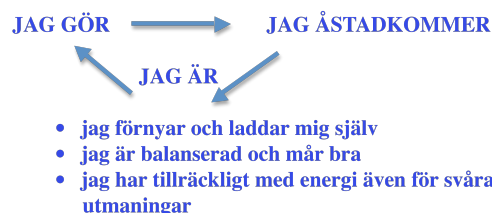


VÅR TILLVARO

Det nyfödda barnet har ett enormt människovärde trots att det inte kan åstadkomma någonting. Barnet sover, äter, bajsar, skrattar, gråter... Det *lilla barnet bara existerar* och alla människor runt omkring det strålar av hänförelse.



Vi har fortfarande samma människovärde även när vi har blivit vuxna. *Det är ett mentalt tillstånd som hjälper oss att må bra och ladda våra batterier.* Hur ofta har du tillgång till denna energikälla? Hur ofta är du lycklig - på riktigt? Kan du njuta av din egen person? Kan du i ditt vardagsliv få tag på samma härliga känsla som till exempel på semestern efter en underbar dag och ett uppfriskande bastubad? En företagare sade en gång: "Jag kommer att tillbringa resten av mitt liv tillsammans med mig själv. Därför tänker jag se till att jag är i gott sällskap."

Vårt mentala värde är omätbart. Men vad gör vi för att upprätthålla vår mentala kondition? Med vår familj tillbringar vi så kallad kvalitetstid. Vi njuter av avslappnande veckoslut och mysiga ledigheter. Ibland motionerar vi. Men är det tillräckligt? Hur ser vardagen ut?

När vi på kurser lär oss att kontrollera vår tidsanvändning pratar vi om att organisera arbetsdagen så att uppgifterna blir utförda och vi mår bra. Ett bra knep är att varje dag reservera tid för uppgifter som dyker upp under dagens lopp, trots att vi på morgonen inte visste om dem. Om vi planerar vår dag som om inget oförutsett skulle kunna inträffa, råkar vi lätt ut för stress. Då är det lätt att lägga skulden på avbrotten, men felet ligger egentligen i planeringen. Vi skapar själva onödigt stress när vi kontinuerligt sätter ribban för högt. Vår avspända och effektiva tillvaro spricker och vi går på alltför höga varv med risk för uttrötning.

En kursdeltagare prövade på denna idé under två veckor, men insåg att det inte fungerade. Då tillämpade han idén så att han gjorde fredagen till sin reservtid och skötte sitt arbete på samma sätt som de flesta gör före semestern, dvs han städade sitt bord varje fredag. Efter en månad var hans motivation bättre och arbetet smakade igen. Han upptäckte också att han hade mera tid än tidigare. Den bästa feedbacken fick han från sin familj: "Du är nuförtiden mycket trevligare under veckosluten." Han hade alltid varit en typisk utförare, som hamnade ofta på för höga varv. På fredagarna gick han visserligen hem, men i andan var han fortfarande kvar på jobbet.

Hur firar vi jul? Handlar det mest om prestationer (måste-julkort, städning, tvångspresenter, alltför mycket mat...) eller om en händelse där alla känner att de har gott att vara - på riktigt? Julens traditioner är värdefulla när man i dem inkluderar julens ursprungliga idé och ger utrymme för äkta möten och hjärtevarm samvaro.

Även på våra arbetsplatser kan vi bättre värdesätta våra medarbetare - vi har alla vårt människovärde - även om de ibland kan vara lite jobbiga. Allt handlar om vilka val man gör. Samma uppskattning och värdering kan vi ge hemma, tillsammans med våra släktingar, vänner, bekanta och varför inte även obekanta. När vi står vid kassafröken i butiken, kan vi se henne i ögonen, småle och säga några vänliga ord. Då får vi uppleva vilken makt vi har att sprida en välsignande julglädje till våra medmänniskor.

God jul

Karl-Magnus Spiik