

# سرزمین وایکینگ ها

## دریاچه ها

## ساده زیست ها

آشنایی با سبک زندگی

خوراکی ها و آداب و رسوم

کمتر شنیده شده مردم سوئد

فاطمه قاسمی | روزنامه نگار

پرونده

سوئد در شمال اروپا و در شبه جزیره اسکاندیناوی است که از یک سمت به نروژ و فنلاند و از سمت دیگر با پل «ارساند» به دانمارک وصل می شود. استکهلم پایتخت مدرن سوئد و بزرگ ترین شهر این کشور که به عنوان پایتخت اسکاندیناوی هم نام برده می شود، یکی از زیباترین شهرهای جهان است. مردم دنیا سوئد را به خاطر هوای بسیار سرد قطبی، جایزه مشهور نوبل و به تازگی با نوجوان محیط زیستی مشهور و پر حاشیه «گرتا تونبرگ» در ذهن دارند. دختری که چند وقت پیش برای سخنرانی به کنفرانس تغییرات اقلیمی مجمع عمومی سازمان ملل در نیویورک دعوت شد. جالب است بدانید رابطه ایران و سوئد از زمان ناصرالدین شاه قاجار تا کنون در بالاترین سطح دیپلماتیک قرار داشته و امروزه در حوزه های سیاست و کشورداری هم سیاستمداران ایرانی تبار، گوی سبقت را از دیگران در این کشور ربوده اند. نزدیک به ۱۰۰ هزار ایرانی در سوئد زندگی می کنند. شاید به همین دلیل است که سوئد را یکی از پایتخت های فرهنگی ایرانیان در خارج از کشور می دانند و نزد ایرانیان کشوری خوشنام است. این روزها در هیاهوی بحران کرونا، این کشور روش متفاوتی را در پیش گرفته است و خبری از قرنطینه، تعطیلی و منع رفت و آمد نیست و با این رویکرد در سرزبان ها افتاده است. در پرونده امروز زندگی سلام قصد داریم دانستنی های جالبی درباره سوئد، مردمش و سبک زندگی منحصر به فردش که پیش از این کمتر گفته شده ارائه دهیم.

## از زمان وایکینگ ها تا صنعتی شدن



از قرن نهم تا اواسط قرن یازدهم، دوران وایکینگ ها نامیده می شود. واژه وایکینگ به معنی دزد دریایی است و این گروه که در کشورهای شمال اروپا همچون سوئد، نروژ و دانمارک مستقر بوده اند با تاخت و تاز به اروپا و حملات وحشیانه به مردم دیگر کشورها، روزگاری بسیار ریخته و در بسیاری از کشورهای دنیا وارد جنگ شدند، خون های بسیار ریختند و در غارت کردن سیری ناپذیر به نظر می رسیدند. رفتارهای وایکینگ ها هنوز هم مایه شرمساری مردمانی است که در این کشورها زندگی می کنند. تنها یادگار از وایکینگ ها که در ساختن قایق مهارت داشتند و به دریانوردی نیز خو گرفته بودند، یک کشتی جنگی است؛ کشتی جنگی واسا که سال ۱۶۲۸ میلادی برای حمله به لهستان، بندر استکهلم را ترک می کند اما گرفتار خشم اقیانوس می شود و در اعماق آب های سرد فرو می رود. برای سه قرن، کسی از سرنوشت واسا اطلاعی نداشته تا این که در سال ۱۹۶۱ میلادی پژوهشگران سوئدی در عملیاتی ویژه کشتی را یافتند، از آب بیرون کشیدند، ترمیم کردند و در نهایت به معرض دید عموم گذاشتند. پس از ۳۰۰ سال کاوش و سه دهه مرمت، حالایک کشتی جنگی واقعی از سرزمین وایکینگ ها، مشابه روزهای اولیه خود وجود دارد تا آن ها گذشته شان را فراموش نکنند. اما سوئد با آن تاریخچه تلخ چطور موفق شد؟ ماجرا به اواخر قرن سیزدهم برمی گردد که اتفاقات زیادی در این کشور روی داد. در این قرن، کشاورزی و تجارت هرچه بیشتر سازمان یافت، شهرهای جدید احداث شد و پارلمان سوئد که وضع کننده قوانین این کشور است، افتتاح شد. در اواسط قرن هجدهم سوئد به مرحله صنعتی شدن ورود و احداث راه آهن را آغاز کرد که به ثمره اش، آن ها توانستند چوب و آهن به کشورهای دیگر بفروشند، صنایع بزرگی در کشورشان ایجاد کنند و نرخ بیکاری را به پایین ترین حد ممکن برسانند. رویکردی که به نظر می رسد تا امروز ادامه داده اند.

