

Det är nog bäst att ta en funderingspromenad.

Jag sitter på trappan till verandan i morgonsolen. Det är fortfarande vått i gräset. Snart har solen sänt sina strålar på gräs, veranda och andra ting och torkat upp nattens dagg. Dagen tar form. Nattens tystnad vandrar mot morgonens fågelkvitter, tuppens aldrig sinande galande och så småningom även ungarnas stoj och bus. Axel är först upp av alla i kusingänget. Axel som är en ljuvlig liten krabat med mängder av ljusa idéer, sprider massa tokigheter omkring sig. Han säger så roliga, eller finurliga saker. Han sprattlar, springer och hoppar mest hela tiden. Hur kommer han på allt?

Jag sätter mig vid datorn. Jag skriver, eller tänker att jag skall skriva. Orden tystnar. Min hjärna tiger. Jag försöker, jag insisterar, men till ingen nytta. Till slut ger jag upp. Jag går till brevlådan. Mest för att finna den vara alldeles tom. Tidningsutbäraren kommer en god stund efter tuppens morgonsång påbörjats. Jag tar en löparrunda, eller en promenad, eller cykeltur. Då, kommer orden. Tankarna, idéerna, orden, börjar nästan rusa i huvudet. Artiklar, uppdrag, föredrag, saker som glömts, inköpslistan som aldrig skrevs, mm rullar fram i en aldrig sinande ström. Lite lagom ostrukturerat, men det rullar fram. Jag borde ha ett anteckningsblock – eller kanske hellre en liten bandspelare med mig på rundan. Kanske går det att fånga en del av denna ström, om jag snackar in det på en bandspelare...kanske lyckas jag då få till att jag köpa olja till bilen, ordna den där tvätten eller skriva den där artikeln om 'Snöflingorna' som kör mc på torsdagskvällarna.

Det är verkligen märkligt hur stor skillnaden kan vara. När man tänker på det, just att det verkligen gör skillnad när man är aktiv, så får man ju en förklaring till Axels fantastiska och finurliga frågor och kommentarer. Han är verkligen en sprattlande aktiv ung man 'i sina bästa år' (d v s 3, snart 4). Han är överallt, och gör en sak av det mesta. Han ser till att han får uppmärksamhet, ständigt talande och frågande. Ständigt sprattlande. Charmande. Han ger sig inte. Busig. Finurlig. Full koll, men låtsas att han inte har koll. I ständig och fullständig aktivitet.

Hur gör vi på jobbet, när tanken stannar? Försöker vi, om och om igen – eller inser vi att det är bättre att gå ifrån och göra något annat. Tänk, om vi tog en löprunda, när vi körde fast. Tänk, om vi tog en funderingspromenad, istället för att insistera på att göra klart det som nu bara måste göras klart, men ändå inte kan göras klart då allt har stannat.

Helt klart är – att röra sig, att motionera, är inte bara befrämjande för vår kropp rent fysiskt. Det är också väldigt befrämjande för vårt mentala välmående. Stor som liten, ung som gammal.

Det är fortfarande många, som inte rör sig. Det är fortfarande många, som inte nyttjar sin friskvårdstimme på jobbet. Det finns t o m företagsledare som ännu inte förstått vitsen med

att låta sin personal idka friskvård på arbetstid.

I vårt lagstiftningshysteriska land borde det finnas en lag som sade att varje anställd och varje företagare skall ha en friskvårdstimme, eller två, att nyttjas för sitt, företagets och landets välmående. Jag undrar hur mycket produktiviteten skall öka i vårt land, om varje medborgare ägnade en timme av sin arbetstid, och två timmar av sin fritid, för aktiva aktiviteter varje vecka.

Hur mycket mer skulle de kunna prestera, i resultatet av det mentala välmåendet och konstaterandet att man kan mer, orkar mer, kan tänka mer, kan göra mer – efter en promenad runt stan, en cykeltur på landet eller en löprunda i naturen eller på löpbandet?

Tänk, om där fanns en lag, som tvingade oss alla att ta en lagom funderingsaktivitet var dag. Kort, lång, snabb eller långsam. Precis lagom, men ändå en aktiv funderingsaktivitet. Jag undrar, hur detta skulle påverka produktiviteten i vårt land. Jag undrar, hur detta skulle påverka sjukskrivningssiffrorna i vårt land. Är det dags för lag, en oförsonligt tvingande lag?

Hur får man annars människorna att röra på sig...till glädje för sig själva, för sin familj, för sin hälsa, för sin arbetsplats, för vårt sociala sjukförsäkringssystem, för mer skatter in och mindre bidrag ut...

Hur får man människor att göra sådant de vet är gott för sig själva, och oss alla? Som att vara vänlig mot sin nästa, och ta en enkel funderingspromenad för en bättre egen hälsa och ett bättre samhälle...

Tänk, om alla tog en aktiv funderingsaktivitet om dagen. Då skulle vi nog kunna sänka skatten... eller satsa mer tid och kraft på våra unga i skolorna.

Anette Grinde

anette@foretagshuset.net