



این شماره:
پنجره
جو-هری

پنجره جوهری اصلا چی هست؟

پنجره جوهری همان طور که گفتیم، ربطی به جوهر و این چیزها ندارد. آن شعر «هر کس که نداند که نداند که نداند» را که ۲ هفته پیش در صفحه «روزها» خواندید؛ ۴ تا خانه پنجره جوهری هم چیزی در ما به ۴ بیت آن شعر مشهور است؛ با این تفاوت که آن شعر فلسفی است و این پنجره روان شناختی، قضیه خیلی ساده است: وجود هر کسی از ۴ بخش تشکیل شده: بخشی که هم خودش از آن خبر دارد و هم دیگران، بخشی که خودش در مورد آن خبر دارد اما دیگران نه، بخشی که خودش از آن خبر ندارد اما دیگران می توانند تشخیص دهند و بخشی که نه خود آدم از آن خبر دارد و نه دیگران. هر کسی بنا به شخصیتش ممکن است یکی از این ۴ خانه وجودش گنده تر باشد. پس ما با یک پنجره شیک و منظم هم سرو کار نداریم. به هر حال جوزف و هری ۴ خانه پنجره شان را این جوری نامگذاری کرده اند:

منطقه گشوده (Open area)

این همان بخشی است که هم خود آدم از آن خبر دارد و هم آن را با دیگران در میان گذاشته است؛ چیزی در مایه های بازار وجود؛ عرصه عمومی آدمیزاد. هر چه آدم بیشتر دلش بخواهد مقابل دیگران شفاف باشد و حرف های دلش را پیش آنها بزند، منطقه گشوده وجودش گشوده تر است. کافی است کمی به آدم های دور و برتان فکر کنید تا دستتان بیاید کدام آدم ها منطقه گشوده بزرگ تری دارند و شفاف ترند و کدام آدم ها همه چیز را پنهان نگه می دارند و رموزانه عمل می کنند. خیلی چیزهای آدم های گشوده

باز کردن سفره دل جلوی دیگران خوب است؟ جلوی چه کسانی خوب است؟ چه جورش خوب است؟ نظریه پنجره جو-هری جواب های جالبی برای این سوال ها دارد

باز کن پنجره را!

سعید بی نیاز

شاید شما هم نام «پنجره جو-هری» را شنیده باشید. منتقدان فیلم های معناگرا و نسل جدید مدبران و نویسندگان کتاب های علوم ارتباطات معمولاً این ترکیب را خیلی به کار می برند. این پنجره را ۲ روان شناس به نام های جوزف لوفت و هری اینگهام به دنیای علوم انسانی اضافه کردند و ترکیبی از اول اسم های کوچکی را گذاشتند روی اختراع مجازی شان (پس یادتان باشد که پنجره جوهری ربطی به خود کار و این حرف ها ندارد). آنها ظاهراً کار خاصی نکردند؛ فقط یک پنجره خیلی ساده شبیه پنجره هایی که در نقاشی های کودکی مان می کشیدیم (یک مربع که از ۴ خانه تشکیل شده بود) را رسم کردند و گفتند ۴ بخش این پنجره، ۴ بخش وجود انسان است. معیار تقسیم بندی شان هم «آگاه بودن» خود ما و دیگران از آن بخش هاست؛ مثلاً بخش اول پنجره، بخش «گشوده» است که شامل واقعیت هایی در مورد ما می شود که هم خودمان از آنها اطلاع داریم و هم دیگران و بر عکس، بخش چهارم، پنجره بخش «ناشناخته» است که نه خودمان از آن اطلاع داریم و نه دیگران. این هفته می خواهیم در مورد این پنجره بنویسیم و تمام استفاده هایی را که می شود از آن کرد، ردیف کنیم؛ استفاده هایی مثل بالا بردن خود آگاهی، بهتر کردن رابطه با دیگران و شیوه هایی برای باز کردن سفره دل.



