الجديد في الطب النفسي

إعداد : د. مصطفى أبو العزائم
استشارى الطب النفسى

يدرك الناس من مختلف الجنسيات أن هناك نبرة صوت تأسر القلوب وتخلب الألباب، لكن هل يتمتع بعض المتحدثين بأصوات أكثر جاذبية عن غيرهم.

كيف تجعل صوتك أكثر جاذبية للآخرين؟

يتمتع بعض الناس بأصوات أكثر جاذبية عن غيرهم، فيما يطلق عليه الفرنسيون اسم «صوت غرفة النوم»، وهو صوت عميق وفتّان يمنح صاحبه القدرة على أسر قلوب الآخرين. وقد تكشف هذه القاعدة العالمية عن جزء مهم من تاريخنا التطورى.

ربما ينزع الناس إلى الحكم على الآخرين من نبرة الصوت. فقد أشارت دراسة إلى أن الناس يميلون للاعتقاد أن أصحاب الأصوات الجذابة أكفاء وعطوفون وجديرون بالثقة، وقد يطلق على هذه الظاهرة اسم «تأثير الهالة»، إذ نعتقد أن الأشخاص الطيبين أكثر جاذبية عن غيرهم. لكن كيف تصبح نبرة الصوت أكثر جاذبية؟

ويبدو أن ثمة سمة صوتية تأسر قلوب الناس من جميع الثقافات والجنسيات. وتقول ميليسا بركات ديفراداس، الباحثة اللغوية بجامعة مونبلييه: «إن المرأة سواء كانت تنحدر من اليابان أو الولايات المتحدة أو فرنسا أو أى مكان فى العالم، تفضل فى الغالب الرجال الذين يتمتعون بأصوات عميقة».

وقد عثر على أدلة على أن نساء السكان الأصليين فى حوض الأمازون وفى تنزانيا وغيرهم من الشعوب فى الدول الغربية وغير الغربية، ينجذبن جنسيا للرجال ذوى الأصوات العميقة. ويربط الناس عمق الصوت بالقدرة على الصيد والنجاح المهنى والقوة البدنية. وقد نحكم على السياسيين الذين يتمتعون بأصوات أكثر عمقا، سواء كانوا رجالا أو نساء، بأنهم أكثر جدية وأوفر حظا للفوز فى الانتخابات.

وأشارت دراسة إلى أن فرص الرجال والنساء أصحاب الأصوات الرخيمة أعلى من غيرهم فى الحصول على الوظيفة. فإذا أردت أن تقنع الآخرين بأنك جدير بالوظيفة، قد يجدر بك أن تخفض طبقة صوتك لتصبح أكثر عمقا.

●فكيف تكشف هذه الميول العالمية عن الطريقة التى نحكم بها على الآخرين؟ وهل هناك استثناءات للقاعدة؟

●● تزداد طبقة صوت الرجل والمرأة عمقا وانخفاضا فى مرحلة المراهقة. وتتحدد طبقة صوت الرجل منذ سن السابعة، ولهذا فى هذه السن يمكنك التنبؤ بطبقة صوته، بدرجة عالية من الدقة، عندما يصبح رجلا.

وحصلت كاتارزينا بيسانسكى، الباحثة فى علم الصوتيات الحيوية بجامعة ليون، وأعضاء فريقها البحثى على عينة من المسلسل التلفزيونى البريطانى «سيفن آب»، الذى كان يتتبع مجموعة أطفال أثناء ممارسة حياتهم اليومية كل سبع سنوات. واعتمدوا على هذه العينة

للتعرف على التغيرات التى تطرأ على الأصوات على مدار السنين. وخلصوا إلى أن طبقة صوت الأطفال قبل البلوغ تنبئ بطبقة صوتهم فى سن الرشد.

ومن المعلوم أن طبقة الصوت ترتبط بمستويات هرمون الذكورة «التستوستيرون» عند الرجال، وهو عامل مهم عند اختيار شريك الحياة، لأن الرجل الأقوى من الناحية التطورية، قد يكون أكثر جاذبية جنسيا. فعندما كان البشر يعتمدون على الصيد وجمع الثمار، كان الصوت العميق يعكس مهارات أخرى تتطلب هرمون التستوستيرون. وقد تدل طبقة الصوت على مدى قدرة المتحدث على صيد الحيوانات، ومن ثم مدى قدرته على إعالة أطفاله ومدى قدرة أطفاله على نقل هذه الجينات إلى نسلهم مستقبلا.