## بلندی روز به ۲۱ ساعت می رسد

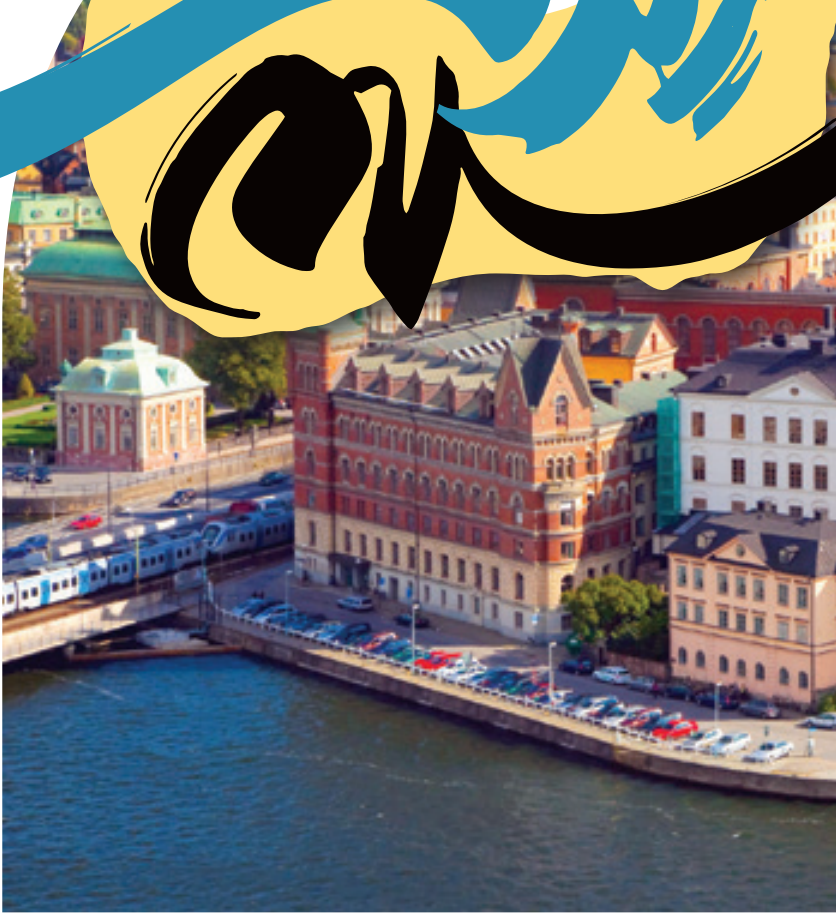
با این که شهرها در شمال سوئد با آب و هوای قطبی روبه روهستند، در شهرهای جنوبی تر، آب و هوای این کشور از آن چه به نظر می رسد ملایم تر است. سوئد به دلیل گسترده گی، روند شروع و پایان فصل هایش با توجه به مناطق مختلف آن متفاوت است و جغرافیای متنوعی دارد. مناطق شمال سوئد در اواخر ماه آوریل یعنی اردیبهشت و خرداد، برف پوش هستند، در حالی که بهار در شهر استکهلم که تقریباً در وسط کشور واقع شده همچون بهار در کشور خودمان است. در شهرهای نزدیک به نوار قطبی، طول بلندترین شب سال حدود ۲۱ ساعت است و در زمستان خورشید حضوری نامحسوس دارد. در تابستان هم بلندی روز به ۲۱ ساعت می رسد و هوا خیلی تاریک نمی شود. مردم در سرزمین های شمالی پدیده خارق العاده «شفق قطبی» را هم تجربه می کنند. آب و هوای سوئد هر چه باشد مردمش معتقدند «هوای بد وجود ندارد، آن چه بد است طرز لباس پوشیدن ماست!»

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲۵ شهریور ۱۳۹۹  
۲۶ محرم ۱۴۴۲ • ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۰  
شماره ۲۰۴۷۵