بیشتر بدانید
اگر می‌خواهید در مورد نظریه پنجره‌های جوهری و نظریه‌هایی مثل آن، بیشتر بدانید کتاب «ارتباطات انسانی» دکتر فرهنگ را از انتشارات رسا تهیه کنید

پنجره جوهری به چه دردی می‌خورد؟

نه کور باش و نه پنهان!

منطقه گشوده وجود ندارد، چیزی نیست جز سوء تفاهم دیگران در مورد ما. آنها برای کوچک کردن منطقه کور یک پیشنهاد دارند و برای کوچک کردن منطقه پنهان یا خودافشایی هزار و یک شرط و شروط. بالاخره آدم که نمی‌تواند سفره دلش را همین طوری توی خیابان باز کند! این شما و این هم پیشنهادهایی برای باز شدن پنجره وجود و البته شفاف شدن شیشه‌هایش.

موثر این است که دو طرفه باشد؛ یعنی ۲ طرفی که با هم صمیمی هستند با هم شروع کنند به افشای گام به گام رازهایشان. معمولاً هر چه آدم‌ها صمیمی‌تر شوند، رازهایشان را بیشتر افشا می‌کنند و هر چقدر هم که رازهایشان را بیشتر افشا می‌کنند با هم صمیمی‌تر می‌شوند. رابطه‌ای که در آن یکی از ۲ نفر یا هر ۲ نفر از خود افشایی امتناع می‌کنند، پایدار نمی‌ماند. تصور کنید آن بنده خدایی که تمام رازهای وجودش را می‌ریزد روی دایره اما هیچ وقت چیز زیادی از طرف مقابلش نمی‌فهمد چه حالی دارد!

ب- با جزئیات باشد

حالا درست که لازم نیست با برنامهریزی خود افشایی کنید و بگذارد خود جوش پیش بیاید اما وقتی زمانش رسید یادتان باشد که بهتر است خیلی کلی و مبهم در مورد خودتان حرف نزنید. اینکه بگویید «من آدم بدی هستم»، نه دردی از خودتان دوا می‌کنند و نه دردی از دیگران. دقیقاً بگویید که چرا احساس

می‌کنید آدم بدی هستید.

ج- اولویت بندی شده باشد

معمولاً هر چه طول رابطه ۲ تا آدم با هم بیشتر می‌شود، آنها با هم ندرت‌تر می‌شوند. تحقیق‌ها نشان می‌دهد که هر چه یک رابطه کوتاه مدت‌تر باشد، میزان خود افشایی کمتر است و اگر هم بیشتر باشد، ۲ طرف ترجیح می‌دهند نکات مثبت وجودشان را بیرون بزنند. بر عکس در روابط عمیق‌تر آدم‌ها ترجیح می‌دهند ویژگی‌های منفی خودشان را هم به طرف مقابلشان بگویند. شما هم می‌توانید بر همین اساس عمل کنید؛ یعنی در ابتدای رابطه از ویژگی‌های مثبتتان بگویید تا اگر یک وقتی کار به جاهای باریک کشید ضرر نکرده باشید. گفتن از رازهای پنهان منفی را بگذارید برای وقتی که به محکم بودن دوستی مطمئن شدید. جالب است بدانید کلاً خانم‌ها بیشتر دوست دارند ویژگی‌های مثبت خودشان را بگویند و آقایان ویژگی منفی. ضمناً کلاً آقایان خود افشاکننده‌ترند تا خانم‌ها.

د. به اهلش گفته شود

معمولاً رازهای خودمان را به کسانی می‌گوییم که بر ایمان اهمیت داشته باشند. مجرداً معمولاً به دوستان هم سن و سال یا والدینشان بیشتر رازهایشان را گفته‌اند و متاهل‌ها در مقابل همسرشان از همه خود گشوده‌تر هستند. اما در میان آدم‌های نزدیک، کسانی بیشتر لایق شنیدن رازهای ما هستند که هم مشتاق باشند و هم رفتارشان بی‌غل و غش و صمیمانه باشد. می‌بینید که داشتن مهارت‌هایی مثل گوش دادن یا دانستن زبان تا چه حد می‌تواند موثر باشد؟

خب! حالا گیرم که ۴ بخش وجودمان را کاویدیم، همه مناطقش را مساحی کردیم و فهمیدیم که دقیقاً هر بخش از پنجره شخصیتمان چند متر است؟ که چی؟ مساله همین جاست. هری و جوزف می‌گویند هر چه منطقه‌های کور و پنهان به نفع منطقه گشوده کوچک شوند، آدم از تباطات موثرتر، شفاف‌تر و گرم‌تری با دیگران خواهد داشت؛ ضمن اینکه جنس خیلی از چیزهایی که در

۱- باز خورد بگیرد!