وتتحدد مستويات هرمون التستوستيرون لدى البالغين الرجال بحسب تعرضهم لهرمون الأندروجين (مجموعة الهرمونات التى تنتمى إليها التستوستيرون) لدى أمهاتهم فى الأسابيع من الثامن وحتى الرابع والعشرين من الحمل. وتقول بيسانسكى إن أحد العوامل التى تؤدى دورا مهما فى النجاح التناسلى تتحدد منذ الطفولة وترتبط بمستويات الهرمونات فى أجسام أمهاتنا قبل الولادة».

ولسنوات طويلة كان يُعتقد أن الرجال يفضلون النساء اللائى يتمتعن بصوت أكثر حدة وأقل عمقا (الذى يدل على حداثة السن ومن ثم عدد سنوات الخصوبة مستقبلا، ما دام الصوت يزداد عمقا على مدار السنوات). فمن وجهة نظر النجاح التكاثرى، قد يبحث الرجل عن المرأة القادرة على إنجاب عدد أكبر من الأطفال.

●هل يمكن أن يجعلك صوتك أكثر جاذبية؟

●●عندما نتجاذب أطراف الحديث مع شخص ما، قد نعدل طبقة أصواتنا لتتوافق مع نفس الطبقة التى يتحدث بها. لكن عندما نتحدث مع شخص جذاب، يحدث العكس. فبينما يتحدث الرجال بصوت أكثر عمقا وأقل حدة، فإن النساء يتحدثن بصوت أقل عمقا وأكثر حدة، تأثرا بالقوالب النمطية للذكور والإناث. وكلما زاد انجذابنا بالطرف الآخر، زاد الاختلاف فى حدة الصوت.

وأجريت نفس التجربة على عينة أصغر من الفرنسيين البالغين، وخلصت إلى أن الرجال يفضلون النساء ذوات الأصوات الأكثر عمقا، وترى بيسانسكى أن هذا يدل على تغير أذواق الرجال الذين أصبحوا يحبذون النساء الأكثر جدية والطموحات.

وتقول بيسانسكى:«لعل النساء الآن يحاولن أن يظهرن كفاءتهن وسطوتهن. إذ شرعت النساء الآن فى التحدث بنبرة أكثر عمقا وانخفاضا، ولعل الرجال فى بعض الثقافات على الأقل يفضلون النساء الأكثر نضوجا وكفاءة، ولا يبحثون بالضرورة عن حداثة السن والخصوبة».

من جهة أخرى، هل تساعدنا نبرة الصوت فى أن نبدو أكثر شبابا أو أكثر ذكورية؟ تقول بيسانسكى، إن البشر يمتلكون مدى صوتيا واسعا وقدرة على كشف المخادعين، فى إشارة إلى دراسة لم تنشر بعد. وتقول: «إذا حاولنا خداع الناس بتغيير طبقات أصواتنا طوال الوقت، قد ينهار نظام التواصل».

وربما لهذا انتشر بين الشابات الأمريكيات ظاهرة خفض طبقة الصوت ليبدو صوتهن رخيما. وتقول بيسانسكى: «أعتقد أن هذه الظاهرة هى وليدة رغبة النساء فى أن يتحدثن بنبرة أكثر انخفاضا وعمقا وأكثر سطوة، لكن إمكانياتهن البيولوجية لا تساعدهن على ذلك».

وتقول بيسانسكى: «بحسب الدراسات الأخيرة، لا يبدو أن خفض نبرة الصوت وتغليظها يجعل المرأة تبدو أكثر ذكاء». وأشارت دراسة إلى أن طبقة الصوت شديدة الانخفاض والعمق على سبيل المثال قد تقلص فرص المرأة فى العثور على وظيفة، وذلك لأن اعتماد النساء على التحدث بصوت أكثر عمقا من المعتاد ارتبط فى الأذهان فى بعض الثقافات على الأقل بعدم الجدية.

