hỗn hợp đã được làm lạnh vào một hộp chứa rồi đặt vào tủ đông trong 45 phút, hoặc cho đến khi mặt trên của hỗn hợp bắt đầu đông cứng lại. Lúc này, hãy lấy hỗn hợp ra khỏi tủ đông và dùng máy đánh trứng khuấy mạnh để làm vỡ những mảng đông đá. Bỏ hỗn hợp vào ngăn đông trở lại và để đó trong 30 phút, sau đó đánh lại lần nữa. Lặp lại cho đến khi hỗn hợp kem được đông lại hoàn toàn (mất khoảng 2 – 3 giờ đồng hồ).

Nếu bạn có máy làm kem thì bạn cũng có thể đổ hỗn hợp kem trứng vào máy theo hướng dẫn của nhà sản xuất.



BÁNH VIỆT QUẤT



Công thức để làm 6 - 8 lát bánh:

150 gram bơ, để mềm ở nhiệt độ phòng

200 gram đường thô

1 quả trứng

250 gram bột mì

200 gram yến mạch xay

1 muỗng canh bột va-ni

700 gram việt quất tươi hoặc đông lạnh. Nếu sử dụng quả đông lạnh (hoặc quả rất ẩm) thì cần rửa đông và phủ một lớp bột khoai tây.

Kem sữa béo, nước sốt va-ni hoặc kem va-ni để ăn kèm

Quả việt quất rừng ở Phần Lan rất nhiều và ngày càng được ưa chuộng bởi nó có giá trị dinh dưỡng tuyệt vời. Việt quất là một trong số những loại quả mọng giàu dinh dưỡng nhất - nó có chất chống ô-xy hóa, chống viêm, giàu flavonoid và vitamin A.

Hướng dẫn thực hiện:

Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 220°C.

Cho bơ, đường, trứng, bột mì, yến mạch và bột va-ni trong máy trộn để trộn thành hỗn hợp bột nhão. Bạn cũng có thể trộn bằng tay.

Cho quả việt quất vào khuôn bánh tròn có đường kính 24 cm, phủ một lớp bột khoai tây nếu cần, sau đó đổ bột vào khuôn và trộn lẫn với các quả việt quất. Đặt khuôn bánh vào lò và nướng bánh trong khoảng 25 phút cho đến khi mặt bánh có màu vàng nâu.

Bánh việt quất thích hợp ăn khi còn ấm, cùng với một ít kem sữa béo, nước sốt va-ni hoặc kem va-ni.



CỐC-TAI MÂM XÔI, HÚNG QUẾ VÀ CHANH

Có lẽ người Phần Lan có niềm yêu thích đối với thức uống mạnh. Thương hiệu vodka lâu đời nhất của họ (ra mắt vào năm 1888) vẫn sử dụng nước suối thật lạnh như một thành phần để chế biến. Rượu có mùi vị quả mọng được sử dụng rất phổ biến, trong đó có những vị hiếm của quả cloudberry và hắc mai biển có thể mang đến sự thăng hoa cho bất kỳ loại cốc-tai nào.

Hướng dẫn thực hiện:

Để làm si-rô mật ong, hãy trộn mật ong với nước nóng cho đến khi tạo thành một dung dịch sền sệt.

Nhẹ nhàng dùng chày và cối nghiền lá húng quế và quả việt quất (hoặc dùng chày chuyên dụng nếu có). Đổ nguyên liệu sang ly lắc cốc-tai, sau đó thêm rượu vodka, si-rô mật ong, nước cốt chanh và nước soda. Lắc đều tay trong 15 giây.

Đổ hỗn hợp vào một chiếc ly cao đựng đầy những viên đá hoặc đá bào. Trang trí thêm lá húng quế, quả mâm xôi và một lát chanh.

Công thức để làm 1 ly cốc-tai:

5 lá húng quế, thêm một ít để trang trí

10 quả mâm xôi, thêm một ít để trang trí

1½ muỗng canh rượu vodka

1 muỗng canh si-rô mật ong (xem cách làm bên dưới)

1 muỗng canh nước cốt chanh mới vắt

100 ml nước soda

1 lát chanh, để trang trí

Đá viên hoặc đá xay

Nguyên liệu để làm si-rô mật ong:

4 muỗng canh mật ong

2 muỗng canh nước nóng



MANG THIÊN NHIÊN VÀO NHÀ

- Lợi ích của những loại cây trồng trong nhà

Nếu bạn không thể đến với thiên nhiên, thiên nhiên có thể đến với bạn. Các loại cây trồng trong nhà không chỉ dùng để trang trí mà còn mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe, vì chúng có khả năng thanh lọc không khí và gia tăng độ ẩm cho môi trường khô.

Cây xanh mang đến dưỡng khí

Chúng ta hít vào khí ô-xy và thở ra khí các-bon đi-ô-xít. Trong quá trình quang hợp, thực vật thực hiện quá trình ngược lại: chúng hấp thụ khí các-bon đi-ô-xít và giải phóng khí ô-xy. Do đó, cây xanh làm tăng mức ô-xy trong môi trường và giúp chúng ta có dưỡng khí để hít thở mỗi ngày.

Cây xanh giúp ta làm việc hiệu quả hơn

Nghiên cứu cho thấy học tập hoặc làm việc gần cây xanh mang lại hiệu quả đáng kể. Tương tự như việc ở trong thiên nhiên, chỉ đơn giản ở gần cây xanh cũng giúp ta tăng khả năng tập trung, cải thiện trí nhớ và nâng cao hiệu quả làm việc.

Cây xanh có khả năng chữa lành

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Texas A&M (Mỹ) đã thử nghiệm liệu pháp làm vườn, trong đó bệnh nhân được giao nhiệm vụ chăm sóc cây xanh. Kết quả cho thấy những bệnh nhân có tiếp xúc với cây xanh có thời gian hồi phục sau điều trị nhanh hơn rất nhiều.

TỰ LÀM MỘT KHU VƯỜN MINI

Một khu vườn thu nhỏ đặt bên bậu cửa sổ hoặc trên bàn trà là một cách đơn giản và đẹp mắt để mang cây xanh vào nhà. Bạn sẽ có thể tìm được các dụng cụ cần thiết ở cửa hàng bán cây cảnh, quá trình thực hiện cũng rất nhanh chóng và dễ dàng.

Rải một lớp sỏi dày khoảng 4 cm ở đáy chậu thủy tinh, sau đó đổ một lớp đất trồng cây dày khoảng 6 cm vào chậu.

Cẩn thận lấy cái cây lớn nhất ra khỏi chậu cũ của nó (nhớ đeo găng tay nếu đó là một cây xương rồng đầy gai nhé!) và nhẹ nhàng tách sạch phần sỏi đất bám trên rễ. Sử dụng cán muỗng để khoét một lỗ trên lớp đất ở sát thành chậu. Đặt gốc cây vào trong lỗ và lấp đất lại thật chặt.

Làm tương tự với số cây còn lại, theo thứ tự từ cây lớn đến cây nhỏ nhất và trồng từ phía sau ra phía trước. Đừng trồng các cây quá gần nhau.

Rải một lớp cát dày khoảng 5 mm xung quanh cây, rồi rải thêm vài hòn sỏi lớn cùng vỏ sò để trang trí.

Hãy đặt khu vườn mini của bạn ở nơi có nhiều ánh sáng mặt trời. Tưới một ít nước vào chậu mỗi hai tuần một lần, hoặc khi thấy đất bị khô.

Bạn sẽ cần:

Chậu thủy tinh có kích cỡ trung bình, như chậu hoa, chậu nuôi cá

Sỏi nhỏ

Đất trồng cây cảnh

Vài cây sen đá và xương rồng nhỏ (hãy thử nhiều hình dáng và kích thước khác nhau)

Găng tay làm vườn

Cái muỗng

Cát

Sỏi lớn và vỏ sò để trang trí

CÁC HOẠT ĐỘNG GẦN GŨI VỚI THIÊN NHIÊN

Nếu đi bộ đường dài và hái lượm trong rừng không thích hợp với bạn thì vẫn còn nhiều hoạt động khác giúp bạn gần gũi với thiên nhiên, giúp bạn bình tâm trong lúc vẫn tăng cường mức ô-xy trong cơ thể. Bất kỳ loại trải nghiệm nào với thiên nhiên cũng thúc đẩy tinh thần sisu. Sau đây là một vài lựa chọn mà bạn có thể cân nhắc.

NGẮM CHIM

Đây là một loại hưởng thụ không đắt tiền. Càng biết nhiều thì bạn càng cảm thấy hứng thú với hoạt động này, và thậm chí bạn sẽ không cần rời khỏi khu vườn của mình để thực hiện hoạt động này.

Để bắt đầu, hãy hỏi một hướng dẫn viên ở địa phương hoặc tìm hiểu trên mạng để xem có những loài chim nào trong khu vực bạn đang sống. Hãy tìm hiểu về hình dáng và tiếng kêu của chúng – có khá nhiều đoạn audio thu âm tiếng kêu đặc trưng của từng loại chim đó! Bạn sẽ dễ tìm ra và nhận dạng các loài chim dựa vào tiếng kêu của chúng hơn. Một

cái ống nhôm nhỏ và không đắt tiền cũng rất có ích cho bạn trong hoạt động này.

SƯU TẬP CÂY CỎ

Hoạt động thu thập và bảo quản các mẫu cây cỏ cũng không tốn kém mà vẫn thú vị. Bạn có thể bắt đầu bằng cách sưu tập những loại cây trong khu bạn sống (nhưng hãy nhớ không hái những loại cây được bảo vệ nhé). Hoa và cây có thể được ép khô theo cách đơn giản (chẳng hạn như kẹp giữa các trang của một quyển sách nặng) hoặc theo các hướng dẫn cầu kỳ hơn để tạo ra một bộ sưu tập thực vật thật sự. Khi ép xong, bạn có thể sắp xếp và đóng khung để tạo thành những bức tranh hoa lá trang trí cho bức tường nhà bạn.

TỰ TRỒNG CÁC LOẠI RAU QUẢ

Đây là sự kết hợp hoàn hảo của hoạt động ngoài trời và học hỏi về cây cối cùng môi trường sống của chúng. Hãy tìm hiểu về các loại đất khác nhau, hoặc hỏi một chuyên gia trồng trọt xem bạn có thể trồng được loại rau nào ở địa phương mình sống. Các loại rau cải, cà chua, bí và đậu đều ngon miệng và dễ trồng. Nếu bạn không có một khu vườn, vẫn còn nhiều loại rau và thảo mộc có thể được trồng bên bậu cửa sổ đầy nắng hoặc trong những chiếc giỏ treo trên

ban công. Được hái rau và thêm một loại gia vị hái từ khu vườn nhà mình vào món ăn là một cảm giác rất tuyệt vời.



NGẮT KẾT NỐI

- những bước bạn có thể làm để hồi phục năng lượng

Dù có tình yêu mạnh mẽ với thiên nhiên, Phần Lan cũng phải đối mặt với những thử thách giống như nhiều quốc gia khác khi nhu cầu kết nối liên tục xuất hiện.

Vì xem trạng thái bình tâm – cũng như cảm thấy an yên với bản thân và với môi trường xung quanh – là điều thiết yếu của tinh thần sisu, nên cuộc sống ở thế kỷ 21 mang đến một số thử thách nhất định. Khi công nghệ len lỏi vào mọi ngóc ngách cuộc sống, quốc gia công nghệ cao chúng tôi (88% dân số Phần Lan có thể truy cập Internet tại nhà, 82% sở hữu điện thoại thông minh) đang bắt đầu đặt câu hỏi về những hậu quả về lâu về dài của việc “sống trên mạng”.

Thường xuyên phân tâm, có khoảng thời gian tập trung chú ý ngắn hơn, ngày càng phụ thuộc vào các loại thuốc an thần, sớm gặp những vấn đề về thị lực và tư thế là một vài hậu quả mà lối sống này mang lại. Về vấn đề này, trong tương lai, Phần Lan đặt mục tiêu trở thành một quốc gia nhỏ vừa đi đầu trong lĩnh vực công nghệ mới, nhưng cũng vừa là một quốc gia gắn bó mật thiết với thiên nhiên.

BA LỜI KHUYÊN GIÚP BẠN PHỤC HỒI NĂNG LƯỢNG

1. Thật sự ngắt kết nối

Khi hòa mình vào thiên nhiên, bạn hãy để các thiết bị công nghệ ở nhà. Vì sự an toàn của bản thân, bạn có thể mang theo điện thoại nhưng hãy đặt nó trong túi và quyết tâm không lấy nó ra khi không cần thiết. (Điều này có thể cho bạn thấy mình “nghiện” công nghệ đến mức nào và có cần thực hiện một số thay đổi lớn hơn về lối sống hay không).

2. Tận hưởng sự yên tĩnh

Thiên nhiên là môi trường tuyệt vời để phát triển tinh thần sisu, vì nó đòi hỏi sự can đảm để đối mặt với bản thân. Chúng ta rất thường để những mối phân tâm khiến ta lãng tránh cuộc đời. Nếu bạn biết sâu trong tâm hồn mình có những thứ mà mình đang trốn tránh, hãy dừng lại và nhìn xem chuyện gì xảy ra.

3. Dành thời gian để ở một mình

Hãy cố gắng dành một chút thời gian mỗi ngày – 20 phút nếu có thể, nếu không thì chỉ năm phút cũng đủ – để không làm bất cứ điều gì. Hãy ngồi xuống, nhắm mắt và chỉ hít thở mà thôi. Hãy quan sát bản thân. Điều gì đang xảy ra? Bạn cảm thấy thế nào? Dành thời gian tập trung vào bản thân sẽ giúp bạn nắm bắt tốt hơn sức mạnh nội tâm của bản thân – tinh thần sisu của bạn.



GIAO TIẾP BẰNG TÌNH THẦN SISU



Làm thế nào để thể hiện sự công bằng và chính trực trong giao tiếp? Làm sao để kiên quyết trong thương thuyết? Làm cách nào để tạo nên những cuộc trò chuyện mang tính động viên hơn? Chúng ta sẽ cùng tìm hiểu sâu hơn về phong cách giao tiếp của tinh thần sisu.

NÓI CHUYỆN BẰNG TINH THẦN SISU

- phần giới thiệu

Người Phần Lan nổi tiếng với việc tìm thấy sức mạnh trong im lặng hơn là trong lời nói. Vậy thì liệu tinh thần sisu có thể là một thái độ hữu ích trong giao tiếp không? Và nếu có thể thì sẽ ra sao?

Hãy nói khi có điều đáng nói; nếu không, hãy im lặng. Đó là điểm then chốt trong thái độ giao tiếp của người Phần Lan. Chúng tôi thích lối giao tiếp trực tiếp và khiêm tốn, bỏ đi những điều chúng tôi cho là không cần thiết, chẳng hạn như những lời hoa mỹ rào trước đón sau, khoe khoang về bản thân hoặc về thành công của mình, hoặc những cuộc đấu khẩu tranh hơn thua, nhất là trong công việc.