۱۶۹۵



## آداب جالب مهمانی رفتن سوئدی ها

سوئدی ها شاید در برخورد اول محتاط به نظر برسند اما در کل افراد خوش مشربی هستند. مهمان نوازی سوئدی ها بیشتر رسمی است و احتمال این که شمار برای صرف قهوه و کیک به منزل خود دعوت کنند خیلی بیشتر است تا دعوت برای خوردن غذا. در صورتی که برای صرف غذا دعوت شدید حتما سر وقت در مهمانی حاضر شوید چرا که خلاف این رفتار نشان دهنده بی ادبی است. در این کشور خیلی اتفاق عجیبی نیست که مهمان تا رسیدن زمان دقیق مهمانی تا لحظه آخر در ماشین خود بنشیند یا همان اطراف پرسه بزند! در زمستان مهمان هنگام ورود به یک خانه سوئدی به رسم احترام کفش خود را درمی آورد. همراه داشتن هدیه ای کوچک، رسم معمول این مردم به پاس تشکر از میزبان است. ماندن غذای اضافه در بشقاب نشانه بی ادبی است. سوئدی ها موضوع کار و خانه را از هم تفکیک کرده اند و سر میز غذا حرفی از کار نمی زنند. مردم این کشور به شدت به افرادی که در تلاشتند تا سوئدی صحبت کنند، احترام می گذارند و قدر دان هستند.

## «فیکا»؛ مزه زندگی در وقت استراحت



واژه «فیکا» برای نخستین بار در قرن ۱۹ با جابه جایی و تغییرات جزئی در واژه «کافه» به وجود آمد. در زبان سوئدی «فیکا داشتن» به معنای داشتن استراحت در حین تلاش برای هر کاری است یا به عبارتی فیکا داشتن همان نوشیدن قهوه با یک شیرینی است. نوشیدن قهوه در سوئد رفتاری اجتماعی است و سوئدی ها یکی از بالاترین مصرف کنندگان قهوه در سرتاسر جهان هستند پس نباید تعجب کرد که در طول روز سوئدی ها برای فیکا داشتن چندین بار برنامه ریزی کنند. تقریباً نیم ساعت قبل از ظهر و نیم ساعت بعد از ظهر، بسیاری از سازمان ها، ادارات و شرکت های سوئد به خاطرش تعطیل می شوند و کارکنان با هر سطح و مقامی یک لیوان قهوه و یک شیرینی در دست دارند و از فیکای خود لذت می برند.

## خدا حافظی

## با پول نقد از ۲۰۲۳

سوئدی ها برای جلوگیری از انتشار و پخش زباله های بطری از جنس شیشه ای، پلاستیکی و فلزی در این کشور دست به خلاقیت جالبی زدند. دستگاه هایی دیجیتالی در بخش های پر تردد شهر نصب شده است تا افراد بطری های خود را داخل آن بیندازند و در ازای آن یک رسید دریافت کنند. این رسید حدود نیم تا دو کرون، بسته به نوع بطری و قوطی ارزش دارد که با آن می توان از همه فروشگاه ها خرید کرد. با این حرکت هیچ بطری شیشه ای و فلزی در شهرهای تمیز سوئد رها نمی شود. گاهی دانش آموزان سوئدی این ظروف را از محل سکونت شان جمع می کنند و با نقد کردن رسید، پول دریافتی را در اختیار نهادهای خیریه قرار می دهند که با این کار فرهنگ نیکوکاری است صحبت از سوئد بشود و صحبتی از «آی کید IKEA» نباشد. این غول لوازم خانگی، فرهنگ تولید محصولات آماده مونتاژ، ساده و ارزان را در جهان نهادینه کرد. این فروشگاه از وسایل چوبی، برقی و لوازم آشپزخانه گرفته تا هر چه در منزل نیاز دارید، یعنی حدود ۱۲ هزار محصول عرضه می کند. البته به تازگی غذا هم می فروشد. قدم زدن در این فروشگاه می تواند برای افراد مثلاً یک کلاس آموزشی از طراحی دکوراسیون، رویکرد سبز در تولید محصولات، سیستم خرید و فروش، صندوق های تمام الکترونیکی بدون نیروی انسانی و... باشد. کمپارد که در سال ۲۰۱۸ از دنیا رفت، به رغم دارایی هنگفت، ساده زیست بود و سادگی را مبنای ایده های بکرتجاری و الگوی اصلی تولید محصولاتش قرار داد.



## ویژگی های بارز سوئدی ها

## از زبان یک زوج ایرانی

«علی» و «میترا» زوج ایرانی که بیش از ۴۰ سال است در سوئد زندگی می کنند، در پیمای اینستاگرامی و البته کوتاه به ما درباره سبک زندگی سوئدی این طور می گویند: «تا کید بر برابری در بین سوئدی ها تا حدی است که باعث شده مردم قایت