لغت «فیدبک» به گوشه‌ستان خوردن؟ برای اینکه منطقه کور وجودتان کوچک‌تر شود، تنها راه فیدبک گرفتن از دیگران در مورد اخلاق و رفتارتان است. خیلی‌ها برای اینکه فکر می‌کنند با این کار کوچک می‌شوند یا از این می‌ترسند که نکنند نظر دیگران در موردشان منفی باشد، از دیگران فیدبک نمی‌گیرند. اما اگر این فیدبک‌ها را از دوستان خیلی صمیمی، همسر، والدین یا همکلاسی‌هایتان بگیرید، نه تنها ضرر ندارد بلکه خودتان را بهتر با خودتان روبه‌رو می‌کنند. این کار حتی باعث می‌شود که نظر دیگران هم نسبت به شما متعادل‌تر شود. بالاخره همین که رفته‌اید پیش یک نفر و از او خواسته‌اید در مورد شما حرف بزنند، برایش احترام قائل شده‌اید دیگر! فقط یادتان باشد از آدمی که فقط چند ساعت است روی صندلی اتوبوس بین شهری کنار شما نشسته است، فیدبک نخواهد یا لافش نظرش را جدی نگیرید!

۲- خود افشایی کنید!

خب! حالا که از دوستانتان فیدبک گرفتید و نقطه‌های کور وجودتان کم شد، بهتر است که بروید سراغ منطقه پنهان و آن را هم کوچک کنید. به زبان ساده در این مرحله باید رازهای خودتان را تا جایی که می‌شود بریزید بیرون و خودتان را سبک کنید. کلاً خود افشایی یا خود گشودگی ۲ نوع بیشتر ندارد؛ خود گشودگی منفی، یعنی بیرون ریختن رازهایی در مورد خودمان که دوستشان نداریم؛ مثلاً مشکلات خانوادگی، بیماری، یک خاطره ناخوشایند یا یک جرم قدیمی. خود گشودگی مثبت هم یعنی بیرون ریختن رازهایی در مورد توانایی‌هایمان، خاطرات خوشمان و کلاً چیزهای مثبت وجودمان. جالب این است که هم خود گشودگی مثبت و هم خود گشودگی منفی باعث می‌شوند که رابطه ما با دیگران بهتر شود اما متأسفانه وقتی که ما بچه هستیم و خودمان را به دیگران شفاف نشان می‌دهیم، والدینمان ما را از خود افشایی مثبت منع می‌کنند؛ چون «دیگران از لاف زدن خوششان نمی‌آید» و از خود افشایی منفی منع می‌کنند چون «گفتن از بدی‌های آدم دیگران را می‌پراند». به هر حال خود افشایی خوب است اما به این شرط‌ها:

الف- دو طرفه باشد

کارشناسان می‌گویند مهم‌ترین ویژگی یک خود افشایی

را دوروبری‌ها می‌دانند؛ می‌دانند که چه عقایدی دارند، از کدام حزب سیاسی خوششان می‌آید، چطور اخلاقی دارند و نظرشان راجع به اتفاقات دوروبر چیست. برعکس، آدم‌های مرموز سعی می‌کنند همه چیز را در هاله‌ای راز آمیز قرار دهند تا دیگران از مکنونات وجود(!)شان سردر نیابند. البته معلوم است که اگر این فکرها را در مورد خودتان کنید، به نتایج دقیق‌تری می‌رسید. چه چیزهایی در مورد فکرها، احساسات و اخلاق و رفتار شما وجود دارد که هم خودتان می‌دانید و هم دیگران؟ دانشمندان می‌گویند هر چه این منطقه گشوده وسیع‌تر باشد، هم خود آدم از تباطات‌های بیشتر و بهتری با دیگران برقرار می‌کند و هم دیگران بیشتر دوست دارند که با این آدم رابطه داشته باشند. البته این «به شرط‌ها و شروطها» بستگی دارد که بماند برای بخش‌های بعد.



