

الذكاء الجسدي المرتبط بالصحة



علي محمد الرحيم صالح - استاذ مساعد في جامعة القادسية - العراق

ali_psycho5@yahoo.com

المفهوم

يُعد المرض إحدى المشكلات التي لا مفر من مواجهتها طيلة رحلتنا الحياتية، إذ نحن معرضون إلى مواجهة العديد من الصعاب والتحديات البيولوجية والبيئية التي يجب التكيف معها سواء شئنا أم أبينا، لهذا السبب حاول أسلافنا تطوير استعدادات وإمكانيات جسدية تساعد على مواجهة هذه المشكلات، مثل تطوير جينات وراثية تعمل على تقوية الجهاز المناعي في الجسم، ورغم هذه الاستعدادات التي نتمتع بها بفضل أجدادنا السابقين في مواجهة المرض، لا زالت الفروق الفردية موجودة فيما بيننا، ولا سيما تلك التي تتعلق في مدى إدراكنا لحالتنا الصحية والجسدية، إذ يختلف الناس في مدى وعيهم وتحسّسهم بوجود مشكلات صحية تهاجم جهازهم الجسمي، ويظهر هذا الاختلاف من خلال مقارنة مجموعتين طرفيتين من الأفراد، حيث تُظهر المجموعة الأولى وعيا صحيا جسديا مرتقعا، يبدأ في ضوء تقييم الوضع الحالي للجسم، واتخاذ التدابير الطبية، وتناول الأدوية عندما تتوجه الحالة الصحية نحو المرض، في حين تُظهر المجموعة الثانية إمكانيات متدنية من الوعي الجسدي بالحالة الصحية، ولا تبالي في الإصابة بالمرض، وأخذ العلاج، والتدابير الصحية اللازمة، رغم أنها ستعاني منه فيما بعد!!.

يظهر هذا الفرق بين المجموعتين بفضل ما نطلق عليه بالذكاء الجسدي المرتبط بالصحة، الذي يشير إلى مدى أدراك الأفراد إلى حالتهم الجسدية، ووعيهم أن نظامهم البيولوجي يعمل بتوازن واستقرار. إذ أنه يمكننا من الوعي بأنظمتنا الفسيولوجية والعصبية، وكيف تعمل؟، ومتى يصيبها المرض والتعب؟؛ اعتمادا على الخبرات والأحاسيس الجسدية، وخبرة إمكانياتنا واستجاباتنا البدنية من أجل تحديد حالتنا الصحية (Moore & Gavin, 2010). يعمل هذا الذكاء كمرشد يوجه الأفراد نحو كيفية عمل جسدنا، والمحافظة عليه، وتجنب ما يؤذي، وهو ما يجعلهم يشعرون برفاية كبيرة، وغنا كبيرا بالذات (Sumner, 2009). ويجب معرفة أن هذا الذكاء لا يعمل عند تعرضنا للمرض فحسب، وإنما يرتبط بالحالة الصحية بدرجة كبيرة، فهو إحدى الآليات المعرفية التي تستعملها أجسادنا في الحفاظ على الصحة، ومقاومة المرض، فعلى سبيل المثال أنه يحفز مناعتنا وغدنا وخلايانا وأعضاءنا على مقاومة الفايروسات، ويحاول أن يكيف أوضاعنا وحركاتنا البدنية عندما نتعرض إلى ضغوطات وملوثات خارجية، ويحذرنا من شدة الانفعالات السلبية حتى لا نصاب بالإعياء، وبهذا فإنه يرتبط مع كيمياء الجسد، ونظامنا الانفعالي، وحركة الجسم.

-الوظيفة والمؤشرات-

يشير "بورجارد" (Burgard, 2000) إلى أن للذكاء الجسدي وظيفتان، تتمثل الأولى بمراقبة

يُعد المرض إحدى المشكلات التي لا مفر من مواجهتها طيلة رحلتنا الحياتية، إذ نحن معرضون إلى مواجهة العديد من الصعاب والتحديات البيولوجية والبيئية التي يجب التكيف معها سواء شئنا أم أبينا

لا زالت الفروق الفردية موجودة فيما بيننا، ولا سيما تلك التي تتعلق في مدى إدراكنا لحالتنا الصحية والجسدية

يختلف الناس في مدى وعيهم وتحسّسهم بوجود مشكلات صحية تهاجم جهازهم الجسمي

يظهر هذا الفرق بين المجموعتين بفضل ما نطلق عليه بالذكاء الجسدي المرتبط بالصحة، الذي يشير إلى مدى أدراك الأفراد إلى حالتهم الجسدية، ووعيهم أن نظامهم البيولوجي يعمل بتوازن واستقرار

