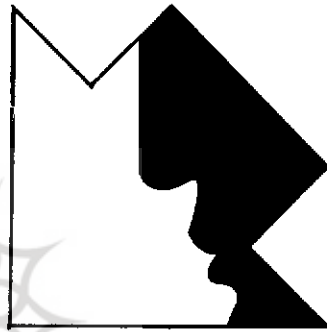


مشاوران پیوند پاسخ می دهند

زیر نظر دکتر غلامعلی افروز



خانم توانگر، از مشهد:

با سلام و درود خدمت مسئولان محترم مجله پیوند. من و همسر هر دو فرهنگی هستیم و سال‌هاست که توفیق مطالعه مجله وزین و ارزشمند پیوند را داریم. ما همواره از مقالات و مشاوره‌های این مجله خوب خانواده‌ها بهره برده‌ایم و دعاگوی همه دست‌اندرکاران این مجله آموزشی، تربیتی و فرهنگی کشور می‌باشیم.

من و همسر هر دو لیسانسیه‌ایم و در دبیرستان‌های مشهد به امر مقدس تدریس اشتغال داریم. ما دارای سه فرزند می‌باشیم: یک دختر ۱۴ ساله و دو پسر ۹ ساله و ۱۷ ساله. الحمدلله فرزندان ما از نظر تحصیلی و هوشی بسیار خوب‌اند و من و همسر نیز همواره رابطه

خوبی با هم داشته، سعی می‌کنیم کانون خانواده‌مان گرم و صمیمی باشد.

مسئله‌ای که باعث شد با نوشتن این سطور مصدع اوقات شما شده، از محضر تان طلب راهنمایی و مساعدت کنم، در ارتباط با وضعیت فرزند بزرگمان است. فرزند بزرگ خانواده ما که پسر است، ۱۷ سال سن دارد و در حال حاضر در سال سوم دبیرستان مشغول تحصیل است. او سال‌هاست که از لکنت زبان در رنج است. تاکنون آنچه توانسته‌ایم برایش انجام داده‌ایم، از دوران دبستان که لکنت زبان او نسبتاً بیش‌تر شد، تاکنون شاید بیش از یکصد جلسه گفتار درمانی برایش تدارک دیده‌ایم. چندین مرتبه هم با روان‌پزشکان و روان‌شناسان متعهد و مطرح مشهد مشاوره داشته‌ایم، اما متأسفانه نتیجه‌چندانی حاصل نشده است. لکنت زبان او بعضاً کم و زیاد می‌شود، اما هنوز خوب نشده است. به خاطر همین وضعیت گاهی به شدت عصبانی می‌شود و حالات اضطرابی فوق‌العاده‌ای از خود نشان می‌دهد. او کم‌تر دوست می‌دارد به مهمانی برویم و تنهایی را بیش‌تر ترجیح می‌دهد. با صحبت‌هایی که در مدرسه داشته‌ایم، مسئولان مدرسه رعایت حالش را می‌کنند. به شکر خدادوستان خوب و فهیمی نیز دارد و از معاشرت با آن‌ها دریغ نمی‌کند.

خلاصه آن که گاهی شدیداً دچار لکنت می‌شود و دندان‌هایش را روی هم می‌ساید، به طوری که کمی هم سایش دندان پیدا کرده است. او برای حرف زدن، خیلی به خودش فشار می‌آورد، لذا از محضر شما استدعا دارم چنانچه راهنمایی خاصی دارید ما را بی‌نصیب نگذارید.

خواهر محترم خانم توانگر

شما هم سلام گرم و صمیمانه یاران پیوند را پذیرا باشید. از این که برایمان نامه نوشتید، بسیار سپاسگزاریم. از خداوند منان برای شما خواهر محترم و همه خوانندگان خوب پیوند سلامت و توفیقات روزافزون مسئلت داریم.

اما در ارتباط با مسئله لکنت زبان فرزند ۱۷ ساله شما مراتب زیر را برای استحضار شما خواهر محترم، خانواده ارجمندتان و همه خوانندگان عزیز این مکتوب، به ویژه فرزند عزیزتان معروض می‌دارد.

اولاً لکنت یک الگوی خاص کلامی است. لکنت، نه عیب است و نه عار و نه بد است و زشت. آنچه نامطلوب و ناخوشایند و مذموم است، زبان دروغ است و زبان نیش، کلام توهمین آمیز است و پرخاشگرانه، کلمات ناسازست و کلمات دل آزار و مردم آزار، غیبت است و طعنه، فریب است و تزویر. خلاصه آن که لکنت به عنوان یک پدیده مرکب روانی - حرکتی نوعی الگوی کلامی است که بیش‌تر در پسرها شیوع دارد و رفتاری است قابل تغییر.

