

## الگوهای چهارگانه ارتباط با دیگران

طبق نظر روانشناسان مهارت‌های ارتباطی مجموعه‌ای از رفتارهاست که کیفیت ارتباط بین اشخاص را در بر می‌گیرد. به نظر آنها هر شخصی برای برقراری ارتباط با دیگران سبک و روش خاصی برای خویش دارد. اما به طور کلی این روشها را می‌توان در چهار الگوی اصلی (چهار سبک رفتاری) خلاصه نمود. این الگوها عبارتند از:

☒ سلطه‌پذیری

☒ سلطه‌گری

☒ پرخاشگری

☒ قاطعیت

برای اینکه بدانیم از میان این الگوها، کدامیک بهترین الگو برای برقراری ارتباط سالم با دیگران است به طور مختصر به توضیح هر یک اشاره‌ای می‌کنیم:

سلطه‌پذیری:

ویژگی افراد این الگو برقراری ارتباط صادقانه، غیر صریح (غیر مستقیم و مبهم) توأم با احترام به فرد مقابل است. افراد سلطه‌پذیر، دل‌مشغولی پرهیز از برخورد با دیگران را دارند. حتی اگر این کار به قیمت ضایع شدن حق خودشان تمام شود. آنها معمولاً حق را به دیگران می‌دهند و برای خود ارزش و احترامی قائل نیستند چنین افرادی در مقابل انتقاد بسیار مضطرب می‌شوند و معمولاً بر خلاف میل خود عمل می‌کنند این افراد اغلب سعی می‌کنند از تعارض فرار کنند و به هنگام مشکل به جای حل مسئله، سعی در پاک کردن صورت مسئله

دارند . معمولاً هنگام صحبت کردن سعی می کنند در چشم دیگران نگاه نکنند و در جلسات و مهمانی ها باشند. این افراد ، اغلب در ایجاد ارتباط ناموفق هستند و استعداد بیماری افسردگی را دارا می باشند روانشناسان این گونه افراد را با صفت « من مدار» توصیف میکنند.