الإفادة من السمات في إشغال الوظائف

مشاكل إستخدام أساليب نمطية لتحليل الشخصية

لندن - بريان لوفكين هل المُسمى العلمي الشهير الذي يُطلق على الأشخاص الطموحين هو مُسمى خاطئ؟ في هذا الإطار، يقول علماء النفسّ وتَّفيد دراسةٌ حدّيثةٌ كذلك بأن هناك طريقةً أفضل من النظرية التي انبثق عنها هذا المسمى، لتحليل شخصية المرء، على نحو يجعله قادراً على الاستفادة من خصّاًلها وسماتها.

ظهرت في خمسينيات القرن الماضي نظريتأن شهيرتان لتحليل الشخصية؛ أولاهماً تُعرف بنظرية "نمط الشخصية أ" التي تتناول ما يُوصف بـ "الشخصية ذات الروح الشخصية ب"، وتتمحور حول الشخصيات الأكثر هدوءاً.

ومن المرجح أن تكون على صلة بشخص ينتمي إلى الفئة المشمولة بالنظرَية الأُولَى، وهي تلك التي تتحدث عن شخصيات طموحة ذات روح تنافسية وتسعى بجد لتحقيق النحاح، بل ربما تكون هذه الصفات هي ذاتها التي قد تستخدمها لتنُّعت بها أنت نَّفسك.

ولعقود طويلة استُخْدمَ مصطلح الشخصِّية أ" لِّكي يُدرجَ ٰ في إطاره ي - كن المُنهَ اللهُ ال أن هذا المصطلح والنظرية التي انبِثق عنها ربما يكونان خاطئيْن.

ويقول باحثون من فرع جامعة تُورنتُو في منطقة سكاربرو الكندية، إن هذا المسمى قد يكون غير مفيد وخاطئ. وِيشبرون إلى أنِ الطريقة ً التي عادةً ما يُسْتَخْدم ويُطبق بها تشكل أسلوباً عتيقاً وعفا عليه الزمن للتفكير بشأن الشخصية وتحليل طبيعتها. في السطور القادمة، سنشرح لم يتعين عليك أن تفكر مرتبن قبل أن تصف نفسك بأنك من بين أصحاب "نمط الشخصية أ" في مقابلات التوظيف

حسب قاموس "أكسفورد" للغة . الإنجليزية؛ تتسم الشخصيات التي تُصَنُّفُ فَى إطار "نمط الشخَّصية أَ بالطموح ونفاد الصبر والروح التنافسية، ويُعتقد أن أصحابها عرضة للإصابة بالتوتر والإجهاد وأمراض القلب. في المقابل، يُوصف من يُصنفون على أنهم من أصحاب نمُّطُّ الشُّخُصِيَّة بِ"، بِأنهم أكثر هدوءاً واسترخاءً وقدرةً على التحمل والصبر، وكذلك بأنهم يتصرفون على شباكلة تقلل من خطر تعرضهم لأمراض القلب.

وقد بلور اثنان من أطباء القلب الأمريكيس المصطلح الأول في خُمستندات القرن الماضي، لتصنيفً الرجال بيض البشرة المنتمين لطبقة المتوسطة، ممن يتصفون بخصال وسمات شخصية معينة تجعلهم أكثر تعرضا للمشكلات التي تصيب الشرايين التاجية للقلب. وفي عام ?2012نُشرَ تقريرٌ في دورية أأمريكان جورنال أوف باللك هيلث"، أكد معدوه أن البحث . المُشار اليه سابقاً كان مُمولاً في

جانب كبير منه من شركات

استطلاعات

يُعتقد أن الشخصيات التي تصنف في إطار "نمط الشخصية أكثر عرضةٌ للإصابة بالتوتر والإجهاد وأمراض القلب

السجائر، لكي تتجنب هذه الشركات الوقوع تحت طائلة أي دعاوي قضائية تستند إلى فكرة أن التدخين خطرٌ على الصحَة. وخلال العقود التالية لذلك، دخل هذا المصطلح القاموس الشعبي، واسْتُخْدمُ من جانب الناسُ