أن هذا الذكاء لا يعمل عند تعرضنا للمرض فحسب، وإنما يرتبط بالحالة الصحية بدرجة كبيرة، فهو إحدى الآليات المعرفية التي تستعملها أجسادنا في الحفاظ على الصحة، ومقاومة

ومعرفة وتقييم الحالات الجسمية الداخلية مثل تحذير الفرد بأنه تناول كمية كبيرة من الطعام، في حين تتمثل الوظيفة الثانية في الاهتمام الصحي بالمظهر الخارجي مثل الاعتناء بنظافة الجلد والشعر والعينين والاسنان، فضلاً عن تنبيه الفرد على تجنب الإصابة بالمشروبات الباردة والضغطة والمؤذية، وإعطاء إشارات إلى الأفراد بأن وزنهم قد ازداد، وأن لا بد من ممارسة الرياضة، واتباع الحمية الغذائية.

وتوصل "أندرسون" (Anderson, 2006) في ضوء مراجعة مجموعة كبيرة من الدراسات النفسية إلى أن الذكاء الجسدي المرتبط بالصحة يتعلق بعدة مؤشرات وأعراض البدنية، أهمها : الشعور بالألم الجسدي، والاندراج، والتوتر الانفعالي، كذلك يرتبط بتوتر العضلات، ومشكلات التنفس، واضطرابات الأكل، والاضطرابات السيكوسوماتية مثل اضطرابات المعدة، فضلاً عن ذلك يتعلق هذا الذكاء بالطرائق التي ينظر بها الأفراد إلى أجسادهم ويعطون لها معنى، مثل تقييم حجم الجسم والمظهر وشكل الجسد. وبهذا الصدد، يمكن القول أن الأفراد الأنكياء جسدياً يتمتعون بالقدرة على تعرف التغيرات البيولوجية في الجسم مثل ارتفاع درجة الحرارة وتغير معدل السكر، وضغط الدم، كما يزودهم بإشارات حول دخول الجسم في المرحلة الأولى عند التعرض إلى المرض (Sumner, 2009)، كذلك توصل (Anderson, 2006) إلى أن الذين يسجلون درجات مرتفعة على مقياس الذكاء الجسدي يكونون قادرين على تقييم طاقاتهم البدنية، ومتى يحتاجون إلى النوم والراحة والأكل والرفاهية الجسدية.

المكونات

اعتماداً على مراجعة عمل جاردر في الذكاءات المتعددة توصل "مور

وجافين" (Gavin, 2010 Moore & Moore) إلى أن الذكاء الجسدي يتكون من ثلاث مكونات، تتمثل بـ :

1. **الوعي بالجسد:** يتمثل بوعي الفرد بالأحاسيس العامة والدقيقة، ويقصد بالأحاسيس العامة خبرة الفرد حركة عضلاته الكبيرة، مثل تحسسه ألم العضلات، في حين يقصد بالأحاسيس الدقيقة خبرة الفرد بحيوية الجسم ونشاطه وحالته الداخلية.

2. **المعرفة الجسدية:** تتمثل بمعارف الفرد وفهمه لحالته الداخلية والخارجية، مثل تفكير الفرد حول كيفية الحفاظ على معدته من الأذى، أو اختيار الأطعمة الصحية، أو معرفة وجود خلل في نشاطه البدني.

3. **الانشغال الجسدي:** يتمثل بمشاركة الفرد والتزامه بالعادات البدنية الصحية، وتجنب السلوكيات التي تسبب البدانة والكسل والمرض، مثل أكل نوع معين من الطعام، وممارسة الرياضة، وتنظيف الاسنان.. وغيرها.

النموذج العصبي

وضع "بييفروبونجار" (Pfeifer & Bongard, 2007) نموذجاً يوضح كيفية عمل الذكاء الجسدي، إذ وجد هذان الباحثان أن بعض أجزاء دماغ الإنسان تكون مسؤولة عن تزويدنا بالأحاسيس الجسدية (مثل الجهاز العصبي الجسدي، والقشرة الحسية الجسدية، والفص الجداري، والتلفيف قبل المركز)، إذ تعمل هذه المكونات كمستشعرات تقيم وظائف جسم الإنسان، وتعطينا معلومات دقيقة تتعلق بحالنا الصحية وتعرضنا للمرض.

