

## الفهرس

الصفحة	الموضوع
٧	مقدمة
١٣	الجزء الأول: فهم الجانب العاطفي من القلب
١٥	الفصل الأول: الجانب العاطفي من القلب
١٦	التواصل مع القلب العاطفي
١٨	التفكير والإحساس عن طريق القلب
١٩	العقل والقلب
٢٠	صوت القلب
٢١	التواصل مع القلب
٢٢	الخيال والقلب
٢٣	الاتصال المباشر بالقلب
٢٤	الاستجابة للعواطف
٢٦	أحاسيس القلب المجروح
٢٦	التعرف على جروح القلب
٢٧	الموت بسبب جرح القلب
٢٨	الحزن الشديد



٣٠	شعور القلب المجروح بالفراغ العاطفي
٣٠	معاناة القلب من الفراغ العاطفي
٣٠	معاناة القلب من اليأس
٣١	تحول القلب المجروح إلى قلب تعوزه العاطفة
٣١	انكسار القلب بسبب الخيانة
٣٢	القلب المجروح والغضب
٣٢	علامات الغضب المكبوت
٣٣	الاعتراف بالغضب
٣٤	القلب الرقيق الصريح المفعم بالحيوية
٣٥	سرد القصص
٣٦	بذر بذور الطريق الروحي
٣٧	القلب الشجاع
٣٧	إيقاظ القلب الرحيم
٣٩	<b>الفصل الثاني: تأثير الضغط العصبي على القلب</b>
٣٩	تعريف الضغط العصبي
٤٠	طرق التغلب على الضغط العصبي
٤٢	تقدير حجم الضغط العصبي
٤٢	تقدير حجم الضغط العصبي الذي يتعرض له الإنسان
٤٤	احتياجات الإنسان الداخلية والخارجية
٤٦	اختبار "سابريس"
٤٧	النوم

٤٩	الاستشارة الانفعالية
٥٠	العجلة الدائمة
٥١	التنفس
٥٢	تمارين على تنظيم التنفس
٥٢	استخدام الجرس
٥٣	الراحة والجهد
٥٣	ميزان الطاقة
٥٥	تقدير الذات
٥٥	استرضاء الآخرين
٥٥	الهروب من الرغبة في استرضاء الآخرين
٥٦	الشعور بعدم القيمة
٥٦	تغيير استجابة الإنسان للأمور
٥٧	أهمية التواصل مع القلب
٥٧	الأحداث التي تسبب الضغط
٥٨	تقييم الضغوط الشخصية
٥٩	كيمياء الضغط العصبي
٦٠	زيادة سرعة عملية التنفس
٦١	كيفية التعامل مع زيادة سرعة عملية التنفس
٦٢	مكافحة التعرض للضغوط
٦٢	القدرة على التحمل
٦٣	تركيز الانتباه



٦٥	<b>الجزء الثاني: فهم الجانب العضوي من القلب ومشكلاته</b>
٦٧	<b>الفصل الثالث: الجانب العضوي من القلب</b>
٦٧	القلب ووظائفه
٦٧	حجرات القلب الأربع
٦٨	الشرايين التاجية
٦٩	ضغط الدم
٧٠	الجهاز القلبي الوعائي
٧٠	الأوكسجين: أصل ومنبع الحياة
٧١	التواصل بين القلب والرئتين
٧٢	ضربات القلب: الجهاز الكهربائي للقلب
٧٣	الجهد والقلب
٧٥	تأثير العواطف على الجهاز القلبي الوعائي
٧٥	المواجهة أو الهرب
٧٦	اليأس والهزيمة
٧٦	الآثار الجسدية التي يحدثها النشاط الهرموني
٧٦	الآثار النفسية التي يسببها النشاط الهرموني
٧٩	<b>الفصل الرابع: أمراض الشرايين والذبحة الصدرية والأزمات القلبية وحالات قصور القلب</b>
٧٩	الأمراض التي تصيب الشرايين
٨٠	عوامل الخطر التي تسبب تصلب الشرايين
٨١	الإجراءات الواجب اتباعها لتجنب الإصابة بتصلب الشرايين

٨١	الذبحة الصدرية
٨٢	عوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بالذبحة الصدرية والأزمات القلبية
٨٨	بعض عوامل الخطر الأخرى
٨٩	الإجراءات الواجب اتباعها للحد من عوامل الخطر
٩٠	علاج الذبحة الصدرية
٩٣	الأزمات القلبية
٩٤	عوامل الخطر التي تؤدي إلى حدوث الأزمات القلبية
٩٥	العوامل الطبيعية التي قد تؤدي لحدوث الأزمات القلبية
٩٥	الإجراءات الواجب اتباعها عند التعرض لأزمة قلبية
٩٦	العلاج الذي يعقب حدوث الأزمة القلبية
٩٦	حالات قصور القلب
٩٧	أسباب حدوث قصور القلب
٩٧	التعامل مع حالات قصور القلب
٩٨	علاج قصور القلب باستخدام الأدوية
١٠١	<b>الفصل الخامس: ارتفاع ضغط الدم</b>
١٠٢	الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم
١٠٣	عوامل الخطر التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم
١٠٥	طرق علاج ارتفاع ضغط الدم
١٠٦	كيفية التعامل مع حالات ارتفاع ضغط الدم
١٠٧	قدرة التخيل على التحكم في معدلات ضغط الدم
١٠٨	منزل تخيل القلب