> النَّظرة الثنائية هذه للشخصية، واعتبار أن المرَّء يندرج فطرياً إما في إطار "نمط الشخصية أ" أو "نمط الشخصية ب"، هي النتيجة الرئيسية لدراسة أُجريَّت عام 1989 ونَشِرَتْ في دوريَّةَ "جورنال أوف بيرسوناليتى أند سوشيال سيكولوجي". ولكِّن الباحثُ ماتكل ويلموت، وهو طالبٌ في مرحلة ما بعد الدكتوراه في جامعة تورنتو، سعى إلى اختبار ما إذا كانت هاتان الفرضيتان لا تزالان تتسمان بالدقة في وقتنا الحالي أم لا. ولذا قرر وقريقه إعادة إحراء البدراسات القديمة التي أفضت إلى هاتين الفرضيتين، ولكن مع أستخدام وسائل مسح واستقصاء أكثر تطوراً، وذلك لروّية ما إذا كأن ذلك سيؤدى إلى الحصول على النتائج نفسها التي ظهرت قبل عقود من عدمه. ومن المقرر أن تُنشير النتأئج التي توصل إليها الفريق في دورية حورنال أوف بيرسوناليتي أند سوشيال سيكولوجي" وفي هذا الاطّار، أعاد القريق فَحصّ ودراسة

البيانات الأرشيفية الخاصة بالدراسات المسحية السابقة التي لت قرابة 4500شخص مختلف أنحاء الولايات المتحدة لا توحد لديه على ألاطلاق. وبريطانيا، ممن شاركوا من قبل في مسوح قديمة أُجريت حول تحليلً الأشخاص المُدرجين في إطار "نمط الشخصية أ" قبل سنوات طويلة ولم يتسن لفريق البحث أن يصل إلى نتائج مماثلة لما تم

الستسوصل إلسيه من قسبًل من

الشخصية أ" هُو نوع من أنواع الشخصية يظهر بشكل مبيعي في المجتمع. بل ووجد أعضًاء الفَّرُيقَ أنه بالإمكان فهم شخصية الانسان بشكل أفضل، إذا اعتبرنا أنها لا تندرج في إطار تصنيفات جامدة، لتصنيف شخصياتهم هم أنفسهم وإنما تتضمن سمات وخصالاً تُعدنها، بنسب بمكن قياسها من في هذه الخانة أو تلك. وقد كانت خلال تحديد موقعها على مقاييس تتألف من عدة درجات.

فكرة التصنيفات تروق للناس،

الشخصية أ" قد يقودنا إلى اعتبار

ويقول ويلموت في هذا الشان إن

مُشْتِيراً إلى أن العلم يستاعدنا على وضع هذه التصنيفات، في ضوء أنه يُعيننا على فهم العالم، ذاك الذي يعتبر سكانه أن الموضوع الأكثر إثارة لاهتمامهم، هو فهم المحيطين نُهم وطبيعة شخصياتهم.

تتوافر فيه كل الصفات المفترض وجودها في من يندرجون في إطار تُصُنعف تُعينه يمكن أن يمثل مشكلة. فحسبما يقول ويلموت وفريقه، تتمثل مشكلة اعتبار أن فُلاناً بِنتمي إلى "نمط الشخصية أ" مثلاً، أنه لا يُمكن له من الناحية الواقعية، أن يتسم بكل الصفات التّي يُفترض توافرها في أصحاب هذا النمط، إذ يمكن أنّ يتصف ببعضها وتخلو شخصيته من البعض الآخر، أو أن تكون لديه سماتٌ متنوعةٌ التصنيفات، بدرحات متباينة لكلُّ منها. ولدَّا، فإنْ وصفَّ شخص ما بأنه من المنتمين إلى نمط

استخلاصات أفادت سأن "نمط

ولكن العثور على شخص واحد

وقد استخدمت الدراسة الأصلعة التي أُجريت عام 1989 أسالت بحثيةً عتيقةً، من قبيل طرح أسئلة تُستلَّزم ردّاً بالإيجاب أو السلب لاَ غير، مثل "هلٍ تنتمي إلى هذا النمط أم ذاك؟"، بدلاً من محاولة التعرف

على مدى تحلى شخص ما بسمات

مثل "الاتصاف بروح تنافسية" أو "نفاد الصبر"، من خلال تحديد موقع هذه الصُّفة لدّيه على مقياس مُدرَّج. ويعد النهج الأخير أكثر حداثة، ويختلف عن ذاك الذي تتعه الكثير من علماء النفس، ممن يبدون تحفظًا إزّاء الاختبارات والتجارب، ويُصنّفُون الناس - بدلاً من ذلك -في قوالب أو تصنيفات جامدة، دون اللُّحْوء عوضاً عن هذا إلى الاختبارات التي تستكشف جوانب متنوعةً من الشُّخصية، يمكن قبَّاس

مدى تحلي الإنسان بكل منها، على مقاييس مُدرّجة. توضيح رؤية ويوضح ويلموت هذه الرؤية بالقول: لربما لا يكون شخص ممن يتصفون بأنهم يسعون لتحقيق إنجازات؛ سريع الغضب أو غير