TIẾT KIỆM LỜI NÓI

Trong các mối quan hệ cá nhân, sự im lặng đôi khi mang đến một vài rắc rối nhỏ. Mykkäkoulu (có nghĩa đen là “ngôi trường của những người câm”) là từ miêu tả một đôi vợ chồng đang giận hờn và tránh nói chuyện với nhau trong

suốt một thời gian dài sau cuộc tranh cãi. Hiện tượng này tất nhiên không chỉ xuất hiện ở Phần Lan, nhưng theo chúng tôi thì nó có vẻ phổ biến ở Phần Lan hơn ở những nơi khác một chút.

Tuy nhiên, nhìn chung thì người Phần Lan thích sự giao tiếp công bằng, thẳng thắn và trung thực – chỉ là chúng tôi không thích nói nhiều.

“Tổng kết về đạo đức làm việc của người Phần Lan: có công mài sắt có ngày nên kim; sự trung thành là điều đáng tưởng thưởng; điều bạn thấy là điều bạn sẽ nhận được.”



TINH THẦN SISU TRONG KINH DOANH

- cách thương thuyết của người Phần Lan

Phần Lan được biết đến với văn hóa giao tiếp bộc trực và không chuộng tán gẫu. Tuy nhiên, bạn vẫn có thể học được nhiều điều từ phong cách kinh doanh của người Phần Lan.

Đầu những năm 2000, Jorma Ollila, người mà sau này trở thành Giám đốc điều hành của Nokia, nổi danh với “cách quản lý perkele” của mình (perkele có nghĩa đen là “ác quỷ”). Khái niệm này nói đến kiểu lãnh đạo độc tài của Phần Lan, một phong cách trái ngược với hình ảnh của các hàng xóm Bắc Âu của chúng tôi, những người được xem là vô cùng dễ chịu. Trên thực tế, khái niệm này xuất phát từ Thụy Điển chứ không phải Phần Lan.

Tuy nhiên, đa số các nhà lãnh đạo và doanh nhân Phần Lan đều tránh kiểu quản lý perkele này. Gác tính bộc trực có phần thô lỗ sang một bên, phong cách lãnh đạo của người Phần Lan mang đậm dấu ấn của tinh thần sisu: sự trung thực, một chút khiêm tốn và thái độ “tự mình làm gương”. Tính kiên trì, chính trực và sự bền bỉ là những yếu tố trong

tinh thần sisu đã ăn sâu vào phong cách làm việc của người Phần Lan.

Nếu tinh thần sisu có thể mang đến rất nhiều điều hữu ích, thì làm việc với người Phần Lan cũng có nhiều điều tích cực. Tôi từng trò chuyện với một doanh nhân Thụy Điển có kinh nghiệm làm việc với nhiều người đến từ khắp nơi trên thế giới, và ông bình luận: “Trong kinh doanh, mỗi nền văn hóa đều phải phát huy thế mạnh của mình. Từ lâu tôi đã khám phá ra rằng khi lâm vào tình huống ngặt nghèo, bạn sẽ cần sự giúp đỡ của tinh thần Phần Lan. Tôi chưa bao giờ thấy bất kỳ dân tộc nào có thể giải quyết khủng hoảng tốt như họ”.

NHỮNG GÌ BẠN THẤY LÀ NHỮNG GÌ BẠN NHẬN ĐƯỢC

Người Phần Lan coi trọng việc thảo luận và muốn nó được diễn ra càng hiệu quả càng tốt. Đối với người Phần Lan, tinh thần dân chủ là cần thiết, nhưng cũng không cần phải có sự đồng thuận 100%. Do đó, để hoàn thành công việc, chúng tôi cần những nhà lãnh đạo quyết đoán có thể tin cậy để họ đưa ra quyết định cuối cùng.



GIẢI QUYẾT MÂU THUẪN

- từ nhà máy đến giải Nobel Hòa bình

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Cựu Tổng thống Phần Lan Martti Ahtisaari (nhiệm kỳ 1994–2000) đã được trao giải Nobel Hòa bình năm 2008 “vì những nỗ lực to lớn trong việc giải quyết mâu thuẫn quốc tế tại nhiều châu lục trong hơn ba thập kỷ” (theo Ủy ban Giải Nobel Na Uy). Trong sự nghiệp ngoại giao và đàm phán hòa bình của mình, Ahtisaari từng được bổ nhiệm làm Đại sứ Đặc nhiệm của Liên Hiệp Quốc phụ trách vấn đề Kosovo và đàm phán để đem lại hòa bình cho Namibia, Indonesia và Iraq. Năm 2000, ông thành lập tổ chức Sáng kiến Quản lý Khủng hoảng để đào tạo các chuyên gia đàm phán hòa bình.

Tuy ngợi ca sức mạnh cá nhân nhưng Phần Lan là một dân tộc của sức mạnh đoàn kết. Chúng tôi có hơn 70.000 tổ chức tình nguyện với khoảng 5.000 thành viên - không tệ đối với một quốc gia có dân số 5,5 triệu người.

Khái niệm đoàn kết vì mục tiêu chung cũng được áp dụng nơi công sở. Đó là đấu trường nơi sự căng thẳng đôi khi lên rất cao – nhưng suy cho cùng, các giá trị cốt lõi như công bằng, bình đẳng và lối suy nghĩ không phân biệt tầng lớp sẽ phát huy tác dụng ở chính nơi này. Người Phần Lan rất nghiêm túc trong công việc và trông đợi điều này được phản ánh qua điều kiện làm việc cũng như mức lương.

Công đoàn rất có vị thế ở Phần Lan, với thành viên chiếm gần 75% lực lượng lao động. Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO) đã xếp hạng Công đoàn Phần Lan nằm trong số những tổ chức hoạt động hiệu quả nhất trên thế giới. Thỏa thuận tập thể được áp dụng phổ biến và phương pháp giải quyết tranh chấp thường bắt đầu bằng các cuộc đàm phán tại nơi làm việc.

SISU TRONG QUAN HỆ QUỐC TẾ

Xét trên phạm vi toàn cầu, sự thẳng thắn và tinh thần sisu của Phần Lan đã được vận dụng trong vấn đề hòa giải. Phần Lan đã tích cực tham gia hoạt động đàm phán hòa bình trong các khu vực xung đột như Bắc Ireland, bán đảo Balkan, vùng lãnh thổ Aceh của Indonesia, vùng Đông Bắc Phi và vùng Caucasus ở biên giới Á-Âu. Phong cách nói chuyện thẳng thắn của Phần Lan đóng vai trò to lớn trong việc giải quyết xung đột thông qua đối thoại, cả trong đối nội và đối ngoại.



NGUYÊN TẮC SISU TRONG GIAO TIẾP

- những lời khuyên để có thể trò chuyện thẳng thắn

ƯU ĐIỂM CỦA TÍNH THẲNG THẮN

Nhiều nền văn hóa hoạt động dựa trên những quy tắc xã hội và văn hóa phức tạp. Khi đến thăm một quốc gia có văn hóa vô cùng khác biệt với quê nhà, bạn thường phạm phải một số lỗi ứng xử ngớ ngẩn dù đã tìm hiểu về những khác biệt văn hóa. Điều này ít xảy ra ở Phần Lan, nhờ văn hóa thẳng thắn của chúng tôi.

Lịch thiệp là phẩm chất then chốt của người Phần Lan, nhưng sự lịch thiệp cũng có thể khiến ta không thể chia sẻ những vấn đề quan trọng tại sở làm cũng như ở nhà. Quá trình giao tiếp chắc chắn sẽ trở nên kém hiệu quả khi người ta đè nén những điều cần nói. Những chỉ dẫn sau đây có thể giúp bạn bắt đầu giao tiếp thẳng thắn.

1. Đừng nói những lời đường mật

Sự giao tiếp không thẳng thắn thường khiến sự việc trở nên rối rắm và dễ gây hiểu lầm. Trình bày sự việc như nó vốn có không có nghĩa là không khéo léo, và điều đó chắc chắn sẽ gây ra sự khó chịu tạm thời. Tuy nhiên, đây là quan điểm của người Phần Lan: chỉ khi nói đúng sự thật thì chúng ta mới có thể bắt đầu tạo ra những thay đổi tốt đẹp hơn.

2. Hãy biết lắng nghe

Cho đối phương thời gian và không gian để suy nghĩ là dấu hiệu của sự tôn trọng lẫn nhau. Đừng ngắt lời khi đối phương đang nói – điều này rất phản tác dụng và chỉ khiến người ta có tâm lý tự vệ hơn mà thôi.

3. Đừng vin vào cấp bậc

Bản thân hệ thống phân cấp bậc là thứ vô nghĩa. Sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu bạn có cấp bậc cao nhưng không đưa ra

được những ý tưởng xứng tầm. Hãy gây ấn tượng bằng năng lực và thể hiện mình bình đẳng với những người khác – điều này sẽ giúp mọi người có thiện chí với bạn và mở ra những kênh giao tiếp hoàn toàn mới.

4. Cần trọng với lời nói và trân trọng sự im lặng

Những cuộc đối thoại từ tốn thường ít gây ra hiểu lầm hơn. Ngoài ra, bạn cũng không phải lo lắng về việc liệu mình có lỡ nói những điều không thích hợp hay không.

5. Hãy luôn chính trực

Chúng ta không thể xem thường tầm quan trọng của tính chính trực trong đời sống của người Phần Lan, cả trong công việc và đời tư. Cái bắt tay và những lời bạn nói ra thật sự có ý nghĩa của nó. Nếu kém chân thành, bạn có thể khó được tha thứ.

6. Hãy trung thực

Bạn không chỉ được khuyến khích nên liệt kê những mối bận tâm và nghi vấn của mình ngay từ lúc mới bắt đầu đàm phán, mà trên thực tế, chúng tôi kỳ vọng bạn sẽ làm thế. Điều này tạo nền tảng cho quá trình hợp tác được xây dựng trên sự thấu hiểu lẫn nhau.

7. Đừng do dự

Khi dẹp bỏ những trò tiểu xảo xã giao và lòng tự tôn thái quá, việc ra quyết định thường sẽ trở nên nhanh gọn và đúng trọng tâm.

8. Tránh “kịch tính hóa”

Khi người Phần Lan đương đầu với cơn khủng hoảng, bạn sẽ không thấy họ thể hiện cảm xúc nhiều. Người Phần Lan thường rất nỗ lực trong những thời điểm sisu đó, khi mà họ cần vận dụng sức mạnh tinh thần của mình. Cách nhanh nhất để cô lập một người Phần Lan trong môi trường công việc là xử lý công việc theo cảm tính.

SỰ TRUNG THỰC ĐƯỢC ĐÁNH GIÁ CAO

Một lời khen xuất phát từ người Phần Lan chính là một lời khen chân thành. Chúng tôi không muốn lời nói của mình bị giảm giá trị, đặc biệt là những lời quan trọng. Đó cũng là lý do những câu như *minä rakastan sinua* (“Anh yêu em”) là vô cùng đáng giá và sẽ không bị nói ra một cách hời hợt.

TINH THẦN SISU VÀ SỰ BÌNH ĐẲNG

- về mặt lịch sử

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

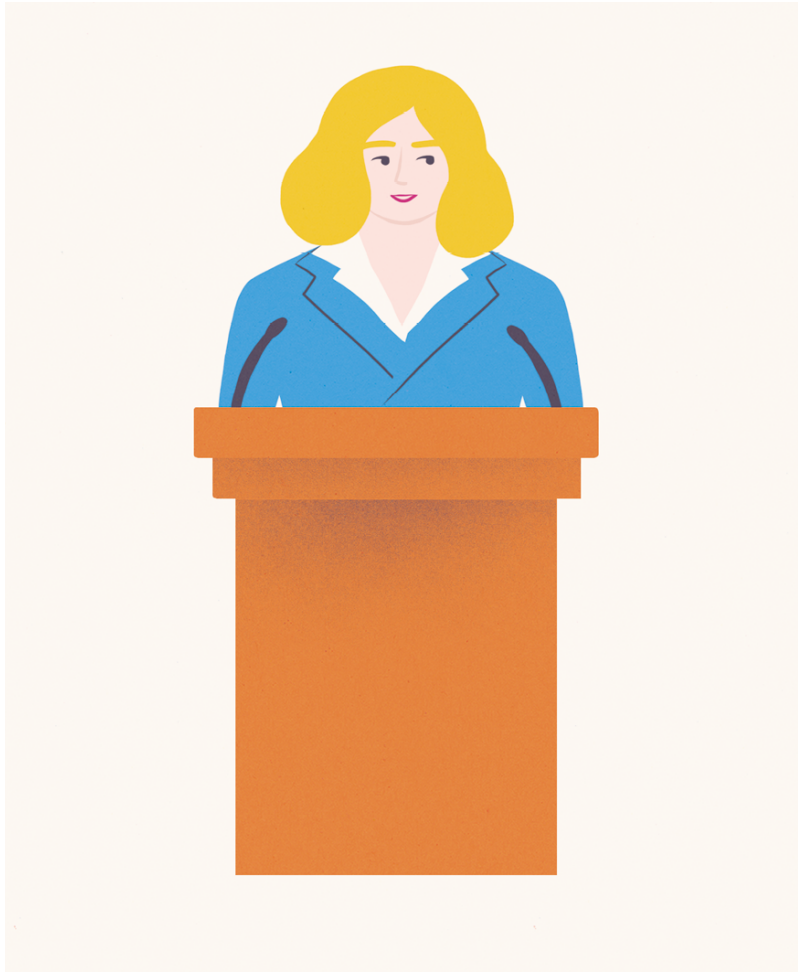
Mọi vị trí chính trị cao nhất ở Phần Lan đều từng được phụ nữ nắm giữ: Tổng thống, Thủ tướng Chính phủ (hai lần), Bộ trưởng Bộ Tài chính, Bộ trưởng Bộ Ngoại giao và Bộ trưởng Bộ Quốc phòng.

Để thật sự hiểu các quốc gia Bắc Âu, bạn cần hiểu tầm quan trọng của sự bình đẳng.

Về mặt lịch sử, tất cả các quốc gia Bắc Âu đều phụ thuộc vào nông nghiệp. Để các gia đình có thể sinh sống tốt trong đời sống nông nghiệp nhiều vất vả này, người phụ nữ có khả năng lao động mạnh mẽ là một hiện tượng phổ biến ở Bắc Âu trước đây.

NHỮNG NGƯỜI PHỤ NỮ LÃNH ĐẠO

Năm 1906, Phần Lan là quốc gia đầu tiên trên thế giới mở rộng quyền bỏ phiếu và ủng hộ bầu cử cho tất cả phụ nữ. Ngày nay, Phần Lan là quốc gia nơi phụ nữ thường làm việc toàn thời gian, đồng thời là nơi phụ nữ có khả năng tham gia trọn vẹn vào đời sống chính trị và kinh tế nhiều nhất thế giới. Sự bình đẳng được xem là bí quyết đưa Phần Lan thành một quốc gia thành công và được đánh giá là yếu tố cần thiết để có sự giao tiếp hiệu quả và thẳng thắn trong các mối quan hệ và trong gia đình.