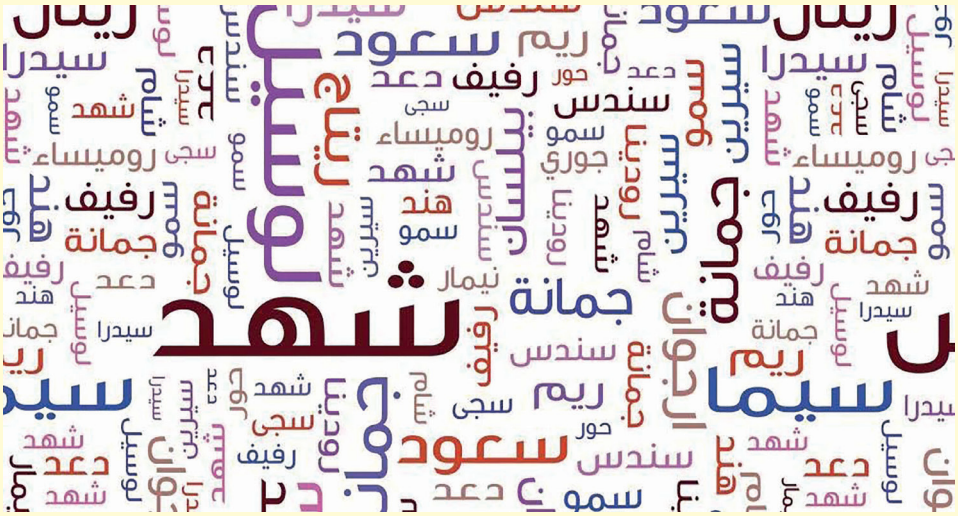
وثمة سبب آخر قد يقنعك بعدم تغيير نبرة الصوت. فقد أثبتت دراسة أن الأشخاص العاديين الذين يتحدثون بصوت معتدل لديهم ما يعرف بـ «معقدات التوافق النسيجى» الرئيسية التى ترتبط بالكفاءة المناعية والتنوع الجينى. وهذه المعقدات هى عبارة عن تسلسلات حمض نووى تشفر البروتينات على سطح الخلية لمساعدة الجهاز المناعى على تمييز الخلايا الطبيعية فى أجسامنا عن الخلايا الدخيلة. وبذلك تساعد الجسم على الكشف عن مسببات الأمراض سريعا وتدميرها. ومن ثم، فإن الأشخاص الذين لديهم هذه الصفة قد ينقلون هذه الجينات المفيدة إلى نسلهم.

فضلا عن أن الأشخاص الذين يتحدثون بنبرة صوت معتدلة يسهل فهمهم، لأن عدد الأشخاص الذين يتحدثون بنبرة معتدلة أكثر بمراحل من عدد الأشخاص الذين يصطنعون طبقة صوت أعلى أو أقل من المعتاد. وتقول ديفراداس: «معروف أننا لا نحب ما نجهل».

وقد تلاحظ أن معظم هذه الأبحاث أجريت على مغايرى الجنس، لأن علماء البيولوجيا التطورية يبحثون عن تفسيرات للسلوكيات البشرية لأسلافنا فى ظل الضغوط البيئية التى تعرضوا لها. ولهذا كانت الإناث تبحث عن السمات الذكورية، لأن الرجل الأقوى سيكون قادرا على رعاية الأسرة، بينما كان الرجال يبحثون عن المرأة الشابة لأن سنوات الخصوبة أمامها ستكون أطول.

وكل هذه النظريات تستند إلى التفسير البيولوجى للانجذاب للطرف الآخر. لكن هذه النظريات ربما لا تؤثر على اختياراتنا فى الوقت الراهن إلا إذا كنا نبحث عن شريك حياة يمتلك جينات جيدة لنقلها إلى أطفالنا. أما الغالبية العظمى من الناس الآن فيبحثون عن شركاء حياة يستمتعون بالتحدث إليهم.

الجديد في الطب النفسي



كيف يؤثر اسمك على شخصيتك؟

●● غالبا ما تكون الأسماء التى يختارها لنا الآباء والأمهات أول ما يعرفه الآخرون عنّا، لكننا ربما لا ندرك أن لهذه الأسماء تأثيرا غير متوقع على نظرة الآخرين لنا.