صبور في الوقت ذاته". بعبارة أخرى؛ يمكّن أن يهوى شخصٌ ما المنافسة ولكنه لا يحب أن يكون مضغوطاً من حيث الوقت رغم أنه بحسب التصنيف الخاص بتقسيم الشنخصية إلى نمطيّ "أ" و"ب" يُفترض أن يجمع هذا الشَّخصُّ ما بين الأمرين معاً. ومن هنا فإن تصنيفه ضمن "نمط الشُخصية أ" سيشير إلى أنه يتسم بالصفتين وهو ما يخالف الواقع.

على أي حال، يرَّى الكثير من الأكاديميين والخبراء المتخصصين أن نموذج تحليل سلوك الشخصية وفقاً لتقسيمها إلى نمطيُّ "أ" و"ب"، هو أمر عفا عليه الزمن فوضع شخص ما في تصنيف بعينه من خصية، لهُو أمرٌ أقل إفادة من تحليل شخصيته بأبعادها المتنوعة، يستوى هنا ما إذا كان هذا يندرج في إطار تقسيم نمط الشخصية إلى "أ" و"ب"، أو أخضاعها لما يُعرُف بتصنيف أمايرز بريغز" المعروف كذلك ب "مــؤشــر مــايــرز بــريــغــز للأنماط ويمكننا هنا الأستعانة

مساعدة في كلية كولومبيا لإدارة الأعمال بمدينة نيويورك الأمريكية، وقد درست علم القياس النفسي وطرقاً خاصةً بالتعرف عليّ القدرات المعرفية والشخصية. وتقول ماتز في هذا الصدد إن استخدام الأنماط والتصنيفأت

برأي ساندرا ماتز، وهي أستاذة

الحاهزة الجامدة ليس سوى وسيلة فظة وبدائية أكثر من اللازم. وتُضعف "هذا النوع من الأطر، يحظى بشعبية هائلة، لأنه يسلهل بشدة فهمه. كما أنَّه من اللطيف أن يكون لديك وصفٌ أو قالتٌ بمقدورك استخدامهُ الوضع عدد من الناس تحت مظلته.

وتضَّعُف العاحثة بالقول إن ثمة حاجةً لطرق يمكن من خلالها تحديد طبيعة شُخصية شخص ما، دون الاقتصار في ذلك على اللَّجُوء إلى استخدام عدد لا نهائي من ألمصطلحات الوصفية لرسم مألأمح هذه الشخصية.ولعله سيكون من اليسير عليك أن تبدأ في التعرف على المشكلات التي ينطوي عليها مثل هذا النظام الجامد في تحليل الشّخصيات، عندما تشرع في أن تلصق بنمط بعينه من الشخصيّات، مثل "نمط الشُّخصية أ" مثلاً، سمات من تلك الصفات الحاهزة التي ترد عادةً في السير الذاتية، من قَبيل

"طموح" و"مُنظم" أو "متفانِ في العمل ويكرس له جُهده كاملاً". وتقول ماتز في هذا السياق إن ثمة شبئاً من الالتباس بكتنف مسألة توظيف العلم الخاص بتحليل الشَّخْصيات في اختيار الأشخاص المناسبين لمكان عمل بعينه. وتعنى بذلك مسألة تحديد أي من السمات الشخصية ستجعل من المرء موظفا رائعاً في شركة أو نشاط معن. وتشير الباحثة إلى أنه يتعين أن يُولى الاهتمام الأكبر هنا للتعرف على من هو الشخص الذي تجعله خصاله وصفاته الشخصية المرشح

التواصل وصولا إلى أكبر عدد من

الأشخاص، وهو ما لم يكن ممكنا قبل

عشرين عاماً. لكن كيف يميز المرء بين

لا غرو أن من يشعر بالضيق الشديد

لحبوبه وتتأثر ثقته بنفسه، سيسعى

للبحث عن حل على الإنترنت، ولكن

الصعوبة هي أن ما يُقدم من نصائح

لس دائما محل ثقة، بل هٰناك تضارب

في المعلومات حتى الطبية، وما يصلح

والاكتئاب والسعزلة الآجتماعية وتأثر

الصورة الذاتية، ومما يدعو للقلق أن

أشخاصا يعانون من مسشكلات

نفسية يحمَّلُون ما لا يطيقونه من خلال

توبيخ على ما يتناولونه من

لكن هذا يجري للأسف على الإنترنت،

ويأتي من أفواه المنتديات ودعاة الطب

ولا ينكر أحد أن التغذية الجيدة أمر

مهم للبشرة، إذ يؤثر الغذاء في صحة

الطبيعي والوصفات الصحية.