ثانیاً در دوران اولیه کودکی و در سنین دبستان و سال‌های دوره راهنمایی، روش‌های گفتار درمانی می‌تواند تا حد قابل توجهی مؤثر واقع شود، اما چنان چه کودکی که لکنت زبان دارد، لکنت زبانش ادامه یابد و با دوران بلوغ توأم شود، پدیده لکنت تا حدی پیچیده‌تر شده، صرف گفتار درمانی نمی‌تواند برای درمان لکنت زبان وی مؤثر واقع گردد. در واقع روشی می‌تواند بیش‌ترین تأثیر را در درمان لکنت، به ویژه در سنین نوجوانی و جوانی، داشته باشد که موفق به کاهش اضطراب، تقویت اعتماد به

نفس و آرامش روانی - عضلانی فرد لکتی شود. بنابراین در شرایطی که فرزند ۱۷ ساله شما دارد، به نظر می‌رسد با توجه به یافته‌های پژوهشی و مطالعات تجربی موجود در قلمرو درمان لکنت زبان در سنین نوجوانی و جوانی، از جمله مؤثرترین شیوه‌ها و روش‌ها برای درمان لکنت فرزند عزیز شما و نوجوانان و جوانانی که مبتلا به لکنت زبان‌اند، بهره‌گیری از روش‌های خود درمانگری است.

خود درمانگری در لکنت زبان از مؤثرترین شیوه‌های درمان لکنت، به خصوص در سنین نوجوانی و جوانی است

در این جا به برخی از مهم‌ترین روش‌های خود درمانگری در لکنت زبان، برای آگاهی و عمل فرزند عزیزتان اشاره می‌گردد. بدون تردید عمل دقیق به مواردی که ذکر می‌شود، میزان اضطراب و نگرانی فرزندان را به حداقل رسانیده، شاهد کلام روان او خواهید بود.

برای این که لکنت شما جوان عزیز بهبود یابد و از کلام روان و راحت برخوردار باشید، شایسته است به دستورالعمل‌های زیر توجه خاصی مبذول فرمایید.

* سعی کنید همیشه آرام و شمرده صحبت کنید، چه زمانی که دچار لکنت می‌شوید و چه وقتی که بدون لکنت صحبت می‌کنید.

به جای این که با سرعت تمام بخواهید کلمات را ادا کنید، سعی کنید به آرامی و شمرده سخن بگویید. صحبت آرام و شمرده سبب می‌شود که شما بر احساس شتاب و عجله خود به هنگام صحبت غلبه کنید. این اولین گام در مسیر موفقیت شماست.

* وقتی دچار لکنت می‌شوید، راحت و آرام

بعضی وقت‌ها تصمیم بگیرید برای چند روز عمداً لکنت نمایید. با انجام تعمدی آن چه از آن می‌ترسیدید، یعنی لکنت، در واقع به تدریج از ترس یا تنشی که موجب تشدید مشکل گویایی شما می‌شد، رها می‌شوید.

* سعی کنید با همه تلاش خود از صحبت کردن طفره نروید، واژه‌ها را به تعویق نیندازید و جانشین‌سازی برای کلمات مورد نظر نکنید. تمرین کنید که به هنگام صحبت کردن از به کار بردن کلمات یا اسامی مورد نظر طفره نروید، استفاده از آن‌ها را به تعویق نیندازید یا جانشین‌سازی نکنید. علت بسیاری از مشکلات افراد لکنتی را می‌توان در مسئله اجتناب یا طفره رفتن آن‌ها در صحبت کردن یافت. مثلاً اگر زنگ تلفن به صدا درآمد، از برداشتن گوشی تلفن به سبب ترسی که وجود شما را فرا گرفته است اجتناب نداشته باشید. اگر با آرامش و راحتی و بدون اضطراب گوشی را بردارید، خیلی راحت صحبت خواهید کرد. هر قدر از لکنت خودتان گریز داشته باشید، بیش‌تر لکنت خواهید داشت و هر قدر آزاد و صریح و با جرأت صحبت کنید، لکنت شما کم‌تر خواهد شد و روان‌تر صحبت خواهید کرد.