١١١	<b>الفصل السادس: خفقان القلب</b>
١١١	نبضات القلب التي تزيد عن المعدل الطبيعي (نبضات القلب السريعة)
١١٢	زيادة سرعة نبضات القلب
١١٢	الرجفان الأذيني
١١٣	أسباب حدوث الرجفان الأذيني
١١٣	طرق علاج الرجفان الأذيني
١١٤	المعالجة باستخدام مضادات التجلط
١١٥	زيادة سرعة نبضات القلب فوق البطينية
١١٥	الإجراءات الواجب اتباعها عند زيادة نبضات القلب فوق البطينية
١١٥	طرق علاج زيادة سرعة نبضات القلب فوق البطينية
١١٧	زيادة سرعة نبضات القلب البطينية
١١٧	أسباب زيادة سرعة نبضات القلب البطينية
١١٨	أعراض زيادة سرعة نبضات القلب البطينية
١١٨	طرق علاج زيادة سرعة نبضات القلب البطينية
١١٨	الإحصار القلبي ومنظم نبضات القلب
١٢١	<b>الفصل السابع: مشكلات صمامات القلب وطرق علاجها</b>
١٢١	ضيق الصمامات
١٢١	الصمامات الارتدادية
١٢٢	تدلي الصمام التاجي
١٢٢	طرق علاج أمراض الصمامات
١٢٤	عيوب القلب الخلقية والوراثية

١٢٥	أسباب العيوب الخلقية
١٢٥	أعراض حالات العيوب الخلقية للقلب
١٢٦	التعايش مع عيوب القلب الخلقية
١٢٧	بعض حالات أمراض القلب الوراثية
١٣١	<b>الفصل الثامن: اختبارات القلب والكشف عليه</b>
١٣١	التحاليل التي لا تتضمن إجراء أي تدخل فعلي
١٣٣	اختبارات أداء التمارين الرياضية
١٣٣	جهاز تسجيل اضطرابات ضربات القلب
١٣٤	جهاز تسجيل اضطرابات القلب المتقطعة
١٣٤	جهاز تسجيل عدة قراءات لضغط الدم
١٣٤	جهاز مخطط صدى القلب
١٣٥	العلاج الإشعاعي
١٣٥	صورة الرنين المغناطيسي
١٣٦	الأشعة المقطعية
١٣٦	كشف الانحدار
١٣٦	الاختبارات التي تتطلب إجراء الغرز أو الثقوب
١٣٦	مخطط الأوعية الدموية
١٣٨	فحص كهربائية وظائف الجسم الفسيولوجية
١٣٨	تخطيط صدى القلب
١٣٩	دور المريض



١٤٣	<b>الجزء الثالث: قلب الرجل وقلب المرأة</b>
١٤٥	<b>الفصل التاسع: نوع القلب من حيث الذكورة والأنوثة</b>
١٤٧	الجمع بين الصفات الذكورية والأنثوية
١٤٩	صفات القادرين على تحقيق النجاح
١٥١	<b>الفصل العاشر: قلب المرأة</b>
١٥٢	أسلوب معيشة السيدات
١٥٣	تحليل أسلوب المعيشة
١٥٤	الشعور بالذنب والإحساس بالسعادة
١٥٤	تقدير كمّ الإحساس بالذنب
١٥٥	المشكلات الصحية التي تعانيها السيدات
١٥٦	نماذج لآلام الصدر التي تعانيها السيدات
١٥٧	ارتفاع ضغط الدم لدى السيدات
١٥٨	العلاج الهرموني وتأثيره على القلب
١٥٨	حبوب منع الحمل ومخاطرها على الشرايين التاجية
١٥٨	العلاج عن طريق الهرمونات البديلة وسن اليأس
١٦١	ضغط الدم والعلاج عن طريق الهرمونات البديلة
١٦١	مخاطر الإصابة بسرطان الثدي
١٦٢	بعض الأدوية التي لها تأثير محاكي لتأثير الإستروجين
١٦٥	<b>الفصل الحادي عشر: قلب الرجل</b>
١٦٥	صورة الرجل القوي
١٦٥	القلب أم العقل؟
١٦٦	تغير نموذج الرجل التقليدي