الثابت علميا والوهم؟

استخدامة لتلك المقاييس. ولكنة يختلف عنه في أنه لا ينتهي . بتصنيف الأشخاص الذين خضعواً

لللدراسية من خلاله في قبوالب وأنماط حامدة، كما يحدث في نهاية المطاف مع مؤشّر "مايرز بريغَّز". لهذا السبب يتعين عليك ألا تهتم كثيراً إذا سمعت شيخصياً ما يقول إنه ممن يُصنفون في إطار أصحاب نُنمط الشَّخصية أ"، بلُّ ويتباهى بأن الصفات - الَّتي يُفترض تحلي المنتمين لهذا التَّمط بها – هي م أوصلته إلى مكانته الحالية. فقولٌ

المثالي للاضطلاع بوظيفة ِبعينها.

ومن جانبها تقول بولا هارفي من

راتطة سوسيتي فور هيومان

ريسورس مانجمينت الأمريكية إن

الاختبارات والتجارب الرامية

لتقييم الشخصية والتعرف على

سماتها، لا تُستخدم على نطاق

واسع في عمليات التوظيف. وكانت

هَّذه الْأُخْتَبارات شائعةً قبل نحو 15

عـامـاً، ولـكن اسـتـخـدامـهـا أخـد في

الانحسار على نحو مطرد منذ ذلكَ

الحين، كيما لَاحظتُ هارفًى، وذلك

بسبب التكاليف المالية المترتبة

عليها، وكذلك القوانين التي تُلزم بمدتح المتقدمين للوظائف فرصأ

متساويةً. وأضافت: "إذا ما

اسْتُخْدمَتُ اختبارات الشخصية،

فإن ذلكَ بتم عادةً بهدف تنمية

ولكن هل من بديل أفضل؟ في سناق،

الإجبابة على هذًا السؤالَّ، أشارٌ

الكثير من الخبراء إلى ما يُعرف

ب"اختيار عناصر الشخصية الخمسة". وفي إطار هذا الاختبار

ىتم تحديد طبيعة شخصية المرء،

عير التعرف على مدى اتصافها

بخمس سمات بعينها، يتم قياس

مقدار تحلى الشَّنخص بها من خُلال

خمسَّة مقآييس مُدرَّجة يختُّص كلُّ

منها يصفة معينة، وذلك بدلاً من

تصنيف الإنسان قسراً في إطار نمط

ربماً لا يعبر بدقة عُنُ تكوينً

. شخصيته. ويتشابه هذا الاختبار

مع تصنيف "مايرز بريغز" في

وتُطوير قدرات الموظفين الحاليين".

مُثْلُ هَذَا لَا يَجِدر بِكَ أَنْ تُصدقّه

تحليل الشخصية من ناحية أخرى، يمكن القول إن مسألة تحليل الشخصية والاستفادة من نتائجهاً في انتقاء الأشخاص الأكثر ملائمةً لَّلوظائف الشباغرة، ستكون في المستقبل أقل روتبنيةً وتنمُنظًا، وأقل أرتباطًا كذلك بتقسيم الناس إلى ثنائيات من قبيل إما أن تكون من أصحاب "نمط الشخصية أ" أو أنك تنتمى إلى نظرائهم ممن يتحلون بـ "نمط الشخصية ب". بدلاً من ذلك، سيتعلق الأمر بوضع الشخص في بيئة العمل الأكثر ملائمة لطبيعة . . شير ماتز إلى أن "الأشتخاص الذين يعملون في وظائف تتماشى مع طبيعة شخصداتهم، أكثر سعادة من غيرهم على المدى البعيد، ويؤدون بشكل أفضل كذلك" قائلةً إنَّ الأمرَّ يتجاوز ُّ محرد محاولة التُعرف على نمط الشُخصية الذي يندرج في إطاره

هذا الشخص أو ذاكً.