ربما تكون قد أمعنت النظر فى الطرق المختلفة التى شَكَّل بها والداك شخصيتك، بدءا من إبدائهما الحنو أحياناً والصرامة فى أحيان أخرى، مروراً بسخائهما فى العطاء، ووصولا إلى تعاملهما معك بحزم ذى طابع عنيف فى بعض الأوقات. لكنك ربما لم تفكر كثيراً فى تبعات أحد أهم ما وهبه والداك لك، ألا وهو اسمك، وما إذا كان يروق لك أم لا، وكيف يراه المحيطون بك.

على أى حال، ليس من اليسير على الوالدين اختيار اسم لطفلهما، فالأمر ينطوى على معاناة ما، وقد يبدو كما لو كان اختباراً لقدرتهما على الابتكار أو الإبداع، أو وسيلة للتعبير عن طبيعة شخصيتيهما أو هويتيهما، من خلال نسلهما. لكن الكثير من الآباء والأمهات، ربما لا يدركون أن الاسم الذى سيختارونه لطفلهما، يمكن أن يلعب دوراً فى تشكيل الطريقة التى ينظر الآخرون له بها، وأنه سيؤثر على نوع الشخصية التى سيكتسبها الابن فيما بعد.

يقول ديفيد تسو، عالم النفس فى جامعة أريزونا الأمريكية، الذى يجرى دراسات حول ما يُعرف بعلم النفس المتعلق بالأسماء، إن «الاسم يشكل ركيزة أساسية للغاية للتصور الذى يكوّنه المرء عن ذاته، خاصة على صعيد علاقاته بالآخرين، وذلك لأنه يُستخدم لتعريف الفرد والتواصل معه بشكل يومى».

لا ينفى ذلك بطبيعة الحال، أن هناك الكثير من العوامل التى تحدد طبيعة شخصية كلٍ منّا. من بين ذلك، أمور ذات صلة بجيناتنا، بجانب التجارب التى نخوضها وتُساعد على تكوين خبراتنا وشخصيتنا، فضلا عن دور من نقضى وقتنا معهم، علاوة على ما ينجم عن الأدوار، التى نضطلع بها فى الحياة الشخصية والمهنية.

وفى خضم كل هذه العوامل والآليات المؤثرة فى شخصية المرء، يسهل علينا أن ننسى الدور الذى يلعبه اسمه فى هذا الشأن، مع أنه يُخلّف تأثيرا شخصيا للغاية، يُفرض علينا عادة من الميلاد وحتى الممات، ما لم نتكبد عناء تغييره. ولعل هذا ما حدا بالعالم جوردون أولبورت، أحد مؤسسى علم نفس الشخصية، للقول فى عام ١٩٦١ إن «اسم المرء يظل الدعامة الأهم، لهويته الذاتية طيلة حياته».

ومن شأن الأسماء أن تكشف - على مستوى أولى - تفاصيل عن العرق الذى ينتمى له المرء، أو جوانب أخرى ترتبط بخلفيته، وهو ما ينطوى على تبعات حتمية، فى عالم يحفل بالانحيازات القائمة على العوامل ذات الصبغة الاجتماعية.

ومن الأمور الدالة على ذلك، ما كشفت عنه دراسة أمريكية أجريت فى أعقاب هجمات الحادى عشر من سبتمبر ٢٠٠١، من أن السير الذاتية التى احتوت على أسماء تبدو عربية، كانت أقل فرصاً خلال عمليات التوظيف، من نظيرتها المماثلة لها تماما فى البيانات، التى أوحت الأسماء الواردة فيها، بأن أصحابها من الأمريكيين بيض البشرة.

ويشكل ذلك أمراً مجحفاً على الكثير من المستويات، خاصة أن الأسماء يمكن أن تمثل مؤشراً لا يمكن الوثوق فى دقته، فيما يتعلق بما تكشفه عن خلفية أصحابها.

ومع أنه لا يجدر بنا الاستخفاف بعواقب مثل هذه الأمور؛ فإن التأثيرات المترتبة على الأسماء، لا تقتصر على كونها تشى بجانب من التفاصيل الخاصة بالخلفية العرقية أو الدينية أو الثقافية لمن يحملونها. فحتى بين أبناء الثقافة الواحدة، يمكن أن تنقسم الأسماء بين شائعة ونادرة، وقد تحمل كذلك فى طياتها دلالات إيجابية أو سلبية وفقا لمعانيها. كما يمكن للآخرين اعتبارها جذابة أو غير مسايرة للموضة، أو حتى بغيضة ومكروهة، وهى رؤى قابلة للتغير عبر الزمن أيضاً.

