



کاربرد پنجره جوهری در
ارتباطات و فعالیتهای گروهی

کاربرد پنجره جوهری در ارتباطات و فعالیت‌های گروهی

خودناشناخته	خودشناخته	دیگران شناخته
ناحیه کور (قسمتی از رفتارها و احساسات ماست که دیگران درباره ما می‌دانند و می‌بینند اما خود ما از آنها آگاه نیستیم.)	ناحیه آشکار (عادت‌ها و رفتارهایی که افراد دیگر درباره ما می‌دانند و همچنین ما درباره خودمان از آنها آگاه هستیم.)	
ناحیه ناشناخته (افکار و احساساتی در این ناحیه وجود دارد که نه ما از آن باخبریم و نه هیچ کس دیگری.)	ناحیه پوشیده (رفتارها و احساساتی در ما وجود دارد که ما خودمان از آن آگاه هستیم اما اجازه نمی‌دهیم دیگران متوجه آن بشوند.)	دیگران ناشناخته

پنجره جوهری یک مدل روان‌شناختی است که در سال ۱۹۵۵ توسط دو روان‌شناس آمریکایی، جوزف لوفت (Joseph Luft) و هری اینگهام (Harry Ingham) ارائه شد. نام این مدل از ترکیب "جو (Joseph)" و "هری (Harry)" گرفته شده است.

هدف اصلی این مدل، تحلیل خودآگاهی و نحوه تعامل افراد با دیگران است. ابتدا در حوزه ارتباطات بین فردی و توسعه شخصی معرفی شد، اما به مرور در زمینه‌های مدیریت، کار تیمی، آموزش و رشد فردی نیز مورد استفاده قرار گرفت.

این مدل نشان می‌دهد که چگونه اطلاعات مربوط به خود را می‌توان به اشتراک گذاشت، دریافت کرد و پردازش نمود تا روابط بین فردی بهبود یابد.

کاربردهای پنجره جوهری:

مدل پنجره جوهری در حوزه‌های مختلفی برای بهبود ارتباطات و خودآگاهی استفاده می‌شود. مهم‌ترین کاربردهای آن عبارت‌اند از:

۱. رشد فردی و خودشناسی

- کمک به افزایش آگاهی از نقاط ضعف و قوت فردی.
- دریافت بازخورد سازنده برای بهبود مهارت‌ها.
- کاهش ناحیه‌های پوشیده و ناشناخته از طریق تعامل با دیگران.

۲. بهبود ارتباطات بین فردی

- افزایش اعتماد و شفافیت در روابط.
- کاهش سوءتفاهم‌ها از طریق بیان شفاف افکار و احساسات.
- بهبود مهارت گوش دادن و ارائه بازخورد.

۳. کار تیمی و مدیریت

- تقویت همکاری و هماهنگی بین اعضای تیم.
- افزایش اعتماد بین همکاران از طریق اشتراک‌گذاری اطلاعات.
- شناسایی و بهبود نقاط ضعف تیمی.

۴. آموزش و توسعه مهارت‌ها

- بهبود مهارت‌های رهبری و مدیریت منابع انسانی.
- استفاده در دوره‌های آموزشی برای افزایش خودآگاهی افراد.
- کمک به توسعه فردی کارکنان از طریق دریافت و ارائه بازخورد.

۵. مشاوره و روان‌شناسی

- استفاده در روان‌درمانی برای کمک به شناخت بهتر خود و کاهش تعارضات درونی.
- کمک به مدیریت احساسات و بهبود سلامت روان.
- استفاده در زوج‌درمانی و حل مشکلات ارتباطی.

۶. مذاکرات و روابط اجتماعی

- افزایش توانایی در برقراری ارتباط مؤثر.
- کمک به مدیریت تعارضات در محیط‌های اجتماعی و کاری.
- بهبود مهارت‌های متقاعدسازی و مذاکره.

به طور کلی، پنجره جوهری ابزاری قدرتمند برای بهبود ارتباطات، افزایش خودآگاهی و ارتقای تعاملات گروهی است.