* سعی کنید عادات یا حرکات غیرطبیعی و زایدی را که هنگام صحبت کردن از خود نشان می‌دهید شناسایی کرده، حذف نمایید. در واقع هدف این است که به هنگام صحبت کردن از برخی حرکت‌های غیرلازم مثل حرکات دست و سر، چشم به هم زدن، سفت کردن بدن، فشردن لب‌ها، صدا درآوردن، پف کردن گونه‌ها، فشردن انگشتان، به هم زدن زانو‌ها، بالا انداختن ابروها، پوشاندن دهان با دست و غیره آگاه باشید. ممکن است شما هیچ‌گونه حرکات

باشید و هیچ‌گونه فشاری به خودتان نیاورید. زمانی که احساس می‌کنید دچار لکنت شده‌اید، خیلی آرام و راحت لکنت نموده، به صورت کاملاً طبیعی تنفس کنید. اگر خیلی راحت لکنت داشته باشید، فراوانی لکنت شما کاهش می‌یابد. شما با تقلا و فشار صحبت کردن چیزی به دست نمی‌آورید. اولین هدف شما باید این باشد که خیلی آزاد و راحت و بدون هر گونه تنش و تقلا و نگرانی و اضطراب لکنت نمایید. هر قدر به خودتان فشار بیاورید و تقلا ی بیش‌تری نمایید که صحبت بدون لکنت داشته باشید، لکنت شما بدتر خواهد شد. مبارزه با خودتان را متوقف کنید و خیلی آرام و راحت لکنت داشته باشید.

* خیلی راحت و آزاد لکنت نمایید و سعی نکنید که مسئله لکنتی بودن خودتان را پنهان کنید. بدون تردید از این که خودتان را یک فرد غیرلکنتی نشان دهید، هیچ سودی نخواهید برد. آن چه از شما انتظار می‌رود این است که سعی کنید یک فرد لکنتی صادق باشید. بعضی از افراد لکنتی برای مدت‌ها سعی می‌کنند لکنت خود را از دیگران مخفی نگه دارند. این خود مستلزم تحمل ترس و اضطراب فراوانی است که مبادا حقیقت آشکار شود. اگر سعی کنید لکنت خود را مخفی نگه دارید، در واقع کاری جز دائمی نمودن آن انجام نداده‌اید. به دیگران بگویید که لکنت دارید. به آن‌ها بفهمانید که شما خیلی راحت و آزادانه لکنت می‌کنید.

در فرصت‌های مناسب با دیگران راجع به لکنت خودتان صحبت کنید و گاهی هم درباره آن شوخی کنید.

بود.

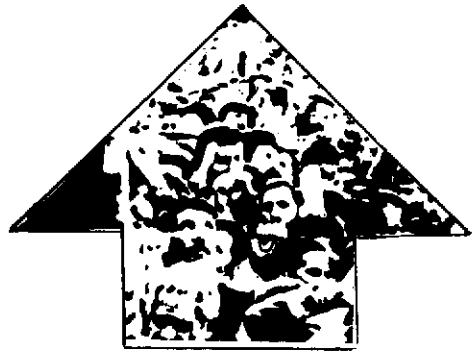
وقتی که با شخص یا اشخاصی صحبت می‌کنید و نگاهتان متوجه اطراف است، در حقیقت دچار یک نوع خلاء ارتباطی شده، مخاطبین شما در می‌یابند که شما فردی خجالتی هستید و از صحبت کردن با دیگران دچار هراس و اضطراب می‌شوید.

* سعی کنید با واریسی و تجزیه و تحلیل دقیق، حرکات ناموزون عضلات دستگاه گویایی خودتان را به هنگام بروز لکنت مشخص کنید. در واقع یک بخش مهم از روش‌های خود درمانگری این است که شما قادر شوید حرکات ناموزون یا اختلالات عضلات دستگاه گویایی خودتان را، زمانی که با مشکل گویایی مواجه می‌شوید، شناسایی کنید.

به عبارت دیگر زمانی که با مشکل گویایی مواجه می‌شوید ابتدا سعی کنید مشکل را دقیقاً بررسی نمایید، با این امید که بتوانید چرایی و چگونگی آن را بیابید. به این ترتیب خواهید توانست آن دسته از رفتارهای زاید یا نادرست و حرکات ناموزون عضلات گویایی خود را که نیاز به تغییر و اصلاح دارند، مشخص کنید. به سخن دیگر از آن جا که شما به هنگام لکنت از عضلات گویایی خود به طور غیر طبیعی استفاده می‌کنید، لذا بسیار مهم است که علت این امر را کشف نمایید تا برای رفع و اصلاح آن تلاش کنید.

از جمله مهم‌ترین اهداف برنامه اکتشافی در جهت درمان نهایی لکنت زبان این است که شما با رفتار لکنتی خود آشنا شوید.

