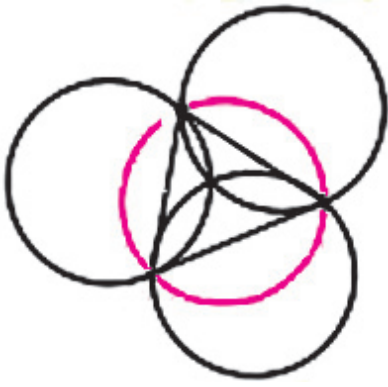




# دوائر ثلاث



أشارت دراسة نفسية قام بها البروفيسور (بيتر مارش) أستاذ علم النفس بجامعة كامبريدج إلى أن:

لكل إنسان (ميداء اقليمية) و (حدودا) تماما مثل الدول.. ان كلامنا يجلس في منتصف ثلاث دوائر غير مرئية تحيط به لانسمح باختراقها الا لمن نجهم فقط، وننزعج اذا اقتحم علينا حياتنا أو دوائرنا هذه اشخاص غير مرغوب فيهم.

## أخطاء لكنها عبقرية

للمهندس الإنجليزي (بيرس سبنسر) عندما أدخل يده في جيبه ليبحث عن شيء يأكله بينما كان واقفا بجوار صمام يشغل جهاز الرادار أثناء انهماك في صناعة أحد أجهزة الرادار للجيش البريطاني عام ١٩٤٦م ففوجئ بأن الشوكولا التي يحتفظ بها في جيبه قد ذابت رغم أنه يعمل في غرفة باردة مما أثار تفكيره، لذا قام بجلب كيس من حبوب الذرة ووضعها أمام الصمام الإلكتروني وخلال دقائق معدودة أخذت حبات الذرة في الانفجار وتناثرت في أرجاء المعمل ولم يكتف بذلك بل قام بوضع البيض في إبريق وعمل فتحة فيه أمام مصدر الأشعة وما هي إلا ثوان حتى تناثرت محتويات البيض خارج الوعاء، ومن هنا علم سبنسر أن موجات الراديو القصيرة التي طهت البيض بهذه السرعة قد تفعل الشيء نفسه مع بقية الأطعمة، وفي عام ١٩٥٣م ظهر أول فرن ميكروويف وكان يحجم التلاجة واقتصر استخدامه على الفنادق والمطاعم

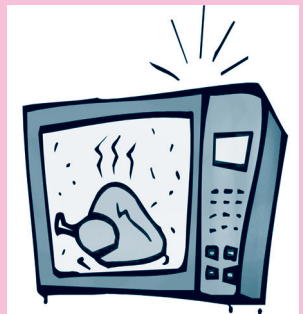
● وكان الإهمال سببا في ظهور أشهر مشروب في العالم وهو الكولا، ففى البداية حاول الصيدلاني جون بيمبيرتون عام ١٨٨٦م أن يحضر شرابا منعشا من نبات الكوكا الأمريكي والكولا الإفريقي لمن يعانون الإرهاق والإجهاد وبيع في الصيدليات وعندما أخطأ البائع الصنبور الذي يذيق الشراب، فبدلا من أن يذيقه في الماء أذاب في المياه الغازية وهكذا نشأ مشروب العصر

قد يخطئ الإنسان العادي ولكن لا ينتج عن خطئه اكتشاف، أما الناس المتميزون فينتج عن أخطائهم اكتشافات تغير وجه العالم، لأنه يتبع هذا الخطأ بتفكير ودراسة لمعرفة أسباب حدوثه وهذا ما يعرف (بالخطأ العبقري)، لذلك لا تدعوا أخطاكم تمر مر الكرام، فعندما تنفكر في بدايات الأشياء والاكتشافات نجد أغلبها نتج عن شرارة أوقدت فكرة دون تخطيط مسبق.

وأنت تتناول كوبا من الشاي الذي أضفت إليه أحد بدائل السكر وفطيرة أخرجتها للتو من المايكروويف، هل سألت نفسك كيف اكتشف العلماء هذه المادة التي تحلى المأكولات والمشروبات دون أن تضيف إلينا سعرات حرارية وهل خطر في بالك وتساءلت عن أول من استخدم فرن المايكروويف وكيف اكتشف قدرته الهائلة على تسخين أو طهي الأكل في ثوان معدودة؟

ما رأيك لو علمت أن هذين الاكتشافين وغيرهما الكثير، حصلوا صدفة وبسبب غير مقصود، فبينما كان الطالب في السنة النهائية في كلية العلوم منهمكا في عمله لتطوير مادة التولوين عام ١٨٧٩م ونتيجة لانشغاله طوال الليل جلس إلى المائدة ناسيا غسل يديه وهو خطأ لم يرتكبه من قبل، شعر بأن الخبز الذي يتناوله حلو الطعم فنادى الطاهية وأخبرها أن الخبز حلو الطعم وعندما تذوقته لم تجده حلو الطعم عندها فقط أدرك خطأ فهو لم يغسل يديه من المواد الكيميائية التي يعمل فيها طوال اليوم فاستنتج أنه لا بد أن تكون هناك مادة أعطته هذا المذاق الأحلى من السكر وراح يتذوق جميع المواد التي استخدمها ذلك اليوم، وهكذا اكتشف مادة السكرين أول محل صناعي عرفه الإنسان وهي أحلى من السكر بـ ٥٠٠ ضعف واستخدمت بدلا عن السكر في الحروب حيث يصعب وجوده

