

# Mattesmedjan

NUMMER  
04/2007



## Att göra det viktigaste först - med Sten Rydh

Den som vill ha en bra balans i sin verksamhet måste hålla sin livsplan aktuell och levande. Man måste ständigt fråga sig: Skall jag verkligen lägga ner tid och energi på detta?

När man arbetar eller studerar eller vad man än gör är det viktigt att man har ett personligt mål. I tidigare brev har jag hänvisat till Stephen Coveys utmärkta bok "Att leva och verka till 100%" (1990), som handlar om sju grundläggande vanor, som alla kan ha nytta av. Här kommer först en liten repetition.

Den första vanan är att vara proaktiv. Det innebär att du själv har möjligheten att välja din reaktion i olika situationer, åtminstone till viss del. Om du t.ex. möter en besvärlig människa kan du välja att inte automatiskt reagera negativt och få din dag förstörd. Du kan välja att istället tänka och handla positivt. Inom matematiken möter jag ofta elever som säger att de inte lyckas så bra på grund av läraren, vars undervisning de inte gillar. Då brukar jag fråga: Vad gör du och dina kamrater för att er lärare skall trivas? Det är alldeles för enkelt att lägga orsaken till ett misslyckande utanför sig själv, på någon annan. Att vara proaktiv innebär att man er-

känner att man själv är ansvarig för sin reaktion och sedan gör det bästa man kan av situationen.

Den andra vanan är att man börjar med slutet i sikte. Allting skapas två gånger, säger Covey. När man tänker igenom målet för sitt liv och det man håller på med, är det sedan lättare att arbeta och verka i enlighet med sin livsplan. Om goda principer som rättvisa, ansvar, samarbete, uthållighet, osjälvisk tjänst och liknande står i centrum kan man mycket bättre utöva ett gott ledarskap över sig själv och sin verksamhet. Alla styrs vi medvetet eller omedvetet av våra paradigmer, som är de

AKTUELLT:

27 JULI 2007

INSPIRATIONS DAG FÖR BARN

Fredagen den 27 juli ordnar vi en inspirationsdag på Mattesmedjan i Bengtsfors för barn i åldrarna 7-10 år. Varje barn har då med sig en förälder och tiden är 9-15. Vi hoppas att det skall bli en mycket trevlig dag med spännande matte, lite spel, några lekar, m.m. Fika och lunch för 1 barn och 1 förälder ingår i priset, som är endast 550 kr! Några platser finns ännu kvar. För anmälan ring 0531-10106 snarast eller skicka epost till [sten@mattesmedjan.se](mailto:sten@mattesmedjan.se).

OM MATTESMEDJAN:

Mitt i det vackra Dalsland ligger Mattesmedjan. Hit kommer elever i olika åldrar från 4 år up till gymnasiet och får uppleva en unik, spännande undervisning inspirerad av suzukimetoden inom musiken. Många elever och vuxna kommer också hit för att få individuella lektioner. I Mattesmedjan har vi utvecklat en framgångsrik metod, där elever med problem får nytt självförtroende.

Mattesmedjan anordnar kurser och inspirationsdagar för lärare, och Sten Rydh har dessutom en omfattande föredragsverksamhet runt om i landet.



När upplevde du matematikens skönhet och glädje sist?

färgade glas som vi ser omvärlden igenom. Om dessa paradigmen så nära som möjligt stämmer med verkligheten, kommer vi att orientera oss bättre i tillvaron och ha större möjligheter att göra en positiv insats.

Den tredje vanan är att alltid göra det viktigaste först. När du har ställt upp ett mål blir det sedan frågan om att dagligen planera din tid och dina arbetsinsatser så att målet verkligen uppfylls. Hur många av oss är det inte som drömmer om både det ena och det andra, men i slutändan blir det ingenting annat än just drömmar. Varför? Vi kommer med olika förklaringar: "Jag hade inte tid. Det kom andra saker emellan..." Om vi skall se sanningen i vitögat är det nog istället ofta så att vi inte lärt oss att göra rätt saker. Vi är kanske väldigt upptagna med mycket arbete och många ärenden. Ja, många är alldeles överhoppade och känner sig utarbetade och frustrerade. En del "går i väggen", vilket är kroppens och psykets sätt att reagera när vi under en längre tid är utsatta för hög stress utan återhämtning.