ويعطي علماء النفس أهمية كبيرة إلى جزأين في الدماغ لهما علاقة بالذكاء الجسدي المرتبط بالصحة، هما **اللوزة الدماغية** التي تشكل جزءاً من الجهاز الحوفي، إذ تشارك اللوزة في إدراك وتقييم المشيرات والمدارك الحسية، وتراقب باستمرار ردود الفعل الجسمي، وترسل الاشارات البصرية والسمعية واللمسية والذوقية القادمة من الوسط الخارجي عند مواجهة مشيرات غير مريحة إلى القشرة المخية، لذا تعمل كنظام

أن الذكاء الجسدي
وظيفتان. تتمثل الأولى بمراقبة
ومعرفة وتقييم الحالات الجسمية
الداخلية مثل تحذير الفرد بأنه
تناول كمية كبيرة من الطعام

تتمثل الوظيفة الثانية في الاهتمام
الصحي بالمظهر الخارجي مثل
الاعتناء بنظافة الجلد والشعر
والعينين والاسنان، فضلاً عن تنبيه
الفرد على تجنب الإصابة
بالمشروبات الباردة والضغطة
والمؤذية، وإعطاء إشارات إلى
الأفراد بأن وزنهم قد ازداد،
وأن لا بد من ممارسة الرياضة،
واتباع الحمية الغذائية

أن الذكاء الجسدي المرتبط
بالصحة يتعلق بعدة مؤشرات
وأعراض البدنية، أهمها :
الشعور بالألم الجسدي،
والاندراج، والتوتر الانفعالي

أن الأفراد الأنكياء جسدياً
يتمتعون بالقدرة على تعرف
التغيرات البيولوجية في الجسم
مثل ارتفاع درجة الحرارة وتغير
معدل السكر، وضغط الدم، كما
يزودهم بإشارات حول دخول
الجسم في المرحلة الأولى عند
التعرض إلى المرض

الوعي بالجسد: يتمثل بوعي
الفرد بالأحاسيس العامة
والدقيقة، ويقصد بالأحاسيس
العامة خبرة الفرد حركة عضلاته
الكبيرة، مثل تحسسه ألم
العضلات، في حين يقصد
بالأحاسيس الدقيقة

المعرفة الجسدية: تتمثل بمعارف الفرد وفهمه لحالته الداخلية والخارجية

الانفعال الجسدي: يتمثل بمشاركة الفرد والتزامه بالعادات البدنية الصحية، وتجنب السلوكيات التي تسبب البدانة والكسل والمرض

أن بعض أجزاء دماغ الإنسان تكون مسؤولة عن تزويدنا بالأحاسيس الجسدية (مثل الجهاز العصبي الجسدي، والقشرة الحسية الجسدية، والفص الجداري، والتلفيف قبل المركز)

يعطي علماء النفس أهمية كبيرة إلى جزأين في الدماغ هما علاقة بالذكاء الجسدي المرتبط بالصحة، هما اللوزة الدماغية التي تشكل جزءاً من الجهاز الحوفي

القشرة الحزامية الأمامية التي لها عدة وظائف مستقلة مثل ضبط ضغط الدم وسرعة القلب والشعور بالألم

الوعي بطاقة الجسم: يتمثل بوعي الفرد بالطاقة الموجودة في داخل جسده وبيئته الخارجية، التي تعمل على دعم شعوره بالصحة والرفاهية والسلامة

الوعي بالراحة الجسمية: شعور الفرد بالراحة البدنية، والعيش في عالم آمن، تؤدي الدرجة المنخفضة على هذا المجال إلى الأدمان، والبدانة، وعدم الاهتمام بسلامة الجسم

إنذار واستشعار، والقشرة الحزامية الأمامية التي لها عدة وظائف مستقلة مثل ضبط ضغط الدم وسرعة القلب والشعور بالألم (Gianaros,2005).

-قياس الذكاء الجسدي: وضع اندرسون، 2006 مقياس يهتم بتقييم إدراكنا وتقييمنا للخبرات الجسدية التي تتعلق بحالتنا البيولوجية الصحية الداخلية والخارجية، وتقدير المثيرات المجهدة والمؤلمة، والانفعالات المرتبطة بها. ويرى أندرسون أنه كلما سجل الأفراد درجات مرتفعة على هذا المقياس، فأنهم يُظهرون اهتماماً كبيراً بصحتهم ورفاهيتهم البدنية والنفسية. يتكون هذا المقياس من ثلاث مجالات تشكل الذكاء الجسدي، تتمثل بـ :

1. الوعي بطاقة الجسم Energy Body Awareness : يتمثل بوعي الفرد بالطاقة الموجودة في داخل جسده وبيئته الخارجية، التي تعمل على دعم شعوره بالصحة والرفاهية والسلامة، يتكون هذا المجال من 12 فقرة، منها:

- أعمل على شفاء جسدي عندما يكون غير متوازن.
- تتحرك موجات الإحساس أو الطاقة في جسدي.
- يخبرني جسدي عندما تكون بيئتي آمنة.