HƯỚNG ĐẾN MỐI QUAN HỆ BÌNH ĐẲNG

- chia sẻ gánh nặng

Với thời gian nghỉ thai sản rộng rãi và cho phép người cha cũng được nghỉ thai sản, xã hội Phần Lan muốn khuyến khích sự bình đẳng trong gia đình. Người Phần Lan rất xem trọng sự đánh giá công bằng và tinh thần sisu ở nam giới lẫn nữ giới. Vì cả người cha lẫn người mẹ đều đi làm, nên người cha phải tham gia vào quá trình chăm con, và điều này được phản ánh trong mọi việc từ thay tã đến việc đưa đón con đi học.

Xem xét lại các hoạt động trong gia đình cũng rất quan trọng vì một lý do khác: nó làm giảm căng thẳng và giúp mở ra các kênh giao tiếp khác.

Để có một mối quan hệ bình đẳng hơn, hãy xem xét các phương pháp sau:

1. Thảo luận về việc nhà

Những công việc nội trợ nào bạn yêu thích nhất/ghét nhất? Hãy thỏa thuận xem ai làm việc gì dựa vào bảng xếp hạng của mỗi người.

2. Nói ra những kỳ vọng của mình

Tùy vào hoàn cảnh gia đình mỗi người, bạn có thể có những kỳ vọng thầm kín về người bạn đời của mình. Hãy chia sẻ điều đó với nhau để có thể hiểu hơn về nhau.

3. Hiểu bản thân

Bạn có đòi hỏi người khác phải đạt được những chuẩn mực mà bạn không tự đặt ra cho bản thân không? Bạn có xem trọng một số kỹ năng hay sự việc nào đó hơn những thứ khác không? Điều này ảnh hưởng như thế nào đến mối quan hệ và sự đóng góp của bạn vào đời sống gia đình?

4. Bày tỏ lòng biết ơn

Gánh nặng của đời sống thường nhật có thể khiến bạn vô cùng mệt mỏi, bất kể mối quan hệ của bạn có bình đẳng đến mức nào đi nữa. Hãy động viên người bạn đời của bạn bằng cách nhìn nhận tất cả những điều nhỏ bé họ đã cố gắng thực hiện, và bạn sẽ thấy sự biết ơn sẽ được đền đáp lại như thế nào.



MỘT CUỘC HÔN NHÂN PHẦN LAN ĐIỂN HÌNH SẼ NHƯ THẾ NÀO?

- bí quyết giữ gìn mối quan hệ của đôi vợ chồng Riitta và Juha

Để tìm hiểu phong cách giao tiếp theo tinh thần sisu có ý nghĩa như thế nào đối với một cặp đôi Phần Lan, tôi đã nói chuyện với Riitta Väkeväinen và Juha Lappalainen. Thật tình cờ, họ đều là những chuyên gia giao tiếp vì xuất thân từ ngành báo chí. Riitta và Juha đã kết hôn 26 năm và có một cậu con trai 14 tuổi tên là Ilari.

Riitta: “Tôn trọng lẫn nhau chính là điểm mấu chốt đối với bất kỳ mối quan hệ hạnh phúc nào. Đó là nền tảng cho sự giao tiếp hiệu quả. Tình yêu nghĩa là hãy tình nguyện đầu tiên, chứ không phải ngồi tính toán xem ai là người đi bỏ rác nhiều lần hơn trong tuần. Chúng tôi không nghĩ đến chuyện ‘em đã làm việc này thì anh phải làm việc kia’. Chúng tôi là một đội - luôn nghĩ cho nhau.”

Juha: “Giao tiếp thẳng thắn không phải là nói ra mọi điều bạn nghĩ trong một phút nóng giận. Bạn phải chịu trách nhiệm về những gì bạn nói ra. Tôi không ủng hộ ý tưởng cho rằng thẳng thắn có nghĩa là bạn có thể nói ra những lời ngu xuẩn gây tổn thương cho nhau. Điểm khởi đầu phải là tôn trọng lẫn nhau, ngay cả trong lúc đang tranh cãi quyết liệt.”

Riitta: “Chúng tôi đã tìm ra cách chia sẻ công việc phù hợp. Chúng tôi không nghĩ theo kiểu ‘đó là việc của phụ nữ’ hay ‘đó là việc của đàn ông’, mà ai phù hợp với công việc đó hơn thì làm thôi.”

Juha: “Hồi tôi còn ở nhà, cha tôi thường vào bếp, và ông cũng biết nấu ăn cũng như dọn dẹp nhà cửa hết như mẹ tôi. Thế nên sự bình đẳng là điều hoàn toàn tự nhiên đối với tôi. Cuộc sống trở nên đơn giản hơn rất nhiều khi bạn buông bỏ những kỳ vọng có liên quan đến giới tính, kiểu như đàn ông phải làm thế này và đàn bà phải thế kia.”

Riitta: “Đối với tôi, sống theo tinh thần sisu là lối sống không tù túng. Chúng tôi hỗ trợ nhau như những con người độc lập cần có cuộc sống riêng bên cạnh đời sống gia đình, đồng thời tôn trọng mục tiêu nghề nghiệp của nhau.”

Juha: “Đối với tôi, sisu nghĩa là có một sự linh hoạt trong cuộc sống. Điều đó nghĩa là đưa ra quyết định

và theo đuổi đến cùng, nhưng không có nghĩa là theo đuổi bằng mọi giá khi nó không còn mang lại lợi ích nữa. Sisun là sự can đảm để thay đổi khi cần phải thay đổi. Và về cơ bản, tôi nghĩ đó là sự can đảm để yêu thương bản thân vì chính con người của mình hiện tại.”

Riitta: “Tinh thần sisu nghĩa là phải biết tùy cơ ứng biến trong đời. Có khả năng điều chỉnh linh hoạt chắc chắn là một phần của sisu. Sisun không chỉ đơn thuần là về sức mạnh.”



**“Người mạnh mẽ có thể bị bẻ
gãy như một cái cây, trong khi
người có tinh thần sisu có thể bị
uốn cong nhưng luôn có khả
năng bật dậy.”**

SISU TRONG CÁC MỐI QUAN HỆ

- lời khuyên để có sự giao tiếp lành mạnh trong các mối quan hệ

Gia đình, nhà riêng, công việc, sở thích - giữa vòng xoáy của cuộc sống, một phần hay bị bỏ bê chính là mối quan hệ lãng mạn. Giao tiếp tốt là điều thiết yếu để giúp các mối quan hệ của bạn đơm hoa kết trái. Sau đây là một số lời khuyên giúp bạn đạt được điều đó.

1. Luôn thể hiện sự tôn trọng

Người bạn đời là một nhân vật vô cùng quan trọng trong cuộc sống của bạn, và bạn cần thể hiện điều này trong quá trình giao tiếp với họ. Những lời lẽ xúc phạm, chửi rủa và mạt sát sẽ không có chỗ trong bất kỳ mối quan hệ lành mạnh nào.

2. Không tính toán chi li

Hãy rộng lượng. Hãy sẵn lòng giúp đỡ. Việc tính toán chi li xem ai làm nhiều hơn chắc chắn sẽ dẫn đến tình trạng không tin tưởng lẫn nhau. Nếu cả hai đều bước vào mối quan hệ với mong muốn được cho đi và luôn trân trọng những gì được nhận, thì mọi thứ sẽ đâu vào đó.

3. Cho nhau không gian tự do

Hãy biết rằng bạn và người bạn đời là hai cá nhân cần có không gian riêng và sở thích riêng. Việc bạn cố gắng để kiểm soát hoặc thao túng người bạn đời sẽ chỉ khiến họ tránh xa bạn mà thôi; trong khi việc khuyến khích họ làm những điều họ yêu thích sẽ mang lại tác động tích cực cho mối quan hệ của bạn.

4. Phân chia công việc theo thế mạnh của mỗi người

Khi chia sẻ việc nhà, đừng dựa vào giới tính. Điều quan trọng là hãy tìm hiểu xem cách thức nào sẽ hiệu quả đối với gia đình của bạn, chứ không phải bắt chước cách của người khác. Còn nếu đảm nhiệm vai trò truyền thống của nam và nữ là những gì hai bạn làm tốt nhất, thì các bạn cũng chẳng cần phải thay đổi điều đó.



GIAO TIẾP VỚI SỰ TÔN TRỌNG

- giá trị của sự chính trực

Giao tiếp theo tinh thần sisu có thể có nghĩa là kiên quyết bảo vệ niềm tin của mình, nhưng điều đó không đồng nghĩa với việc thiếu cân nhắc. Người Phần Lan rất xem trọng sự chính trực - bảo vệ sự chính trực của mình không có nghĩa là có quyền giẫm đạp lên người khác.

Sau đây là một số nguyên tắc đơn giản để có một cuộc trò chuyện trong tinh thần tôn trọng lẫn nhau.

Hãy là người lắng nghe chủ động

Cho dù cuộc trò chuyện có sôi nổi hay không, bạn hãy tập chủ động lắng nghe. Điều này nghĩa là toàn tâm toàn ý tập trung vào người nói. Hãy lắng nghe mà không ngắt lời, cũng như không tính toán xem mình sẽ nói gì tiếp theo, và hãy đưa ra phản hồi thích hợp. Đừng nghe điện thoại, nhắn tin hay chơi game trong lúc một trong hai người đang nói.

Hãy trung thực

Hãy luôn trung thực hết mức có thể. Sự thật có thể gây tổn thương, nhưng sự thật rất quan trọng đối với một mối quan hệ lành mạnh. Bạn có thể bất đồng ý kiến với đối phương, nhưng hãy giữ sự tôn trọng. Hãy xin lỗi khi bạn phạm sai lầm thay vì viện cớ biện hộ.

Có nhận thức về bản thân

Bạn cần hiểu được nền văn hóa và hoàn cảnh xã hội đã định hình bạn như thế nào. Phần lớn hiểu lầm giữa con người xảy ra không phải do những gì được nói ra, mà bởi cách nó được nói ra. Đừng mặc định rằng đối phương sẽ hiểu ý bạn.

Đừng công kích

Hãy đưa ra những thông điệp nói đến “chúng ta” hoặc “tôi” thay vì “bạn”. Ví dụ, hãy nói “Anh cảm thấy dạo này chúng ta không trò chuyện nhiều với nhau” thay vì “Gần đây em có vẻ xa cách anh”.

Không thao túng

Đừng dùng chiêu trò hoặc thao túng tâm lý. Không có gì sai khi thể hiện cảm xúc, chỉ cần bạn hiểu cảm xúc có sức mạnh chi phối cuộc trò chuyện. Hãy tự hỏi: cuộc thảo luận này có công bằng cho cả hai hay không? Nó có thể hiện sự tôn trọng đối phương hay không?



ỨNG DỤNG TINH THẦN SISU

- tôi đã trở thành người nói chuyện thẳng thắn hơn bằng cách nào?

Chuẩn mực giao tiếp ngoài xã hội là một chuyện, chuẩn mực gia đình có thể là một chuyện hoàn toàn khác. Tôi lớn lên trong một gia đình yêu thương nhau, nhưng chúng tôi không hề giỏi trong việc đưa ra những góp ý mang tính xây dựng nhưng có thể khiến người nghe phiền lòng.

Những bất đồng xảy ra trong nhà hiếm khi được giải quyết triệt để. Dấu hiệu duy nhất cho thấy mọi sự đã được tha thứ là mọi người nói chuyện lại với nhau sau một buổi tối im lặng vì hờn giận. Không có lý do nào rõ ràng, nhưng mỗi gia đình sẽ có những quy tắc bất thành văn riêng của mình, và các thành viên trong đó sẽ thích nghi với chúng một cách tự nhiên.

Bên cạnh “chiến lược hờn giận” (vốn không bao giờ là một ý tưởng hay), tôi không có công cụ giải quyết xung đột nào trong vốn kỹ năng của mình. Tôi biết làm thế nào để giữ được phép lịch sự và xã giao khéo léo, nhưng không biết phải làm gì với sự tức giận bị đè nén bên trong. Tôi xây dựng các mối quan hệ tốt đẹp chỉ đơn giản bằng cách hòa hợp với

mọi người, hoặc chỉ dành thời gian cho những người cùng chọn phương án lẫn tránh giống mình.

Những mối quan hệ chân thật thì luôn có xung đột. Chúng ta có thể nhận ra mối quan hệ nào quan trọng đối với mình thông qua việc nó có thể khiến ta bận tâm đến mức nào. Dù sao thì, tại sao phải tranh cãi với người mà ta không quan tâm cơ chứ?

TÌM KIẾM TIẾNG NÓI CỦA MÌNH

Người yêu đầu tiên của tôi là người đã phải chịu đựng khi tôi không có khả năng giao tiếp thẳng thắn. Mối quan hệ đó đã vạch trần mọi khiếm khuyết của tôi trong giao tiếp. Nhưng vấn đề là tôi biết rút kinh nghiệm. Từng chút một, nỗ lực qua từng cuộc tranh luận, cuối cùng tôi đã từ từ biết cách truyền đạt suy nghĩ của mình.

Kể từ đó, tôi không còn sợ những cảm xúc tiêu cực nữa và cũng không phán xét bản thân vì có những cảm xúc đó. Tôi thành thạo hơn trong việc tranh luận công bằng: tôi trình bày và bảo vệ quan điểm của bản thân, đồng thời tôn trọng ý kiến của đối phương. Những kỹ năng này đã cải thiện các mối quan hệ của tôi, trong đời sống cá nhân lẫn trong công việc.

Kiên định nhưng vẫn hòa nhã chính là cách tôi thể hiện tinh thần sisu trong đời sống hàng ngày.



DẠY CON THEO TINH THẦN SISU



Trẻ em Phần Lan được tiếp xúc với tinh thần sisu ngay từ rất sớm. Hãy tìm hiểu xem sisu có thể giúp bạn nuôi dạy những đứa trẻ kiên cường và hạnh phúc như thế nào.

QUYỀN ĐƯỢC TỰ LẬP TỪ NHỎ

- tinh thần sisu dành cho trẻ thơ

“Đối mặt và vượt qua thử thách chính là bí quyết nuôi dưỡng tinh thần sisu.”

Khi tôi loạng choạng những bước đi đầu tiên trên đôi giày trượt băng vào năm bốn tuổi, mẹ đã đứng bên ngoài sàn trượt để cổ vũ tôi. Mặt băng lạnh, cứng và không mấy bằng phẳng, còn tôi thì không thích thử những thứ mới mẻ. Tôi đã muốn bỏ cuộc. Khi đó, mẹ đã mỉm cười khích lệ. Và khi tôi run rẩy tiến lên, tôi nghe bà hô to ngay phía sau: “Rohkeasti vaan!”.

Cụm từ tiếng Phần Lan này có thể được dịch là “Mạnh dạn lên!”, và nó thể hiện thái độ của chúng tôi khi nuôi dạy trẻ. Không bao bọc con thái quá mà chọn cách khuyến khích con tự lập từ nhỏ, bậc cha mẹ Phần Lan luôn muốn hun đúc cho con tinh thần “mình-làm-được” bằng cách để con đối mặt và vượt qua thử thách, chứ không phải cho con những lời khen sáo rỗng. Đây chính là cốt lõi của sisu.

