

## 7. geðorðið – Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum sig.

Hér er dæmi um það hvernig geðorðin eru sett upp í bókinni. Hvert og eitt hefur sína mynd og lit.

### Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig

- Farsælt er að reyna að skilja af hverju fólk hagar sér eins og það gerir
- Hlustum vel á aðra og grípum ekki fram í
- Hrós og hvatning hafa góð áhrif á samskipti



---

## Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig

---

- Sjöunda geðorðið snýst um að eiga góð samskipti við aðra, það er einn af grundvallarpáttum góðrar geðheilsu. Lykillinn að góðum samskiptum felst meðal annars í því að geta sett sig í spor annarra og reyna að skilja þeirra viðhorf.
- Fæstir hafa gaman af því að fá fólk upp á móti sér og flestir vilja eiga ánægjuleg samskipti við fólk í kringum sig. Það er því mikill kostur að vera góður í mannlegum samskiptum. Fólk á misauðvelt með samskipti en allir geta örugglega á einhvern hátt bætt samskipti sín við aðra. Ágreiningur verður oft þegar fólk gleymir að setja sig í spor hinna og einblínir á málin út frá eigin sjónarhóli. Farsælt getur því verið að leggja sig fram um að reyna að skilja aðra betur í stað þess að vilja fyrst og fremst að fólk skilji mann sjálfan. Hjálplegt getur verið að velta fyrir sér af hverju manneskjan hegðar sér á þennan hátt, hvað vakir fyrir henni?
- Mikilvægt er að hlusta vel á þann sem er að tala og leyfa honum að ljúka máli sínu áður en orðið er gripið. Stundum er eins og samtöl snúist upp í keppni um að byrja að tala eins fljótt og hægt

er eftir að síðasti viðmælandi hefur sleppt orðinu. Með því að gefa sér góðan tíma í að hlusta á það sem viðkomandi hefur að segja minnka líkur á misskilningi og árekstrum og samskiptin verða öll jákvæðari.

- Til að bæta samskiptin enn frekar er mikilvægt að kunna að hrósa og hvetja til dáða. Hrós og hvatning eru mikilvægur þáttur góðra samskipta, þannig er hægt að draga úr afbrýðisemi og öfund sem annars brjóta samskipti niður og eyðileggja. Allir þekkja hversu mikilvægt er að fá hrós og hvatningu. Yfirmenn á vinnustöðum þurfa að vera ósparir á að hrósa starfsmönnum sínum fyrir vel unnin störf. Það skilar sér í ánægðari starfsmanni sem er reiðubúinn að leggja enn meira á sig. Foreldrar þurfa einnig að vera duglegir að hrósa börnum sínum og hvetja þau áfram því þannig styrkja þeir sjálfsmynd þeirra. Vinir geta einnig gefið hver öðrum mikið með hrósi.
- Engin ástæða er til þess að spara hrósin og hvatninguna. Innantómt hrós, þar sem ekkert býr að baki, er að sjálfsögðu vita gagnlaust. Til þess að fólk líði vel í návist okkar ættum við að reyna eins og við getum að skilja og hvetja aðra í kringum okkur og þá verða samskipti okkar við aðra ánægjuleg.