چهار خانه‌ی پنجره جوهری:

پنجره جوهری شامل چهار ناحیه است که میزان شناخت فرد از خود و دیگران را نشان می‌دهد:

خودناشناخته	خودشناخته	دیگران شناخته
ناحیه کور (قسمتی از رفتارها و احساسات ماست که دیگران درباره ما می‌دانند و می‌بینند اما خود ما از آنها آگاه نیستیم.)	ناحیه آشکار (عادت‌ها و رفتارهایی که افراد دیگر درباره ما می‌دانند و همچنین ما درباره خودمان از آنها آگاه هستیم.)	
ناحیه ناشناخته (افکار و احساساتی در این ناحیه وجود دارد که نه ما از آن باخبریم و نه هیچ کس دیگری.)	ناحیه پوشیده (رفتارها و احساساتی در ما وجود دارد که ما خودمان از آن آگاه هستیم اما اجازه نمی‌دهیم دیگران متوجه آن بشوند.)	دیگران ناشناخته

CONSULTING

۱. ناحیه آشکار - (Open Area) خودشناخته و دیگرشناخته

- اطلاعاتی که هم فرد و هم دیگران درباره او می‌دانند.
- شامل رفتارها، مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که فرد آشکارا بیان می‌کند.
- افزایش این ناحیه باعث ارتباط بهتر و اعتماد بیشتر می‌شود.

✓ **مثال:** مهارتی که فرد در محیط کار دارد و همه از آن آگاهند.

۲. ناحیه کور - (Blind Area) دیگرشناخته و خودناشناخته

- اطلاعاتی که دیگران درباره فرد می‌دانند، اما خود او از آن آگاه نیست.
- این ناحیه معمولاً شامل عادت‌ها، رفتارها یا برداشت‌هایی است که فرد متوجه آن‌ها نمی‌شود.
- دریافت بازخورد از دیگران باعث کاهش این ناحیه می‌شود.

✓ **مثال:** فردی که عادت دارد وسط صحبت دیگران را قطع کند اما خودش متوجه نیست.

۳. ناحیه پنهان - (Hidden Area) خودشناخته و دیگرناشناخته

- اطلاعاتی که فرد درباره خودش می‌داند، اما از دیگران پنهان می‌کند.
- شامل احساسات، تجربیات شخصی و افکار خصوصی است.
- با افزایش اعتماد و اشتراک‌گذاری اطلاعات، این ناحیه کوچکتر می‌شود.

✓ **مثال:** فردی که علاقه‌ای به هنر دارد اما این موضوع را در محیط کار مطرح نکرده است.

۴. ناحیه ناشناخته - (Unknown Area) خودناشناخته و دیگرناشناخته

- اطلاعاتی که نه فرد و نه دیگران از آن آگاه هستند.
- ممکن است شامل توانایی‌های کشف‌نشده، ترس‌های ناخودآگاه یا استعدادهای پنهان باشد.
- تجربه‌های جدید و خودکاوی به کاهش این ناحیه کمک می‌کند.

✓ **مثال:** فردی که استعداد بالایی در سخنرانی دارد اما هرگز فرصت امتحان کردن آن را نداشته است.