Tôi đã không trở thành một vận động viên trượt băng tràn đầy tự tin, nhưng bất cứ khi nào phải bước ra khỏi vùng thoải mái của mình và thực hiện điều mà mình e ngại, tôi vẫn nghe câu “Rohkeasti vaan!” vang lên trong tâm trí mình.



DẠY CON THEO TINH THẦN SISU

- những hướng dẫn cơ bản

Sisu - can đảm, kiên trì, kiên cường - là điều mà ai cũng cần. Vậy chúng ta làm thế nào để nuôi dưỡng những tính cách này ở trẻ?

Điều này đặt ra một vấn đề thú vị, vì bản năng của cha mẹ hiện đại là muốn bảo vệ con khỏi sự thất vọng. Mặc dù được thực hiện với những mục đích tốt đẹp nhất, nhưng việc bảo vệ quá mức lại khiến trẻ không thể trưởng thành vì chúng mãi được cha mẹ bảo bọc trong khi đáng ra phải được trang bị kiến thức và kỹ năng cần thiết.

Và rồi chúng ta còn có cách dạy con xưa cũ theo kiểu “thương cho roi cho vọt”, với đặc trưng là sự thiếu thấu hiểu về tính dễ tổn thương của trẻ, cũng như về nhu cầu cảm thấy được yêu thương, an toàn và được bảo vệ của chúng.

Dạy con theo tinh thần sisu trung hòa cả hai phương pháp nói trên. Chúng tôi không dạy con trốn tránh khó khăn mà sẽ trang bị cho con những kỹ năng cần thiết để chúng cảm thấy sẵn sàng đương đầu với thử thách.

Sau đây là một số hướng dẫn cơ bản để dạy con theo tinh thần sisu.

1. Khen ngợi con đúng mức

Khi nói về việc khen ngợi những nỗ lực của trẻ, phương pháp của người Phần Lan đôi khi bị chỉ trích vì không đủ tính động viên. Tuy nhiên, mục tiêu của chúng tôi là truyền dạy cho trẻ nhận thức rằng nỗ lực của ai cũng đều đáng trân trọng như nhau. Đó chính là sự khác biệt giữa lời khen “Đây là bức tranh đẹp nhất mẹ từng thấy” và “Mẹ thật sự có thể hiểu được ý tưởng mà con muốn truyền đạt qua bức tranh này”.

2. Cho con biết thất bại là mẹ thành công

Để vun đắp tinh thần sisu cho trẻ, hãy dạy trẻ không bỏ cuộc khi vừa gặp phải khó khăn thử thách.

3. Giúp con tận hưởng sự thiếu tiện nghi

Khoác cho trẻ chiếc áo ấm rồi dẫn trẻ đi dạo dưới cơn mưa, hoặc cho trẻ đi bơi dù thời tiết se lạnh. Đương đầu với sự thiếu tiện nghi sẽ giúp nâng cao lòng tự trọng của trẻ.

4. Khuyến khích thái độ lao động nghiêm túc

Hãy yêu cầu trẻ hoàn thành những việc nhà đơn giản như tự dọn phòng, dẫn chó đi dạo, thường xuyên rửa chén bát hoặc đi bỏ rác. Việc chịu trách nhiệm cho một điều gì đó, dù lớn hay nhỏ, cũng giúp nuôi dưỡng tính tự lập ở trẻ, đồng thời dạy trẻ biết giá trị của sức lao động và đồng tiền. Nếu được dạy điều này từ nhỏ, trẻ sẽ nhanh chóng học được tình yêu lao động một cách tự nhiên.



HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

- hãy để thiên nhiên góp phần nuôi dạy trẻ

“Sao lại ở ì trong nhà? Con hãy ra ngoài chơi đi nào!”. Đây là những lời quen thuộc đối với những ai lớn lên ở nơi có sân vườn. Hẳn là cha mẹ ở bất kỳ nơi nào cũng sẽ nói ra những lời tương tự. Thế nhưng ở Phần Lan thì còn có một ý đi kèm: “Bất kể thời tiết ra sao”.

Chơi ném tuyết, đắp người tuyết hay trượt tuyết hàng giờ liền, với đôi má ửng hồng và nước mũi chảy liên tục; tắm mưa và nhảy tồm vào vũng bùn; nhảy dây; làm trò trên chiếc xe đạp; chơi một trận bóng đá đầy hào hứng với bạn bè hoặc cùng xây một cái nhà trên cây. Đây chỉ là một trong số nhiều hoạt động trẻ thích tham gia mà không khiến cha mẹ tốn kém. Một điểm chung khác của các hoạt động này là chúng mang lại cảm giác tự do vui vẻ. Vì vậy nếu thời tiết không quá đẹp và cơ thể bị lạnh một chút thì cũng có sao đâu – bọn trẻ đang vui mà!

Hồi còn nhỏ, khi than vãn rằng mình không muốn ra ngoài chơi vì thời tiết quá lạnh, tôi thường nhận được lời động viên “Hãy liên tục cử động, như vậy thì con sẽ thấy ấm lên đấy!”. Đó là một lời khuyên hữu ích, mặc dù khi ấy tôi không hề nghĩ vậy.

LỢI ÍCH TỪ THIÊN NHIÊN

Nếu bạn cho trẻ mặc trang phục phù hợp với thời tiết thì trẻ sẽ yêu thích các mùa trong năm mà không gặp khó khăn gì. Ngoài ra, trẻ em đều bền bỉ và kiên cường hơn chúng ta nghĩ. Nếu hoạt động nào đó khiến trẻ cảm thấy vui vẻ thì sự không thoải mái chỉ là chuyện nhỏ.

Quan trọng hơn, việc để cho thiên nhiên dẫn dắt trẻ sẽ giúp trẻ tự khám phá nhiều điều. Đúng vậy, trẻ có thể sẽ té ngã; đúng vậy, chúng sẽ bị sọc và một số vết bầm tím. Nhưng được tự do trong một chừng mực thích hợp là điều cần thiết để trẻ tìm ra tinh thần sisu bên trong mình. Bạn không thể tìm sisu thay cho trẻ, và bạn cũng không nên ngăn cản trẻ khám phá sisu của bản thân.



HỆ THỐNG GIÁO DỤC TỐT NHẤT THẾ GIỚI?

- giáo dục theo nhu cầu của trẻ

Trong nhiều thập kỷ qua, khi Phần Lan xuất hiện trên các bản tin quốc tế thì thường là chúng tôi được nhắc đến bởi hệ thống giáo dục thành công. Thế giới bắt đầu chú ý đến điều này vào đầu những năm 2000, khi khảo sát của Tổ chức Đánh giá Sinh viên Quốc tế (PISA) cho thấy Phần Lan đứng đầu ở nhiều hạng mục.

Có lẽ điều này không có gì đáng ngạc nhiên, vì giáo dục rất được coi trọng ở Phần Lan. Điều thu hút sự chú ý của giới truyền thông là những quốc gia khác đạt thứ hạng cao trong bảng xếp hạng đều nhấn mạnh nhu cầu dạy kèm ngoài giờ học và giao cho học sinh rất nhiều bài tập về nhà, trong khi Phần Lan thì không như vậy.

HIỆU QUẢ CỦA SỰ NHẸ NHÀNG

Nền tảng của hệ thống giáo dục Phần Lan là chúng tôi hiểu trẻ em cần thời gian để phát triển và trưởng thành. Trẻ em Phần Lan bắt đầu đi học tương đối muộn vào lúc bảy tuổi. Trẻ cũng được giao bài tập về nhà, nhưng ở tiểu học thì lượng bài tập về nhà chỉ khiến trẻ mất tối đa một giờ đồng hồ để hoàn thành. Một ngày đi học thường bắt đầu lúc 9 giờ sáng và có nhiều khoảng giải lao giữa giờ. Những lớp nhỏ hơn sẽ kết thúc giờ học không trễ hơn 1 hoặc 2 giờ chiều.

Phương pháp giáo dục nhẹ nhàng này có vẻ hiệu quả. Trẻ em Phần Lan nhanh chóng bắt kịp với bạn bè đồng trang lứa ở những quốc gia khác, mặc dù chúng xuất phát sau.



ĐIỀU GÌ TẠO NÊN CHƯƠNG TRÌNH GIÁO DỤC HIỆU QUẢ?

- những bí quyết của nền giáo dục Phần Lan

Bên cạnh truyền thống coi trọng giáo dục, hệ thống trường học ở Phần Lan hoạt động dựa trên một nền tảng các giá trị sâu sắc.

1. Tất cả các trường học đều có chất lượng đồng đều nhau

Các bậc phụ huynh không cần phải tranh giành để đưa con vào học ở ngôi trường “tốt nhất”, vì hệ thống trường công đều mang đến chất lượng giáo dục như nhau trên khắp cả nước. Đa số các em đều chỉ đơn giản là ghi danh vào ngôi trường gần nhà nhất, đồng nghĩa với việc chúng không phải mất nhiều thời gian di chuyển đến trường. Ở Phần Lan cũng có một vài trường tư. Những ngôi trường tư này có thể theo đuổi một hệ tư tưởng khác, nhưng chất lượng giảng dạy cũng tương đương với trường công, và do đó, “để con được dạy dỗ tốt hơn” không phải là lý do để cha mẹ đăng ký cho con theo học trường tư.

2. Nghề giáo được xem trọng

Ở Phần Lan, bạn phải có bằng thạc sĩ về chuyên môn mới được làm công việc giảng dạy. Giáo viên tiểu học cũng không ngoại lệ. Mức lương của giáo viên cũng tương xứng với yêu cầu này, và nghề giáo rất được xã hội tôn trọng.

3. Mọi người đều được hưởng một nền giáo dục tốt

Những học sinh có học lực giỏi và kém hơn đều học cùng với nhau. Mặc dù phương pháp này đôi khi bị chỉ trích vì không chú trọng vào những học sinh có năng khiếu đặc biệt, nhưng nó giúp các em học sinh có học lực kém trở nên tiến bộ hơn. Giáo viên có thể đưa ra những nhiệm vụ nhiều thử thách hơn cho các em giỏi hơn, nhưng điều cốt lõi vẫn là tuân thủ nguyên tắc “không học sinh nào bị bỏ lại phía sau”.

4. Sự hỗ trợ cá nhân

Khi gặp khó khăn trong học tập, trẻ sẽ nhận được sự hỗ trợ từ rất sớm. Điều này có thể được thực hiện dưới hình thức một kèm một, tức là học sinh sẽ được giáo viên hoặc trợ giảng dạy kèm. Những ngôi trường có quy mô vừa hoặc lớn đều có ít nhất một giáo viên được đào tạo chuyên môn để giảng dạy cho những em học sinh cần sự hỗ trợ đặc biệt.

5. Giáo viên được tín nhiệm

Thay vì thường xuyên bị kiểm tra và đánh giá dựa trên kết quả giảng dạy, giáo viên ở Phần Lan có được một sự tự do nhất định trong lớp học. Mặc dù phải tuân thủ giáo trình, nhưng giáo viên được khuyến khích sáng tạo ra những phương pháp giảng dạy của riêng mình.

TƯƠNG LAI CỦA HỆ THỐNG GIÁO DỤC PHẦN LAN

Chương trình cải cách giáo dục mới nhất ở Phần Lan, mà hiện nay đang được thực hiện, thật sự là một bước đột phá tuy có hơi gây tranh cãi. Đây là sự cải cách hướng đến việc xóa bỏ ranh giới giữa các môn học nhằm tạo ra một sự kết hợp và điều phối tốt hơn, đồng thời phụ thuộc nhiều vào công cụ kỹ thuật số trong giảng dạy. Một số người cho rằng điều này sẽ giúp thế hệ sau được trang bị tốt hơn trong thị trường lao động luôn biến động, trong khi những người khác

thì e ngại rằng giá trị của học thuật sẽ bị tổn hại. Chúng ta vẫn còn phải chờ để xem những phương pháp này có giúp xây dựng một hệ thống giáo dục có chất lượng cao hơn nữa hay không.





PHÒNG VẤN GIÁO VIÊN ANNIKA LUTHER

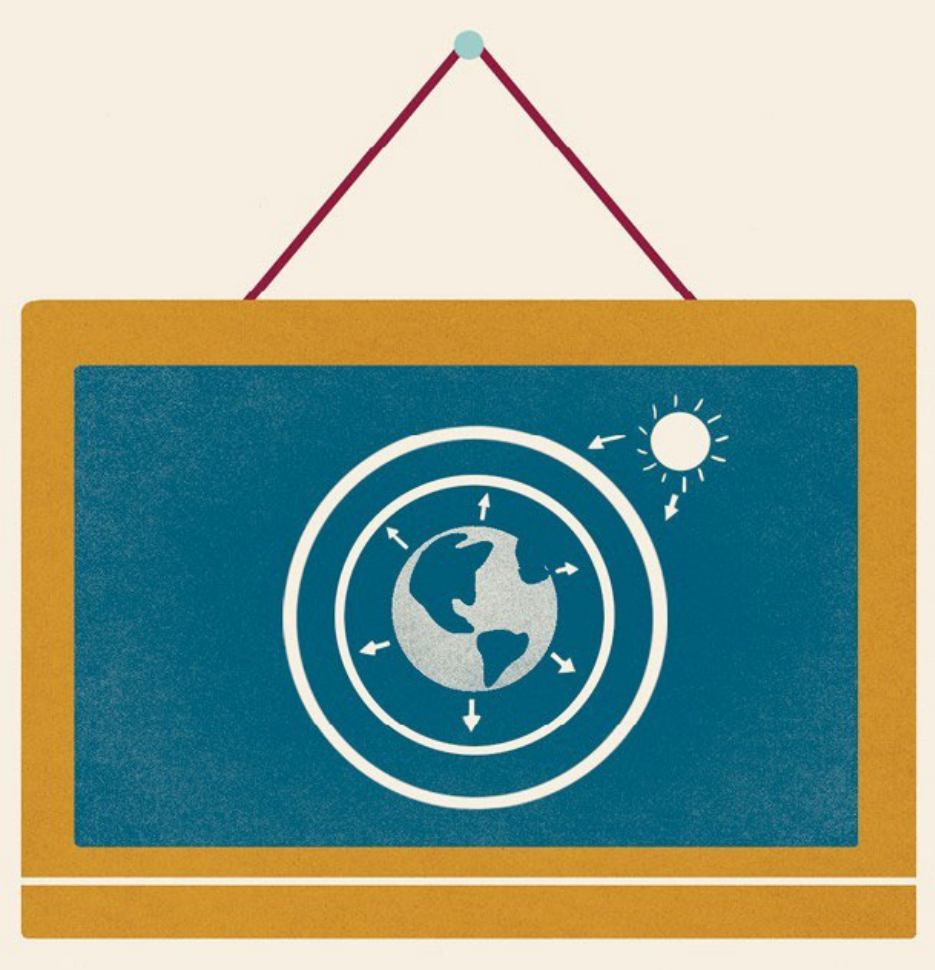
- làm thế nào để truyền tinh thần sisu cho thế hệ tiếp theo?

Annika Luther là một giáo viên dạy môn sinh học, đồng thời là tác giả và mẹ của tám đứa con đã trưởng thành. Bà dạy ở trường trung học phổ thông (nhóm học sinh từ 16-19 tuổi), hiện đang sống với chồng ở trung tâm thành phố Helsinki.