شما به عنوان فردی که دچار لکنت زبان است می‌بایست از شیوه گویایی خودتان اطلاع خوبی داشته باشید تا تفاوت موجود بین



زاید و غیرعادی به هنگام صحبت کردن از خود نشان ندهید، اما در هر حال بهتر است یک بار دیگر دقیقاً این مسئله را واریسی فرمایید تا چنانچه رفتارهای زایدی احساس کردید سعی کنید علائم ثانویه لکنت را از بین ببرید. خلاصه لازم است خبر داشته باشید که رفتارهای زاید یا علائم ثانویه لکنت جزئی از لکنت شما نیست و برای شما مقدور است که بدون چنین حرکات زایدی نیز لکنت کنید.

* سعی کنید همیشه ارتباط بصری خودتان را با شخص یا اشخاصی که با آن‌ها صحبت می‌کنید به طور طبیعی حفظ نمایید. ممکن است به هنگام صحبت با دیگری ارتباط بصری نیز داشته باشید، اما چنانچه به هنگام صحبت با دیگران ارتباط بصری لازم را ندارید، تلاش کنید که همواره به صورت و چشمان طرف مقابل به طور مستمر و خیلی طبیعی نگاه کنید. در واقع سخن این است که شما وقتی دچار لکنت می‌شوید یا انتظار آن را دارید، به این سو و آن سو نگاه نکنید.

همیشه قبل از شروع به صحبت ارتباط بصری خودتان را با کسی که صحبت می‌کنید برقرار نمایید. ایجاد ارتباط بصری دو تا سه ثانیه‌ای برای شروع کار کاملاً سودمند خواهد

دارید که اطلاعات بیش‌تری از چگونگی مشکل‌گویایی خود داشته باشید. با این اطلاعات قادر خواهید بود که به سؤالات زیر پاسخ دهید. به هنگام لکنت:

چه کار دارم می‌کنم؟ چرا این کار را می‌کنم؟
در این شرایط چه کار دیگری می‌توانستم یا می‌توانم انجام دهم؟

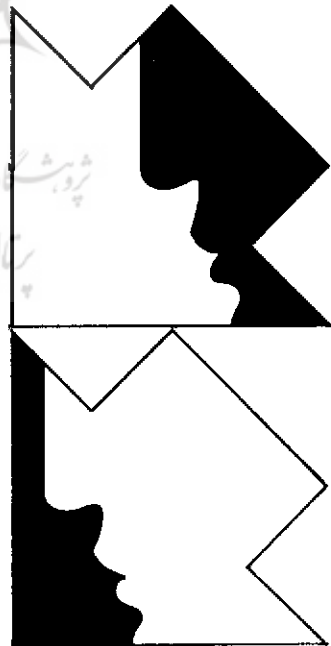
از روش‌های اصلاح‌گیر زبان برای تغییر و حذف رفتارهای زاید به هنگام لکنت و حرکات غیرطبیعی عضلات گویایی استفاده کنید. این روش‌ها عمده‌تاً عبارات‌اند از: روش‌های اصلاحی قبل از لکنت، هنگام لکنت و بعد از لکنت زبان. وقتی که شما چگونگی لکنت و گیر زبانتان را بررسی نمودید و نسبت به آن آگاهی یافتید، این روش‌ها می‌تواند کاملاً مؤثر واقع گردد.

* همیشه سعی کنید به هنگام صحبت کردن متوقف نشده، به صحبت‌های خود ادامه دهید. مگر این‌که بخواهید عمده‌تاً کلمه یا مفهومی را برای تأکید تکرار کنید.

اگر دچار لکنت شدید به خودتان فشار نیاورید و به لکنت خود ادامه دهید، به گونه‌ای که اصولاً کلمه یا صدایی را تکرار نمی‌کنید. یادتان باشد که تکلم یک پدیده پیش‌رونده است، حرکتی است به جلو از یک کلمه و صدا به کلمه و صدای دیگر. وقتی شروع به تلفظ یک صدای خاص می‌کنید، دیگر نیازی نیست که آن را نگه دارید یا این‌که مجدداً آن را ادا کنید. یعنی ضرورتی ندارد که شما صدای خاصی را که قبلاً ظاهر ساخته‌اید مرتباً تکرار کنید.

* سعی کنید با صدای خیلی رسا و موزون و بدون این‌که تلفظ غیرطبیعی یا مصنوعی داشته باشید، صحبت نمایید.

