



موسیقی درمانی با هدایت زیستی

اریک بی. میلر مترجم: سارا اسکندری



سرشناسه عنوان و نام پدیدآور مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک وضعیت فهرست‌نویسی: قیفا پادداشت	: میلر، اریک بی. : موسیقی‌درمانی با هدایت زیستی / اریک بی. میلر؛ مترجم: سارا اسکندری. : تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۵. : سی‌دو، ۳۱۲ ص. : ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۶-۱۴۴-۶ : قیفا : عنوان اصلی:
موضوع موضوع شناسه افزوده شناسه افزوده شناسه افزوده رده‌بندی کنگره رده‌بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی	: موسیقی‌درمانی : پویاسازی ذهن : اسکندری، سارا، ۱۳۶۲ - ، مترجم. : شرکت انتشارات علمی و فرهنگی : Elmi - Farhangi Publishing Co : ML ۳۹۲/۸۴۸ ۱۳۹۵ : ۶۱۵/۸۵۱۵۴ : ۴۱۷۵۳۰۷

موسیقی‌درمانی با هدایت زیستی

نویسنده: اریک بی. میلر

مترجم: سارا اسکندری

چاپ نخست: ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حروفچینی و آماده‌سازی: انتشارات علمی و فرهنگی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر علمی و فرهنگی کتبیبه

حق چاپ محفوظ است.

انتشارات
علمی و فرهنگی



اداره مرکزی و مرکز پخش: خیابان نلسون ماندلا (افریقا)، چهارراه حقانی (جهان کودک)، کوچه کمان، پلاک ۲۵؛ کدپستی: ۱۵۱۸۷۳۶۳۱۳؛ صندوق‌پستی: ۹۶۴۷ - ۱۵۸۷۵؛ تلفن اداره مرکزی: ۰۷۰ - ۸۱۷۷۴۵۶۹؛ فکس: ۸۸۷۷۴۵۷۲؛ تلفن مرکز پخش: ۸۸۶۶۵۷۲۸ - ۲۹؛ تلفکس: ۸۸۶۷۷۵۴۴ - ۴۵؛ آدرس اینترنتی: www.elmifarhangi.ir info@elmifarhangi.ir
www.ketabgostarco.com info@ketabgostarco.com

فروشگاه یک: خیابان انقلاب، رویه‌روی در اصلی دانشگاه تهران؛ تلفن: ۱۶ - ۶۶۹۶۳۸۱۵ و ۰۷۸۶ - ۶۶۴۰۰۷۸۶
فروشگاه دو: میدان هفت‌تیر، خیابان کریمخان زند، بین قائم مقام فراهانی و خردمند، پلاک ۱۳؛ تلفن: ۷ - ۸۸۳۴۳۸۰۶

فروشگاه سه: بزرگراه شهید حقانی، بعد از ایستگاه مترو حقانی، خروجی کتابخانه ملی، کتابخانه ملی (نمایشگاه و فروشگاه دائمی کتاب)

فروشگاه چهار: خیابان کارگر شمالی، رویه‌روی پارک لاله، نیش کوچه ستاره، نمایشگاه و فروشگاه محصولات فرهنگی سازمان تأمین اجتماعی، پلاک ۱

فهرست مطالب

مقدمه‌ای از جوزف اسکار تلی.....	یازده
مقدمه‌ای از نورمن شیلی.....	پانزده
تقدیر و تشکر.....	نوزده
درباره این کتاب.....	بیست‌وسه
پیشگفتار.....	بیست‌وهفت

بخش اول: پیشینه تاریخی و نظری

تجربیات شخصی در ارتباط با موسیقی و فیزیکولوژی.....	۳
فصل اول: پیشینه تاریخی.....	۱۱
تأملات.....	۱۳
فصل دوم: دگرگونی پارادایم‌های خدمات بهداشتی.....	۱۵
تفکیک کل‌نگری/تقلیل‌گرایی.....	۱۶

موسیقی درمانی از منظر رویکرد کل نگر ۱۸
تأملات ۲۰

فصل سوم: فرایند مشروعیت یافتن ۲۱

چه چیز مشروعیت می بخشد؟ ۲۱
پیگیری های فردی ۲۳
سازمان گرس روتز ۲۶
پژوهش های متقاعدکننده پزشکی ۲۷
همراه شدن با موسیقی درمانی ۳۷
موسیقی درمانی و EEG از دیدگاه زیست - پزشکی ۳۹
تأملات ۴۳

