

AZ ÉLET ÉS A MUNKA EGYENSÚLYA

– pillanatfelvétel a *lagom* életstílusról



TUJTAD?

A svédek szinte vallásos kapcsolatban állnak a kávészünetükkel (*fika*). A hagyományos munkakörnyezetben a dolgozók délelőtt és délutánon tizenöt perces *fikát* tartanak – az ebédszünetük mellett –, amikor is házi süteményeket fogyasztanak kizárólag filteres kávéjukhoz.

TOP TIPP

Nathaniel Kleitman alváskutatónak az emberi ultradián ritmusról szóló tanulmánya szerint akkor vagyunk a leghatékonyabbak, ha 90 percenként megengedjük az agyunknak, hogy kikapcsoljon. A Torontói Egyetem egyik kutatása ezzel szemben azt állítja, hogy a tökéletes produktivitás legjobb receptje 52 perc munka, amit 17 perc szünet követ. Ki-ki találja meg a neki megfelelő ritmust, a lényeg az, hogy tiszteletben tartsuk a szüneteket.

A lutheránus munkaetika és az erős szakszervezetek kultúrájában született *lagom* igen komolyan veszi a munkát. Ám a munkán kívül töltött időt ugyanilyen tiszteletben tartják a svéd dolgozók. Legtöbbjük a munkaidő lejártakor azonnal távozik a munkahelyéről – természetesen a megfelelő számú és hosszúságú kávészünetek után (lásd balra és a 36. oldalon).

„Ha jól csinálod, pont a *lagomnyi* időt töltöd el vele.”

