

لکنت (ناروانی گفتار)

نویسنده: جان انزوبوم

مترجم: رمضان نجفی پور، کارشناس توان بخشی مداومت آموزشی در زمینه اختلالات روانی خراسان رضوی

چکیده

لکنت یکی از شایع‌ترین اختلالات گفتاری در کودکان است و عبارت است از تکرار، مکث، گیر و کشیده‌گویی یا بخشی از آن. علی‌رغم اینکه سن شروع آن غالباً قبل از دبستان می‌باشد، اما به دلیل عدم آگاهی والدین، خوش‌بینی و انتظار بی‌اساس آنها برای بهبودی، در سنین جوانی و نوجوانی در صدد معالجه بر می‌آیند.

لکنت از جمله مشکلات بی‌شماری است که انسان از دیرباز با آن درگیر بوده و علی‌رغم قدمت تاریخی آن هنوز ناشناخته‌های زیادی در مورد آن وجود دارد. گروهی علت لکنت را عصب‌شناختی و ناشی از نقص گفتاری می‌دانند و عده‌ای معتقدند صدای فرد لکنتی با تأخیر به گوش او می‌رسد و بر همین اساس D.A.F را ساخته‌اند. گروهی نیز عدم برتری طرفی، ترس، تنبیه و تقلید را عامل لکنت می‌دانند و عده‌ای نیز عوامل ارثی و استعداد ذاتی را در بروز لکنت دخیل می‌دانند.

بر اساس همین نظریه‌ها تاکنون درمان‌های متعددی نظیر گفتاردرمانی، دارودرمانی، لیزردرمانی، هیپوتونیزم و طب سوزنی برای درمان آنان در نظر گرفته شده اما هنوز نمی‌توان ادعا کرد این شیوه‌ها درمانی قطعی و نهایی را فراهم می‌کنند. اما آنچه مسلم است لکنت مشکلات عمده‌ای را برای افراد دارای لکنت ایجاد می‌کند. از دست دادن موقعیت‌های مهم اجتماعی،

گوشه‌گیری و انزوا، مورد استهزا قرار گرفتن و گرفتاری‌های بعد از ازدواج بخشی از اثرات لکنت است.

مقدمه

بسیاری از کودکانی که تازه راه افتاده‌اند و همچنین بچه‌های پیش‌دستانی در حین یادگیری گفتار دچار لکنت می‌شوند. این مرحله‌ی رشدی گفتار را که طبیعی نیز می‌باشد به عنوان شبه لکنت یا ناروانی طبیعی می‌شناسیم. زمانی که کودکان در حال یادگیری گفتار هستند، ممکن است برخی صداها را تکرار کنند، کلمات را تصحیح کرده و یا اشتباه بگویند، بین کلمات مکث کنند، واج‌ها را جابجا بگویند و یا قادر به تولید بعضی از اصوات نباشند. کودکان مبتلا به ناروانی طبیعی معمولاً برخی از صداها، هجاها و کلمات را به طور مختصر تکرار می‌کنند. این به اصطلاح لکنت که گاه وجود دارد و گاه وجود ندارد، زمانی که کودک تحت فشار یا خستگی مفرط است بیشتر نمایان می‌شود، اما کودک معمولاً به آن توجهی نمی‌کند و واکنشی نشان نمی‌دهد. اگر چه این قضیه بسیاری از والدین را نگران می‌کند، در صورت برخورد مناسب تعداد زیادی از آنها بهبود پیدا می‌کنند.

روانی‌گفتار اشاره به جریان طبیعی و پیشرونده‌ی گفتار دارد. هرگونه انسداد در جریان پیام در حال