وبالتأكيد، تؤثر الصفات التى تنطوى عليها أسماؤنا، على الكيفية التى يعاملنا بها الآخرون، وطبيعة شعورنا نحن، حيال أنفسنا أيضا.

وفى العقد الأول من القرن الجارى، أجرت عالمة النفس

الأمريكية جين تونجى دراسة، كشفت عن أن من لا تروق لهم أسماؤهم، تتدنى قدرتهم على التوافق النفسى على الأرجح، وذلك مع تثبيت العوامل الأخرى المرتبطة بالخلفية الأسرية والإحساس بعدم الرضا عن الحياة بوجه عام.

وأشارت تونجى والباحث الذى شاركها إعداد هذه الدراسة، إلى أن العجز عن التوافق النفسى بشكل كامل فى هذه الحالة، يعود إما لأن قلة الثقة فى النفس واحترام الذات التى يعانى منها هؤلاء جعلتهم يكرهون أسماءهم، أو لأن بُعضهم لهذه الأسماء أسهم فى افتقارهم للثقة فى أنفسهم، باعتبار أن «الاسم يشكل رمزا للذات» بالنسبة لكلٍ منّا.

وقد أشارت دراسة أخرى، إلى أضرار أن يكون للمرء اسم يتسم بطابع سلبى أو لا يحظى بالشعبية والجماهيرية.

وشهدت الدراسة، التى أجراها الباحث واشين كاى وزملاؤه فى معهد علم النفس ببكين، تحليل أسماء مئات الآلاف من الأشخاص، والنظر فى احتمالات تورطهم فى اقتراف جرائم. وكشفت الدراسة عن أن من يحملون أسماء اعتُبِرَت أقل شعبية أو ذات دلالات سلبية بشكل أكبر، زادت احتمالات أن يكونوا قد ضلعوا من قبل فى ارتكاب جرائم.

● ويمكن اعتبار هذه النزعة صوب التصرف على نحو إجرامى، بمثابة أمر ملازم لمن لا تحظى شخصياتهم بقبول كبير من جانب المحيطين بهم. ولنُشِرْ هنا مرة أخرى إلى اتساق ذلك مع الفكرة التى تفيد بأن الاسم الذى يبدو سلبيا أو لا يحظى بالشعبية، يجعل صاحبه مهيئاً لأن يلقى الرفض الاجتماعى، ويزيد من خطر اكتسابه شخصية بغيضة، فى نظر من حوله.

ويقول الباحث كاى إن وجود كل هذه التبعات المحتملة لأسمائنا، يعود إلى أنها قد تؤثر على طبيعة الشعور الذى نُكِنّه حيال أنفسنا، وعلى الطريقة التى نُعامل بها من جانب الآخرين. ويضيف بالقول:«نظرا لأن هناك تبعات تترتب على كل اسم، وأن حمل هذا الاسم أو ذاك قد يفضى إلى نتائج إيجابية أو سلبية، اقترح أن يجرب الوالدان كل الطرق والسبل، التى تكفل لهما اختيار الاسم المناسب لطفلهما فى إطار ثقافتهما».

ورغم أن الدراسات التى أُجريت حتى الآن، تتمحور حول التبعات السلبية المحتملة، لأن يكون للمرء اسم لا يحظى بالشعبية أو ذو طابع سلبى، فإن بعض النتائج التى تم التوصل إليها فى الآونة الأخيرة، أشارت أيضا إلى إمكانية وجود فوائد كذلك للأسماء.

● فإذا كان اسمك يُنطق على نحو أيسر ويتدفق على الألسنة بشكل أكبر، مقارنة بأسماء أخرى تبدو ثقيلة على اللسان، سيعنى ذلك أن الناس سيميلون، لأن يحكموا عليك مسبقا بأنك صاحب شخصية ودودة وأكثر قبولا، بكل ما قد يعود به عليك ذلك من منافع.

بجانب ذلك، فرغم أن الاسم الأقل شيوعا يمكن أن يكون غير ذى فائدة لك فى الأجل القصير، باعتبار أنه يزيد من خطر الرفض الاجتماعى لك ويقلل من إعجاب الآخرين بك، فإنه قد يفيدك على المدى الطويل، إذ يولّد فيك إحساسا بتفردك عمن حولك.

