

# الرياضة المشروطة مضرّة!

في عالم يتراجع فيه عدد الراشدين الذين يمارسون الحد الأدنى من التمارين اليومية الموصى بها، ربما لا يبدو الإدمان على الرياضة مشكلة بحد ذاتها. لكن الواقع مختلف بحسب الطبيعة النفسية العيادية ماريين فريموت من جامعة «فيلدينغ» للدراسات العليا في «سانتا باربرا»: «يطلق إدمان الرياضة على حياة الناس بالكامل أحياناً. تجدهم يتعرضون لإصابات، مع ذلك لا يمكن أن يفكروا إلا بالرياضة. لكن لما كانت ثقافتنا تقدر النشاط الجسدي، فإننا نميل إلى إغفال الموضوع».

## كاربي أرنولد - نوتيلوس

صصدر كتاب Truth About Exercise Addiction: Understanding the Dark Side of Thinspiration (حقيقة الإدمان على الرياضة: فهم الجانب المظلم من مساعي الخسارة) عام 2015 للكاتبة كاثارين شريبير واستاذة علم الحركة هيدز هورنيلاس من جامعة «جاسكونفيل» جاء فيه: «يعتبر المدمنون على الرياضة أن النشاط الجسدي الية تكيفية والتزام لا يمكن العيش من دونهما».

يشعر الناس عموماً بتحسّن جسدي وفكري بعد ممارسة التمارين. لكن بالنسبة إلى المدمنين على الرياضة، يشهد ذلك الاندفاع الإيجابي بمستوى قياسي، بما يشبه الاندفاع إلى المقامرة أو الإدمان على الجنس: يشعر الرياضيون وغير الرياضيين في آن بمتعة مفرطة تجعلهم يعودون طلباً للمزيد، ما يؤدي في النهاية المطاف إلى حصر حياتهم على أجهزة الرياضة فواجبهون عواقب صحية حادة، من بينها تعب شديد وإصابات مرتبطة باستنزاف الذات (كسور الإجهاد، تشنّج العضلات، التهاب الأوتار، والتهايات مزمنة، واختلال توازن المنحل بالكهرباء، ومشاكل القلب، وحتى الخيول أحياناً).

للتأكد من هذه المظاهر، يكفي أن ننظر إلى الألعاب الأولمبية. وفق دراسة نُشرت الشهر الماضي في «مجلة الإدمان السلوكي»، يشهد الإدمان على الرياضة تصاعداً مستمراً، وسط الرياضيين على الأقل، تحديداً حين يصبحون جزءاً من الخبة الرياضية. يؤيد الطبيب تيم بريورتون من كلية الطب بجامعة ولاية كارولينا الجنوبية هذه الفكرة، «نميل إلى تأليه الرياضيين الأولمبيين ونفرط في الإشادة بهم ونولّهم كامل انتباهنا لكن لو عرفنا حقيقة حياتهم... أظن أن عدداً كبيراً منهم يختبر شكلاً من الإدمان على الرياضة. لا يكفون عن التدرّب على مرّ سنوات طويلة».

## اضطرابات

لكن حين بدأ الباحثون يحلون ظاهرة الإدمان على الرياضة لدى أفراد غير مصابين باضطرابات غذائية، وجدوا صعوبة في رصد تلك الظاهرة، ما دفع بعض المتخصصين بالاضطرابات الغذائية إلى استنتاج مفاده أن إدمان الرياضة يتزامن دوماً مع شكل من الاضطرابات الغذائية. كذلك لاحظوا ارتفاع عدد الرياضيين الأولمبيين الذين كشفوا عن تاريخهم مع الاضطرابات الغذائية. وفق تقرير «اللجنة الأولمبية الدولية» عام 2009، تبين مثلاً أن تزامناً مع الحد من استهلاك

الغذائية. خلال القرن التاسع عشر مثلاً، لاحظ أطباء عاجوا شابيات مصابات بفقدان الشهية العصبي (اضطراب غذائي يترافق مع تجويع الذات وفقدان الوزن بشكل متواصل) أن الشابة في هذه الحالة تكون دائمة الانفعال وتحتاج إلى التحرك باستمرار. وفي دراسة جرت عام 1984، ذكر فريق من الأطباء في «مجلة الجمعية الطبية الأمريكية» أن عاشرين متفانين من فئة الذكور يتقاسمون جزءاً كبيراً من الخصائص النفسية التي تحملها الشابيات المصابات بفقدان الشهية مثل البحث عن الكمال والاحتساب، ولو بدرجة أقل.