- انتقال می‌تواند ناروانی و یا لکننت محسوب شود. تکرار، کشیده‌گویی و تپق زدن در کلمات، اصوات و هجاها در گفتار تمامی افراد مشاهده می‌شود. با وجود این، شدت این رفتارها در افرادی که ناروان طبیعی هستند و آنهایی که دچار لکننت هستند، فرق می‌کند. ناروانی، بخشی از فرایند رشد طبیعی گفتار است. این ناروانی در خلال سال‌های پیش دبستانی رخ می‌دهد. صداهایی مانند /آ/، و /م/ کشیده شده و دیگر تکرارهای معمول در گفتار افراد طبیعی‌تر مشاهده می‌شود. بیشتر از سه میلیون آمریکایی دچار لکننت هستند. پسرها بیشتر از دخترها دچار لکننت هستند. لکننت معمولاً در اوایل کودکی هنگامی که کودک شروع به گسترش مهارت‌های زبانی‌اش می‌کند، بروز می‌کند (اثرات دراز مدت این عارضه معمولاً بستگی به خود شخص دارد).
- ✓ تکرار یک هجا در یک کلمه اغلب هجای اول مثلاً (د د د درخت)
 - ✓ کشش یک صدا یا یک هجا
 - ✓ لرزش ماهیچه‌های اطراف فک و دهان کودک
 - ✓ تغییر در بلندی و یا بسامد صدای کودک
 - ✓ پرهیز یا خودداری از صحبت کردن به خاطر ترس از بروز لکننت
 - ✓ تلاش و تقلا برای صحبت کردن
 - ✓ الگوی تنفسی نابهنجار

درمان لکننت

یک ارزیابی همه جانبه از گفتار، وجود لکننت را مشخص می‌کند. درمان لکننت به وسیله‌ی آسیب‌شناس گفتار و زبان براساس یافته‌های ارزیابی صورت می‌گیرد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد گفتار درمانی در کاهش و یا حذف لکننت ثمربخش است.

علت لکننت

کودک‌گانی که بلافاصله پس از بروز لکننت از خدمات گفتاردرمانی استفاده می‌کنند، سریع‌تر و راحت‌تر از کسانی که تحت این خدمات قرار نمی‌گیرند بهبود می‌یابند.

لکننت احتمالاً ریشه‌ی ژنتیکی دارد. برخی از ژن‌ها کودک را برای ابتلا به لکننت مستعدتر می‌سازند. کودک مبتلا به این عارضه هیچ تفاوتی از لحاظ عملکرد ذهنی و یا شخصیتی با گروه هم سنش ندارد. لکننت می‌تواند افزایش و یا کاهش داشته باشد. شیوه‌ی برخورد کودک با مشکلش پیامدهای این اختلال را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آموزش خانواده می‌تواند روش‌های ارتباطی را بهبود بخشد. این کار به کاهش لکننت کمک می‌کند.

علایم لکننت

علایم لکننت عبارتند از:

پژوهش‌ها نشان می‌دهد در صورت دریافت سریع خدمات درمانی در ۶۱ درصد موارد بهبودی علایم مشاهده می‌شود. اگر لکننت درمان نشود شدیدتر خواهد شد. این عارضه می‌تواند اثرات مخربی روی عملکرد عاطفی، تحصیلی و اجتماعی کودک داشته باشد. درمان می‌تواند به محض تشخیص لکننت شروع شود. و ممکن است انفرادی و یا گروهی باشد اما باید با احتیاجات فرد و خانواده‌اش منطبق باشد. مشارکت والدین در پیشرفت درمان بسیار مؤثر است. والدین باید در جلسات درمان حضور فعال داشته و یا از کم و کیف آن مطلع باشند. تمرین‌ها و

- ✓ تکرار یک کلمه، در اغلب موارد هجا و آن هم به کرات.

۳. کودک شما رفتارهای ناروانی مانند آنچه در بالا ذکر شد دارد. فعالیت‌های درمانی باید در منزل پیگیری شود.

۴. کودک شما مقدار قابل توجهی تکرار، تپق، کشیده‌گویی، گیر یا وقفه^۵ در جریان طبیعی گفتارش دارد. **رهنمودهای ویژه**
طرز تعامل شما با کودک کتان می‌تواند بر لکننت تأثیر بگذارد. بنابراین والدین باید نکات زیر را در نظر داشته باشند:

۵. کودک شما حین صحبت کردن تنش و اضطراب دارد. ✓ به مفهوم گفتار کودک توجه کنید نه به طرز گفتن کودک.

۶. کودک شما به دلیل ترس از لکننت از صحبت با غریبه‌ها اجتناب می‌کند. ✓ از خود بی‌قراری نشان ندهید، به کودک وقت بدهید تا گفتارش را تمام کند.

۷. کودک شما از صحبت کردن شرم دارد و یا دچار آشفتگی می‌شود. ✓ از دادن پیشنهادهایی مانند شمرده حرف زدن و یا نفس عمیق کشیدن خودداری کنید.