أما المصادفة العجيبة التي نتج عنها تصنيع فرن المايكروويف الذي لا يخلو منه منزل، التي حدثت



### إعداد: د. حسام كحلة - استشاري الطب النفسي

يحرص على ألا يتعدى حدود هذه الدائرة ولا يدخل في المنطقة الشخصية والعكس غير صحيح فالأعلى قد يدخل الى منطقة الصداقة للأقل منه في درجة علوه مثال على ذلك :

عندما يعطى الجندي التزامضابط في رتبة أعلى نجده يحافظ على هذه المسافة ولا يتخطاها ويمكن ملاحظة اقتراب الأبناء من الآباء للكشف عن ابعاد العلاقة وما اذا كان الأب متسلطا أم ودودا.

#### الدائرة الثالثة :

وهي أوسع الدوائر الثلاث حيث تبعد عن الجسم حوالي أربعة امتار وهذه الدائرة تمثل المنطقة الاجتماعية التي تشمل من يحيطون بنا في حفل صغير مثلا وتعامل فيها مع الغرباء. وخارج الدائرة الثالثة يقع ما يسمى ب ( المنطقة العامة ) التي يتواجد فيها الناس حولنا في الشارع أو الأسواق بدون أن يثيروا أدنى اهتمام. لو تأملنا الناس في الأماكن العامة مثل الحدائق وعربات القطار نرى بشكل عملي كيف يحول الناس الحدود الوهمية لتلك الدوائر الى حدود فعلية باستعمال الحقائق أو الملابس وحتى الصحف يضعونها بجوارهم أو يحيطون انفسهم بها وكأنها الأسلاك الشائكة الاجتماعية التي تمنع الاغتراب من الدخول في المياه الإقليمية أو الحدود التي نرسمها ونحدها لنا وتلك ملحوظة تظهر اكثر لدى المرأة.

وإذا تم التعامل فيها يتم بشكل عابر بالإشارة كالتلويح بالسلام عبر الطريق. وإذا حدث ان اقتحم غرباء مناطقنا ودوائرنا الخاصة لاسباب خارجة عن ارادتنا - مثل التواجد بالمصاعد مثلا - في هذه الحالة نحاول ايجاد حواجز واسلاك شائكة وذلك بتحاشي التقاء النظرات والصمت والإطراق لأسفل أو النظر لأعلى.

وإذا زاد الازدحام قد نضطر لعقد اليدين فوق الصدر أو احتضان الحقائق لصنع الحواجز كما يحدث من بعض الفتيات.

ويضرب البرفيسور مثلا على ذلك :

أنك لو كنت جالسا على شاطئ البحر الخالي من البشر تراقب غروب الشمس لماذا تضيق وتتوتر اذا اقترب منك احد الغرباء وجلس جوارك ؟

وبرغم أنه لم يقتحم هدوءك بالكلام فإنك تضيق به وتقول انه اقتحم عزلتك في حين انه في الحقيقة لم يقتحم سوى إحدى الدوائر الثلاث التي تحتفظ بها لأحبائك واقرّب الناس اليك.

ونأتى الى معرفة حقيقة هذه الدوائر وهي:

#### الدائرة الأولى :

وتبعد حوالي نصف متر عن جسد الانسان أي بامتداد الساعد فقط وهذه الدائرة تحدد ما يطلق عليه العلماء ب ( المنطقة الحميمة ) تلك المنطقة التي تحيط بأجسادنا مباشرة لانسمح بدخولها لغير الأحباب واقرّب الاقرباء. وعندما نحتضن من نحب زوجاً أو أمّاً أو ابناً.. الخ، تندمج دائرتنا الحميمتين ونصبح مركزاً في دائرة واحدة تجمعنا.

وهذه المنطقة هي منطقة المشاعر الفياضة .. وعندما نكره بشدة نحاول اقتحام دائرة الخصم لإلغاء وجوده ونفوذ، مثلما يحدث في المشاجرات والقتال المتلاحم.

#### الدائرة الثانية :

وهي أوسع من الدائرة الاولى وتبعد حوالي متر وربع عن اجسادنا أي بامتداد الذراع بكامله.

وهذه الدائرة تحدد اطار الصداقة مع الذين نتعامل معهم من الاصدقاء والجيران وزملاء العمل أو كل من نتعامل معه بشكل غير رسمي. في هذه المنطقة أو الدائرة تسمح المسافة بالمصافحة واللمس البعيد والمخاطبة والرؤية الشاملة. ويستخدّم الناس هذه الدائرة ببساطة عندما يكون احد الشخصين في درجة اجتماعية أو وظيفية أعلى بكثير من الآخر اما عندما يقترب الأقل من الأعلى فإنه