الأشخاص بسبب خياراتهم الغذائية

بالتطوع بالنصح غير العلمي، فهذا

يخلق بيئة من اللوم والنقد لمن يعانى

أصلاً.والمرضى كثيراً ما يخبروننيَّ

بمدى ضيقهم بسبب التعليقات، وأن

هذا يدفعهم للأكل المضطرب، ويتوجس

الكثيرون من الطعام، ويفكرون أكثر من

مرة قبل تناول الحلوى على مرأى

ومسمع من آخرين.ولدي أصدقاء في

محالات التغذية وعلم النفس يخبرونني

أنني لست وحدي، بل الأمر نفسه يتكرر

مع مرضاهم.فتما الحل إذا؟ إن كنت

تعانى من "حب الشيباب" وقد مُسك ما

قلت، فعليك بطلب المساعدة من طبيب،

كذلك لو كان هناك شخص تحيه بدأ

يخشى الطعام جراء ما ببشرته من

حبوب، فعليك بتشجيعه بالذهاب إلى

ولا تخشى من مفاتحة طبيب الأسرة أو

طبيب الأمراض الجلدية بشأن مخاوفك

من الطعام. وقد يفيد كثيرا العمل مع

فريق يضم متخصصا في التغذبة

ومُعالَّحًا نفسنا فضلا عن علَّاج النشرة.

والطعام ليس بالضرورة "جيدا"

و"سيئا"، بل الأمر أكثر تعقيدًا من ذلك،

والاهتمام بالأكل من أجل البشرة يعنى

مراعاة النمط الغذائي ككل على مدار

الوقت، ولا يتوقف على كيس حلوى

لا تستجيب

شعب يطالب بحقوقه وحكومات

أخبار وتقارير

كان أبناء شعبنا المظلوم يمنون أنفسهم بعد الاحتلال الأمريكي للعراق عام 2003 وإسقاط النظام بمجيء حكومة وطنية من أبناء شعبنا تعرف معاناة الشعب واحتياجاته الأساسية التي حرم منها طوال عقود طويلة ،كانوا يمنون أنفسهم بان تستغل الحكومات المتعاقبة أموال العراق الطائلة من عائدات تصدير النفط للبناء والأعمار بناء الإنسان العراقي أولاً الذي اتعبته الحروب والمعارك والحصار والتضييق على الحريات ومن ثم بناء العراق الجديد بكل محافظاته ومدنه وقراه أسوة بدول الجوار العربية النفطية التى استغلت عائدات النفط لإسعاد شعوبها ورفع مستوى معيشتهم وتقديم فضلى الخدمات لهم وفي المقدمة منها الخدمات الصحية والتعليم الجيد بجميع مستوياته وتأمين آلمياه الصالحة للشرب والكهرباء والسكن اللائق وخدمات الصرف الصحى وتحقيق الأمن والأمان وسيادة القانون والنظام ومن ثم المباشرة بمشاريع الترفيه وتطوير نواحي الحياة الثقافية والأدبية والرياضية والفنية لكن وللأسف الشديد فان الحكومات التي تعاقبت على الحكم و أحزابها الطائفية ومن يسمون أنفسهم بالسياسيين لم يعيروا أي اهتمام للشعب ومعاناته واحتياجاته بل جاءوا متلهفين للسرقة والنهب وتعويض الجوع والفقر الذي كانوا يعانون منه ، جاءوا ليس لخدمة الشعب بل لخدمة مصالحهم الشخصية والحزبية وخدمة أسيادهم خلف الحدود ،جاءوا لخذلان الشعب وافقارة وتجويعه وظلمه ،جاءوا للانتقام وإثارة الصراع الطائفي وتهجير نخب العراق الأكاديمية والعلمية ،جاءوا للاغتيالات والاعتقالات التعسفية والإقصاء والتهميش ،جاءوا ليستولوا على عقارات الدولة وعقارات أركان النظام السابق والأراضي المميزة في بغداد والمحافظات ويسجلوها بأسمائهم وأسماء عوائلهم ،جاءوا ليحولوا أموال العراق الكبيرة الى أرصدة وحسابات لهم ولعوائلهم في بنوك العالم وليشتروا الفلل والعمارات والعقارات في عواصم الدول الأوربية والعربية ،جاءوا لينشروا الفساد والمحسوبية والمنسوبية و توزيع المناصب في الحكومة والدولة وفق المحاصصة الحزبية والطائفية ليستأثروا بمنافعها وباختصار جاءوا ليدمروا العراق أرضاً وشعباً وتاريخاً وحضارة وليسلموه لقمة سائغة لدول الجوار ضعيفاً مفككاً مقسما عرقياً وطائفياً ،وطيلة الخمس عشرة سنة الماضية ظل الشعب يطالب لا بمطالب كبيرة بل بحقوقه التي أقرها هؤلاء الساسة في دستورهم وقوانينهم فخرج أبناء شعبنا بمختلف شرائحهم وانتماءاتهم في تظاهرات استمرت طويلا ثم قاموا باعتصامات وأرسلوا الوفود ورفعوا أصواتهم وأقلامهم في مناشدات متواصلة لكن الحكومات المتعاقبة واجهت المتظاهرين السلميين والمعتصمين بالرصاص الحى واستخدمت أبشع الوسائل المحرمة لقتل المتظاهرين واعتقال الناشطين منهم وتظاهرات البصرة ليست منا بعيدة وهي خير دليل عل ذلك ، وواجهت المناشدات والنداءات والمقالات في الصحف (بالإذن الطرشة) كما يقول المثل الشعبي ، خمسة عشر عاماً الشعب يطالب بحقوقه وما أبسطها ماء صالح للاستهلاك البشرى ،كهرباء ،الحد من البطالة وتوفير فرص عمل ، تحسين الخدمات الصحية، تحجيم الفقر،مجارية الفساد ومحاسبة الفاسدين وسراق المال العام ، تحقيق الأمن والأمان ووضع حد لجرائم الميليشيات والعصابات والحكومات المتعاقبة لا تقدم غير الوعود الكاذبة ، خمسة عشر عاماً كلها عجاف ،حروب وقتال وفقدان الأمن تفجيرات تحصد أرواح الأبرياء اغتيالات اعتقالات وخطف وتعذيب وتهميش وإقصاء واجتثاث وفساد وسرقات كبرى لأموال الشعب وجوع وفقر وأمراض وظلم وجور والشعب يطالب بحقوقه والحكومات لا تستجيب ، حكومات أدخلت البلاد في نفق مظلم لا مخرج منه وألقت بالوطن والشعب في هاوية سحيقة وأعادت العراق عشرات السنين الى الوراء في الوقت الذي قطعت دول عربية لا تمتلك ما يمتلكه العراق من موارد مالية واقتصادية وبشرية أشواطاً كبيرة في التقدم والتطور وبلدنا في تراجع متواصل في كل الميادين ، فإلى متى يبقى الشعب يطالب بحقوقه والحكومات لا تستجيب