کمک به کودکان دارای لکننت

او به یاد می‌آورد همیشه مسخره شده. وقتی نامش را می‌پرسیدند، گوشه‌ای می‌ایستاده و درحالی که پلک می‌زده و نمی‌توانسته نفس بکشد، تلاش می‌کرده کلمه‌ی ساده‌ای مثل، ت ت ت تام را بگوید و سرانجام با زحمت و حالت انفجار آن را می‌گفته است. گاهی اوقات نیز زمانی که تام تلاش می‌کرده حرفش را بزند شخص مقابل با بیقراری، شرمندگی و بی‌صبری از او دور شده است. تام یکی از سه میلیون فرد دچار لکننت در ایالات متحده آمریکا است. لکننت تاریخچه‌ای به قدمت پیدایش انسان‌ها دارد. اگرچه قضیه‌ی لکننتی بودن حضرت موسی به طور واضح در انجیل نیامده است، اما اغلب ما توافق داریم که وی لکننتی بوده است.

✓ به کودک فشار نیاورید که صحبت کند.
✓ سطح هیجان را در خانه پایین بیاورید.
✓ زمانی را به صحبت کردن با کودک اختصاص دهید.

✓ به آرامی و شمرده با کودک کتان صحبت کنید.
✓ هنگام صحبت با کودک کتان از جملات پیچیده استفاده نکنید. این کار فشار حاکم بر روی نظام زبانی کودک را کاهش می‌دهد.

✓ کودک خود را در موقعیت گفتاری تنش‌زا و مهیج قرار ندهید.

✓ وقتی کودک کتان لکننت می‌کند، سرعت گفتار خود را کاهش دهید.

✓ الگوهای گفتاری راحت و روان را به کار ببرید و برخوردی همراه با آرامش از خود بروز دهید.

با گفتار درمانگر تماس بگیرید اگر:

۱. گفتار کودک کتان شما را نگران کرده است.
۲. در مورد امکان وقوع لکننت سؤالاتی دارید.

نخستین شخص دچار لکننتی که می‌شناسیم، سخنگوی معروف یونان باستان «دمستس»^۷ بود. زندگی دمستس نمونه‌ای عالی از زندگی یک فرد دچار لکننت است که با پشتکار منحصر به فرد، یکی از رهبران سخنور زمان خود شد. این مرد برجسته در

قصد سخنران شدن دارند.

اگر قواعد مربوط به لکنت مانند آنهایی که دمستنس به کار برده بود زودتر کشف می‌شد، می‌توانست برای کمک به افراد دچار لکنت به کار رود و لکنت تبدیل به معضل بزرگی مانند چیزی که حالا هست نمی‌شد. متأسفانه بسیار اتفاق افتاده که فقط یکی از روش‌های دمستنس مورد توجه قرار گرفته و مابقی نادیده گرفته شده است. ضمناً نگرش عمومی بر این است که سنگریزه‌هایی که او در دهانش می‌گذاشته، عامل فائق آمدن بر لکنتش بوده است. اغلب افراد دچار لکنت این تکنیک را امتحان کرده‌اند بدون آنکه بقیه‌ی روش‌های دمستنس را انجام دهند و طبیعتاً هیچ موفقیتی را به دست نیاورده‌اند. دمستنس موفق شد بر لکنتش پیروز شود و از همان زمان هزاران لکنتی نیز همان کارها را انجام داده‌اند و موفق شده‌اند و این قضیه کافی است تا اثبات کنیم غلبه بر لکنت امکان‌پذیر است. متأسفانه این قضیه نیز درست است که تعداد افراد دچار لکنت که به گفتار طبیعی دست پیدا نکرده‌اند، خیلی زیاد است. دلیلش هم واضح است. با وجود پژوهش‌ها، کتب و مقالات زیادی که در این باره نوشته شده، دلیل این مشکل گسترده هنوز هم در حاله‌ای از ابهام است. تا وقتی علت این عارضه ناشناخته است، هرگونه تلاش برای یافتن راه حل برحسب گمانه‌ها و اتفاقی می‌باشد. در طول انجام پژوهش برای مدرک دکترایم با موضوع آموزش صوت، علت لکنت کردن یک فرد لکنتی را کشف کردم و موفق شدم یک راه حل برای این مشکل که قرن‌ها است به صورت یک معضل اسرار آمیز درآمده پیدا کنم. بنا به دلایلی که بعداً خواهیم گفت درمان لکنت بزرگسالان مشکل است. با وجود این، بچه‌های ۶ و ۷ ساله و کوچکتر به راحتی