2. الوعي بالراحة الجسمية Comfort Body Awareness: شعور الفرد بالراحة البدنية، والعيش في عالم آمن، تؤدي الدرجة المنخفضة على هذا المجال إلى الأدمان، والبدانة، وعدم الاهتمام بسلامة الجسم. يتكون هذا المجال من 10 فقرات، منها:

- اشعر بالراحة معظم الوقت.
- عندما المس بشرتي، فأني بالكاد اشعر بها، كما لو كنت مخدراً (فقرة سلبية).
- اشعر ان بدني يملئه الظلام والعممة من الداخل (فقرة سلبية).

3. الوعي الداخلي بالجسم Inner Body Awareness: وعي الأفراد بالتغيرات الصغيرة داخل الجسم، فضلاً عن التغيرات المحسوسة بالظروف الخارجية، ويتمتع الأفراد الذين يسجلون درجات مرتفعة على هذا البعد بالقدرة في الحفاظ على الصحة والرفاهية. يتكون هذا البعد من تسع فقرات، منها:

- أستطيع التعرف على علامات التعب العام.
- تؤثر بعض الأماكن أو البيئات على مشاعري.
- أستطيع أن أشعر بتشنج جسدي عند الغضب.

تتم الإجابة على المقياس وفق طريقة ليكرت في الإجابة، إذ تمتد بدائل الإجابة من (موافق بشدة) إلى (أرفض بشدة)، ويتم إعطاء البديل (موافق بشدة) خمس درجات، في حين يتم إعطاء البديل (أرفض بشدة) درجة واحدة، ويصبح التصحيح عكسيا بالنسبة إلى الفقرات السلبية.

يتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وفق طريقة الفاكرونباخ، إذ بلغت درجة ثبات مجال الوعي بطاقة الجسم 0.88، وبلغت درجة ثبات مجال الوعي بالراحة الجسمية 0.77، في حين بلغت درجة ثبات الوعي الداخلي بالجسم 0.82، وهي درجات يمكن الاعتماد عليها في تطبيق المقياس.

المصادر:

- Anderson, R.(2006). Body Intelligence Scale: Defining and Measuring the Intelligence of the Body. THE HUMANISTIC PSYCHOLOGIST, 34(4), 357–367.
- Burgard, D. L.(2000). Great Shape: The First Fitness Guide For Large Women. New York: iUniverse: A World of Publishing.

- Gavin, J., and Moore, M., 2010, Body Intelligence: a guide to self-attunement', in Idea Fitness Journal, November 2010, accessed 19 March 2016, <<http://www.ideafit.com/fitness-library/body-intelligence-a-guide-to>>
- Gianaros, P et.al. (2005). "Anterior cingulate activity correlates with blood pressure during stress". Psychophysiology. 42 (6): 627–635.
- Nidamboor, R.(2013). Our Body Is Intelligent. Financial Chronicle.from: www.lifeasahuman.com.
- Pfeifer R, Bongard J (2007) How the Body Shapes the Way We Think: A New View of Intelligence. Cambridge, Massachusetts, USA: MIT Press.
- Sumner, G.(2009). Body Intelligence: Creating a New Environment .(2nd Edition).New York: Singing Dragon.

الوعي الداخلي بالجسم: وعي الأفراد بالتغيرات الصغيرة داخل الجسم، فضلاً عن التغيرات المحسوسة بالظروف الخارجية

يتمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وفق طريقة الفاكرونباخ، إذ بلغت درجة ثبات مجال الوعي بطاقة الجسم 0.88، وبلغت درجة ثبات مجال الوعي بالراحة الجسمية 0.77

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsycho-BodyIntelligenceScale.pdf>

*** **

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي رقيقاً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

*** **

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الصدار السابع)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاماً من الضحك... 17 عاماً من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

(رابط الكتاب)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

*** **

شاركونا أعمالنا على صفحاتكم للتواصل الاجتماعي....

معاً يصل صوتنا ومعكم نذهب أبعد...

معاً نرقى بأنساننا، فترقى أوطاننا، وترقى امتنا

-- -- -- --

" نحو لياقة نفسانية أفضل لحياة طيبة "

الصفحة العلمية للدكتور جمال التركي

تسجيل الاشتراك

www.facebook.com/turky.PsyFitness