ومتى يطالب الشعب بمطالب أخرى غير الحقوق وكيف سيحصل عليها إذا لم يحصل من كل الحكومات على ابسط الحقوق ؟ سؤال نتوجه به الى الحكومة الجديدة لعلها تلتفت الى شعبها المظلوم

المحروم المبتلى وتلبى حقوقه وتستجيب لبعض مطالبه ، الشعب في الانتظار فقد صبر خمسة عشر عاما ولتكن تسعة عشر عاماً لعله ينال بعضاً من

سامي الزبيدي

تكنو قراط أم محاصصة حزبية ؟

كنًا نمنى النفس في أن تكون التشكيلة الوزارية في وزارة عادل عبد المهدى،تشَّكيلة يتسمُّ طابعها بالتكنو قراط والمهنية والاختصاص، بعيداً عن المحاصصة على اختلاف أنواعها الحزبية والعرقية والطائفية،وعلى الأقل كما ادّعي صاحب التشكيلة الوزارية نفسه، حيث صرّح مسبقاً بأنَّ توجهه وتصميمه نحو تغيير الطابع السائد على التشكيلات الوزارية التي سبقت وزارته منذ عام 2003 وحتى الآن،وما جرّته على البلاد والعباد من سرقات وفساد إدارى ومالى قلّ نظيره في أصقاع المعمورة،مما جعل العراق يتبوًّا مقعداً متقدماً ضمن قائمة دول العالم التي تستشري فيها أفة الفساد المالي والإداري. ومما جعلنا نطمئن لعبد الهدى ونتوسم فيه الخير،طرحهُ موضوع الترشيح الإلكتروني لكل فئات الشعب العراقي،وذلك فى أن يقدم أي عراقي يجد في نفسه الكفاءة والمقدرة سيرته الذاتية لرئيس الوزراء الجديد، من خلال موقع إلكتروني أعدُّ لذلك.

ولكن.. ولكن.. ولكن.. أضحت أحلام الفَّقراء والوطنيين هباءً منثوراً.. جرّاء لضغط الكبير الذى مارسته الأحزاب والميليشيات الحاكمة والمتسلطة، والتي تمتلك المال والسلاح والعصابات المسلحة والعلاقات الخارجية المشبوهة المرتبطة بأجندات دول الجوار، كشرت عن أنيابها للمطالبة بحصصها من الكعكة بإلحاح شديد. ولكي لا نتجنّى مبكراً على الرجل.. نقول إنه قد اضطر إلى تقديم تلك التشكيلة والتي فُصلتْ على مقاس تلكم الأحزاب الفاسدة،وبما يخدم مصالحها وديمومتها استمراريتها في نهب وسلب ثروات وخيرات الشعب،وتركه فريسة للجوع والفقر والمرض.. فذهبت المناشدات والتحذيرات المتكررة للمُرجعية الدينية أدراج الرياح.. وذهبت توسلات وأمال وطموحات أبناء هذا الشعب المسكين أيضاً في مهبِّ الريح. فباستثناء حقيبة أو حقيبتين من تلك التشكيلة الوزارية.. فإننا أمام تكرار السيناريو القبيح السمج ذاته منذ ستة عشر