۳۸۴ سال پیش از میلاد مسیح در آتن از یک پدر و مادر ثروتمند به دنیا آمد. متأسفانه هنگامی که او پسر بچه‌ای بیش نبود، پدر و مادرش درگذشتند. اگرچه پدرش پول کافی برای ادامه تحصیل او گذاشته بود، همگی به وسیله‌ی سرپرستان وی حیف و میل شد و او در نهایت فقر بزرگ شد. جدا از مسئله‌ی لکنت او یک پسر بچه‌ی ترسو و ضعیف با صدای نازک و آهسته بود. همه‌ی کسانی که او را می‌شناختند، فکرش را هم نمی‌کردند که او روزی یک سخنور شود. او به طور اتفاقی در یک دادگاه به چشم خود دید که چگونه یک سخنور (وکیل) از موکلش دفاع کرد و تمام شنوندگان را تحت تأثیر قرار داد. این امر اثر عمیقی بر دمستنس گذاشت و او همانجا تصمیم خودش را گرفت و یک سخنران برجسته شد و چیزی را که ممکن بود عملی کرد. اولین تلاش او برای سخنرانی در یک جلسه‌ی بزرگ با تمسخر شنوندگان روبه رو شد. با وجود این، توان او برای غلبه بر مشکلش دوچندان شد. او درحالی که سنگریزه در دهان می‌گذاشت، صحبت کردن را تمرین می‌کرد. کنار دریا سعی می‌کرد با صدایی بلندتر از امواج صحبت کند. لب دریا ساعت‌ها عقب و جلو می‌رفت و تمرین می‌کرد. برای افزایش حجم تنفسی خود ورزش می‌کرد و می‌دوید. درحالی که از تپه‌های ماسه‌ای بالا و پایین می‌رفت، اشعاری را با صدای بلند می‌خواند. او آنقدر تلاش کرد تا در علم مباحثه استاد شد. در کوچه و خیابان به بحث و جدل‌های یونانیان پرحرف گوش می‌کرد و سپس به خانه می‌رفت و سر همان موضوع با خود مباحثه می‌کرد. پشتکار دمستنس کاملاً جواب داد. او نه تنها موفق شد بر لکنتش فائق آید، بلکه چنان سخنور مشهوری شد که هنوز هم نمونه‌ای از یک الگوی موفق برای کسانی است که

مشکلشان حل می‌شود اما مسئله‌ی مهم این است که لکنت قابل جلوگیری است.

نظریه‌های مشهور در مورد لکنت

امروزه ۳ نظریه رایج درباره‌ی لکنت وجود دارد. در نظریه‌ی نخست، لکنت به عنوان نشانه‌ای از روان‌نژندی^۱ (مشکل عصبی) تلقی می‌شود. عقیده بر این است که لکنت علامتی از یک شخصیت درهم ریخته‌ی عاطفی است. این اعتقادات نادرست نشأت گرفته از این واقعیت است که ناتوانی فرد لکنتی در بیان روان لغات و عبارات موجب می‌شود واکنش‌های شدید عاطفی و روانی را تجربه کند.

بسیاری از لکنتی‌ها فکر می‌کنند لکنتی بودن نوعی بی‌آبرویی است و به همین دلیل نسبت به مشکلشان حساس‌اند. این تجربه که حین گفتار، زبان قفل شود و یا نتوانید چیزی را که می‌خواهید بدون لکنت و وقفه بگویید بسیار آزاردهنده است. موقعیتی که شخصی مقابل شخص دیگری ایستاده و نمی‌تواند چیزی را که می‌خواهد بگوید از لحاظ روانی بسیار ناخوشایند است و احساساتی همچون بی‌ارزشی، به درد نخور بودن، شرمندگی، اضطراب، افسردگی و حتی ترس و اجتناب را در پی دارد. فرد دچار لکنت ممکن است آنقدر درگیر ترس و اضطراب شود که بر نگرش او نسبت به دیگران و حتی زندگی خودش تأثیر بگذارد و شخصیت‌اش را نیز تغییر دهد.

