

۲۲۷ ۷ ۱۰۳

دانش قلب

بررسی نقش قلب در عملکرد انسان

مروری بر تحقیقات انجام شده توسط

موسسه هارت مٹ

www.ketab.ir

نویسنده: رولین مک کراتی

ترجمه: علی مسعودی مقدم

زمستان ۱۴۰۱

سرشناسه	مک کراتی، رالین McCraty, Rollin
عنوان و نام پدیدآور	دانش قلب: بررسی نقش قلب در عملکرد انسان مروری بر تحقیقات انجام شده توسط مؤسسه Rollin McCraty / Heartmath، ترجمه علی مسعودی مقدم
مشخصات نشر	تهران: سروش برتر ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	۲۴۵ص: مصور
شابک	۹۷۸۸۶۲۲۷۵۹۳۸۵۳
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Science of the Heart, Volume2: Exploring the Role of the Heart in Human Performance, 2015
یادداشت	کتابنامه
موضوع	قلب شناسی Cardiology قلب Heart
شناسه افزوده	مسعودی مقدم، علی ۱۳۵۷ مترجم
رده بندی کنگره	RC۶۶۷
رده بندی دیویی	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۱۳۷۵۱۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

نویسنده: رولین مک کراتی

مترجم: علی مسعودی مقدم

عنوان: دانش قلب

ناشر: سروش برتر ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ دوم: انتشارات سروش برتر ۱۴۰۱

شماره پخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹



حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۵۰,۰۰۰ تومان

دریارهٔ موسسهٔ هارت مٹ ۷

سخن مترجم ۹

مقدمه ۱۱

فصل ۱: ارتباط قلب و مغز ۱۳

نوروکاردیولوژی: مغز قلب ۱۸

قلب به عنوان یک غده هورمونی ۲۱

فصل ۲: تاب آوری، استرس و احساسات ۲۳

تاب آوری و خودتنظیمی هیجان ۲۶

یکپارچگی سیستم شناختی و عاطفی ۳۰

فصل ۳: تغییرات ضربان قلب: یک شاخص برای خود تنظیمی، ظرفیت، عملکرد خودمختار و سلامتی ۳۳

