

## طرق التواصل (Communication Styles)

سلبي	حازم	عدواني	
			
مطيع، خاضع، قليل الحديث، يضع نفسه في الأسفل	تتلائم الأفعال والتعبيرات مع الكلمات المنطوقة، الرسائل صارمة ولكن مهذبة وواضحة، يحترم الذات والآخرين	تهكمي، قاسي، دوماً على حق، متفوق، يعرف كل شيء، يقاطع الآخرين، يفرض رأيه عليهم، ينتقد، يحبط الآخرين ولا يحترمهم	
" لا أمانع ولا بأس بذلك"	" هذه فكرة جيدة، وماذا لو قمنا بفعل ذلك أيضاً؟" أو "أنا أرى هذا ولكنني أرتغب بكذا"	" هذا ما سنقوم بفعله حتى لو لم يعجبك!"	مثال
أنت جيد، أنا لا ليس له رأي سوى أن الأشخاص الآخرين هم دائماً أكثر أهمية، لذلك لا يهم ما يفكرون به على أي حال	أنا جيد، أنت جيد يعتقد أو يتصرف كما لو أن جميع الأفراد متساوون ويستحق كل منهم الاحترام وليس له حق أكثر من غيره في أن يقوم بعمل الأشياء على طريقته	أنا جيد، أنت لا! يعتقدون بأن لهم الحق جعل الأمور تتم على طريقته، بالطريقة التي يريدون أن يتم العمل بها، لأنهم محقون، الآخرون واحتياجاتهم أقل أهمية	المعتقدات
تجنب التقاء العيون، النظر للأسفل، عيون متوسلة دامعة	دافئة، مرحبة، ودودة، اتصال بصري مريح	ضيقة الأفق، بدون مشاعر، محدقة، خالية من التعبير	العيون
يجعل الجسم أصغر، منحني، أكتاف منحنية،	مسترخي، مرحب، متلقي	يجعل الجسم أكبر، مستقيم مع رأس مرفوع، الأقدام متباعدة، الكتفين للخارج واليدين على الورك	الوضعية
مترابطين، متململتين، متعزقتين	مفتوحة مع إيماءات ودية ومناسبة	مقبوضة، مشدودة، توجيه أصابع الاتهام	اليدين
الاستسلام للآخرين، عدم الحصول على ما يريدونه أو يحتاجونه، الشعور بالبؤس، أفكار تنتقد الذات	علاقات جيدة مع الآخرين، سعادة بالنتيجة والتسوية	صنع الأعداء، إزعاج النفس والآخرين، الشعور بالغضب والاستياء	العواقب