ترس فرد دچار لکنت می‌تواند از کلمات، صداها، اشخاص، موقعیت‌های مختلف، صحبت کردن با تلفن، گفتن اسامی و غیره باشد. وقتی ترس فرد دارای لکنت بیشتر می‌شود، تنش^۱ بیشتر می‌شود و او با شدت بیشتر و در موقعیت‌های بیشتری لکنت می‌کند. گاهی اوقات این ترس آنقدر شدید می‌شود

که می‌تواند شخص را شدیداً مورد آزار قرار دهد و فکر و عمل او را فلج کند. این ترس یا اضطراب ممکن است شخص را از تعاملات اجتماعی و موقعیت‌هایی که می‌توانسته از آنها لذت ببرد باز دارد. این رفتار متعاقباً باعث خجالت و شرمندگی بیشتر می‌شود. هرچه بیشتر مضطرب شود، بیشتر لکنت می‌کند. بنابراین لکنت رابطه‌ی مستقیم با میزان ترس موجود در فرد دارد.

نقشی که ترس و اضطراب بر لکنت دارد، مردم را به این باور رسانده که علت لکنت ترس و اضطراب است. قبلاً اشاره شد که علت لکنت چیز دیگری است، ترس فرد دچار لکنت به این علت است که او می‌داند هنگام صحبت کردن دچار مشکل خواهد شد. ترس از اشتباه کردن موجب اضطراب می‌شود. تمام مردم این ترس را تجربه کرده‌اند. مثال زیر می‌تواند اثر ترس بر عملکرد انسان را در محیط‌های تنش‌زا به تصویر بکشد.

اگر شخصی یک الوار نازک را کف اتاق گذاشته و از یک نفر بخواهد که از روی آن رد شود، خیلی از مردم به راحتی این کار را می‌کنند. اما اگر همین الوار را بین دو ساختمان مرتفع بگذارد، اغلب مردم به خاطر ترس از ارتفاع چنان دچار لرزش می‌شوند که نمی‌توانند از روی آن عبور کنند. اگر آنها را مجبور به این کار کنیم، به احتمال زیاد می‌افتند. چیزی شبیه به این مثال در فرد دچار لکنت رخ می‌دهد. او از لکنت داشتن می‌ترسد و بر اساس همین باور دست و پایش را گم می‌کند و تنش بسیاری را در موقعیت‌های گفتاری متحمل می‌شود. اگر شخصی خراشی در پایش داشته باشد احتمالاً هر زمان که روی آن پا راه می‌رود احساس ترس و اضطراب می‌کند. چون می‌داند ممکن است پایش

- نخست این که این روش در حقیقت جایگزین کردن یک شیوه‌ی نادرست گفتاری به جای یک شیوه‌ی نادرست دیگر است.

- دوم علت همه‌ی لکنت‌ها انقباض در حنجره نیست.
- سوم مهارت در این تکنیک مشکل است و فقط بزرگسالان قادر به پیاده کردن آن هستند.

متأسفانه برای افراد دچار لکنت تمامی این ایده‌ها از روش‌های خیلی ساده گرفته تا روش‌های کاملاً پیچیده که گاهی بسیار عجیب و غریب نیز هستند، هیچ نتیجه‌ی درمانی در بر ندارد. به نظر می‌رسد نظریه‌ی سوم منطقی‌تر باشد.

بر اساس نظریه‌ی سوم، لکنت نوعی رفتار آموخته یا در حقیقت یک نوع عادت بد است. این نظریه توضیح نمی‌دهد چگونه و به چه علت این عادت بد شروع می‌شود و یا اینکه دقیقاً از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده است و نمی‌تواند توضیح دهد که فرد دچار لکنت چه کار اشتباهی انجام می‌دهد. اگر این سؤال حل شود، لکنت دیگر یک معمای پیچیده نخواهد بود و سریعاً درمان خواهد شد. اگر لکنت یک رفتار آموخته شده است، بنابراین نتیجه می‌گیریم که قابل تصحیح است. فرد دچار لکنت می‌شود چون دارد اشتباهی را بروز می‌دهد. اگر او موفق به توقف رفتار اشتباه خود شود، قادر است مانند بیشتر مردم روان صحبت کند. در مورد بزرگسالان و بچه‌های مدرسه‌رو (معمولاً از سن ۷ سال و بیشتر) گفتن این مسئله آسان ولی انجام دادنش مشکل است. وقتی که یک فرد چندین سال دچار لکنت بوده خلاص شدن از آن عادت بد به هیچ عنوان راحت نیست، چون لکنت تبدیل به یک عادت همیشگی شده است. مثال زخم روی پا را به خاطر بیاورید. اگر شخص به علت وجود زخم یا عارضه‌ای در پایش سال‌ها بلندگد، حتی