أشبه بمكافأة

لكن يصعب أن ندرس ظاهرة الإدمان على الرياضة بسبب علاقتها المعقدة بالاضطرابات



يرتكز الحل على الجانبين معاً. في استطلاع شمل نحو 1500 شخص (608 رجال و885 امرأة يتراوح عمرهم بين 18 و79 عاماً)، استعمل الباحثون الرياضيات الأولى كان شبيهاً بالإدمان التمدني، وبرزت نقاط مشتركة إضافية بين الإدمان الرياضي الثانوي والسلوك القهري.

بينما بدأ الرجال، وبينما بدأ الإدمان الرياضي الثانوي الذي يترافق مع اضطراب غذائي أكثر شيوعاً بين النساء. أدرك الباحثون أن الإدمان الرياضي الأولي كان شبيهاً بالإدمان التمدني، وبرزت نقاط مشتركة إضافية بين الإدمان الرياضي الثانوي والسلوك القهري.

القدرة على التحمل، أي الحاجة إلى جرعة إضافية من عنصر أو سلوك معين للحصول على الأثر التي كانت مطلوبة في البداية».

## إدمان أو سلوك قهري

في دراسة نُشرت في مايو 2016، حاول بريورتون وزملاؤه أن يعرفوا ما إذا كانت الرياضة المفرطة إدماناً أو سلوكاً قهرياً. يوضح بريورتون: «لا يتعلق هذا المفهوم بصعوبة إيجاد المفردات المناسبة. بل تختلف معالجة الإدمان بشدة عن معالجة السلوك القهري».

تتطلب معالجة الرياضة المفرطة باعتبارها شكلاً من الإدمان التوقف عن ممارسة الرياضة بالكامل أو الانضمام إلى جماعات دعم لتجاوز العقدة الكامنة وراء المشكلة، باعتبارها سلوكاً قهرياً تتطلب علاجاً سلوكياً معرفياً وتغيير النظرة إلى الرياضة: «بدأ بعض البرامج العلاجية الخاصة بالأكل والاضطرابات الرياضية يحاول إدراج الرياضة ضمن خطته تزامناً مع تحسين النظام الغذائي ومعالجة المشاكل النفسية المعقدة الكامنة وراء المشكلة».

لكن قد لا تكون هذه الخطة آمنة إذا كان المصابون باضطرابات غذائية مدمنين على الرياضة. لذا

الطعام يجعل من الفئران نموذجاً حيوانياً وافياً لفقدان الشهية. يقول الاختصاصيون الذين يعالجون فقدان الشهية مثلاً إن مرضاهم قد يجوعون لدرجة أن أعضاءهم تتعطل بالكامل، ومع ذلك يصرون على الذهاب إلى النادي الرياضي مرات عدة يومياً. يسمح لهم هذا النشاط بتسيخ هويتهم وتحديد هدفهم: يكون هذا الشعور إيجابياً ويساعدهم على التكيف مع الاكتئاب والقلق.

يقول بريورتون إن هذا الاستنتاج ليس مفاجئاً حين تفكر بفار يركض على عجلة. لا تفهم الفئران معنى حرق السعرات الحرارية أو محاولة استعادة الرشاقة قبل موسم الصيف، بل تركز بكل بساطة لأنه نشاط ممتع. لكن يكفي أن نحرّمها من الطعام كي نلاحظ ظاهرة متيرة للاهتمام: بدل أن تتكاسل الفئران، تتزيد إيقاع الرض.

أدى غياب الطعام إلى تعزّين أثر التمارين الإيجابي. وبدل الشعور بسوء بعد الرض المفرط، شعرت الفئران بالتحسّن مع مرور الوقت، تبدأ الفئران بتخصية كل دقيقة من ساعات السيطرة على العجلة، لكن سرعان ما ينهار عدد منها وينفق أثناء الرض. يظن بريورتون أن الرض المفرط تزامناً مع الحد من استهلاك

## شغف هوسي

يمكن أن يقيم الرجال والنساء معاً علاقة شائكة مع الرياضة. لكن يتعلق الاختلاف الأساسي بميل النساء إلى الإصابة باضطراب غذائي تزامناً مع مشكلة الإدمان على الرياضة. وفق دراسة نُشرت في «مجلة الإدمان السلوكي»، سرعان ما يعيل النشاط الذي يبدأ على شكل حب للرياضة أو نشاط جسدي بسيط (يسميه الباحثون «الشغف المتناغم»، أي حين يكون النشاط متناغماً مع مجالات أخرى من حياة الشخص) إلى تجاوز الحدود ويتحول إلى شغف هوسي ويترافق مع سلوكيات متعنتة والتزام عالي المستوى.