فصل چهارم: نمونه ای از ادغام موسیقی درمانی و بیوفیدبک ۴۵

موسیقی درمانی چیست؟ ۴۶
موسیقی به عنوان ورودی و خروجی سیستم ۴۷
یین، یانگ و هموستازی ۴۸
نظریه یادگیری و نوروفیدبک: عبور از رفتارگرایی ۵۱
تأملات ۵۷

فصل پنجم: شکل گیری موسیقی درمانی مبتنی بر EEG برای ADHD ۵۹

نوروفیدبک ۶۳
هنگامی که نوروفیدبک مؤثر واقع نمی شود ۶۵
مقایسه داروهای محرک با نوروفیدبک ۷۴
موسیقی و امواج مغزی ۷۷
نظریات ADHD در ارتباط با کارکرد مغزی ۷۸
تأملات ۸۰

**بخش دوم: اندازه گیری های فیزیولوژیکی، ارزیابی و پارامترهای
موسیقی دیجیتال**

تجربیات شخصی پیرامون تلاقی موسیقی با فیزیولوژی ۸۳

فهرست مطالب / هفت

رابطه‌های کنترل..... ۸۶

فصل ششم: اندازه‌گیری‌های بیوفیدبک با موسیقی..... ۹۱

EMG - پایش عضلانی..... ۹۱

مقاومت الکتریکی پوست (EDG)..... ۹۲

TEMP - بیوفیدبک دمایی..... ۹۵

HR - ضربان قلب..... ۹۶

HRV - تغییرپذیری ضربان قلب..... ۹۷

BVP - ضربان حجم خون..... ۹۷

EEG - امواج مغزی..... ۹۸

HEG - هموانسفالوگرافی..... ۱۰۰

آثار ساختگی..... ۱۰۰

نمایشگرها و کنترل‌گرها..... ۱۰۳

تأملات..... ۱۱۰

فصل هفتم: افزودن اندازه‌گیری‌های فیزیولوژیکی به ارزیابی‌های

موسیقی درمانی..... ۱۱۱

مقدمه..... ۱۱۱

عناصر ارزیابی..... ۱۱۶

ارزیابی در موسیقی درمانی بداهه..... ۱۲۰

نیمرخ‌های ارزیابی بداهه..... ۱۲۱

ارزیابی در موسیقی درمانی روان‌تحلیلی..... ۱۲۶

ارزیابی در موسیقی درمانی دریافت‌کننده..... ۱۲۸

ارزیابی در موسیقی درمانی خانوادگی..... ۱۳۰

ارزیابی در موسیقی درمانی آموزشی..... ۱۳۲

ابزار ارزیابی موسیقی درمانی برای کودکان دارای آشفتگی هیجانی..... ۱۳۵

دیگر انواع کارکردهای ارزیابانه در موسیقی درمانی..... ۱۳۵

چشم‌انداز آینده برای ارزیابی در موسیقی درمانی..... ۱۳۶

- ۱۳۷..... تصویربرداری عصبی
- ۱۳۸..... نتیجه گیری

بخش سوم: کاربرد موسیقی درمانی با هدایت زیستی

- ۱۴۳..... تجربیات شخصی در ارتباط با تلفیق موسیقی و فیزیولوژی

فصل هشتم: نقش موسیقی درمانگر در موسیقی درمانی با هدایت

- ۱۴۷..... زیستی
- ۱۵۵..... حفظ یکپارچگی محیط موسیقایی
- ۱۵۵..... موارد منع استفاده
- ۱۵۸..... تأملات

فصل نهم: موسیقی درمانی با هدایت زیستی برای استرس

- ۱۵۹..... فرایند تصویرسازی ذهنی با هدایت زیستی
- ۱۶۶..... مدیتیشن
- ۱۷۲..... خواندن
- ۱۷۵..... تأملات

فصل دهم: موسیقی درمانی با هدایت زیستی برای ADHD

- ۱۷۹..... انواع ADHD بر اساس EEG
- ۱۸۰..... EEG برای ADHD
- ۱۸۶..... HEG برای ADHD و اوتیسم
- ۱۸۷..... خلاصه
- ۱۸۹..... تأملات

فصل یازدهم: موسیقی درمانی با هدایت زیستی برای سالمندان

- ۱۹۱..... EEG برای مشکلات سالمندی
- ۱۹۵..... HRV برای مشکلات سالمندی
- ۱۹۶..... تأملات