١٦٧	رؤية الرجل لنفسه
١٦٧	الرجل وأمراض القلب
١٦٨	استخدام الفياجرا
١٦٨	الرجال المعرضون للإصابة بأمراض الشرايين التاجية
١٦٩	الوحدة
١٧٠	أسئلة حول أهمية الوعي الذاتي
١٧٥	<b>الجزء الرابع: الشفاء وفترة النقاهة</b>
١٧٧	<b>الفصل الثاني عشر: الشفاء من الأزمة القلبية والذبحة الصدرية</b>
١٧٨	الأزمة القلبية
١٧٩	تعافي المريض أثناء وجوده في المستشفى
١٨٠	العودة إلى المنزل
١٨١	القيام بالمجهود البدني من جديد
١٨٤	الذبحة الصدرية
١٨٥	التعرف على علامات الذبحة الصدرية
١٨٦	دور المريض
١٨٧	<b>الفصل الثالث عشر: الفترة التي تسبق إجراء عمليات القلب الجراحية والفترة التي تليها</b>
١٨٧	مرحلة الاستعداد للعمليات الجراحية
١٨٨	الراحة
١٨٨	الاستعداد
١٨٩	إقامة التوازن بين القلب والعقل
١٨٩	ممارسة المريض للتنويم الذاتي وتمارين التأمل
١٩٢	دخول المريض إلى المستشفى



١٩٢	المعرفة سر قوة المريض
١٩٣	علاقة المريض بالفريق الطبي المعالج وطاقم الجراحين
١٩٣	حدوث المضاعفات
١٩٤	فترة ما بعد العملية الجراحية
١٩٥	عملية ترقيع الشريان التاجي
١٩٦	الشفاء من عمليات ترقيع الشرايين التاجية
١٩٧	عملية استبدال الصمام
١٩٨	عمليات زراعة القلب
١٩٩	القلب الصناعي
٢٠٣	<b>الفصل الرابع عشر: التغلب على مرحلة الوجود في وحدة العناية المركزة</b>
٢٠٤	تجربة الوجود في غرفة العناية المركزة
٢٠٦	استجابة المريض لفترة ما بعد العملية الجراحية والمضاعفات التي قد تحدث
٢٠٧	فتح فوهة في القصبة الهوائية عن طريق العنق
٢٠٧	مرحلة الإفاقة
٢٠٩	المصاعب التي يواجهها المريض بعد خروجه من غرفة العناية المركزة
٢١٠	تقديم الدعم اللازم لأقارب المريض
٢١٤	الدعم الذي يحتاجه المريض
٢١٧	<b>الفصل الخامس عشر: التغلب على أزمة وفاة المريض</b>
٢١٧	تجربة الاقتراب من الموت
٢١٧	الخوف من الموت
٢١٩	مواجهة الموت

٢٢١	<b>الجزء الخامس: كيفية الحفاظ على صحة القلب</b>
٢٢٣	<b>الفصل السادس عشر: التنفس والتمارين والنظام الغذائي</b>
٢٢٣	التنفس
٢٢٤	الشهيق
٢٢٥	الزفير
٢٢٧	التركيز على عملية التنفس
٢٢٨	التركيز على المشاعر
٢٣٠	تمارين الجسد والروح
٢٣٠	التأكد من مخزون طاقة الجسم
٢٣٢	غذاء الجسد والروح
٢٣٢	أهمية إنقاص الوزن
٢٣٣	اتباع نظام غذائي مناسب
٢٣٥	التركيز على فعل تناول الطعام
٢٣٥	الفيتامينات كمكملات غذائية
٢٣٦	وصفات غذائية خاصة بالقرن الواحد والعشرين
٢٣٧	التدخين وتناول المشروبات الكحولية وتعاطي المخدرات
٢٣٧	التدخين
٢٣٨	تناول المشروبات الكحولية
٢٣٩	التواصل بين العقل والقلب
٢٤١	تمارين التخيل والاسترخاء
٢٤٥	التفاعل مع الأحلام



٢٤٧	<b>الفصل السابع عشر: العلاج التكميلي وصحة القلب</b>
٢٤٧	الخدمات الطبية
٢٤٨	الحصول على الدعم الطبي
٢٤٨	استشارة الطبيب النفسي والعلاج النفسي
٢٤٩	ممارس الطب الشمولي
٢٤٩	العلاج بالوخز بالأبر الصينية
٢٥٠	أسلوب "ألكسندر"
٢٥٠	أجهزة قياس وظائف الجسم الحيوية
٢٥١	العلاج عن طريق علاج عظام الجمجمة
٢٥١	طرق المعالجة المثلية
٢٥٢	العلاج باستخدام الزيوت العطرية وتدليك الجسم والرفلكسولوجي
٢٥٢	العلاج باستخدام الزيوت العطرية
٢٥٣	تدليك الجسم
٢٥٤	الرفلكسولوجي
٢٥٤	المعالجة بالأيدي
٢٥٥	الطاقات الروحانية والعبادات وقدرتها على الشفاء
٢٥٧	<b>الخاتمة: تحمل كل إنسان مسؤولية الحفاظ على حياته</b>
٢٥٩	<b>الملحق: التعرف على الأزمة القلبية والخطوات التي يمكن اتباعها</b>
٢٦١	<b>مسرد المصطلحات</b>