**خودهیپنوتییزمی به روش شولتز (J. H. Schultz)**

**يا**

**( آموزش خود زاد ) Autogenes Training**

**پروفسور شولتز متخصص اعصاب و استاد دانشگاه برلین، دریافته بود که بیماری ۷۵ درصد از افرادی که به پزشک مراجعه کرده و پزشکان در آزمایشگاه هیچگونه نشانه ای از بیماری را نزد این بیماران پیدا نمی نمایند و از دریافت دلیل بیماری آنان عاجز می مانند ریشه روان تنی دارد.**

**( ١ ). یعنی اعصاب خودکار این بیماران ( اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک) بدلیل فشارهای جسمی، روانی و اجتماعی در وضعیت دائمی استرس ساز قرار گرفته و در نتیجۀ آن بافتها و ارگانهایی از بدن آنان مانند قلب، ریه، معده و دستگاه گوارشی آسیب دیده اند. شولتز برآن شد که روشی ابداع نماید که اعصاب خودکار این افراد را تحت تاثیرقرار داده و درنهایت به حالت استراحت و آرامش (تنظیم شده) برگرداند. او می دانست که سالها پیش از وی دکتر اسکار فوگل(Dr. Oskar Vogel) در سویس با روش هیپنوتیزم به معالجه بیماران خود می پرداخته و در پایان عمرش سعی نموده است روشی ابداع نماید تا خود افراد بتوانند خود را هیپنیوتیزم کرده و به بهبود و سلامتی خود یاری برسانند. اما نتوانسته بود روشی را با ساختار مشخص ارائه دهد.**

**شولتز در سالهای (۱۹۲۶ـ۱۹۳۲) روشی با ساختار علمی پایه گذاری نمود. وی در روش خود از شیوۀ یوگا در مدیتیشین بهره گرفت. شولتز روش خود را Autogenes Training (آموزش خود زاد) نامید ( آتو(Auto) به زبان آلمانی یعنی بطور خودکار و اتوماتیک و گِنِس برگرفته از پسوند یونانی گنیک (-genic) بمعنی تولید و زاییده شده از، و ترینینگ (Training) به زبان آلمانی و انگلیسی یعنی تمرین و آموزش).**

**( ۲ ). یکی از دلایلی که وی روش خود را خود هیپنوتیزمی ننامید آن بود که اولا خیلی افراد از کلمه هیپنوتیزم ترس داشتند و علاوه برآن بسیاری از افراد شارلاتان هیپنوتیزم را بدنام نموده بودند. شولتز روی کلمه تمرین دوبار تأکید می نمود زیرا می دانست کسانی که می خواهند این روش را فرا گیرند اغلب احتیاج به تمرین های زیادی دارند این روش همچنین خود آرامبخشی متمرکز نیز نامیده می شود زیرا حواس شخص را با متمرکزکردن توجه اش به آنچه که در بدن و روانش می گذرند منحرف می سازد.**

**خود هیپنوتیزمی به روش دکتر شولتز یکی از شیوه های موثر درمانی و پیشگیری برای سلامتی و مراقبت از روان می باشد و افراد ۱۰سال به بالا می توانند آن را انجام دهند. در این روش اشخاص و بیماران یاد می گیرند که چگونه به خواب مصنوعی رفته و سیستم فیزیولوژیکی خود را تحت تاثیر قرار دهند و در نتیجه، استرس، ترس و درد خود را کاهش دهند.**

**تفاوت آموزش خودزاد با خوابیدن در آن است که فرد درخواب هیچگونه تاثیری برخود ندارد و اطراف خود را بخوبی حس و درک نمی کند و عضلاتش در صورت وجود فشار عصبی می توانند در حالت انقباض قرار داشته باشد. در آموزش خودزاد اما برعکس، فرد درحالتی کاملا متمرکز و آگاهانه بسر می برد و عضلاتش در حالت رها شده و آزاد قرار دارند.**

**این شیوه در سه مورد بکار گرفته می شود :**

**۱. برای دورۀ مبتدی که برای کاهش استرس و توانبخشی مجدد در بیمارستان ها، مطب ها و مؤسسات امور روانشناسی ارائه می گردد**

**۲. برای دوره متوسط که در آن خواست ها و نیاز بیمار نیز در نظر گرفته می شوند.**

**٣- برای دوره پیشرفته که در آن فرد یاد می گیرد که چگونه از این شیوه برای درمان بیمارهای روحی و روانی و مشکلات خود کمک بگیرد.**