آسیب ببیند. اما کسی باور نمی‌کند شخصی که دارای احساس ترس یا اضطراب است ممکن است لنگ بزند. وقتی که خراش برطرف شود، دیگر شخص نمی‌لنگد و از ایستادن روی پایش نمی‌ترسد. هنوز عقیده بر این است که وقتی صحبت شخص دچار لکنت با ترس و تضادهای عاطفی عجیب باشد، احتمال لنگ زدن بیشتر است. بنابراین، اگر لکنت فرد برطرف شود، ترس و اضطراب او نیز برطرف خواهد شد. بنابراین لکنت علت مشکلات روانی شخص است نه مشکلات روانی علت لکنت.

نظریه‌ی دوم که بسیار معقول و عام به نظر می‌آید، علت لکنت را ناشی از یک مشکل جسمی می‌داند. طرفداران این نظریه بر این باورند که علت لکنت آسیب فیزیکی است. با اعتقاد به این ایده بود که در گذشته جراحی زبان، قراردادن برخی وسایل در دهان و استفاده از داروها بسیار رایج بود. زمانی اعتقاد بر این بود که لکنت با برتری طرفی مرتبط است. امروزه نیز اعتقاد بر این است که قضیه‌ی لکنت مرتبط با مغز افراد است. یکی از نظریه‌ها اذعان دارد که فرد دچار لکنت به طور عمده با گوش چپش می‌شود، در حالی که در افراد عادی گوش راست غالب است. پروفیسور مارتین شوارتز^{۱۱} از آمریکا معتقد است افراد دچار لکنت به علت انقباضات تنجشی (اسپاسمودیک)^{۱۱} تار آواها یا به علت گرفت (اسپاسم)^{۱۲} حنجره دچار لکنت می‌شوند. او تکنیک مؤثر «شیوه‌ی جریان هوا»^{۱۳} را ابداع کرد که فرد دچار لکنت را قادر می‌کرد هوای تنفسی‌اش را کم کم به جریان بیندازد. با این روش تار آواها از هم جدا شده و شخص قادر به ادامه‌ی صحبت می‌شود. با وجود این ۳ اشکال برای اجرای این تکنیک وجود دارد:

جداً از این تفاوت‌ها میان انواع افراد دچار لکنت رفتارهای بسیار متعدد دیگری وجود دارد که اغلب به گفتار اضافه می‌شوند. این رفتارها ممکن است شامل اشارات، حرکات مختلف مانند تکان دادن ناگهانی سر و یا عقب و جلو انداختن آن، مشت کردن انگشتان، چرخش و یا ضربه با پا، ضربه به زانو با دست، لیسیدن لب‌ها، صدا درآوردن با بینی، بستن چشم‌ها و... باشند. اغلب همین رفتارهای عجیب و غریب است که برای مردم آزاردهنده است و موجب خجالت و شرمساری فرد دچار لکنت می‌شود. با وجود این، تمام این رفتارها در حقیقت نوعی واکنش طبیعی است. این رفتارها شبیه دست و پا زدن‌های فردی است که در حال سقوط از بلندی است. درحقیقت می‌توانیم بگوییم که این شخص تعادلش را از دست داده و دست و پا زدن‌های وی نوعی تلاش برای به دست آوردن تعادلش می‌باشد. مشابه همین قضیه را در لکنت نیز می‌توانیم بگوییم که چون تولید صدا متوقف شده است، این حرکات نشانه‌ای از تلاش فرد برای ادامه‌ی تولید صدا است. پس مشخصه‌ی مشترک همه‌ی افراد دارای لکنت مشخص شد: جریان صدای گفتاری تمایل به توقف دارد. این بدان معناست که باید اشکالی در نحوه‌ی تولید صدا در شخص دچار لکنت وجود داشته باشد. اگر لکنت همان‌طور که پیشتر گفته شد یک رفتار آموخته شده است، پس جواب این مسئله که فرد دچار لکنت چه چیزی را اشتباه تولید می‌کند همین جاست. فرد دچار لکنت یاد گرفته صدایش را به شیوه‌ی غیرطبیعی و نادرست تولید کند. بنابراین، لکنت آن‌طور که همگان باور دارند یک اختلال گفتاری نیست بلکه یک اختلال صوتی است. اگر این مسئله درست است چرا این حقیقت ساده

اگر عارضه برطرف شود نمی‌تواند لنگیدن را به سرعت متوقف کند. او این قدر به این شیوه‌ی عجیب راه رفتن عادت کرده که ترک آن برایش مشکل است. با وجود این، در مورد بچه‌های ۶ ساله (و گاهی ۷ ساله) و کوچکتر برطرف کردن مشکل آسان‌تر است. چون تبدیل به عادت نشده و ریشه‌دار نیست و تقریباً به راحتی قابل درمان است.

