

## ... á forsíðuna á *Rolling Stone*!

### Unnsteinn Ingi Júlíusson

heilsugæslulæknir á Húsvík

[unnsteinn.ingi.juliusson@hsn.is](mailto:unnsteinn.ingi.juliusson@hsn.is)



Við höfum líklega öll átt svona daga. Þegar þú fórst heim eftir góðan vinnudag, þar sem þú fannst virkilega að hlutirnir gengu upp. Þegar þú varst á tánum, upp á þitt besta, hugurinn skarpur, krefjandi verkefni leyst, skilaðir góðu verki og vissir að þú skiptir máli fyrir líf einhvers. Þegar samstarfsfólkið, sem þú þekkir og treystir, vann með þér að sameiginlegu markmiði, og allt virkaði. Og þú vissir að allt var eins vel gert og hægt var. Jafnvel þó að hlutirnir færu kannski ekki eins og þeir áttu að fara, því þannig gerist. En þú varst samt til staðar og gerðir allt rétt.

Þetta eru dagar sem við munum eftir. Og dagar sem gefa. Það þurfa ekki endilega að hafa verið neinir flugeldar með stjörnuljóma. Þetta geta verið rólegir, alvöru dagar, þar sem þú gerðir þitt, gerðir það vel og fórst síðan heim með frið í hjarta og ánægju yfir að hafa valið þennan starfsvettvang, og sagðir við þig á heimleiðinni: „Djöfull stóð ég mig vel!“

Þessir dagar eru ómetanlegir.

Auðvitað eru ekki allir dagar svona, og sennilega erum við oftar að reyna að halda höfðinu ofan vatnsborðsins, ná að klára það sem verður að klárast í dag, hitt bíður næsta rólega dags. Smá samviskubít nagar mann í hnakkann og tilveran jafnvel svolítið ósanngjörn. Og samstarfsfólkið

kannski ekki alveg eins og þú vilt að það sé (enda engir hugsanalesarar), eða bara önnum kafið annars staðar og hvergi sjáanlegt þegar þig vantar það.

Það er einmitt á þessum þungu, annasömu, stressuðu dögum, dögum þegar við höfum fulla ástæðu til að hafa allt á hornum okkar, það er þá sem við þurfum að vanda okkur sérlega. Passa að sýna ekki okkar lökustu hliðar með neikvæðni, ónærgætni, ónuglyndi, ergelsi eða pirringi. Og passa okkur að fara ekki í neikvæða kvörtunargírinn um stjórnvöld, yfirstjórn, næsta samstarfsmann, skjólstaðinga, húsnæðið eða fjárans kerfið. Orðræðan á vinnustaðnum ræður miklu um andrúmsloftið og getur mótað viðhorf okkar og áheyrenda, búið til fordóma eða fyrirfram ákveðna sýn á það sem um er fjallað. Slík umræða, hvort sem hún fer fram við eldhúsbörðið heima, við kaffivélina, í matsalnum eða á samfélagsmiðlum, er mótandi á það sem við hugsum næst þegar við mætum viðkomandi.

Kvartanir og neikvæðni geta verið ansi smitandi. Auðvitað er nauðsynlegt að benda á það sem betur má fara, og gera sitt til að ná fram umbótum. En líklega eru aðrar aðferðir líklegri til árangurs en að kvarta.

Jákvæðni og uppbyggilegt umtal geta

líka verið smitandi, og ævinlega þegar við finnum okkur í neikvæðri umræðu er möguleiki á að finna eitthvað jákvætt. Það er engum alls varnað og eitt jákvætt komment getur snúið umræðunni við.

Ég bar gæfu til að vinna með Friðfinni heitnum Hermannssyni, afbragðs yfirmanni og félag, fyrrum framkvæmdastjóra míns vinnustaðar. Hann var stórhuga maður sem nýtti sér jákvæða umræðu hvenær sem færi gafst, og það var býsna oft skal ég segja ykkur. Og með því smitaði hann samstarfsfólk af bjartsýni og þjappaði fólki saman um sameiginlegt markmið. „Við eigum að vera sýnileg og tala um það sem er frábært hjá okkur. Við eigum að stefna á forsíðu *Rolling Stone*!“

Mér fannst þetta hljóma hálf kjánalega á sínum tíma, en þetta er auðvitað bara snilld. Með því að tala sjálfan sig og sitt fólk og sinn vinnustað upp er maður að búa til væntingar annarra. Og það sem er ekki minna mikilvægt: við erum að búa til fyrirætlan okkar sjálfra að gera okkar besta til að standa undir þeim væntingum. Og það hlýtur alltaf að skila betra dagsverki en kvartanir.

Setjum okkur það mark að vinna á góðum vinnustað. Þar eru orð til alls fyrst.

Góðar stundir.