خودآگاهی

خودآگاهی ، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات ، نقاط ضعف و قدرت ، خواسته ها ، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتوانند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده ، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود

ار**تباط مؤثر**

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواندنظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز

بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران ، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد ، توانایی ایجاد روابط دوستانه است.که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی ، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلما در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حلهای مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

الگوی رفتاری چیست؟

انسان نیار دارد چیزهایی را یاد بگیرد. برای یادگرفتن مهارت رانندگی به یک آموزشگاه مراجعه می کنید و ثبت نام می کنید. بعد از ثبت نام برای شما برنامه ای در نظر گرفته می شود. مربی و ماشینی در اختیار شما قرار می گیرد. بعد از جلسات کلاسی با ماشین به تمرین می پردازید. هیچ کس بدون تمرین ماشین سواری این توانایی را ندارد که راننده خوبی شود. همین روال برای رفتارهای ما هم اتفاق می افتد. شما به یک مربی نیاز دارید تا بتوانید ***الگوی رفتاری*** خود را تغییر بدهید.

شما برای هر تغییر در رفتارتان به مربی و برنامه آموزشی نیاز دارید. بعد از آن نیاز به تمرین و تکرار دانسته ها دارید. هر چه که یاد گرفته اید را باید بارها تمرین کنید. بارها خطا کنید. تجربه کنید. بعد می توانید امیدوار باشید که در مسیر صحیح یادگیری هستید. و در نهایت موفق شوید

بررسی انوع الگوی

1. *چگونه از الگوی رفتاری مثبت در دسترس بهره ببرم؟*

افراد نزدیک به شما دارای خصوصیت اخلاقی هستند. منظور از نزدیکان، کسانی هستند که شما به راحتی به ایشان دسترسی دارید. مثل افراد خانواده، فامیل نزدیک، دوستان و آشنایان.

بعضی از این خصوصیات مثبت و بارز هستند. مثلا پدر شما فردی منظم و مقرراتی است. علی رغم اینکه خصوصیات غیر مفیدی هم دارد. اما شما به دنبال بهترین و بارزترین خصوصیت در نزدیکان خود بگردید. شاید پدر خانواده بد اخلاق هم باشد. اما الان ما با اخلاق بد او کاری نداریم. بلکه فقط می خواهیم یک خصوصیت بارز و مثبت و کارارا از این شخص بدانیم.

2. *چگونه از الگوی رفتاری منفی در دسترس بهره ببرم؟*

سوالی که پیش می آید این است که با نزدیکان منفی یا با رفتارهای منفی چگونه برخورد کنیم؟

سال ۸۶ به شدت در بدهی فرو رفته بودم. بدهکاری شدیدی داشتم. برای یادگیری رفتارهای صحیح مالی نیاز به افرادی داشتم که من را راهنمایی کنند. مربی من در کسب و کارم باشند. تصمیم سریعی باید می گرفتم. به سرعت باید به وضعیت مالی ام سرو سامان می دادم.

در یک فرصت کوتاه باید تعدادی مربی برای کمک به وضعیتم پیدا می کردم. ولی متاسفانه در نزدیکانم افراد موفقی نداشتم. در عوض چند تا ورشکسته در کنارم داشتم. کاری که کردم برگرفته از این مثال و نقل قول جناب لقمان حکیم بود:

ادب از که آموختی؟ از بی ادبان

من از این مثل یادگرفتم، هر کاری که این افراد انجام می دادند، من انجام نمی دادم. مثلا کمتر از قبل کار می کردند. یا جواب تلفن طلبکاران را نمی دادند. یا با طلبکاران با بداخلاقی برخورد می کردند. من برعکس این موارد را انجام می دادم. بیشتر کار می کردم. نه تنها جواب تلفن طلبکاران را می دادم بلکه به دیدنشان هم می رفتم. وقتی به طلبکاران برمی خوردم، با خوش اخلاقی برخورد می کردم.

این راه حل برای برخورد با نزدیکان منفی کارایی دارد. شما نتایج رفتار های منفی نزدیکان را می بینید و این رفتارها را انجام نمی دهید. برای مثال برادری تنبل و بیکار دارید. نتایج تنبلی را در او می بینید. می بینید که چه فرصت هایی را از دست می دهد. به آینده خود چه ضربه بدی وارد می کند. به خود می گویید اگر من هم تنبلی کنم، همین نتایج را بدست می‌آورم.

3. *چگونه از الگوی رفتاری مثبت دور از دسترس بهره ببرم؟*

الگوی بعدی که در تغییر رفتار به شما کمک می کند، شخصی است که دارای خصوصیت بارز و مثبتی است و از شما دور است. مثلا یکی از الگوهای تغییر رفتاری من جناب آقای رابرت کیوساکی است. من (علی اکبر داوری) دسترسی آسانی به ایشان ندارم. چه کاری انجام دهم تا از ایشان الگوبرداری کنم؟

این کارها را برای الگو گرفتن از ایشان انجام می دهم:

1. کتاب های ایشان را مطالعه می کنم.
2. مقاله هایی که از ایشان در مجلات مختلف نشر می شود را مطالعه می کنم.
3. خواندن کتاب های و مطالبی که از قول دیگران درباره این افراد نوشته شده است.
4. پیدا کردن خصوصیت بارز این شخص و بکار بردن نصیحت های ایشان در مورد رفتاری که می خواهم تغییر دهم.
5. بسیاری از رفتارهای ما در پی مطالعه زندگی افراد بزرگ دنیا قابل تغییر است. خیلی از نکات اساسی را می توان از زندگی این افراد فرا گرفت.