Covey pekar på hur viktigt det då är att vi nog skiljer på vana 2 och 3. När det gäller att sätta upp mål (vana 2) skall vi använda mera av fantasi och kreativitet och sådana egenskaper som man brukar tillskriva höger hjärnhalva. Det är då fråga om att försöka se mönster i tillvaron och omgivningen. Det gäller att se på sig själv utifrån och ställa frågan om man verkligen håller på med det man innerst inne vill göra. Det är ledarskapet, som motsvarar att vi går upp på ett högt berg, betraktar hur omgivningen ser ut i stort och funderar på vart vi egentligen vill komma. Ett sådant ledarskap kräver att vi då och då drar oss tillbaka till stillheten, bort från det dagliga jäktet och de löpande ärendena och granskar våra egna motiv och bevekelsegrunder.

Men när det sedan gäller att uppnå målen genom det dagliga arbetet (vana 3), måste vi använda sådana egenskaper som hör till vänster hjärnhalva,

logiskt tänkande, tidsplanering och effektivt agerande. Detta kallar Covey ledning. Den dagliga ledningen måste vara både genomtänkt och flexibel. Genom att veckoplanera på ett bra sätt kan man se till att det arbete man utför verkligen står i samklang med de större och långsiktiga planer och visioner man tidigare har fastställt. För denna ledningsplanering är det två saker man framför allt skall tänka på.

Det första är att du bör tänka igenom alla dina olika roller och ta med dem i en veckoplanering. Du har en roll i familjen, en annan i arbetslivet eller skolan, en tredje i ditt engagemang i någon förening eller kyrka o.s.v. Tänk inte bara att du borde engagera dig mer för dina vänner. Tänk istället vad du konkret vill göra åt det och sätt upp det i din planering, t.ex. "Ring moster Ella på lördag". Betrakta sedan det som är antecknat i din planering som viktiga åtaganden eller som löften till dig själv. Att bara skriva upp en rad saker som man tänker att man borde göra betyder ingenting om det bara står där och sedan inte blir gjort. Covey väljer en planeringsmodell som är flexibel på så sätt att han gör en ruta för varje roll och skriver in de viktiga åtagandena där, roll

för roll. I rutan make/far står det i hans exempel: "Hemskötsel, Karlas lektion, Tims naturorienteringsprojekt, Saras cykel." Alla aktiviteter som är planerade en viss tid är förstås inskrivna i almanackan för det klockslaget. Men så finns också plats för aktiviteter, som är planerade för en viss dag men utan tidsangivelse. På detta sätt kommer allt viktigt du har planerat att finnas med på veckoplanen, men på ett sådant sätt att det är lätt att vara flexibel om någonting annat kommer i vägen.

Det andra är att vårt arbete ofta stupar på att vi gör fel saker. Covey delar därför in allt vi gör i 4 områden eller kvadranter. Indelningen är gjord efter hur viktiga och hur brådskande våra uppgifter är: 1. Brådskande och viktigt. 2. Ej brådskande men viktigt. 3. Brådskande men ej viktigt. 4. Ej brådskande, ej viktigt (se figur).

Några exempel. En sak är kanske brådskande men oviktig (kvadrant 3). "Kom genast, nu börjar ett roligt TV-program!" ropar mamma till Kevin, som håller på med hemuppgifterna i matte. Och Kevin sätter sig förstås framför TV:n. Programmet var egentligen inte så viktigt. Men genom att det just skulle börja och mamman ropade krävde det

<p style="text-align: center;"><b>1. Brådskande Viktigt</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>2. Ej brådskande Viktigt</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>3. Brådskande Ej viktigt</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>4. Ej brådskande Ej viktigt</b></p>



en omedelbar handling. Mamman och Kevin valde TV:n framför matteläxan. Hur många sådana oviktiga val i kvadrant 3 gör vi inte! Och sedan säger vi att vi inte har tid med det viktiga.

Om mamman istället hade tänkt på hur viktigt det var att Kevin verkligen gjorde sin matteläxa, hade hennes handlande blivit annorlunda. Hon hade kanske istället stängt av TV:n och valt att helt strunta i programmet, gått in till Kevin och sagt: Så bra att du gör din matteläxa! Det är verkligen fint att du gör den i god tid, så hinner du sedan spela lite fotboll också. Då hade mamma och Kevin istället befunnit sig i kvadrant 2, som är den bästa och viktigaste.