“Trên tất cả, trẻ em học tinh thần sisu bằng cách noi theo người lớn. Trường học đóng một vai trò quan trọng trong quá trình này. Dù có nhận thức được điều này hay không thì với vai trò giáo viên, chúng tôi là tấm gương thể hiện một số thái độ sống nhất định mà trẻ sẽ noi theo. Tôi luôn muốn tỏ ra lạc quan dẫu bản thân mình cũng có một số mối lo ngại. Tinh thần lạc quan rất có sức truyền cảm hứng. Nếu bạn tin rằng mình không thể làm được gì thì bạn sẽ chẳng buồn cố gắng. Những người trẻ tuổi có thể sẽ vỡ mộng và chán chường trước mọi thứ đang diễn ra trên thế giới. Điều quan trọng là chúng ta dạy chúng không bỏ cuộc mà phải nỗ lực tiến lên, để đấu tranh cho những điều mà ta quan tâm.

Là giáo viên, tôi muốn truyền dạy tinh thần nỗ lực vì lợi ích chung. Chúng ta không sống chỉ vì chính mình, mà còn quan tâm đến những người xung quanh. Cuộc sống này là do chúng ta chung tay tạo dựng, và chúng ta nên nhận ra điều này càng sớm càng tốt.

Một trong những điều tốt nhất chúng ta có thể mang đến cho các em là sự chia sẻ từ góc nhìn của người lớn. Khi trải nghiệm đủ nhiều thì bạn sẽ biết mọi sự luôn có lên có xuống. Tình hình hôm nay có thể rất ảm đạm, nhưng rồi nó có thể – và thường là sẽ – thay đổi rất nhanh. Dạy tinh thần sisu bằng cách làm gương cũng là cách để truyền đạt hiểu biết này. Không có gì phải hoảng loạn, hãy cứ vững vàng tiến lên phía trước!”



TINH THẦN ĐOÀN KẾT

– sisu giúp trẻ mạnh mẽ hơn như thế nào?

Đôi khi chúng ta cần lòng can đảm để bảo vệ những người không có khả năng tự vệ. Nuôi dưỡng tinh thần sisu nơi con trẻ nghĩa là dạy trẻ cách tự tư duy chứ không bị lôi kéo theo đám đông.

Sisu là một loại năng lực cá nhân, nhưng chúng tôi sử dụng tinh thần này vì lợi ích tập thể. Là một đặc điểm mang tính cá nhân, sisu giống như một điểm tựa giúp chúng ta vững vàng trong những lúc phải đi một mình.

DÁM KHÁC BIỆT

Mỗi bậc phụ huynh đều biết tầm quan trọng của việc dạy trẻ cách tư duy độc lập. Ở lứa tuổi của các em, áp lực phải giống bạn bè đồng trang lứa là rất lớn. Thay vì phải nổi bật, các em muốn hòa nhập. Trở nên khác biệt là điều nguy hiểm chứ không phải một thứ đáng ao ước. Việc khuyến khích một đứa trẻ có tư duy độc lập vào giai đoạn chúng xem bạn bè quan trọng hơn tất cả chính là một thử thách lớn.

Tuy nhiên, hãy nhớ là trẻ em có lòng can đảm bẩm sinh, thứ sẽ được kích hoạt khi nhận được một chút động viên. Trở thành anh hùng là điều quan trọng, và việc được người lớn làm gương cũng vậy. Trẻ em có cảm nhận bẩm sinh về sự công bằng. Dạy trẻ cách quan tâm người khác đồng nghĩa với việc tin trẻ có khả năng tạo ra sự khác biệt và sẵn sàng đối phó với thử thách.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

KiVa là chương trình chống nạn bắt nạt nơi học đường do Phần Lan phát triển và được 90% trường học ở nơi này áp dụng. Vì đạt được nhiều thành công lớn nên chương trình này cũng đang được các quốc gia khác áp dụng. KiVa được xây dựng dựa trên nhiều thập kỷ nghiên cứu về cơ chế của nạn bắt nạt học đường, và nó giải quyết vấn đề một cách toàn diện.



CẢM NHẬN VỀ SỰ CÔNG BẰNG

- vun đắp tính chính trực

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Từ những năm 1930, mỗi bà mẹ mới sinh con ở Phần Lan đều nhận được một “chiếc hộp em bé” miễn phí từ chính phủ. Trong đó có mọi thứ mà con của bạn cần khi chào đời: tã, quần áo, giày dép, sách, đồ chơi và túi ngủ - tất cả khoảng 50 món được đặt trong một chiếc hộp. Ý tưởng hộp em bé đang được phổ biến trên toàn thế giới, khi mà Scotland, một phần Nhật Bản và một số tiểu bang ở Mỹ bắt đầu áp dụng.

Quyền lợi của trẻ em rất được tôn trọng ở Phần Lan, nơi mà mọi hình thức xử phạt trên cơ thể đều bị pháp luật nghiêm cấm.

Giống với bất kỳ nơi nào trong các nước Bắc Âu, không-đánh-con là một chuẩn mực được tuân thủ nghiêm ngặt. Không đánh con không chỉ là không dùng sức mạnh để đàn áp những người nhỏ và yếu hơn, mà đó còn là quan niệm

bạo lực sẽ tạo ra bạo lực. Đó cũng là sự công nhận và bảo vệ tính chính trực nơi con trẻ – với lập luận rằng những người được đối xử bằng sự chính trực thì sẽ đối xử với người khác theo cách tương tự. Có tính chính trực chính là có tinh thần sisu.

CÙNG NHAU

Phần Lan tự hào về sự bình đẳng xã hội của mình. Mức thuế cao giúp đảm bảo an sinh xã hội cho tất cả mọi người trong trường hợp bị thất nghiệp hoặc bệnh tật. Giáo dục được miễn phí ở tất cả các cấp. Đó không phải là một hệ thống hoàn hảo, nhưng nó được vận hành bởi thiện chí và niềm tin chúng ta sẽ thành công hoặc thất bại cùng nhau.

Ngay cả trong thời đại của chủ nghĩa cá nhân này, chúng tôi vẫn cùng nhau tạo nên một xã hội mà mình muốn sống. Tinh thần sisu nghĩa là đối xử với mọi người, người lớn cũng như trẻ em, một cách công bằng và bình đẳng – một giá trị quan trọng cần được truyền đạt cho thế hệ kế tiếp.



TẬN HƯỞNG SỰ THIẾU TIỆN NGHỊ

– hãy để đôi tay lấm bẩn

Người Phần Lan thầm yêu thích sự thiếu tiện nghi. Khí hậu là thử thách chính của chúng tôi, và chúng tôi vẫn giành chiến thắng trước nó, lặng lẽ và kiên trì, bằng cách không để nó ngăn chúng tôi làm những gì mình muốn – một thái độ sống mà chúng tôi truyền lại cho các con của mình.

Hào hứng khi tham gia các hoạt động chính là thái độ tốt nhất để vượt qua thời tiết khó chịu. Các hoạt động của Tổ chức Thanh niên Toàn cầu 4-H – ban đầu tập trung vào việc truyền đạt kỹ năng nông nghiệp cho thế hệ trẻ – rất được chào đón ở Phần Lan. Ngoài ra chúng tôi còn có các chương trình hướng đạo sinh dạy về kỹ năng sinh tồn trong thiên nhiên và đương đầu với sự thiếu tiện nghi. Trường học cũng có những khóa học ngoài trời, ví dụ như tổ chức các chuyến đi bộ vào rừng để tìm hiểu về thực vật. Nếu bạn muốn các con của mình có sisukas (tràn đầy tinh thần sisu), hãy giúp chúng tham gia những hoạt động sau:

1. Đăng ký cho con tham gia một câu lạc bộ về tự nhiên

Trẻ có thể sẽ tìm được những sở thích mới và những người bạn cùng chí hướng để đồng hành với mình.

2. Tổ chức chuyến cắm trại cuối tuần với cả gia đình

Trẻ sẽ học hỏi được nhiều hơn khi có bạn làm tấm gương cho trẻ noi theo, và những thói quen được hình thành từ thời thơ ấu thường đi theo trẻ suốt cuộc đời.

3. Cho phép con được tự mình khám phá

Hãy để trẻ thực hiện những chuyến khám phá theo kế hoạch trong một môi trường an toàn. Trẻ sẽ rất vui và lòng can đảm sẽ tăng lên.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Ở Phần Lan, bạn có thể học để lấy bằng hướng nghiệp ngành hướng dẫn viên thiên nhiên hoang dã. Khóa học bao gồm mọi kỹ năng từ khả năng lãnh đạo và kỹ năng sinh tồn, cho đến kỹ thuật chèo thuyền kayak, leo núi và trượt tuyết.



NHỮNG ĐỨA TRẺ CỦA TINH THẦN SISU

- nhiều không khí trong lành và rất ít sự quấy nhiễu

Ở Bắc Âu, chúng tôi có một số thói quen lạ. Ví dụ, chúng tôi cho con ngủ ngoài trời trong chiếc xe đẩy, ngay cả khi nhiệt độ đang âm. Chúng tôi thường để cửa sổ khép hờ suốt mùa đông. Chúng tôi muốn căn nhà mình được tuuletus (thông gió) vài lần mỗi ngày. Và chúng tôi cho trẻ con chơi đùa ngoài trời gần như bất kể thời tiết thế nào. Tất cả những điều này bắt nguồn từ một thái độ tích cực đối với những điều giúp nuôi dưỡng tinh thần kiên cường của sisu và đặc điểm “ít quấy nhiễu, nhiều hiểu biết”.

Người nước ngoài thường bị sốc về chuyện ngủ trong chiếc xe đẩy. Tuy nhiên nếu được bảo hộ đầy đủ thì cái lạnh rất tốt cho cơ thể. Không khí trong lành giúp bạn ngủ ngon và tăng cường hệ miễn dịch.

THỪA HƯỞNG SỰ GAN DẠ TỪ THẾ HỆ TRƯỚC

Người Phần Lan không phản ứng thái quá với vi khuẩn, cũng như không phun thuốc sát trùng lên mọi nơi có thể tưởng tượng ra. Không lý do gì để gánh những rủi ro không cần thiết, nhưng cũng không cần phóng đại các nguy cơ tiềm ẩn. Sự dày dặn của các thể hệ trước vẫn ăn sâu trong chúng tôi ở một mức độ nào đó. “Hãy để bọn trẻ nghịch bùn và ăn vào một ít cát hay tuyết; một chút thì sẽ không sao đâu!” (mặc dù trong mùa đông bọn trẻ vẫn hay nghe người lớn cảnh báo “đừng ăn tuyết màu vàng”).

Tôi lớn lên ở bờ biển phía nam của Phần Lan, nơi mà mùa đông ít khắc nghiệt hơn miền bắc. Tuy nhiên, có một mùa đông trong những năm 1980 đặc biệt lạnh, khi đó nhiệt độ giảm xuống -33°C suốt nhiều tuần.

Như thường lệ, tôi vẫn đi bộ đến trường. Tôi mặc ba lớp quần áo, đeo hai đôi găng tay, đội hai chiếc mũ len và quấn khăn che mặt. Tôi cảm thấy khá hào hứng. Ở trường, điều khác thường duy nhất là chúng tôi không được phép ra ngoài để nghỉ giải lao. Đó là điều khác thường vì thường thì chúng tôi vẫn có 15 phút để dạo chơi ngoài trời khi nhiệt độ ở mức bình thường hơn một chút, như -20°C chẳng hạn.

Ý của tôi là gì? Đó là khi bạn đã bất chấp điều kiện tự nhiên thì mọi thứ không tệ như bạn nghĩ. Và với một chút khích lệ từ bạn, con của bạn cũng sẽ cảm thấy tương tự.



VẬN ĐỘNG THEO TINH THẦN SISU



Từ việc xác định mục tiêu cho đến nhảy vào hồ nước lạnh như băng, hãy tìm cảm hứng từ một vài người Phần Lan nổi tiếng luôn tràn ngập tinh thần sisu.

VUN ĐẮP SỰ KIÊN CƯỜNG

- làm thế nào để vượt qua hoàn cảnh

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

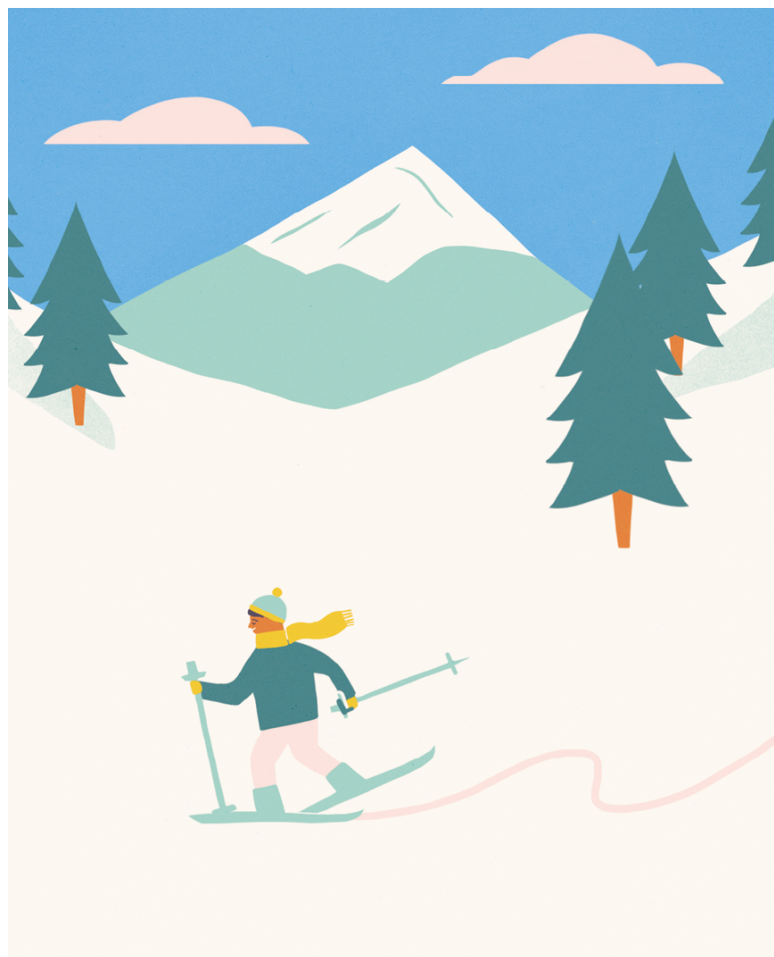
Phần Lan là nhà của loài chồn sói (wolverine) nổi tiếng với hàm răng khỏe đến mức có thể nghiền nát xương cùng khả năng chạy rất xa. Mạnh mẽ và bền bỉ, chồn sói thường chạy trên những con đường núi thay vì chọn đường vòng nhưng bằng phẳng.