منطقه کور (Blind area)

راستش را بخواهید، جالب‌ترین و خلاقانه‌ترین بخش نظریه پنجره جوهری همین گنجاندن منطقه کور در یکی از ۴ خانه است. منطقه کور همان طور که از اسمش بر می‌آید، بخشی از وجود ماست که خودمان از آن اطلاع نداریم اما این بخش را دیگران به خوبی می‌شناسند! اصطلاحاً تعریف این جمله با کلیشه‌هایی که در مورد خودشناسی در ذهن ماست، کاملاً تضاد دارد. ظاهراً کلیشه‌هایی مثل «هیچ کس بهتر از خودش نمی‌تواند خودش را بشناسد» لاف‌لر در مورد منطقه کور پنجره جوهری صادق نیست. حتماً دیده‌اید که مثلاً یک نفر آدم خیلی عصبی و پر خاشگری است و این را همه می‌دانند اما خودش این ویژگی را قبول ندارد یا بر عکس، یک نفر راجع به توانایی‌هایش اعتماد به نفس زیادی دارد اما دیگران می‌دانند که او در خیلی از موارد ناتوان بوده و این اعتماد به نفس کاذب است. البته منطقه کور همیشه منفی هم نیست. خیلی از وقت‌ها توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبتی در وجود ماست که دیگران زودتر از ما کشف می‌کنند. به هر حال، هر چه منطقه کور وجود آدم کوچک‌تر باشد، سلامت روان بالاتری دارد؛ حالا این «کوری زدایی» (چه به وسیله روان‌شناس انجام شود، چه به وسیله دوستان صمیمی و چه به وسیله معلم ورزش.



منطقه پنهان (Hidden area)

این منطقه را همه ما می‌شناسیم. رازهایی که در وجود خودمان تلنبارشان کرده‌ایم، منطقه پنهان ما را تشکیل می‌دهند. در فرهنگ‌های مختلف چیزهایی که در منطقه پنهان وجود قرار می‌گیرند، متفاوت هستند؛ مثلاً انگلیسی‌ها در آمدشان مربوط به منطقه پنهانشان است اما در آمد بسیاری از ما ایرانی‌ها مربوط به منطقه گشوده است. نگه داشتن راز خودش یک کار فعال است. شما اگر بخواهید چیزی در منطقه پنهان باقی بماند، باید همیشه تلاش

کنید که رازهایتان سر پوشیده بمانند. داشتن منطقه پنهان به خودی خود مشکلی ندارد اما وقتی که این منطقه خیلی گنده شود، معمولاً هم خود آدم را اذیت می‌کند و هم دور و بری‌های صمیمی‌تر را. آدم‌های تودار، مرموز و خود خوار (!) معمولاً منطقه پنهان وسیعی در وجودشان دارند.



منطقه ناشناخته (Unknown area)

منطقه ناشناخته تقریباً همان چیزی است که به آن می‌گویند ناخود آگاه؛ بخشی از وجودمان که نه دیگران از آن خبر دارند و نه حتی خودمان. این منطقه، هم توانایی‌های نامکشوف ماست و هم خاطرات فراموش شده. این منطقه، سرزمین عجایب وجود است؛ چیزهایی گنگ و مبهم‌گذشته که بر رفتار ما تأثیر می‌گذارد اما ما از آن بی‌خبریم. در نظریه پنجره جوهری خیلی روی این بخش مانور داده نشده است اما معمولاً منتقدان فیلم‌های سینمایی ما را وقتی که یکی از شخصیت‌های فیلم با ناخود آگاهش رو به رو می‌شد، از آن یاد می‌کردند!