Men om scenariot istället hade blivit först det roliga TV-programmet och därefter fotboll, hade Kevin sent på kvällen hamnat i en jobbig situation. "Nu måste du göra din matteläxa! Varför skjuter du alltid upp den? Vad skall läraren säga?" Kevin är trött och har inte lust, men mamma tjuvar. De har nu hamnat i kvadrant 1. Det är både viktigt och bråttom om läxan skall bli gjord. "Äsch, jag gör den i morgon snabbt innan jag går till skolan", säger Kevin och tittar en stund till på TV. Han har då hamnat i kvadrant 4. TV-programmet är varken viktigt eller brådskande. Men Kevin orkar inte annat. Han flyr bort från det viktiga till det bekväma. Om läraren nästa dag undrar varför Kevin inte har gjort läxan säger han troligen: Jag hade inte tid ...

För att vi skall kunna verka på ett effektivt och balanserat sätt måste vi lära oss att arbeta så mycket som möjligt i kvadrant 2: Viktigt, men ej brådskande. Den som ständigt skjuter upp viktiga saker hamnar istället oftast i kvadrant 1: Brådskande och viktigt. Där är stressen störst och alla sådana ärenden gör oss jäktade och frustrerade. Vi klagar över allt som läggs på oss utifrån. Men sanningen är den, att vi själva har valt kvadrant 1 genom att undvika kvadrant 2. Vi hade kunnat göra många viktiga saker i god tid innan det blev bråttom. Men sådant kräver planering och självdisciplin, och då är det bekvämare att skjuta upp det hela. Resultatet

blir, att många viktiga saker aldrig blir gjorda, och att det som görs i sista stund blir slarvigt och ogenomtänkt. Ett försvar är att vi säger att vi vill vara spontana och kreativa och att vi arbetar bäst under press. Men frågan är om inte frustrationen istället dödar kreativiteten under långa perioder. Nyckelordet för Covey är här balans. Sann effektivitet blir det först när det råder balans mellan produktion och produktionsförmåga. Om vi hela tiden pressar oss i kvadrant 1 blir vi utslitna och produktionsförmågan förstörs. Motsatsen är om du alltid är i kvadrant 4 och bara gör det du för stunden har lust med. Det är inte heller bra. Då lever du i en skenvärld, utan kontakt med verklighetens krav. Du ställer inte upp på det som krävs av dig, och ingen räknar därför med dig på allvar. Du har kanske en stor produktionsförmåga, men det blir ingen produktion.

Den som vill ha en bra balans i sin verksamhet måste hålla sin livsplan aktuell och levande. Man måste ständigt fråga sig: Skall jag verkligen lägga ner tid och energi på detta? Gör jag rätt saker? Vad är det som är verkligt viktigt? När det står klart gäller det att också dag för dag göra det viktigaste först. "Svälj den fulaste grodan först", skriver Brian Tracy i en rolig och tänkvärd bok (2001).

Att ta itu med det som är mycket viktigt kan kännas som att tvingas svälja en groda. Men det blir bara svårare om man skjuter upp det. Psykologiskt är det utan tvekan så, att det ger en härlig känsla när man har gjort det som är viktigt i god tid. Om du gör detta till en god vana, dag för dag, kommer du också att utträta betydligt mer än annars. Ja, genom att konsekvent arbeta så mycket som möjligt i kvadrant 2 sker det en dramatisk förändring i din egen arbetsförmåga. Saker du har planerat blir gjorda, och dessutom gjorda i god tid. Andra märker detta och känner att de kan lita på dig. Skaffa dig därför vanan att göra det viktigaste först!

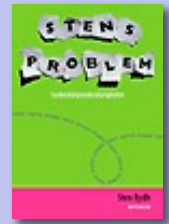
*Sten Rydh*

## Stens Problem

Är du road av problem?  
Gillar du matematiska gåtor?

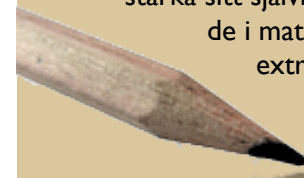
- Då är den här boken för dig!

[Beställ den nu!](#)



## Mattehjälp

Känner du någon som behöver stärka sitt självförtroende i matte och få extra hjälp?



Kontakta oss för att ordna en eller flera individuella lektioner.

## Föredrag

Sten Rydh är en van föreläsare, som är mycket anlitad runtom i landet. Föreläsningarna kan rikta sig till mindre grupper i form av workshops eller som storföreläsningar. [Läs mera](#)



## Kontakt

Åsgatan 5  
666 31  
Bengtsfors



tel: 0531-10106  
e-post: [sten@mattesmedjan.se](mailto:sten@mattesmedjan.se)

[www.mattesmedjan.se](http://www.mattesmedjan.se)