Trong điều kiện Phần Lan chìm trong bóng tối nhập nhoạng từ suốt tháng Mười Một đến tháng Hai, và vào mùa đông nhiệt độ có thể xuống thấp hơn -25°C, người Phần Lan vẫn thích vận động ngoài trời đến kinh ngạc. Bạn sẽ thấy người ta đạp xe đi làm ngay cả trong trời tuyết. Thể thao là thú vui giải trí của nhiều người chứ không phải là một sở thích dành cho một vài thành phần “cao cấp” nào đó; còn hoạt động câu cá trên băng và tắm hồ mùa đông thể hiện thái độ tiến-lên-bất-chấp-thời-tiết.

Thái độ này liên quan rất nhiều đến thực tế là nếu để khí hậu quyết định các hoạt động của mình thì có lẽ chúng tôi sẽ không làm được gì hết. Tuy nhiên, chúng tôi không phủ nhận việc mình thật sự thích vận động ngoài trời – gần như bất chấp thời tiết.

Sự tương phản rõ nét giữa bóng tối và ánh sáng là nét đặc trưng của cuộc sống vùng Bắc Âu (xem trang 28). Hãy thêm vào đó các trận gió, những cơn mưa đá, tuyết và mưa, bạn sẽ hiểu tại sao khí hậu đóng vai trò quan trọng trong tinh thần sisu của chúng tôi. Bí quyết để rèn luyện tinh thần kiên cường chính là trả lời câu hỏi: “Chúng ta làm chủ hoàn cảnh, hay hoàn cảnh làm chủ chúng ta?”.

**“Kiên cường vượt qua cơn mưa,
bạn sẽ thấy cầu vồng đang chờ
đợi.”**



NGƯỜI PHẦN LAN VÀ THỂ THAO

- một niềm đam mê

Người Phần Lan thích chơi thể thao, nhưng chúng tôi cũng thích xem các trận đấu thể thao nữa. Sự yêu thích này lớn đến mức chúng tôi đã sáng tạo một thuật ngữ để chỉ những người hâm mộ thể thao cuồng nhiệt: penkkiurheilu (nghĩa đen là “môn thể thao ngồi ghế khán đài”). Cho dù bạn tập luyện bên ngoài sân đấu hay ngay trước màn hình trong bộ đồ ngủ, điều quan trọng là hãy nỗ lực hết mình.

Sở trường của người Phần Lan là các môn thể thao mùa đông truyền thống, như khúc côn cầu và trượt tuyết, nhưng sở thích thể thao của chúng tôi rất rộng và đa dạng.

NHỮNG ANH HÙNG THỂ THAO CỦA TINH THẦN SISU

Đúng với tinh thần sisu, người Phần Lan cảm thấy phần khích đối với những bộ môn yêu cầu khả năng chịu đựng

bền bỉ, chẳng hạn như môn trượt tuyết đường dài và chạy việt dã. Cả hai môn này đều có nhiều khoảnh khắc sisu và anh hùng sisu, từ huyền thoại chạy đường dài Paavo Nurmi (xem trang 126) cho đến vận động viên trượt tuyết Juha Mieto. Lasse Virén đã giành được trái tim của mọi người dân Phần Lan trong Thế vận hội Olympics năm 1972 ở Munich khi ông bị ngã một cú khá nặng trên đường đua nhưng sau đó không chỉ giành được chiến thắng mà còn thiết lập một kỷ lục thế giới mới.

Thể thao giúp chúng ta có cơ hội giải phóng những cảm xúc mạnh mẽ mà bình thường vẫn bị đè nén. Nhưng tôi nghĩ lý do chủ yếu khiến người Phần Lan đam mê thể thao đến vậy chính là việc chúng tôi biết sẽ được chứng kiến những khoảnh khắc của tinh thần sisu bùng sáng. Chúng tôi yêu thích câu chuyện tốt đẹp về một chiến thắng vượt lên mọi khó khăn thử thách, và chúng tôi muốn được ở đó để chứng kiến nó diễn ra.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Đi bộ Bắc Âu – đi bộ nhanh với loại gậy đặc biệt – là môn thể thao do người Phần Lan sáng tạo và phù hợp với mọi người ở mọi cấp độ vận động.



XÁC ĐỊNH MỤC TIÊU THEO TINH THẦN SISU

– lên kế hoạch để thành công

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Sư tử đội vương miện vùng kiếm là hình ảnh được dùng trên huy hiệu chính thức của Phần Lan. Biểu tượng sư tử đã được sử dụng phổ biến trên huy hiệu của các nước vùng Bắc Âu từ thời Trung cổ. Tượng trưng cho sức mạnh và sự gan dạ, sư tử đã được chọn làm tên của đội khúc côn cầu trên băng quốc gia Leijonat.

Hầu như những người mà tôi đã trò chuyện về sisu đều đề cập đến tầm quan trọng của việc thiết lập mục tiêu. Bạn có thể biết mình muốn đạt được điều gì - tham gia chạy một cuộc đua, leo lên một ngọn núi - nhưng làm thế nào để bắt tay thực hiện điều đó? Dù mục tiêu là gì, lập kế hoạch chính là điểm mấu chốt.

Những lời khuyên sau đây có thể giúp bạn đề ra những mục tiêu rõ ràng và không quá sức.

A. Đặt ra mục tiêu thực tế mà bạn tin tưởng mình sẽ làm được

Có một mục tiêu táo bạo cũng tốt, nhưng mục tiêu đó cần phải nằm trong khả năng thực hiện được. Một khi đã thiết lập được mục tiêu, bạn cần phải có sự kiên nhẫn. Những thành tựu to lớn thường là kết quả của nhiều năm hoặc nhiều tháng nỗ lực.

B. Chia mục tiêu thành các cột mốc nhỏ hơn

Để đạt được mục tiêu cuối cùng, bạn cần làm gì ngay hôm nay? Hãy nhớ chúc mừng bản thân mỗi khi đạt được từng cột mốc nhỏ. Nếu mục tiêu cuối cùng là có thể chạy 10 km, hãy tự khen thưởng bản thân mỗi khi vượt qua được từng ki-lô-mét một.

C. Chuẩn bị, chuẩn bị và chuẩn bị

Đừng bao giờ ngừng nhắc nhở bản thân và cả người khác rằng bạn không phải là kẻ bỏ cuộc. Sau tất cả, một điểm tựa chính là thứ sẽ giúp bạn kiên trì đến cùng. Việc bám sát kế hoạch đã đặt ra sẽ mang đến cho bạn tự tin mà bạn cần để tiếp tục tiến lên khi khó khăn cản bước.



VẬN ĐỘNG THEO TINH THẦN SISU

– những lời khuyên giúp bạn bắt tay vào hành động

Vậy là bạn muốn nâng cao thể lực của mình nhưng không biết bắt đầu từ đâu? Đây không phải là vấn đề của riêng bạn đâu. Hãy cùng xây dựng tinh thần sisu của bạn bằng những bước đơn giản sau đây.

1. TẬP LUYỆN Ở BẤT KỲ ĐÂU

Việc tập luyện không cần phải quá phức tạp. Đi bộ, đạp xe đến công ty hoặc đi cầu thang bộ cũng là vận động. Trong tiếng Phần Lan có khái niệm *arkiliikunta*, nghĩa là hãy tận dụng mọi cơ hội để di chuyển, cho dù bạn đang làm việc nhà hoặc chỉ đơn giản là đi từ A đến B.

2. DÀNH THỜI GIAN CÙNG THIÊN NHIÊN

Mỗi ngày, mọi người vẫn chạy bộ, leo trèo, đi bộ, trượt tuyết, bơi lội và đạp xe mà không hề xem đó là tập thể dục. Đó chỉ đơn giản là một phần của cuộc sống thường nhật. Và suy nghĩ đó vẫn tồn tại ở Phần Lan ngày nay. Hãy đi bộ nhanh trong một cánh rừng hoặc công viên gần nhà, leo lên một đỉnh núi, đi hái dâu hoặc thông thả đạp xe vài vòng quanh bờ hồ.

3. ĐẶT MỤC TIÊU NHỎ

Sự thay đổi đích thực sẽ diễn ra chậm rãi. Nếu bạn đang có kế hoạch lấy lại vóc dáng thon thả, đừng nói với mọi người rằng bạn sẽ chạy ma-ra-tông vào mùa hè tới. Thay vào đó, hãy xác định mục tiêu đầu tiên của bạn là chạy đến cuối con phố, và nâng cao lên từ đó - đó chính là luyện tập theo tinh thần sisu.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Tại Phần Lan, chúng tôi dành làn đường rất rộng cho người đi bộ và người đạp xe. Đồng thời, một chính sách mới được ban hành gần đây đã cho phép những người đạp xe đi làm được hưởng các quyền lợi khấu trừ thuế giống như người sử dụng xe ô-tô.



CÂU CHUYỆN SISU

– Paavo Nurmi, vận động viên xuất sắc

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Tại Thế vận hội Olympic Paris năm 1924, nhiệt độ lên đến 45°C trong ngày thi chạy bộ đường dài đã khiến 15 trong số 38 vận động viên phải bỏ cuộc. Tám vận động viên phải được khiêng ra bằng cáng. Một vận động viên đã bị mất phương hướng đến nỗi bắt đầu chạy vòng tròn trước khi đâm vào khán đài và bất tỉnh. Người xem bị sốc, và hội đồng Olympic đã quyết định loại bỏ môn chạy bộ đường dài ra khỏi chương trình thi đấu trong các mùa giải sau đó. Trong cuộc thi đó, vận động viên Paavo Nurmi của Phần Lan chỉ có dấu hiệu kiệt sức nhẹ sau khi đánh bại “Ville” Eino Ritola để giành chiến thắng với khoảng cách một phút rưỡi. Về sau, ông nói rằng sức chịu đựng bền bỉ đó là nhờ tác dụng của phòng tắm hơi Phần Lan.

Paavo Nurmi (1897-1973) là vận động viên chạy bộ nổi tiếng với các đoạn đường có cự ly dài và trung bình. Những ảnh hưởng của ông trong thể thao cũng như đối với tinh thần dân tộc Phần Lan là rất đáng kể.

Ông đã lập 22 kỷ lục thế giới ở cự ly từ 1.500 mét đến 20 km, giành được 9 huy chương vàng và 3 huy chương bạc trong 12 lần tham dự Thế vận hội Olympic. Trong giai đoạn đỉnh cao của mình, Nurmi đã bất khả chiến bại ở các cự ly từ 800 mét trở lên trong 121 cuộc đua. Nổi tiếng với tính kỷ luật nghiêm ngặt và khát khao cháy bỏng, Nurmi đã trở thành biểu tượng “người Phần Lan mạnh mẽ và trầm lặng” cho các thế hệ sau noi theo.

TẠI SAO PAAVO NURMI LÀ HIỆN THÂN CỦA TINH THẦN SISU?

Nurmi nhấn mạnh tầm quan trọng của sức mạnh tinh thần. Câu nói nổi tiếng của ông là: “Tư duy là tất cả; cơ bắp chỉ như những miếng cao su mà thôi. Tôi được như ngày hôm nay, tất cả là nhờ tư duy của mình”. Nurmi từng bảo một vận động viên hãy quên đi đối thủ của mình: “Vượt qua bản thân chính là thách thức lớn nhất của một vận động viên”.

Nurmi được miêu tả là một người khó tính, ít nói và bướng bỉnh. Một số người thời đó đặt biệt danh cho ông là Suuri Vaikenija (“người vĩ đại trầm lặng”). Là biểu tượng lớn nhất của nền thể thao thế giới vào thời đó nhưng Nurmi vẫn không thích lộ diện trước công chúng và không quan tâm đến sự nổi tiếng. Về sau, ông đã tạo dựng một sự nghiệp kinh doanh thành công.



“Tâm trí là tất cả.”

BA BÀI HỌC TỪ PAAVO:

1. Chỉ cần vượt qua chính mình

Đối thủ duy nhất mà bạn phải vượt qua là chính bạn. Sống với ý nghĩ phải tranh đua với người khác sẽ khiến bạn kiệt sức và phải sống trong tình trạng căng thẳng liên tục.

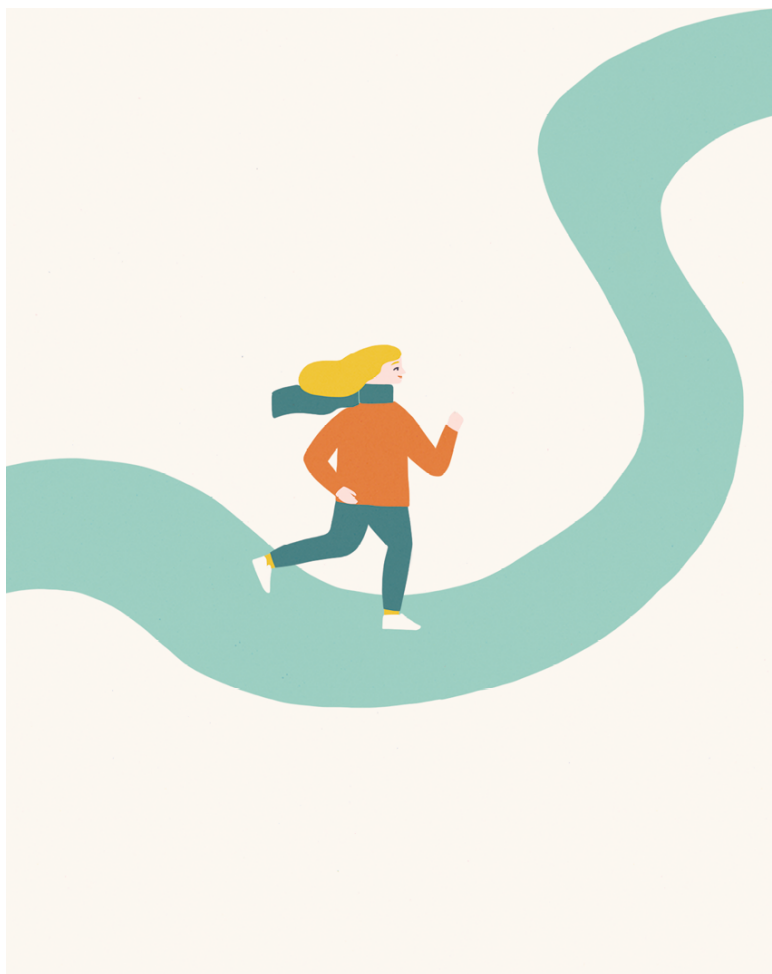
2. Chiến thắng nằm trong tâm trí bạn

Có niềm tin mình sẽ vượt qua bất cứ trở ngại nào là điều cần thiết. Nhưng nếu bạn cảm thấy mình không có niềm tin đó thì cũng đừng tuyệt vọng. Hầu hết chúng ta đều có lòng tự trọng bị sút mẻ và cần được chữa lành. Hãy bắt đầu bằng việc chất vấn nội tâm. Tại sao bạn không tin tưởng vào năng lực của mình? Bạn có thể làm gì để xây dựng lòng tự tin mạnh mẽ hơn?

3. Tìm sức mạnh của bản thân trong sự im lặng

Tôi tự hỏi Paavo Nurmi sẽ nghĩ gì về cuộc sống kết nối của chúng ta ngày nay. Có thể ông sẽ nói đây là một lối sống hoàn toàn khác với lối sống đã giúp ông khám phá và rèn giũa sức mạnh nội tại của mình – lặng lẽ chinh phục từng chặng đường, từ dặm này sang dặm khác. Sự im lặng là điều

cần thiết để tập trung vào bản thân. Paavo Nurmi có thể bỏ xa đối thủ của mình trên đường chạy, nhưng ông đã không bỏ rơi bản thân trong đời.