وقد لا نكون متشائمين حينما نقول ذلك.. لكن العديد من المؤشرات قد برزت لكل ذى لُبِّ،خلال وبعد ولادة تلك الحكومة،والتي كانت تشير بما لا بقبل الشك، بأنَّ الأمور سائرة نحو ما كانت عليه سابقاً ،من تسلط العصابات الحزبية والطائفية والعنصرية والفئوية على مقدّرات البلد.. الأمر الذي يعنى أنَّ هذا البلد سوف لن تقوم له أيَّة قائمة، وإنه سائر نحو الهاوية أكثَّر فأكثَّر،وإنَّ القادم قد يكون أسوأ مما مضى وما شهدناه خلال الستة عشر عاماً الماضية. ولعل مسلسل التفجيرات الدامية الذي تصدّر المشهد مؤخراً الهو خير دليل على قـــتامة تلك الصورة ونتـــانتها وقُبحها.. والتي جاءت كترجمة لصراع تلك الأحزاب والعصابات على المناصب الوزارية.. وإنَّ هذه الأحزاب ليس في نيَّتها أو أجنداتها أن تنتشل البلد مما هو عليه من وخراب ودمار.. وإنها سوف لن تكتفى بما سرقتهُ ونهبتهُ طوال تلك السنين من أموال الشعب المسكين.. أو على الأقل أن تكتفي بما زُهِقَ من أرواح وأنفس بريئة جرّاء التنافس والصراع على العنائم وألكاسب في ما بينها.

أقول.. لعل الأمر في حقيقته بحاجة إلى معجزة إلهيّة قد تُنقذ هذا الشعب من الورطة والمستنقع اللذين وقع فيهما ..

ولا أمل يلوح في الأفق في خلاصه من هذه الورطة، الا في التفاتة ربانية عاجلة وقوية تزلّزل الأرض تحت أقدام هذه العصابات التي تتستر بلباس الدين والوطن والقومية،ومن خلفها تلك الأجندات الخارجية القذرة.. لتنقذ هذا الشعب المسكين من الأوضاع الكارثية والمأساوية التي عاشها وما زال يعيشها اليوم. ربنا اكشف عنا العذاب إنّا مؤمنون.. ربّنا اكشف عنا العذاب إنا مؤمنون.. ربنا اكشف عنا العذاب إنا مؤمنون..

www.azzaman.com

عبد الأمير الجوراني

الغذاء أحد مؤثرات صحة البشرة حقيقة العلاقة بين طعامنا وحب الشباب

بوصفى استشارية أمراض جلدية أعمل بُعرِف بـ"جب الشيباب".

وخلال السنوات القلطة الماضحة، خُلصت إلى ملاحظات باتت تؤرقني، منها أن التعلق المستمر باتباع الأنظمة الغُذائية "الصحية" باتُ يؤثرُ سُلبا على علاقتنا بالغذاء بافتراض أن تلك الأنظمة هي السبيل الوحيد للتخلص

عانى أمدا من حبوب البشرة، وأغلب الطبقات الميسورة، وهن على قدر عال

و انتقاء الغذاء بشبكل مستمر . ` جانب غذائي

الطعام "الصحي" المطلوب. ومن ثم أصبح الأمر أكثر من مجرد

لهلع من أطعمة بعينها. لكن دعونا ننظر إلى الأدلة، وهل هناك علاقة مؤكدة بين "حب الشبباب" وما نتناوله من طعام؟

بحث منذ عقود، ولا تزال محل اختلاف. ومن الصعب القيام بدراسات حيدة حُولُ تأثيرُ التَغُذيةُ على البشرة، والكثير من الأبحاث يعتمد على ذاكرة المشاركين عما أكلوه من طعام في الماضي، فهل بإمكانك تّذكر ما تناولته من طعام بدقة الأسبوع الماضي، ناهيك عن قبل عشر سنوات مضت؟