**شیوۀ اجرا :**

**این روش در حالت نشسته به روش درشکه ای معروف است. دکتر شولتز مشاهده کرده بود که وقتی درشکه چی های برلین بر روی درشکۀ خود استراحت می کنند با حالتی متمایل به جلو و در حالیکه سرشان به پایین خم شده وعضلاتشان رها شده است به خواب می روند. وی این حالت را برای حالت نشستۀ درمان خود انتخاب کرد. فرد برای داشتن این حالت روی یک صندلی بدون دسته می نشیند (کسانی که کمر درد دارند می تواند از صندلی دسته دار استفاده نمایند.) سپس بالاتنۀ خود را کمی به جلو می دهد و آن را در حالتی که احساس ثبات می کند نگه می دارد. سپس سر خود را کمی پایین آورده و آن را کاملا شل و رها می سازد. کف دست ها را نیز بدون آنکه انگشتان با یکدیگر تماسی داشته باشند روی ران ها قرار می دهد.**

**در حالت خوابیده دستها کنار بدن، کف دستها رو به پایین و پاها در حالیکه جهت انگشتان آنها برخلاف یکدیگر و رو به بیرون قرار دارند آزاد و رها گذاشته می شوند.**

**این حرکات را در کلینیک ها در گروههای ۱۵- ۱۰نفره و برای کسانی که در مراحل پیشرفته هستند در گروه های ١۰- ۷ نفره انجام می دهند. در کلینیک های درمانی این روش روزانه و در مطب ها و کلاس های ویژه حداقل یک بار در هفته انجام می گر دد.**

**تمرينات 15دقيقه روزانه معمولا صبح،قبل نهار وعصر انجام مي شود.بهتر است اتاق تاريك وچشمان مراجع بسته باشد.**

**اگرهركونه فكر يا حواس پرتي داردبگوييد فقط ريلكس باشد وسعي نكندمشكلي را حل كند.**

**اگر درمانجو در ريلكس كردن هر گروه از عضلات مشكل داشت در جلسه بعد بر آن گروه از عضلات تمركز كند.**

**این روش از شش مرحله تشکیل می گردد که فرد پس از گذراندن ۶ شش جلسه همۀ مراحل را بطور کامل فرا می گیرد.**

**در حالت خوابیده فرد روی زمین درازکشیده و از پاشنه پا تا سرش را روی زمین قرار می دهد. سپس با جملات مثبت شروع به تلقین به خود می کند :**

**١- من آرام هستم ۵ مرتبه،**

**۲- احساس سنگینی : چب دستها با دست چپ و راست دستها با دست راست خود آغاز می کنند :**

**دست راستم (دست چپم) سنگین است هر کدام ۵ مرتبه ، دستهایم سنگین است ۵ مرتبه، دستهایم کاملا سنگین است ٣ مرتبه**

**پای راستم (پای چپم) سنگین است، هر کدام ۵ مرتبه، پاهایم سنگین است ۵ مرتبه، پاهایم کاملا سنگین است ۳ مرتبه،**

**بدنم سنگین است (ازپاها تا گردن) ۳مرتبه**

**٣ - احساس گرمی :**

**دست راستم (دست چپم) گرم است ۵ مرتبه، دستهایم گرم است ۵ مرتبه، دستهایم کاملا گرم است ۳ مرتبه،**

**پای راستم (پای چپم) گرم است ۵ مرتبه، پاهایم گرم است ۵ مرتبه، پاهایم کاملا گرم است ٣ مرتبه**

**بدنم گرم است (ازپاها تا گردن) ۳ مرتبه،**

**۴- قلب من آرام و منظم می زند ۵ مرتبه،**

**۵- تنفس من آرام است ۵ مرتبه**

**۶- شکم من گرم است (از قفسۀ سینه تا ناف، در واقع معده) ۵ مرتبه**

**۷- پیشانی من خنک است ۵ مرتبه**

**۸- فرد به تلقین مورد نظرخودش می پردازد بعنوان مثال : من آرام هستم ۵ مرتبه**

**نکات مهم :**

**کسانی که بیماری قلبی دارند یا احساس خوبی در مرحله ۴ ندارند می توانند از این مرحله صرفنظرکرده و از مرحله ۳ به مرحله ۵ بروند.**

**در گفتن جملات باید دقت کرد بعنوان مثال برخی از مربیان کم تجربه به جای گفتن من قلبم آرام و منظم می زند، جملۀ من قلبم منظم و یواش مي زندرابكار مي برند.گفتن کلمه یواش موجب بروز اختلالات قلبی در کار آموزان می گردد و یا بجای آن جملۀ من قلبم منظم و قوی می زند را بکار می برند. گفتن کلمۀ قوی برای بیمارانی که دارای فشار خون کم می باشند البته مؤثر است اما برعکس برای بیماران دارای فشارخون بالا ، خطرناک می باشد زیرا فشار خون آنان را بالا می برد.**

**(به اين روش نيز انجام مي شود كه بعد از 5 بار كه در مورد احساس سنگيني گفته مي شود 5 بار جمله سنگين تر گفته مي شود و بعد 3 بار كاملا سنگين گفته مي شود و سپس آرامش آن قسمت از بدن مثلا دست چپ من آرام است).**

**خاكپور-شوروزدي**