



Lífsspeki



Ég var að kynna nýju verkfæri í náminu mínu sem mig langar til að kynna fyrir ykkur. Verkfærið heitir "Lífsspeki fisksins" og er frábært til að nota í eigin lífi, á góðum og erfiðum tímum.

Lífsspeki fisksins er mjög einföld og engin ný sannindi. En er mjög lesendavæn og minnir okkar á grundvallaratriðin í okkar lífi. Spekin á upptök sín í fiskbúð í Seattle, Bandaríkjunum, þar sem fisksalar ákváðu að finna sér leið til þess að létta sér störfin þar sem maður þarf að mæta eldsnemma og vera í slori allan daginn.

Í stuttu máli er sagan þannig að kvikmyndatökumaður gekk í þungum þönkum fram hjá fiskbúðinni Pike Place. Hann var að velta fyrir sér lausn á erfiðu viðfangsefni en veitti því eftirtekt að innan úr fiskbúðinni bárust hlátursköst. Hann leit því inn í búðina og virti fyrir sér það sem fram fór. Fisksalarnir afgreiddu viðskiptavinum sína með óvenjulegri glaðværdi og umhyggjusemi. Þegar nánar var skoðað höfðu þeir ákveðið að þrátt fyrir mjög langan vinnudag, bleytu og stundum kulda ætluðu þeir að sinna vinnu sinni þannig að þeir sjálfir hefðu gaman af og viðskiptavinirnir nyttu úrvalspjónustu. Til að gera langa sögu stutta festi myndatökumaðurinn, John Christensen, fiskbúðina á filmu, útfærði aðferðafræðina frekar og gaf út sem kennslumyndband.

Lífsspeki fisksins gengur út á:

- **Að velja sér viðhorf**

Á hverjum degi og við hvern viðburð í lífinu hefur maður val um viðhorf, getur verið jákvætt og getur verið neikvætt. En valið er hins vegar alltaf þitt. Við ráðum hvað við hugsum. Við getum mætt í vinnuna með þungt ský yfir hausnum á okkur og hvesst okkur við alla. Eða við getum mætt í vinnuna og séð það jákvæða í fari hvers og eins, horft á björtu hliðarnar í hverju verkefni og ný tækifæri.

Gott er að spyrja sjálfan sig: „Hvernig byrjaðir þú daginn í dag?“ „Hvernig hugarástand valdir þú þér?“ „Hvernig viðhorf muntu kjósa þér á morgun?“

- **Að vera til staðar**

Taktu eftir, einbeittu þér, hlustaðu, horfðu og heyrðu

Verum heil í hverju því verkefni sem við tökum okkur fyrir hendur. Við þurfum að vera til staðar fyrir hvort annað til að veita ráð og til að hlusta.

- **Að leika sér**

Maður verður aldrei of gamall til þess að leika sér í lífinu. Við þurfum ekki að taka okkur sjálf svo alvarlega þó svo að við viljum standa okkur vel í vinnunni. Hvaða starf sem er getur verið leiðinlegt ef maður gerir það leiðinlegt! Gott er að spyrja sjálfan sig: „Hvað get ég gert til að leika mér og viðhalda fjöri á hverjum degi?“

- **Að gera öðrum daginn eftirminnilegan**

Við getum gert öðrum daginn eftirminnilegan á svo ótal vegu. Gleðjum samstarfsfólk, heimilisfólk, ættingja og aðra sem við erum í samskiptum við. Það er af nógu að taka; hrós, bros, hlátur og gleði. Hugmyndirnar eru endalausar og hver og einn á um hlaðborð að velja í þeim efnum. Gott er að spyrja sjálfan sig: „Hvað get ég gert til að koma fólki í gott skap?“

Lífsspeki fisksins er hægt að nota í nálgun á hvert verkefni sem við erum að vinna.

Mæli með þessari bók!

Kveðja

Sigurbjörg Hannesdóttir

Deildarstjóri iðjuþjálfunar Hrafnistu Reykjavík og Kópavogi