خود تنظیمی: سیستم های قشر مغز ۳۷

HRV و روش های تحلیل ۴۱

باند فرکانس بالا ۴۴

باند فرکانس پایین ۴۵

باند فرکانس بسیار پایین ۴۶

اندازه گیری دامنه زمانی HRV ۴۹

SDNN ۴۹

شاخص SDNN ۵۰

شاخص RMSSD ۵۰

خدمات ارزیابی HRV ۵۰

..... ۵۰

..... ۵۵

فصل ۴: انسجام ۵۵

انسجام یکپارچه ۵۹

فرضیه مدل انسجام: ۶۳

انسجام فیزیولوژیکی ۶۵

۶۵..... انسجام اجتماعی

فصل ۵: ایجاد یک خط مبنا..... ۶۷

خودتنظیمی و ثبات..... ۷۴

تکنیک‌های خود تنظیمی باعث افزایش انسجام می‌شود..... ۷۸

فصل ۶: ارتباطات انرژیک..... ۸۳

رمزگذاری بیولوژیکی اطلاعات..... ۸۶

پتانسیل‌های برانگیخته شده از ضربان قلب..... ۸۶

ارتباط بیومغناطیسی بین مردم..... ۸۸

الکتریسیته‌ی لمس: تشخیص و اندازه‌گیری تبادل انرژی قلبی بین مردم..... ۸۹

همگام‌سازی قلب و مغز در طی تماس غیر فیزیکی..... ۹۱

حساسیت و همدلی انرژیک..... ۹۳

همگامی (هم‌زمانی) ریتم قلب بین مردم..... ۹۵

ارتباط بیومغناطیسی بین مردم و حیوانات..... ۹۷

فصل ۷: تحقیقات در مورد شهود انسجام و نقش غافل گیر کننده قلب..... ۱۰۱

انواع شهود..... ۱۰۴

یادگیری ضمنی (مجازی)..... ۱۰۶

بینش (بصیرت)..... ۱۰۶

شهود غیرموضعی..... ۱۰۶

استفاده از شهود غیرموضعی توسط کارآفرینان..... ۱۰۹

تأثیر ماه کامل در تقویت شهود..... ۱۱۰

هوش قلب..... ۱۱۲

دسترسی به شهود..... ۱۱۴

فصل ۸: نتایج مطالعات سلامت..... ۱۱۷

انسجام و فشارخون..... ۱۲۰

کاهش خطر سلامتی در افسران اصلاح و تربیت..... ۱۲۳

کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی..... ۱۲۴

سندرم متابولیکی..... ۱۲۵

۱۲۵	آسم/عملکرد ریه
۱۲۶	نارسایی احتقانی قلب
۱۲۷	دیابت
۱۲۸	انسجام و بهبود شناختی
۱۲۹	اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD)
۱۳۰	بهبود سلامت بهبود روانی کودکان
۱۳۲	تمرین انسجامی حافظه را بهبود می‌بخشد
۱۳۴	خود تنظیمی، درد مزمن PTSD و آسیب مغزی
۱۳۷	خود تنظیمی برای تنظیمات مراقب
۱۳۹	کاهش استرس پزشکان
۱۴۰	کاهش خطاهای پزشکی

فصل ۹: نتایج مطالعات در آموزش و پرورش ۱۴۱

۱۴۵	تست خود تنظیمی و اضطراب کاهش یافته و نمرات آزمون افزایش یافته
۱۴۵	مطالعه ابتدایی
	دانش‌آموزان شرکت‌کننده نحوه کاربرد مهارت‌های هارتمت در زمینه‌های مختلف
۱۴۹	زندگی‌شان را توضیح می‌دهند
۱۵۰	یافته‌های مطالعات فیزیولوژیکی
۱۵۱	نتایج حاصل از فیزیولوژیک پس از آزمایش مداخله
۱۵۲	یافته‌های کیفی:
۱۵۲	مطالعه ثانوی
۱۵۳	یافته‌های اصلی از مطالعه ثانویه:
۱۵۳	مطالعه موردی دبستان:
۱۵۴	نتیجه
۱۵۴	ارزیابی برنامه هارتمت بادنش‌آموزان بلفاست غربی
۱۵۵	خود تنظیمی برای بهبود رشد کودکان پیش دبستانی
۱۵۸	کاهش فرسودگی شغلی در دانش‌آموزان
۱۶۳	یادگیری منسجم: ایجاد سطح عملکرد و همدلی فرهنگی بالا
۱۶۴	کلاس‌های منظم کالج پرسنل در دانشگاه
۱۶۸	عوامل کلیدی که موفقیت برنامه را به حداکثر می‌رساند:

در اشعار و متون ادبی و عرفانی از گذشته‌های دور تاکنون همیشه درباره قلب سخن فراوان گفته شده و اشعار زیادی به قلب اشاره داشته‌اند و تفاسیر گوناگون اغلب دل یا همان قلب را به عنوان عضوی فیزیکی در نظر نمی‌گرفته‌اند بلکه به عنوان واژه و مفهومی انتزاعی مطرح می‌شده. در مواجهه و گفتگو با افراد و همچنین تعمق در اوضاع و احوال شخصی همواره این موضوع نقطه ابهامی برایم در برداشت که اگر دل فقط واژه‌ای انتزاعی است و باید آن را در جایی خارج از بدن فیزیکی خود جست پس چگونه است که هیجانات و احساسات را به طور مستقیم در درون قفسه سینه خود ادراک می‌کنیم. ما سوز دل را دقیقاً در درون قفسه سینه خود حس می‌کنیم یا شعف و شادی، غم و اندوه، ترس، هیجان، اضطراب و ... همگی قابل فهم و درک در درون قلبمان یعنی همان قلب فیزیکی هستند. در آکادمی اینلایت بر آن شدیم که در این باره به طور تخصصی تحقیق و مطالعه انجام دهیم که آیا قلب را می‌توان مرکز ادراک، شعور و شهود دانست یا همه این ادراکات مختص مغز و فرایندهای مغزی است.