فصل دوازدهم: رویکردی چندبعدی نسبت به وابستگی به مواد با استفاده از موسیقی درمانی و بیوفیدبک..... ۱۹۹

صفات شخصیتی مرتبط با وابستگی به مواد و نظریهٔ بین - یانگ..... ۲۰۱

افسردگی و وابستگی به مواد..... ۲۰۷

رویکرد فیزیولوژیکی زیربنایی فلسفهٔ AA..... ۲۰۸

عوامل سبب‌ساز عود..... ۲۱۷

فصل سیزدهم: موسیقی درمانی با هدایت زیستی برای درد..... ۲۲۳

درد پشت..... ۲۲۴

سردرد..... ۲۲۷

درد کارکردی شکم..... ۲۳۰

تأملات..... ۲۳۱

بخش چهارم: نگاهی اجمالی به آینده

تجربیات شخصی پیرامون تلاقی موسیقی با فیزیولوژی..... ۲۳۵

یادداشتی از مؤلف..... ۲۳۶

پیشنهادهایی برای آینده..... ۲۴۵

پیوست الف: نوروفیدبک با موسیقی برای DHDA پژوهش‌مقدماتی..... ۲۴۹

روش..... ۲۵۰

نتایج..... ۲۵۹

بحث و نتیجه‌گیری..... ۲۶۸

محدودیت‌ها..... ۲۷۱

پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آینده..... ۲۷۳

نتیجه‌گیری‌ها..... ۲۷۴

پیوست ب: همراهان..... ۲۷۷

دیوید دارلینگ..... ۲۷۷

۲۷۹	یورگ فاخنر.....
۲۷۹	کارن گودمن.....
۲۸۱	وی. جی. مانزو.....
۲۸۲	زک میلر.....
۲۸۲	ویکتوریا اونیل هنرمند.....
۲۸۳	شی اونیل.....
۲۸۳	دیوید بی. بیدن.....
۲۸۵	منابع.....

مقدمه‌ای از جوزف اسکارتلی^۱

ابزارهای بیوفیدبک روشی فراهم آورده‌اند تا افراد بتوانند با کارکردهای فیزیولوژیکی خود که ورای آگاهی و کنترلشان قرار دارند ارتباط برقرار کنند. به‌علاوه، فن‌آوری به‌قدری پیشرفت کرده و پیچیده شده است که به فرد اجازه می‌دهد کنترل تغییرات یا تنظیمات فیزیولوژیکی خیلی کوچک در بدنش را بیاموزد. این راه ارتباطی ساده و درعین‌حال کارا، دریچه‌ای را به روی مراجع گشوده است تا سیگنالی که منعکس‌کننده تغییرات ظریف در فیزیولوژی است را بشنود و ببیند و این امر نهایتاً به کنترل فزاینده نسبت به آن کارکردها منجر می‌شود. موسیقی‌درمانی نیز به شکل بسیار مشابهی، به افراد بی‌شماری مسیری را به‌سوی آگاهی عمیق‌تر، خواه این آگاهی جسمانی، روان‌شناختی، اجتماعی، یا حتی معنوی باشد، نشان داده است. مانند آنچه در بیوفیدبک اتفاق می‌افتد، فرایندهایی فعال می‌شوند که در آنها موسیقی و درمانگر با هم ترکیب می‌شوند تا یک پل ارتباطی میان آگاهی مراجع و شرایطی که جلوی کارکرد بهینه او را می‌گیرند به‌وجود آید. باز هم مانند بیوفیدبک، این پل ارتباطی به مراجع این امکان را می‌دهد که بیاموزد و در نتیجه بهتر شود.

البته کلید کار، ارائه فرصت آموختن و مشارکت فعال در فرایند، به

1. Joseph P. Scartelli

مراجع است. با وجودی که در نگاه اول درگیر ساختن فرد در چنین تلاشی ممکن است کار ساده‌ای به نظر آید، اما آماده ساختن زمینه این کار نیازمند آگاه ساختن مراجع از نحوه کارکرد آن و آموزش به او درباره چگونگی اجرای آن به کمک بازخوردهاست. با گذشت زمان و با دریافت راهنمایی، فرد نهایتاً به مهارت‌های لازم برای خود - تنظیمی کارکردهایی که عملکرد بهینه را امکان‌پذیر می‌سازند، دست می‌یابد؛ این‌ها می‌توانند فعالیت عضلانی، امواج مغزی، دمای اندام‌های پیرامونی یا هدایت الکتریکی پوست باشند. دکتر اریک میلر در کتاب *موسیقی درمانی با هدایت زیستی*، آمیزه قدرتمند به وجود آمده از ترکیب موسیقی درمانی و کار بست ابزارهای مختلف بیوفیدبک (EMG, EEG)، دمایی و غیره) را به منظور درمان مجموعه‌ای از عوارض روان‌شناختی، شناختی و فیزیولوژیکی به تصویر کشیده است. در یک پروتکل تمرینی که به افزایش خود - آگاهی منجر می‌شود، فرد باید یک مشارکت‌کننده فعال باشد.

