



**Amalkan Kesihatan Mental Yang Baik**

# **MENYESUAIKAN DIRI DENGAN ORANG LAIN**





# BULAT AIR KERANA PEMBENTUNG BULAT MANUSIA KERANA MUAFAKAT

Dalam kehidupan seharian, kita perlu bergaul dengan orang lain. Pergaulan yang sihat memberi kesan mental yang positif dan ini dapat membantu kita hidup lebih sejahtera.

## Jika Anda Tidak Dapat Menyesuaikan Diri Dengan Orang Lain, Perkara Berikut Boleh Berlaku

- Salahfaham
- Konflik dan rasa tidak puas hati.
- Saling tuduh menuduh dan benci membenci
- Perasaan terancam dan terkejut
- Menjejaskan kualiti hidup



## Panduan Untuk Menyesuaikan Diri Dengan Orang Lain

### Saling Hormat Menghormati

Anda perlu menghormati orang lain jika anda mahu dihormati. Semaikan amalan berbudi bahasa dan bersopan santun.

### Ikhlas dan Prihatin

Tunjukkan keikhlasan dan keprihatinan anda dengan bersedia mendengar apa yang diperkatakan oleh orang lain. Elakkan dari memberi komen yang berunsur sindiran.

### Bertolak Ansur dan Bekerjasama

Tanamkan sikap bertolak ansur dan sedia bekerjasama dengan orang lain serta peka terhadap keperluan mereka.







## **Bersedia Menerima dan Memaafkan**

Anda perlu bersedia menerima kekurangan dan kelebihan orang lain. Tiada manusia yang sempurna. Sentiasa bersedia memaafkan orang lain jika anda mengharapkan yang sama daripada mereka.



## **Penghargaan dan Pengiktirafan**

Hargai sumbangan orang lain dan beri pengiktirafan yang sewajarnya.







Rahsia kehidupan yang harmoni adalah kebolehan menyesuaikan diri dengan orang lain