VÙNG THOẢI MÁI

- và tại sao đôi khi bạn cần phải ra khỏi đó

Tất cả chúng ta đều có một vùng thoải mái, đó chính là trạng thái tinh thần mà chúng ta muốn duy trì. Mỗi ngày chúng ta sống trong phạm vi này, và chỉ làm những điều chúng ta biết là mình thành thạo. Vùng thoải mái là một khái niệm lành mạnh, nhưng chúng ta cần đương đầu với thử thách để phát triển. Chúng ta hiếm khi cần đến tinh thần sisu khi đang ở trong vùng thoải mái, nhưng sisu sẽ phát huy tác dụng khi ta mạo hiểm vượt ra khỏi phạm vi đó.

Khái niệm vùng thoải mái liên quan đến khái niệm “sự lo lắng tối ưu”, chỉ sự căng thẳng ở mức độ thấp tồn tại ngay bên ngoài vùng thoải mái. Đa số chúng ta đều quen thuộc với trạng thái hơi khó chịu và bồn chồn này khi đối mặt với một tình huống mới nhiều thử thách. Khi bạn tự thách thức bản thân và phát huy tinh thần sisu, bạn có thể đạt được kết quả tuyệt vời. Tuy nhiên, thúc đẩy bản thân quá mức có thể khiến mức độ căng thẳng bùng nổ, và thường thì điều này sẽ dẫn đến suy nghĩ cho rằng việc thử thách bản thân thật là một ý tưởng tồi tệ. Sự lo lắng cần phải được giữ ở mức độ mà bạn có thể kiểm soát được.

Vùng thoải mái của mỗi người sẽ khác nhau, và những gì có thể mở rộng chân trời của bạn đôi khi lại có khả năng làm tê liệt người khác. Nhưng bước ra khỏi vùng thoải mái sẽ giúp cuộc sống của bạn thêm năng động.

Bạn cảm thấy mình đang chìm đắm trong vùng thoải mái quá lâu? Vậy thì việc mở rộng tầm nhìn và phạm vi hoạt động của mình có thể chính là điều mà bạn cần thực hiện.

1. Làm những công việc thường nhật theo cách khác

Hãy đi tuyến đường khác để đến công ty, thử bước vào một nhà hàng mới, đọc sách của một tác giả mới. Hãy tạo ra sự thay đổi trong cách bạn thực hiện các hoạt động hằng ngày và xem điều gì sẽ xảy ra.

2. Thực hiện từng bước nhỏ

Bạn sẽ cần đến tinh thần sisu để bước ra vùng thoải mái của mình. Đừng ngại khi phải bắt đầu chậm. Nếu bạn là một người ngại giao tiếp, đừng cố hẹn người mà bạn thầm mến đi ăn tối ngay lập tức – bạn chỉ cần nói lời xin chào khi gặp họ, rồi bắt đầu từ đó.

3. Dành thời gian để quyết định

Hãy chậm lại, quan sát để xem điều gì đang diễn ra và dành thời gian để lý giải những gì bạn nhìn thấy. Đôi khi chỉ việc bảo vệ ý kiến của mình và đưa ra một quyết định thiếu sót cũng có thể giúp bạn vượt ra khỏi vùng thoải mái của mình. Đừng chỉ phản ứng – hãy suy nghĩ.



ĐI BƠI MÙA ĐÔNG

- không khó khăn như bạn nghĩ đâu!

Đi bơi vào mùa đông là một thú vui được ưa chuộng bởi thể hệ người Phần Lan lớn tuổi, nhưng việc này đang ngày càng phổ biến đối với giới trẻ. Không chỉ giúp rèn luyện sức chịu đựng, việc đắm mình trong làn nước lạnh băng còn mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe, cũng như có tác dụng nâng cao năng lượng đáng kể.

Tất nhiên là việc đắm mình trong làn nước băng giá đòi hỏi tinh thần sisu cao độ. Nhưng một khi đã vượt qua cú sốc ban đầu, trải nghiệm này sẽ giúp bạn cảm thấy tỉnh táo và khỏe khoắn đến kinh ngạc.

LÀM QUEN VỚI LÀN NƯỚC LẠNH GIÁ

Tắm trong nước lạnh giúp tăng khả năng tuần hoàn máu và tiêu hóa, ngoài ra nó còn được chứng minh là làm chậm quá

trình lão hóa và giúp da săn chắc. Những người thường xuyên thực hiện hoạt động này còn nói rằng nó giúp giảm huyết áp. Nhiều người sống ở phía bắc Phần Lan thường bắt đầu một ngày mới của mình bằng cách này.

Mặc dù nghe có vẻ khó khăn cực độ, avantouinti (avanto = “lỗ trong băng”; uinti = “bơi lội”) là hoạt động phù hợp với đa số mọi người. Tuy nhiên, nếu bạn có vấn đề về tim mạch hoặc huyết áp cao thì nên tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi thực hiện nhé.

MỘT SỐ MẸO

1. Làm mát cơ thể trước

Mặc dù người ta thường đi sauna trước khi đi bơi vào mùa đông, nhưng việc làm mát cơ thể một chút trước khi xuống nước là rất quan trọng vì nó giúp làm giảm sự chênh lệch nhiệt độ.

2. Khởi động làm nóng cơ bắp

Nếu bạn có thể đi sauna trước khi đi bơi mùa đông, hãy làm nóng cơ bắp của bạn bằng một bài thể dục nhỏ.

3. Chậm rãi làm quen với làn nước

Hãy chậm rãi nhúng mình xuống nước và chỉ ngâm mình trong khoảng một phút vào lần đầu tiên. Khi quen dần, bạn sẽ có thể ngâm trong nước lâu hơn, nhưng mục tiêu không phải là kéo dài thời gian.

4. Hít thở

Ban đầu, cái lạnh sẽ khiến bạn thở hỗn hển, nhưng các bài tập thở sẽ giúp bạn hít thở bình thường.

5. Làm ấm cơ thể ngay sau đó

Khi lên bờ, hãy lập tức lau người thật khô và mặc thật ấm.



CÂU CHUYỆN SISU

– phỏng vấn Patrick “Pata” Degerman

Nghề nghiệp được in trên danh thiếp của Pata Degerman là “nhà thám hiểm”. Trong hơn 20 năm qua, nhân vật người Phần Lan này đã tổ chức và dẫn đầu 40 chuyến đi đến Bắc Cực, 5 chuyến đi đến những địa điểm chưa từng được khám phá ở Nam Cực, cũng như đến các đảo Amazonas, Borneo và nhiều hòn đảo không có người ở Thái Bình Dương. Ông cũng là người đầu tiên leo lên 16 đỉnh núi khác nhau trên khắp thế giới. Là một người đã vượt qua những điều kiện khắc nghiệt nhất trên trái đất và nhiều lần đối mặt với những tình huống nguy hiểm, nhưng Pata có một niềm tin vững chắc vào sisu.

“Đối với tôi, sisu có nghĩa là không bao giờ đầu hàng. Ý tôi là không bao giờ, không bao giờ! Đó là nguồn lực mà bạn sẽ sử dụng khi đối mặt với những mâu thuẫn trong bản thân mình. Mọi việc không thuận theo ý của bạn suốt một thời gian dài, và bạn có thể đang kiệt quệ cả về thể chất lẫn tinh thần. Đã có nhiều lần tôi gần như muốn bỏ cuộc. Nhưng thường thì cảm giác xuống tinh thần đó chỉ tồn tại khoảng nửa ngày, sau đó tôi sẽ nghĩ: ‘Chẳng lẽ mình sẽ đầu hàng sao, sau khi đã vượt qua đủ mọi khó khăn để đến được đây?’. Và rồi tôi

tự hỏi: ‘Mình vẫn có thể đạt được điều này, đúng không?’.
Nếu câu trả lời là khẳng định, tôi sẽ bắt đầu nỗ lực tiến lên.

Kiên nhẫn là một phần quan trọng của sisu. Đôi khi bạn phải chờ đợi nhiều năm để thấy điều gì đó xảy ra. Tuy nhiên, kiên nhẫn không phải là ngoan cố. Sự ngoan cố nhanh chóng khiến bạn trở thành một người không thể cộng tác cùng ai, trong khi sisu giúp bạn có được sự khéo léo linh hoạt và suy nghĩ thấu đáo, nhưng đồng thời cũng đủ bền bỉ để vượt qua thử thách.

Nếu khái niệm sisu đã khắc sâu trong tâm trí bạn thì nó có thể giúp bạn vượt qua nghịch cảnh nhanh chóng hơn rất nhiều. Đó là lợi thế mà tôi thật sự cảm thấy người Phần Lan luôn có: bản thân tinh thần sisu không phải là đặc trưng của Phần Lan, mà chính chúng tôi đã gọi tên và học cách sử dụng nó.”





CÁC NGUYÊN TẮC SỐNG THEO TINH THẦN SISU CỦA PATA

1. Không bao giờ bỏ cuộc

Mặc dù lòng quyết tâm chính là điều then chốt, nhưng nó cần được hỗ trợ bởi một kế hoạch hiệu quả và sự chuẩn bị

tốt.

2. Có động cơ phù hợp

Sau đó, bạn có thể dễ dàng bước ra khỏi vùng thoải mái của mình và vươn lên những cấp độ cao hơn bạn nghĩ mình có thể. Bạn cần xác định lý do mình muốn đạt được điều nào đó, và tin tưởng mình có thể thực hiện được điều đó.

3. Can đảm là khi bạn e sợ nhưng vẫn tiếp tục tiến lên

Có tinh thần sisu không có nghĩa là không sợ hãi. Sợ hãi là phản ứng lành mạnh của con người và rất hữu dụng đối với ta. Chúng ta chỉ cần đừng để nỗi sợ dẫn dắt.

4. Nếu bạn không làm bất cứ điều gì thì sẽ không có điều gì xảy ra

Điều này rất đơn giản: hãy theo đuổi ước mơ của mình thay vì cứ mãi sống trong hối tiếc.

5. “Hãy gõ, cửa sẽ mở”

Ít có việc gì mà bạn có thể đạt được một mình. Bạn cần những người khác hỗ trợ, và bạn đừng ngần ngại khi lên tiếng nhờ giúp đỡ.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Năm 1997, Pata Degerman và vận động viên leo núi Veikka Gustafsson là những người đầu tiên leo lên một ngọn núi ở Nam Cực, nơi mà sau này họ đã đặt tên là Núi Sisu. Để chinh phục ngọn núi đó, họ đã phải thức suốt 40 giờ liền. Để tránh bị mắc kẹt trong một cơn bão đang tới gần, họ đã phải lập tức bắt đầu cuộc hành trình gian khó kéo dài 34 giờ trên cung đường an toàn nhất đi qua hai đỉnh núi khác, ở nhiệt độ -60°C .

TƯ DUY TÍCH CỰC

- sisu và ngành khoa học hạnh phúc

Có rất ít công trình nghiên cứu về sisu như một khái niệm tâm lý. Thật ra điều này không có gì ngạc nhiên: tính khiêm tốn của người Phần Lan đôi khi có thể gây cản trở việc sisu hướng ra thế giới cũng như phát huy sức mạnh của nó. Tuy nhiên, nếu xem sisu là một thái độ giúp chúng ta hành động tích cực và phát huy nguồn sức mạnh mà ta không nghĩ mình có được, thì tinh thần này hiển nhiên thuộc về ngành tâm lý học tích cực (còn gọi là “khoa học hạnh phúc”).

Liên quan đến tâm lý học tích cực, chúng ta có tư duy tích cực. Đây là triết lý về việc có tinh thần lạc quan trong mọi tình huống để thu hút sự thay đổi tích cực và nâng cao thành tích. Sự lạc quan và hy vọng là những yếu tố quan trọng của tư duy tích cực.

KHÔNG CHỈ LÀ TINH THẦN

Tư duy tích cực là một thứ mang hơi hướng công nghiệp, với sự xuất hiện của những quyển sách về kỹ năng sống lạc quan và ý tưởng cho rằng thái độ là thứ có thể rèn luyện được. Những điều đó đều tốt, nhưng trực giác của tôi cho rằng sisu không phải chỉ là sự lạc quan vui vẻ, mà có thể hoàn toàn ngược lại. Người Phần Lan chúng tôi không nổi tiếng với những triết lý về sự vui tươi, thế nhưng chúng tôi vẫn có thể xác định và thực hành tinh thần sisu. Điều này đặt ra một câu hỏi thú vị: bạn có cần phải suy nghĩ tích cực để thực hành tinh thần sisu không?

Tôi không nghĩ vậy. Tôi nghĩ sisu là nguồn năng lượng mà ta cảm nhận được trong sâu thẳm tâm hồn mình và vượt qua cả cảm xúc. Sisus không phải cảm giác (hoặc cảm nhận) những điều đúng đắn. Sisus không phải là một thứ ta phải nỗ lực để có được, mà là điều ta cần khám phá – một loại nền tảng đã có sẵn. Và đó là một cách nghĩ đầy tích cực.



CHIẾN ĐẤU VÀ CHIẾN THẮNG CÙNG SISU



Từ cách khắc phục khó khăn đến việc trở thành một người chính trực (ngay cả trên Internet), hãy khám phá vai trò của sisu trong việc mài giũa tính cách và xây dựng lòng can đảm.

XÂY DỰNG ĐIỂM TỰA VỮNG CHẮC

- sisu giúp bạn chiến đấu cho điều bạn tin tưởng như thế này

Thế giới chúng ta đang sống dường như ngày càng trở nên phân cực. Chính trị, tôn giáo, hệ tư tưởng, môi trường - hầu như mọi chủ đề đều có khả năng khuấy động cảm xúc và nảy sinh một loạt ý kiến. Vì một lý do gì đó mà những sắc xám trung tính đang bị thay thế bằng trắng và đen.

Với sự phủ sóng toàn cầu của các phương tiện truyền thông xã hội, chúng tôi có thể chia sẻ những ý tưởng tuyệt vời của mình với cả thế giới, ít nhất về mặt lý thuyết. Dù có thế nào đi nữa thì đây chính là thế giới chúng ta đang sống, do đó, chúng ta cần lan tỏa sự chính trực và những chân giá trị vào thế giới này.

ĐI MỘT MÌNH

Sisu cho bạn sự can đảm để đứng một mình, nếu bạn cần phải như thế. Sisu giúp bạn trở thành một người không bị khuất phục trước đám đông, một người không cần sự chấp thuận của bất kỳ người nào khác để làm điều đúng đắn. Có tinh thần sisu nghĩa là tìm kiếm sự khẳng định từ sâu thẳm tâm hồn mình, từ niềm tin và có lẽ là niềm kiêu hãnh của bản thân, chứ không phải từ người khác.

“Sisu là nguồn năng lượng dự trữ mà có lẽ chúng ta không biết là mình có.”