پیشرفت‌های حقیقتاً شگفت‌انگیز و حیرت‌آور در پزشکی، علوم دارویی و فن‌آوری پزشکی، روندی روبه‌جلو داشته و همچنان با سرعت بسیار تأثیرگذاری در حال رشد و دگرگونی‌اند. در نتیجه، بیماری‌ها و عارضه‌هایی که روزی تهدیدکننده زندگی بودند، حالا در روندی هرروزه بررسی شده و اغلب برطرف می‌شوند. با این حال، غالباً تمرکز این رویکرد بر بیماری و قسمت‌های آسیب‌دیده بدن است و معمولاً تنها به حرف‌شنوی منفعلانه از طرف بیمار نیاز دارد و از بیمار انتظار نمی‌رود که مسئولیت بهبودی خود را به عهده بگیرد، یا این انتظار در کمترین حد ممکن است. حرف‌شنوی معمولاً به معنی مصرف دارو در زمان مشخص‌شده، پیروی از یک رژیم غذایی خاص یا شرکت در جلسات توان‌بخشی یا درمان با مدیریت بیرونی تعبیر می‌شود. البته چنین پیشرفت‌هایی در پزشکی بیش از همه برای جامعه مفید هستند اما آنها همچنین ما را به چارچوب چیزهایی که باور داریم می‌توانیم با رویکردها و تکنیک‌های مداخله و مدیریت شخصی بهبودشان دهیم محدود کرده و در نتیجه اطمینان ما را از اینکه می‌توانیم تا اندازه‌ای وضعیت سلامتی خودمان را کنترل کنیم، کاهش داده‌اند. بدتر از آن اینکه، این روش تدریجاً انتظارات ما از خودمان را در فرایند بهبودی، توان‌بخشی و یکپارچگی، پایین و پایین‌تر می‌آورد.

مقدمه‌ای از جوزف اسکارلتی / سیزده

دکتر میلر این هدف را گم نکرده است کما اینکه او بخشی از بحث خود را به مفاهیم یکپارچگی و تعادل (هموستازی)، با تأکید بر اینکه آگاهی نسبت به درک جامع‌نگرانه از وضعیت هر کس چگونه می‌تواند بیشترین فایده را در پی داشته باشد، اختصاص داده است. همان‌طور که فریتوف کاپرا^۱ در کتاب تأثیرگذار خود، تائوی فیزیک^۲ (۱۹۹۲)، به روشنی تصویر کرده است، تعادل در تائوئیسم با مفهوم بین و یانگ معرفی می‌شود... کل، از جوه یا نیروهای متضاد تشکیل شده است. میلر از این رویکرد در توصیف فرایندهایی استفاده می‌کند که به رسیدن بیمار به یکپارچگی منتهی می‌شوند... رسیدن به سلامتی.

قابل درک است که وقتی فرد این تجربه را از سر می‌گذراند، نهایتاً به آگاهی‌ای دست می‌یابد که می‌تواند فعالانه از آن برای ادامه دادن مسیر بهبودی یا یکپارچگی استفاده کند. این مفهوم همچنین با حوزه‌های موجود تحت عنوان «پزشکی مکمل و جایگزین» (CAM)^۳ مطابقت دارد که تمام آنها به این موضوع توجه دارند که وقتی فردی با یک بیماری، عارضه یا جراحی دست‌وپنجه نرم می‌کند، کلیت شخص درگیر مبارزه است؛ مثلاً عارضه می‌تواند جسمانی باشد ولی مؤلفه‌های روان‌شناختی، شناختی، اجتماعی و معنوی فرد نیز به شدت تحت تأثیر قرار گیرد. خوشبختانه با استفاده از رویکردها و مداخلات مناسب می‌توان کارکردهای ناسازگار را به نحوی هدایت نمود که در جهت نیازهای بیمار عمل کنند و بدین طریق فرصت بهتری در اختیار بیمار بگذاریم تا ماهیت عارضه را درک کند و در نهایت از طریق مشارکت و آگاهی فعال و هدایت‌شده، عملکرد پیشین خود را به دست آورد. این رویکرد «کارآمدی بیمار» را افزایش می‌دهد. «کارآمدی بیمار»، منبع کنترل را مطرح می‌سازد که در بسیاری از روش‌های طب سنتی غربی اگر به‌تمامی کنار گذاشته نشده باشد، اغلب به کمترین میزان خود رسیده است.