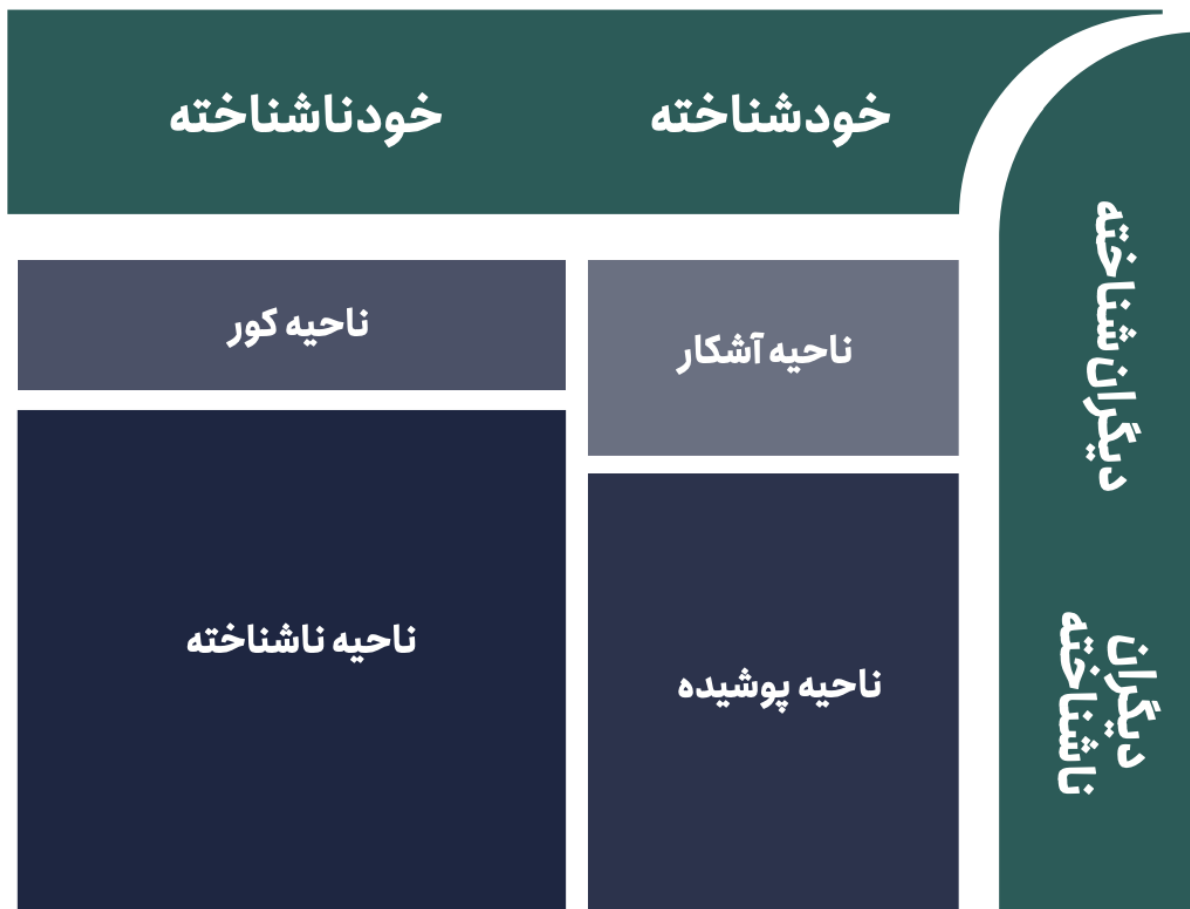
□ چگونه می‌توان از این مدل استفاده کرد؟

- با دریافت بازخورد → ناحیه کور را کوچک‌تر و ناحیه آشکار را بزرگ‌تر کنید.
- با اشتراک‌گذاری اطلاعات و احساسات → ناحیه پنهان را کاهش دهید.
- با تجربه‌های جدید → ناحیه ناشناخته را کشف کنید.

این فرایند به بهبود ارتباطات، افزایش خودآگاهی و تقویت روابط کاری و اجتماعی کمک می‌کند.

کیس متد آرمان:

آرمان به‌تازگی در یک شرکت استخدام شده است. از آنجا که همکارانش اطلاعات کمی درباره او دارند، ناحیه آشکار کوچک‌تر و نواحی ناشناخته و پوشیده بزرگ‌تر خواهند بود. همچنین، چون دیگران شناخت زیادی از او ندارند، ناحیه کور نیز کوچک‌تر خواهد بود. در این شرایط، مدل پنجره جوهری متناسب با این وضعیت شکل می‌گیرد.



آرمان بیشتر اوقات فراغت خود را به طراحی در دفتر می گذراند که سرگرمی مورد علاقه اش بود. همکارانش او را فردی خجالتی و گوشه گیر می دانستند. با این بازخورد، آرمان تصمیم گرفت بیشتر صحبت کند و تعامل خود را با دیگران افزایش دهد.

این تغییر به او کمک کرد تا ناحیه آشکار خود را گسترش دهد و در نتیجه، نواحی پوشیده و ناشناخته کوچکتر شوند.

آرمان با دریافت بازخوردهای همکارانش توانست شرایط بهتری در محیط کار ایجاد کند. این بازخوردها به او کمک کردند تا استعدادهایش را نشان دهد و ارتباطات مؤثرتری با همکاران برقرار کند. در نتیجه، تعامل میان اعضای تیم بهبود یافت.