وما نعرفه هو أن هناك علاقة متنامية بين ظهور "حب الشباب" والأطعمة ذات المؤشر المرتفع للسكر في الدم -وبالتالي فإن للسكريات دوراً ما في ظهور حب الشياب. لكننى كطبيبة لا أنصح بالكف عن

السكر تماما، بل أنصّح بتناول السكريات باعتدال، إذ من شأن هذا ليس صُحة البشرة فُحــسب، بل الصحة العامة ككل.أما العلاقة بأن مشتقات الحليب وحب الشبباب فأقل يقينا، وقد يكون لمنتجات الألبان دور ما في حب الشبباب لدى البعض وليس عموما! ولأسباب غير معروفة يظهر أن مشتقات الحليب منخفضة الدهون أسوأ من تلك كاملة الدهن.

وليست هناك إرشادات صحية معتمدة في المملكة المتحدة ولا الولايات المتحدة توصى بالكف عن منتجات الألبان لعلاج "حب الشبباب". وما أكثر من

المرضى ممن باتوا لا يأكلون أطعمة بكاملها، يعانون من ظهور تلك الحبوب، ومن ثم فتحميل الغذاء اللوم بالكَّامُل أُمرُ غُيرٍ صحَّيح؛ اذ بغفَّلُ هرمونية وعوامل وراثية. مشاكل البشرة

لشَّخص لا يصلح بالضرورة لآخر، فنحن جميعا مختلفون، ولكل منا وأرى البعض يؤنب غيره بسبب ما حبناته، فضلا عن سئته، وتختلف تُتناوله من طعام، ويرى من واجبه النصيح دون أن يساله أحد رأيه، بل البيئة الميكروبية داخل أمعائنا، وعلى بشرتنا بين الواحد منا والآخر. والحكم على النمط الغذائي للآخرين وهناك ارتباط بين الإصابة بـ"حب ولومهم على ما يعانونه من مشاكل الشباب" ومشكلات نفسية أخرى كالقلة،

وقد تعرضت أنا نفسى لهذا الأمر، كأن

العوامل العديدة التي تؤدي إلى ظهور حب الشباب ومنها مّا يتعلّق بتغيرات

أراهم من النباتيين، الذين لا يتناولون

الحليب ومشتقاته، ومع ذلك يعانون من

"حب الشُّساب". كذلك لَّدى الكثير من

يبادرني أحدهم في الشَّارع بالقول إن حب الشباب" بسبب الآيس كريم الذي أتناوله في يوم حار، أو تقول لي أخرى إن قطعة الشوكولاتة هي السبب في حُبوب البشَّرة لدي، بل وعلى الإنترنت أيضا تجد من يعلق أن لا غرابة أن بشرتي سيئة في الصورة التى أمسك فيها بقطعة ببتزاالقد أصبحنا نعيش في عالم يعج بالمعلومات، وبات بإمكان الجميع التعليق وإبداء الرأي على وسائل





تخلص: بعض المرضى يمتنع عن مشتقات الحليب والغلوتين للتخلص من حبوب البشرة

. في لندن، صادفت على مدار أكثر من عقد من الزمن الكثير من المرضى الذين يعانون مشاكل عدة، وعلى رأسها ما

من المشاكل المرتبطة بالبشرة. دعوني أعرفكم أكثر بنفسي، أنا طبيبة أعمل يعبادات خاصة وبالتالي التقي بمجموعة محددة من المرضى ممن يؤثرون العلاج الخاص، والكثير منهم

من الذكاء والحنكة والاهتمام ليس ببشرتهن فحسب، بل بصحتهن العامة

وما يهمني أكثر هنا هو الجانب الغذائي، فالمرضى يخبرونني بأنهم امتنعواً عن تناول مشتقات ألحليب والغلوتين والسكّر من أجل التخلص من تلك الحُبوب.والكثير منهم قصرواً طعامهم في دائرة ضيقة حتى أصبح واضحا أنهم يعانون من هوس مرضى، كانتحال الأعذار باستمرار للتملص من دعوة الأصدقاء للعشباء والاعتذار عن تناول قطعة كعكة عيد مبلاد أعدتها الأسرة خصيصا، أو تجنّب وجبات بأكملها لعدم توافر المطعم الذي يقدم

علاج لـ حب الشباب ، وبات يتخطأه

مرضاي من النسباء والفتسات من

وقبل أن ألتقي بهن كاستشارية لعلاج حب الشبباب أ، يكن قد استنفدن كافة سبل العلاج، ومن ذلك تغيير أنماط العناية بالتشرة وإنفاق الآلاف بحثا عن المنتج الأفضل، فضلا عن تعديل الحمية