يضيف بريورتون: «يشعر المدمنون بشغف تجاه الخيار الذي أدمنوا عليه، في البداية على الأقل، لكن لا يعود النشاط «ممتعاً» بعد فترة».

يستمر الشغف تزامناً مع تطور الإدمان. يحب المقامرون المقامرة... إلى أن يكرهوها يوماً».

# الولادة... كيف تتعاملين مع الشق؟



قبل الولادة عن المخاطر المرتبطة اللجوء إلى شق العجان:

• في الحالات العادية، يمكن اللجوء إلى هذه الجراحة حين تكون منطقة العجان في جسم المرأة أقصر من العادة (أقل من 3 سنتم).  
• في حالات أخرى، يجب أن يقرر الطبيب ما إذا كانت الولادة التي يشرف عليها تحمل المخاطر وتؤثر وضعياً المرأة أثناء الولادة وتضرّفها حين تبدأ بالدفق سلباً أو إيجاباً في مسار العملية كلها.  
• يجب ألا يكون العجان مشدوداً بشكل مفرط كي تعطي جهود المرأة ثمارها. لا تستطيع المرأة أن تؤثر في قرار طبيها في هذا المجال لأنها تفتقر إلى المعلومات ولن تعرف مدى حاجتها إلى شق العجان. لذا من الأفضل أن تستعلم

قبل الولادة... إلى أن يكرهوها يوماً».

قبل الولادة عن المخاطر المرتبطة اللجوء إلى شق العجان:

• في حالات أخرى، يجب أن يقرر الطبيب ما إذا كانت الولادة التي يشرف عليها تحمل المخاطر وتؤثر وضعياً المرأة أثناء الولادة وتضرّفها حين تبدأ بالدفق سلباً أو إيجاباً في مسار العملية كلها.  
• يجب ألا يكون العجان مشدوداً بشكل مفرط كي تعطي جهود المرأة ثمارها. لا تستطيع المرأة أن تؤثر في قرار طبيها في هذا المجال لأنها تفتقر إلى المعلومات ولن تعرف مدى حاجتها إلى شق العجان. لذا من الأفضل أن تستعلم

تحمل الولادة أحياناً مفاجآت. ورغم أن الجراحات القيصرية وشقوق العجان أصبحت شائعة جداً اليوم، قد يسود جو من الشك والعجان، ما حقيقة هذه الجراحة، وهل هي مؤلمة فعلاً؟

جراحة شق العجان عند الولادة أخف من جراحات أخرى، وهي تتخلّب إحداث شق في الجلد لتسهيل مرور الطفل وتسريع الولادة. يمكن أن تختلف التجربة من طبيب إلى آخر ويتغير طول الشق ووجهته وعمقه وطريقة تقطيل الجرح.

تختلف هذه المعايير حسب لحظة الولادة التي يقرر فيها الطبيب إحداث شق العجان. يجد طبيب التوليد صعوبة في توقع طريقة تفاعل الجسم مع هذه الجراحة لأن كل امرأة تحمل معطياتها الروائية الخاصة، ما يعني اختلاف نوعية أنسجتها وقدرتها على مداواة الندوب ولا ننسى تأثير العمر أيضاً.

تفاوت درجة الألم

يسبب هذا الشق الألم طبعاً ويختلف حجمه وتعدد نوعية الخيطان التي يمكن استعمالها لتقطيب الجرح. قد تكون الشقوق قصيرة وعمودية لكن يتعلق جزء من المشكلة بعدم قدرة جميع الأطباء على إحداثها بالطريقة الصحيحة. يجب أن يحصل هذا الشق عموماً أثناء إخراج الطفل الانقباض يُخدر طبيعياً.

أهم التوصيات

• في البداية، يحصل شق العجان لتقصير مدة الولادة. ظنّ كثيرون سابقاً أنه يسمح بالحد

## نشرة إعلانية

لجنة مبيعات السيارات في جوائز «سيرفيس هيرو»