حرکات و رفتارهایی را که به هنگام لکنت از شما سر می‌زند و زمانی که به راحتی صحبت می‌کنید، برایتان مشخص شود. برای مشاهده رفتار شخصی، راه‌ها و روش‌های بسیاری وجود دارد. یک روش ساده این است که وقتی دچار لکنت و گیر زبان می‌شوید آن را تعمداً طولانی کنید تا مشخص بشود که چه رفتارهایی از شما سر می‌زند یا آن قدر آهسته لکنت نمایید تا احساس کنید که به هنگام لکنت شما چه چیزی اتفاق می‌افتد. راه دیگر این است که وقتی با تلفظ صحبت می‌کنید خودتان را در آینه مشاهده کنید یا این‌که صحبت خودتان را ضبط کرده، سپس به آن گوش دهید. البته انجام این کارها نیاز به جرأت و اراده خوب شما دارد. اما تذکر این نکته نیز لازم است که برای اصلاح مشکل گویایی و رفتارهای زاید همراه آن، نیاز



برای درمان لکنت توصیه شده است به فرصت‌های متنوعی برای تمرینات مختلف گویایی نیاز دارید. به سخن دیگر در شرایط و موقعیت‌هایی که قبلاً ممکن بود به طور نسبتاً طولانی سکوت کنید، اینک به خودتان جرأت داده، با اعتماد به نفس کامل صحبت کنید. هر وقت که دلتان می‌خواهد حرف بزنید!

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که هر قدر فرد لکنتی بیشتر صحبت می‌کند، گویایی او بهتر می‌شود. هر قدر بیشتر با مردم صحبت کنید و هر قدر که در موقعیت‌های مختلف بیشتر صحبت کنید، وضع بهتری خواهید یافت.

خلاصه کلام آن که شما هدف مهمی را در پیش دارید و آن رسیدن به گویش بهتر و روان است. باید با یک تصمیم قاطع و محکم، اراده‌ای استوار و خلل‌ناپذیر، اعتماد به نفس قوی، تلاشی مستمر و پایدار داشته باشید تا به یاری خالق توانا به هدف مقدس خود جامه عمل بپوشانید.

مطالعه کتاب "خود درمانگری در لکنت زبان" که بحث مبسوطی درباره این دستورالعمل‌ها دارد، می‌تواند کاملاً مفید و مؤثر باشد.

بسیار سپاسگزار خواهیم بود که ما را در جریان پیشرفت خودتان قرار دهید. موفق باشید.

پی‌نوشت:

۱- این کتاب از انتشارات وزارت ارشاد اسلامی است که از طرف بنیاد امریکایی تکلم انتشار یافته و توسط اینجانب با نگارش مقدمه‌ای به فارسی ترجمه شده است (افروز).

همواره سعی کنید از صحبت کردن با صدای یک نواخت اجتناب کنید. تلاش نمایید حتی المقدور شدت صوت و تن صدای خودتان را در حین صحبت کردن تغییر دهید و به شیوه‌های رسا و موزون و بدون تلفظ غیر طبیعی حرف بزنید.

صحبت کردن به صورت طبیعی و توأم با ایجاد تغییر و تنوع در آهنگ صدا و ارتعاشات صوتی، صحبت شما را به گونه‌ای خوشایند و آرام‌بخش جلوه می‌دهد.

* به هنگام صحبت کردن به گویش‌های روان و سلیسی که دارید توجه کنید. سخن این است که فقط متوجه لکنت زبان خود نباشید. سعی کنید به صحبت‌های خود زمانی که روان و سلیس حرف می‌زنید نیز گوش کنید. سعی کنید بیش از آن که به لکنت خود فکر می‌کنید، به صحبت کردن آرام و روان خودتان توجه نمایید. لازم است که تجارب خوشایند و کاملاً موفق خودتان را در صحبت کردن‌های روان و طبیعی بازشناخته، به خاطر بسپارید. احساس سلاست کلام موجب تقویت اعتماد به نفس شما خواهد شد. به طور مرتب تجارب و توانایی‌های موفق خودتان را از صحبت کردن‌های سلیس و روان به خاطر آورید. برای این که احساس خوشایند و لذت‌بخشی به شما دست دهد، اوقاتی از شبانه‌روز را که تنها و راحت هستید، صرف مطالعه و صحبت کردن با خودتان بکنید. گاهی نیز کتاب خواندن و حرف زدن با خودتان را در مقابل آینه انجام دهید.

* تا زمانی که مطابق برنامه خود درمانگری پیش می‌روید سعی کنید تا آن جا که مقدور است صحبت کنید.

برای حسن انجام تکالیف و طی مراحل که