را تشویق نکنند و به کودکان یاد دهند که خودشان را برتر از دیگران ندانند. مردم سوئد خود بر تربینی، افراط گرایی و ریخت و پاش را نهی می کنند و اعتدال در زندگی شان حرف اول را می زند، حتی در کار کردن و تفریح. سوئدی ها بر این باورند که باید گوش شنوای حرف دیگران باشند تا خودشان هم بعداً شنیده شوند. اغلب آرام و با متانت صحبت می کنند و در مکان های عمومی کمتر دیده می شود که یک سوئدی خشم خود را نشان دهد. سوئدی ها بسیار کم حرف هستند و معروف است که اگر در فروشگاه، سدره کسی بشوی، آن شخص بدون گفتن حتی یک کلمه فقط پشت سرت می ایستد تا از جلوی او کنار بروی از مان بندی حرکت اتوبوس و مترو در شهرها به قدری دقیق است که به راحتی می توان ساعت را با حرکت آن ها تنظیم کرد. البته این دقت به بهای سلامتی افرادی که در سرما مجبورند معطل بمانند بی ارتباط نیست. سوئدی ها تا کید زیادی بر درک درست حرف طرف مقابل دارند یعنی حاضرند مدت زیادی را با شما به مباحثه بپردازند تا منظور شمارا درک کنند. این رفتار بزرگترین مزیتی که دارد دوری از تنش است. همچنین خانواده در فرهنگ مردم، جایگاه ویژه ای دارد. حقوق کودکان به شدت رعایت می شود. برای این که خانواده ها در مراقبت از کودکان کم نگذارند، حقوقی به آن ها تعلق می گیرد که در تمام دنیا مثال زدنی است. پدر یا مادر می توانند با تولد کودکشان تا ۱۸ ماه مرخصی با حقوق بگیرند. تا ۸ سالگی و زمان مدرسه رفتن کودک می توانند تا ۲۵ درصد از حجم کاری خود را کم کنند و به کودک برسند. ضمن این که کمک هزینه ای ۴۸۰ روزه به والدین پرداخت می شود و والدین می توانند ۶۰ روز در سال برای مراقبت از فرزند خود مرخصی بگیرند. بچه ها تا ۱۸ سالگی و برای دندان پزشکی تا ۲۱ سالگی از هزینه درمان معاف هستند.»

## خوشمزه های سوئدی

کوفته مامان پز یا «میت بال» یکی از معروف ترین غذاهای سوئدی است که با سیب زمینی و «لینگبری» (نوعی گیاه که میوه اش خور دنی و ترش است) سرو می شود، همانی که در کارتون قدیمی «بامزی» احتمالاً دیده اید. غذاهای دریایی به صورت تازه، دودی و ترشی، گوشت های شکاری مانند گوشت گوزن و همچنین انواع توت ها، از موارد رایج در غذاهای سوئدی هستند. ترشی شاه ماهی یکی از غذاهای کلاسیک است که در تمام مراسم شان مصرف می شود. کوفته ریز سوئدی یا «شوت بولا» یکی از غذاهای مشهور سوئد است که با وجود پخت ساده، خوردن این غذا به عنوان یکی از غذاهای جشن میلاد مسیح در سوئد مرسوم است. «هش» هم نوعی غذای سنتی است که با گوشت، پیاز و سیب زمینی تهیه و در سس های شیرین و روغن سرخ می شود و از چغندر قند، ذرت و تخم مرغ پخته برای تزئین آن استفاده می شود.



## عروسی ساده به سبک سوئدی

در سوئد عروسی ها در سادگی تمام برگزار می شود. مهمانان با غذاهایی مثل ماهی، مارمالاد، خوراک کوفته ریزه (میت بال) و کیک عروسی (اسپت کاکا) پذیرایی می شوند. قبل از رسیدن عروس به کلیسا، سکه ای از جنس نقره در کنش پای چپ عروس توسط پدرش و سکه طلا در کنش راست توسط مادرش گذاشته می شود. طبق باور سوئدی ها با این حرکت، عروس هیچ گاه در خانه دامادی پول نمی شود و از طرفی پدر و مادر حمایت خودشان را برای همیشه به زوج ها اعلام می کنند. سنت رایج دیگر انتخاب تصمیم گیرنده خانواده در مراسم عروسی است. به این ترتیب که هر کس «بله» بلندتری در هنگام جاری شدن عقد بگوید یا هنگام ورود به کلیسا هر کس اول وارد شود، تصمیم گیرنده اصلی برای مسائل خانواده است. عروس به جز حلقه نامزدی و از دواج، حلقه دیگری هم به نام «حلقه مادر» در دست خواهد کرد که آن را تا به دنیا آمدن اولین فرزندش نگه می دارد. پس از مراسم، اطرافیان پاختش دانه های برنج خام بر سر عروس و داماد برای آن ها باروری و دوری از انرژی های منفی را آرزو می کنند.