در واقع در نحوه کاربست مداخلات بیوفیدبک و موسیقی‌درمانی، برخلاف رویکرد طب سنتی غربی، منبع کنترل محوریت دارد. همان‌طور

1. Fritjof Capra

2. *The Tao of Physics*

3. CAM Complementary and Alternative Medicine

که دکتر میلر توضیح می‌دهد، این مسئله با به کار گرفتن تکنیک‌های موجود در ترکیب موسیقی و بیوفیدبک به‌منظور رسیدن به تعادل و حفظ آن از راه آگاهی، تمرین و بهبودی فردی امکان‌پذیر می‌شود. از همه مهم‌تر اینکه، بیماری که این فرایند را تجربه می‌کند، در عین حال تغییر نگرشی در باور خود نسبت به توانایی‌اش در تأثیرگذاری بر این تغییرات و پیشرفت‌ها را نیز تجربه می‌کند. فن آوری بیوفیدبک «چشم‌ها و گوش‌ها»ی دیگری را در اختیار می‌گذارد که حواس در دسترس را به‌راحتی به کار می‌اندازد تا آگاهی و کنترل بر تغییرات خیلی جزئی فیزیولوژیکی که به شکل دیگر قابل درک نیستند را افزایش دهند. هم‌زمان، موسیقی مسیرهای دیگری برای درک خویشتن، آگاهی و عاطفه فراهم می‌آورد که واژه‌ها به‌تنهایی اغلب از ایجاد آنها عاجزند. موفقیت در کاربست این روش‌ها به بیمار این «اختیار» را خواهد داد که روزبه‌روز بیشتر با کارکردها و عملکردهای فیزیولوژیکی خود آشنا شود و ارزشمندترین قدم را در آموختن اینکه چگونه سلامتی و بازتوانی خود را مدیریت کرده و بهبود بخشد، بردارد. برای یک متخصص حرفه‌ای سلامت، به‌جز این‌ها، اهداف مهم‌تر و هیجان‌انگیزتر انگشت‌شماری برای پیگیری و دستیابی وجود دارند!

جوزف اسکار تلی

رئیس کالج هنرهای بصری و اجرایی^۱

استاد موسیقی و موسیقی درمانی

دانشگاه ردفورد^۲

ردفورد، ویرجینیا^۳

1. College of Visual and Performing Arts
2. Radford University
3. Virginia

ISBN: 978-600-436-144-6



۱۸۰۰۰۰ ریال

این کتاب منطق کار، پیشینه تاریخی و دستورالعمل‌های گام‌به‌گام را برای استفاده از موسیقی درمانی، بر مبنای اطلاعات به‌دست آمده از فیزیولوژی، در اختیار متخصصان قرار می‌دهد. برخی از عارضه‌هایی که مورد بحث قرار گرفته‌اند عبارتند از استرس، اضطراب، فشارخون بالا، بیماری ریناد، نارسایی‌های عصبی-عضلانی، اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی (ADHD)، اوتیسم، افسردگی، فوبیها و اختلالات وابستگی به مواد.

مخاطبان اصلی این کتاب موسیقی‌درمانگران هستند، به‌علاوه سایر خوانندگان علاقه‌مندی که قصد دارند به‌عنوان متخصص بیوفیدبک، هیپنوتیزم‌درمانگر، پرستار، عصب‌شناس، مددکار اجتماعی، صدادرمانگر، نوازنده، هنردرمانگر، متخصص تصویرسازی هدایت‌شده همراه با موسیقی، روان‌شناس، مربی یوگا، انرژی‌درمانگر، یا در سایر حرفه‌های مرتبط با هنردرمانی مشغول به کار شوند.

موسیقی درمانی با هدایت زیستی



انتشارات پارت ۱۸۰۰۰۰ ریال
۶۶۴۰۵۶۳۷

پتهوون
مرکز موسیقی پتهوون شیراز