در اثنای مطالعه مقالات و کتب گوناگون به منبع بارزشی دست یافتیم که نتایج تلاش و تحقیقات گسترده و طولانی مدت مرکز هارتمان بود. جهت سهولت دستیابی و آگاهی فارسی زبانان اقدام به ترجمه این کتاب ارزشمند علمی نمودیم با امید به این که این کتاب به همراه منابع گروه آکادمی اینلایت در خصوص مفهوم و نقش قلب در زندگی (دوره‌های لوح‌زربین) در تقویت شعور قلبی و برقراری ارتباط عمیق قلب با تمام قسمت‌های بدن گام مهمی بردارد.

قلب تنها یک دستگاه پمپاژ نیست بلکه خود، عضوی هوشمند است که دارای صدها هزار نورون و عصب حسی است که خود شبکه ارتباطی پیچیده‌ای دارد و نورون‌های قلب عملکردی شبیه عملکرد نورون‌های مغزی دارند. قلب دارای شعور منحصر به فرد خود است به این معنا که تغییرات هورمونی و شیمیایی بدن را شناخته و این تغییرات را از زبان احساسات به زبان الکتریکی سیستم عصبی تبدیل می‌کند به شکلی که این پیام‌ها برای مغز قابل ترجمه باشند. با این تفاسیر قلب دارای مغز است و این مغز به صورت جداگانه و مستقل از مغز سر قادر به تفکر و تصمیم‌گیری است.

در بین همه اندام‌ها، قلب قدرتمندترین و گسترده‌ترین میدان الکترومغناطیس ریتمیک را در بدن تولید می‌کند. میدان الکترومغناطیس قلب یک فرد می‌تواند با میدان الکترومغناطیس قلب فرد دیگری منطبق شود و از این طریق آن‌ها را قادر سازد بدون تماس

فیزیکی با هم ارتباط برقرار کنند. قلب یک اندام حسگر است و بعنوان یک مرکز کدگذاری و پردازش دقیق اطلاعات عمل می‌کند که آن را قادر به یادگیری، یادآوری و تصمیم‌گیری مستقل در عملکرد بدون درگیر کردن قشر مغز می‌سازد. نتایج آزمایشات الکتروفیزیولوژی در مرکز تحقیقات هارت‌میت کالیفرنیا بر روی ادراک شهودی نشان داد که قلب، اطلاعات پیش‌حرک در خصوص یک رویداد در آینده را قبل از مغز دریافت می‌کند. به اعتقاد پروفسور رولین مک کراتی، استادیار تحصیلات تکمیلی دانشگاه کلرمونت و همچنین مدیر تحقیقات در موسسه هارت‌میت، انرژی الکترومغناطیس تولیدشده توسط قلب، منبع بکری درون انسان است که در انتظار اکتشافات و کاربردهای بیشتری است. میدان بیوالکترومغناطیس قلبی، بعنوان یک نیروی هماهنگ‌ساز در درون بدن، یک حامل کلیدی و مهم برای اطلاعات احساسی و نیز حدواسط مسلّمی برای نوعی ارتباط نامحسوس الکترومغناطیس بین مردم عمل می‌کند.

با توجه به آنچه گفته شد ما می‌توانیم با کمک گرفتن از قلبمان کیفیت و ذات احساساتمان را تغییر داده و در نهایت با درک و توجه به قلب دریچه‌ای نو به زندگی بگشاییم چرا که قلب به تنهایی دنیایی است شگفت‌انگیز، حیات بخش و جایگاه ادراک و شعور. این کتاب اطلاعات جامعی از این اندام حیرت‌انگیز در اختیار شما می‌گذارد و شما را قادر می‌سازد از منظری نو با کارکرد قلب آشنا شوید و اطلاعات فراوانی از آزمایش‌های علمی که بهار متخصصان انجام گرفته و تمرین‌های بسیار جذاب و مؤثر در خصوص بهبود عملکرد قلب و تأثیر این تمرین‌ها در ابعاد مختلف زندگی از کار و روابط گرفته تا بیماری‌های روان‌تنی در اختیارتان قرار می‌دهد.

علی مسعودی مقدم