● ويمكن لنا الاستشهاد فى هذا الشأن بدراسة أخرى أجراها كاى وفريقه البحثى فى معهد علم النفس ببكين، وأشارت إلى أن حمل المرء لاسم أقل شيوعا وأكثر ندرة، ارتبط بزيادة فرص عمله فى مجالات مهنية لا يعمل بها الكثيرون عادة، مثل الإخراج السينمائى أو السلك القضائى، وذلك بعد تثبيت العوامل الخاصة بالخلفية الأسرية والوضع الاجتماعى الاقتصادى لمن شملتهم الدراسة.

ويوضح الباحثون الذين أعدوا هذه الدراسة هذا الأمر بالقول، إن البعض قد يستمدون فى مرحلة مبكرة من حياتهم، الشعور بأن لديهم هوية متفردة، من حقيقة كونهم يحملون أسماء فريدة من نوعها نسبيا، مشيرين إلى أن ذلك قد يُزكى لديهم «دافع التميز»، الذى يدفعهم للسعى للمضى قدما، على طريق مهنى متميز، يتماشى مع ما يشعرون به من هوية مختلفة بدورها.

وبشكل ما يُذكِّرنا ذلك على ما يبدو، بما يُعرف بـ «الحتمية الاسمية»، التى تعنى أن أسماءنا تؤثر على القرارات التى نتخذها لتحديد شكل حياتنا ومسارها. ويبدو أن ذلك يفسر سبب وجود هذا العدد الكبير من أطباء الأعصاب، الذين يحملون اسم برين Brain أو «مخ» باللغة الإنجليزية، وغيرها من الأمثلة الأخرى الطريفة المشابهة.

من جهة أخرى، قد يؤدى حملك لاسم غير معتاد إلى جعلك مبدعا بشكل أكبر وذا عقلية أكثر تفتحا، وفقا لدراسة أجراها العالم ديفيد تسو وزملاؤه فى جامعة أريزونا ستيت. وفى إطار الدراسة، عكف فريق البحث على تحليل أسماء المديرين التنفيذيين فى أكثر من ألف شركة، ووجدوا أنه كلما كانت أسماء هؤلاء أكثر تفردا وندرة، نزعوا لاتباع استراتيجيات أكثر تميزا فى مجالات عملهم، خاصة إذا كانوا أكثر ثقة فى أنفسهم بطبيعتهم.

ويشير تسو فى هذا السياق، إلى تفسير مشابه لذلك الذى توصل إليه كاى وزملاؤه بشأنه، قائلا: «يميل رؤساء مجالس الإدارات، الذين يحملون أسماء غير مألوفة، إلى تصور أنهم مختلفون عن أقرانهم، ما يشكل دافعا لهم، لتبنى استراتيجيات غير تقليدية».

● وهكذا فإذا كنت تنتظر قدوم مولود جديد، ربما ستنتابك الحيرة، بشأن ما إذا كان يجدر بك أن تلجأ لتسميته باسم شائع ومنتشر ما يعزز شعبيته ويزيد فرص إعجاب الآخرين به، أو أنه من الأفضل لك أن تمنحه اسما مبتكرا، يساعده على الشعور بالتميز، والتصرف على نحو أكثر ابتكارا وابداعا.

ويقول تسو فى هذا الصدد: « للأسماء الشائعة وغير الشائعة فوائد وعيوب، لذا يتعين على من ينتظرون أطفالا، أن يكونوا واعين بهذه الإيجابيات والسلبيات، بغض النظر عن نوع الاسم الذى سيمنحونه لطفلهم».

وربما تكمن البراعة هنا فى إيجاد سبيل من شأنه الجمع بين الحسنيين؛ عبر اختيار اسم مألوف، يمكن بسهولة أن يتم إكسابه طابعا متميزا بشكل ما. ويوضح تسو ذلك بالقول:«إذا اخترت لطفلك اسما شائعا بشدة، سيصبح من الأيسر عليه نيل القبول والحب من الآخرين على المدى القصير. لكنك بحاجة لإيجاد سبيل من شأنه مساعدة الطفل، على الإحساس بتفرده. وربما سيتسنى ذلك عبر منحه لقبا أو كنية ذات طابع خاص، أو التأكيد بشكل متكرر على السمات والخصال الفريدة التى يتمتع بها».