# «شفروليه الغانم» تحرز المركز الأول كأفضل شركة في خدمة العملاء



الحديثة للصيانة على أيدي فريق فني عالي الكفاءة، لنضمن أن تكون زيارة كل عميل لنا هي إبسانمة الرضا للعملاء وسام اعتراف لنا. ولأن الخدمة لا تتوقف على المرافق والناس فقط، بل على إدراك الأوقات المناسبة للعملاء لإنجاز ما يحتاجونه سواء زيارة المعرض لاقتناء سيارة جديدة أو لأعمال الصيانة الدورية، لذلك حرصت «شفروليه الغانم» أن توزع معارضها في أهم الأماكن وضمن أنسب الأوقات حيث يعمل معرض صفاة الغانم في الري من السبت للخميس (8:30 صباحاً - 10 مساءً)، والجمعة من (9:30 مساءً - 10 مساءً).  
بينما تعمل معارض «شفروليه» في مناطق شرق، الفحيحيل والأحمدي من (8:30 صباحاً - 12:30 ظهراً) ومن (4 مساءً - 8:30 مساءً) والشويخ من (8:30 صباحاً - 12:30 ظهراً) ومن (4 مساءً - 10 مساءً).  
وتعتبر «سيرفيس هيرو» منذ 2010 مؤسسة مستقلة تقوم باستقصاء وقياس معدلات رضا العملاء في الكويت في 17 فئة من المنتجات

وخدمات لتقييم جودة الخدمة، التي يتلقاها العملاء من علامات تجارية مختلفة. وشارك في استبيان هذا العام «17074» مشتركاً قاموا بتسجيل تقييماتهم عبر الإنترنت. وتعتمد «سيرفيس هيرو» على أفضل الممارسات المهنية في مجال إجراء البحوث بالتعاون والشراكة مع جهة أمريكية مشهورة عالمية في مجال قياس رضا العملاء، مع التركيز على استخدام برونوكول (إيزومان) الأوروبية للبحوث التسويقية. كما يتكون مجلس الاستشاريين في «سيرفيس هيرو» من عدد من الأكاديميين والمتخصصين لضمان أعلى درجات الاستقلالية والنزاهة. ويتم الاعتمادية (2) السرعة، (3) الجودة، (4) القيمة، (5) الموقع، (6) الموظفين، (7) مركز الاتصال، (8) الموقع الإلكتروني.

بعدما تقوم «سيرفيس هيرو» بمراجعة وجمع التقييمات التي أدلى بها المشتركون لإعلان أسماء الفائزين.

حققت «شفروليه الغانم» المركز الأول في خدمة العملاء من سيرفيس هيرو لعام 2016 عن فئة مبيعات السيارات، حيث فازت بذلك على 50 علامة تجارية أخرى تم تقييمها. وجاءت هذه النتائج بناء على تصويت مباشر مع الجمهور، مما يعطي تلك النتائج مصداقية وبارزة في السوق المحلية.

وبهذا الفوز الجديد، تشكر شركة «شفروليه الغانم» جميع عملائها وجمهورها على الثقة الكبيرة، التي تعزز بها الشركة وتعمل دوماً على الارتقاء بها وفق أعلى المستويات الدولية، ليكون رضا العملاء هو الهدف الجوهري والغاية المنشودة لجميع الأنشطة، التي تقوم بها الشركة في جميع معارضها ومراكزها. ويعكس هذا الفوز الجديد فلسفة «شفروليه الغانم» في تركيزها الجوهري على خدمة وتجربة العملاء في كل ما تقدمه للسوق المحلية من منتجات وخدمات قبل وبعد عملية البيع، مما يجعل الشركة تتواءم هذه المكانة البارزة وهذا الالتزام الاستراتيجي، هو تعبير واضح عن الثقة الكبيرة، التي تتمتع بها الشركة في الكويت نتيجة عراقتها وتاريخها الحافل في عالم السيارات وما تقدمه من تطوير دائم في خدماتها وفق أعلى المعايير العالمية، التي تمنح العملاء أعلى مستويات الرضا. وتأتي هذه الإنجازات المتتالية نتيجة الجهود العديدة، التي تبذلها الشركة للتميز في خدمة عملائها والارتقاء بمستويات رضاهم، ومن ضمن هذه المبادرات برنامج «تعهد شفروليه»، الذي تتعهد به شفروليه لجميع عملائها بالارتقاء بخدمات ما بعد البيع عبر 4 ركائز أساسية هي:

- 1- التتافسية والشفافية في القيمة والأجور،
- 2- خدمة الحجز للخدمة في اليوم نفسه، 3- الجودة في الخدمة من خلال فريق فني معتمد وعالي الكفاءة، 4- توفير ضمان 3 سنوات أو 100,000 كم مع خدمة المساعدة على الطريق 4 سنوات 24 ساعة طوال أيام الأسبوع.

كل هذا من خلال أكبر مركز خدمة في العالم مع تجهيزاته المتطورة بكل المعدات والنظم