ĐẤU TRANH CHO NIỀM TIN CỦA BẢN THÂN

- nuôi dưỡng sự chính trực, lòng dũng cảm, sự tôn trọng

Người Phần Lan rất tuân thủ các quy tắc - đó là một phần trong tinh thần sisu. Và việc “làm điều đúng đắn” sẽ giúp bạn có thể ngẩng cao đầu trong mọi hoàn cảnh.

NUÔI DƯỠNG SỰ CHÍNH TRỰC

Hãy tự hỏi bản thân: bạn có khả năng giải thích lập trường của mình với những người không hiểu nó hay không? Những ý tưởng, niềm tin hay thành kiến nào mà bạn nghĩ có thể ảnh hưởng đến thế giới quan của mình? Bạn có sẽ khẳng định bảo vệ ý kiến của mình hay sẽ cởi mở đón nhận những ý kiến mới?

NUÔI DƯỠNG LÒNG QUẢ CẢM

Năm 1936, chiếc tàu hải quân Horst Wessel hạ thủy với một buổi ra mắt rầm rộ tại Hamburg, Đức. Giữa một biển người đưa tay lên chào kiểu Đức Quốc xã, chỉ có anh công nhân đóng tàu August Landmesser khoanh tay trước ngực. Khoảnh khắc đã được ghi lại qua tấm ảnh bên trái.

Hành động phản đối thâm lặng này đòi hỏi tinh thần sisu to lớn. Landmesser có thể sẽ bị nhốt vài năm trong trại tập trung. Ông biết mình sẽ gặp nguy hiểm, và ông quyết định chấp nhận rủi ro. Nhưng ngày nay, ông là người duy nhất trong đám đông đó được ca ngợi – vì lòng dũng cảm của mình.

Hãy tự hỏi: có điều gì mà tôi sẽ đấu tranh đến cùng vì nó hay không? Có điều gì có thể giúp tôi cảm thấy can đảm hơn không? Nếu có thì đó là gì?

BỒI ĐẮP SỰ TÔN TRỌNG

Sự tôn trọng là điều không thể thiếu khi bạn hành động với tinh thần sisu. Nếu bạn chỉ quan tâm đến điều mình tin tưởng và phủ nhận bất kỳ ai không đồng quan điểm với mình, bạn sẽ không nhận được sự tôn trọng. Sự tôn trọng là điều bạn không thể đòi hỏi từ người khác mà chỉ có thể truyền cảm hứng để họ cảm nhận được.

Hãy tự hỏi: tôi đang dùng giọng điệu gì khi tranh luận – nó có thể hiện sự tôn trọng và suy nghĩ thấu đáo không, hay là trịch thượng và xem thường người khác? Tôi có phải là một người biết lắng nghe hay không? Tôi có muốn thảo luận với chính mình không?



CÂU CHUYỆN SISU

- phỏng vấn nhà hoạt động xã hội Emilia Lahti

Nếu Phần Lan có Đệ nhất Phu nhân Sisu thì đó sẽ là Emilia Lahti, một nghiên cứu sinh bậc tiến sĩ về ngành tâm lý ứng dụng và có lẽ là học giả duy nhất trên thế giới chỉ tập trung vào sisu. Cô cũng là một nhà hoạt động xã hội và diễn giả tin tưởng sisu có thể tạo ra những thay đổi giúp thế giới trở nên tốt đẹp hơn.

Tạm gác chuyện nghiên cứu và học thuật sang một bên, câu chuyện sisu của Emilia là một hành trình cá nhân hướng tới việc khám phá điều mà cô gọi là “tiềm năng tuyệt vời vốn có trong tất cả chúng ta”. Hành trình này bắt đầu khi cô thoát ra khỏi một mối quan hệ mà trong đó cô là người bị bạo hành. Một chuyến chạy bộ xuyên New Zealand, một chặng đường dài khoảng 2.400 km chính là một phần trong dự án Sisu not Silence (“Hãy sisu, đừng im lặng”) của Emilia.

Cô định nghĩa sisu như thế nào?

“Sisu là khả năng vượt ra khỏi mọi giới hạn mà con người nhìn thấy và phát huy sức mạnh vốn có trong cơ thể mình. Sisu tồn tại trong cơ thể nhiều hơn trong nhận thức. Nếu so sánh sisu với sự kiên trì thì sự kiên trì được xác định bởi lòng đam mê và là thứ mà đôi khi chúng ta dùng để duy trì sự tập trung để đạt được mục tiêu. Nhưng sisu là điều giúp chúng ta vượt qua những khoảnh khắc tồi tệ nhất. Mỗi khi chúng ta cảm thấy gần như muốn bỏ cuộc, sisu là nguồn tinh lực thúc đẩy ta tiến lên phía trước.”

Sisu có khi nào là quá nhiều không?

“Bản thân sisu là một công cụ trung tính: nó trở nên thế nào phụ thuộc vào cách chúng ta sử dụng nó. Nhưng sisu chắc chắn có thể thúc đẩy chúng ta quá đà, gây tổn hại cho sức khỏe của chính mình hoặc những người thân thiết nhất. Chúng ta phải luôn hòa nhã và nhớ rằng chúng ta đều là con người bình thường.”

Cô thật sự muốn mọi người hiểu điều gì về sisu?

“Sisu là thứ mang tính cộng đồng. Trên tất cả, đoàn kết là sức mạnh. Hình ảnh người anh hùng một mình vượt qua mọi

rào cản thật là một hình ảnh mãnh liệt, nhưng tôi nghĩ chúng ta cần một câu chuyện tốt hơn. Khi nào chúng ta có thể truyền tinh thần sisu cho mọi người thì đó mới là lúc mọi sự cất cánh!”

Lý do nào khiến cô bắt đầu dự án Sisus not Silence?

“Tôi muốn nói về những trải nghiệm đã qua như minh chứng cho sự vượt qua nạn bạo hành gia đình, đồng thời nghiên cứu về sisu. Chạy xuyên New Zealand có vẻ là điều táo bạo nhất mà tôi có thể làm!”



NUÔI DƯỠNG SISUKAS - LỜI KHUYÊN CỦA EMILIA:

1. Bắt đầu từ những bước đơn giản

Khả năng vượt qua khó khăn của con người là sự tổng hòa của nhiều yếu tố, và không có giải pháp nào chung dành cho tất cả mọi người để đạt được tinh thần sisu. Những mục tiêu to lớn có thể khiến bạn chới với, do đó, hãy chia nhỏ chúng ra thành nhiều phần dễ quản lý. Hãy tự hỏi: “Hôm nay tôi cần làm gì để đạt được mục tiêu của mình?”.

2. Đặt bước chân đầu tiên

Bao nhiêu lần chúng ta để cho sự sợ hãi cản bước chân đầu tiên của mình? Rất nhiều kết quả tốt đẹp không được đưa ra ánh sáng chỉ vì chúng ta sợ hãi đến mức không dám cố gắng hành động. Hãy tự hỏi: “Tôi sẽ làm gì nếu nỗi sợ không còn là một trở ngại?”.

3. Hỗ trợ

Đối mặt với thử thách khắc nghiệt, tất cả chúng ta đều như nhau và đều cần sự hỗ trợ. Chúng ta đều muốn được ai đó nói với mình: “Bạn có thể làm được điều đó”. Khi chúng ta hiểu sisu chính là tiềm năng chung và nhận ra tinh thần này trong nhau – vượt qua mọi cái nhần mà chúng ta gán cho nhau như chủng tộc, tôn giáo, khuynh hướng tình dục và tất cả những thứ còn lại – thì tôi thật sự tin rằng khi đó sisu có thể giúp phá vỡ một số rào cản được đặt giữa mỗi chúng ta.

“Sisu là một động từ. Nó mời gọi bạn hành động, thực hiện và nắm bắt một điều gì đó.”



SISU CÓ THỂ GIÚP TA HẠNH PHÚC HAY KHÔNG?



Một vài suy nghĩ về cách sisu có thể giúp chúng ta hướng đến cuộc sống mình mong muốn, cùng với một vài lời khuyên mà bạn có thể tham khảo khi thực hiện.

SISU VÀ HẠNH PHÚC

- một vài suy ngẫm

Khi bắt đầu viết quyển sách này, tôi thậm tự hỏi mình có đúng là người thích hợp để làm điều này hay không. Đối với tôi, hình ảnh về một người tràn đầy sisu phải là người mạnh mẽ, chinh phục được thời tiết khắc nghiệt, kiểu người sẽ dựng được lều giữa cơn gió lớn và cười tươi khi băng đóng đầy trên bộ râu - kiểu người như Pata Degerman chẳng hạn (xem trang 134).

Tôi là kiểu người cẩn trọng hơn nhiều. Nhưng nếu có một điều tôi nhận ra trong khi viết và suy nghĩ về quyển sách này thì đó chính là sisu có nhiều hình thức khác nhau. Đa số chúng ta không bao giờ phải trải qua chiến tranh (hy vọng là vậy). Sẽ có những người chọn cuộc sống táo bạo, còn lại hầu hết chúng ta sẽ chọn cho mình cuộc sống an bình. Tuy vậy, chúng ta đều sẽ phải tự mình leo lên những đỉnh núi của mình trên đường đời.

SỨC MẠNH CỦA SISU

Sisu có làm cho chúng ta hạnh phúc không? Đây là một câu hỏi khó trả lời, vì nó có ý nghĩa khác nhau đối với những người khác nhau. Nhưng nhìn vào những gì chúng ta đồng ý rằng sisu đã đem đến cho người Phần Lan – sự tự do, độc lập, phúc lợi và thành công – thì tôi sẽ nói là sisu thật sự có mang lại hạnh phúc. Hạnh phúc là gì nếu không sống cuộc sống mình mong muốn? Và sisu cho chúng ta sự lựa chọn. Nó giúp chúng ta trở thành những người vượt qua mọi trở ngại.

Tôi nghĩ điều thật sự minh chứng cho sức mạnh của sisu, sức mạnh của lòng can đảm, chính là thiên nhiên không thể khuất phục người Phần Lan chúng tôi. Thế nhưng văn hóa của chúng tôi không phải quá lạc quan, và chúng tôi không đặt bản thân mình lên quá cao - những điều thường được xem là yếu tố cần thiết để thành công.

Vì vậy, hãy quên đi những nhận thức chưa đúng trước đó. Tôi là một người của tinh thần sisu – và bạn cũng thế.



KHỞI ĐỘNG CÙNG SISU

- một vài ghi nhớ

Cho dù bạn muốn vượt qua một cơn khủng hoảng, nâng cao thể lực, nuôi dạy nên những đứa trẻ kiên cường hay có được những mối quan hệ tốt đẹp hơn, tôi hy vọng bạn có thể tìm thấy rất nhiều lời khuyên và câu chuyện hữu ích để giúp bạn bắt đầu sống tinh thần sisu.

Bạn cũng sẽ biết được rất nhiều điều về cá tính đặc thù của người Phần Lan và cách sisu rèn giũa nên dân tộc chúng tôi như thế nào. Và ngay cả khi những điều này không truyền được cảm hứng cho bạn, tôi hy vọng ít nhất thì khái niệm sisu cũng khơi gợi sự tò mò của bạn.

Để bắt đầu cuộc sống sisu, hãy thử áp dụng các bước đơn giản sau đây:

1. Đi dạo trong thiên nhiên

Hít thở, tĩnh tâm và thật sự dành thời gian cho bản thân.

2. Thực hiện cuộc thảo luận mà bạn đã luôn trì hoãn

Hãy vận dụng những gì bạn đã học được về sự giao tiếp thẳng thắn và công bằng vào cuộc thảo luận chân thành đó.

3. Cho các con hoạt động ngoài trời

Hãy cho trẻ ăn mặc thích hợp và đừng ca thán bất kỳ điều gì về thời tiết. Khi ở giữa thiên nhiên, bạn cũng hãy tìm hiểu về đứa trẻ ngay bên trong bạn nữa.

4. Đặt ra mục tiêu về thể chất

Điều này không phải để gây ấn tượng cho bất cứ ai khác. Sisu hướng đến những việc bạn làm cho chính mình.

5. Hãy kiểm tra xem bạn giao tiếp trên mạng như thế nào

Thứ cần loại bỏ: những nickname ẩn danh.

Điều cần phát triển: sự chính trực và tử tế.

Và ai mà biết được, có thể bạn sẽ phát hiện mình đang tìm kiếm sức mạnh của lòng can đảm ngày càng thường xuyên hơn.



NGƯỜI HÙNG SISU CỦA TÔI

- nguồn cảm hứng của tôi

Ở đầu quyển sách này, tôi có nói về việc cố gắng tìm ra điều cốt lõi của sisu nhằm lý giải khái niệm này. Đối với tôi, điều cốt lõi là đây: sisu là điều mà chúng ta khơi gợi trong nhau.

Người tràn đầy sisu nhất mà tôi biết là anh trai tôi. Anh ấy mắc một căn bệnh mãn tính và suy nhược làm ảnh hưởng đến cơ bắp, khiến chúng cứ suy kiệt từng giây từng phút.

Anh tôi rất có tay nghề chạm khắc gỗ, luôn cẩn thận tạo ra những tác phẩm đẹp nhất và miệt mài với chúng cho đến khi hoàn hảo. Và sau khi mắc bệnh, anh vẫn duy trì điều này. Cơ bắp của anh sẽ co thắt, nhưng anh sẽ chỉ nghỉ ngơi một chút rồi quay lại làm việc. Hoặc anh cứ bất chấp và tiếp tục công việc của mình, để cơn co thắt diễn ra năm lần rồi đến mười lần. Anh sẽ nhặt dụng cụ lên hết lần này đến lần khác, kiên nhẫn làm việc ngay cả khi cơ thể đang chống lại anh.

Anh ấy đã lặng lẽ dùng ý chí để chống lại căn bệnh này, để cho nó biết anh mới là người nắm quyền kiểm soát và anh sẽ sống trọn vẹn nhất có thể, trong thời gian lâu nhất có thể. Và anh sẽ làm điều đó một cách vô cùng dũng cảm. Tôi luôn xúc động và tràn đầy lòng tự hào mỗi khi nhìn thấy cảnh này.

Có thể cơ thể của anh yếu ớt, nhưng tinh thần của anh vô cùng sisu. Và tôi xin dành tặng quyển sách này cho anh, cùng những người như anh, những người hùng đang lặng lẽ chiến đấu trong cuộc chiến mà chẳng mấy ai biết đến.

Tinh thần sisu có thể có nhiều góc độ và tác dụng khác nhau, nhưng các bạn chính là những người sẽ sống tinh thần này và cho nó một hình hài.



Lời cảm ơn

Gửi đến những tâm hồn sisu đã truyền cảm hứng cho quyển sách này, cảm ơn các bạn vì đã dành thời gian hỗ trợ, vì sự rộng lượng và những ý tưởng vô giá.

Cảm ơn trang web finland.fi và visitfinland.com vì đã cung cấp những thông tin hữu ích bằng văn phong hài hước và trau chuốt.

Cảm ơn Johnny vì sự giúp đỡ và tình yêu thương không hề suy suyển của anh.

Và cảm ơn vũ trụ vì đã lan tỏa sisu vào trái tim con người.