چیزی که همه‌ی افراد دچار لکنت به طور مشترک دارند

به فرد دچار لکنت کمک کنید تا بر مشکلش پیروز شود. شخصی که جراحی در پایش وجود دارد، نمی‌تواند درست راه برود مگر اینکه جراحی بهبود یابد. در نتیجه باید کشف کنید فرد دچار لکنت چه چیزی را دارد اشتباه انجام می‌دهد. یکی از حقایق جالب و تعجب برانگیز در مورد لکنت این است که لکنت هر شخص با شخص دیگر متفاوت است. یک شخص روی کلمات خاصی لکنت دارد و دیگری لکنتش شدیدتر است، فرد دیگر لکنت کمتری دارد اما در زمان‌های ثابتی لکنتش بروز می‌کند. برخی نیز لکنتشان خیلی شدید است در حالیکه بعضی از اوقات لکنتشان کمتر می‌شود. برخی از افراد هنگامی که با صدای بلند می‌خوانند لکنت ندارند، اما هنگام صحبت کردن لکنت پیدا می‌کنند. برخی نیز هم در خواندن و هم در صحبت کردن لکنت دارند. برخی فقط صداهای خاصی را تکرار می‌کنند (معمولاً صداهای آغازین) و یا می‌کشند. بعضی‌ها نیز کاملاً قفل شده و هیچ صدایی از دهانشان بیرون نمی‌آید. در خلال این قفل شدگی برخی با تقلا و گاهی با صدا نفس می‌کشند، بدون اینکه قادر باشند بر قفل شدگی حاصل غلبه کنند.

وجود دارد. دلیل این مطلب نیز واضح است. چون صدا از داخل بدن می‌آید و ممکن نیست که در خلال عملکرد طبیعی آن را مشاهده کرد. اگر نگوئیم غیرممکن اما این قضیه باعث شده شناخت اندام‌های مسئول تولید صدا بسیار مشکل شود. صدای انسان واقعاً چیست؟ اگر پاسخ قانع کننده‌ای به این سؤال داده شود و بتوان تعریف قابل قبولی از صدا ارائه نمود، حقیقت صدا کشف خواهد شد. اغلب کسانی که در زمینه‌ی صدا کار می‌کنند ابتدا از کار اندام‌شناسی (فیزیولوژی) صوت شروع می‌کنند. در اغلب این موارد هیچ تلاشی برای تعریف واقعی صدا نمی‌شود. برخی صدا را به یک وسیله و بعضی به یک ساز شبیه می‌کنند. اما تاکنون هیچ استفاده‌ی قابل توجهی برای باز کردن قفل لکنت از این مسایل انجام نشده است. صدای انسان چیست؟ جوابی که بیشتر مردم می‌دهند این است که صدای انسان یک ساز و کار تولید صدا است که قابلیت تولید اصوات موسیقی را دارد (حالت موسیقایی دارد). پر واضح است که صدا قادر به تولید اصوات غیرموسیقایی نیز هست. در این تعریف اگر ما واژه‌ی صدای انسان را با ساز جابجا کنیم، این تعریف برای همه‌ی سازها نیز صدق می‌کند. تنها نتیجه‌ای که می‌توانیم از این تعریف بگیریم این است که صدا را باید مثل یک ساز دانست، حقیقتی که بسیاری از نویسندگان به آن اشاره کرده‌اند.

صدای انسان مثل یک ساز است

این یک حقیقت انکار ناپذیر است که ما باید مطالعه روی صدا را از جایی شروع کنیم. اگر واقعاً صدای انسان مثل یک ساز است، بدان معنی است که می‌توانیم با مطالعه‌ی سازها چیزهای زیادی

سال‌هاست کشف نشده است. اگر یک نفر متون مربوط به تولید صوت را مطالعه کند، جواب سؤال بالا کاملاً مشخص می‌شود. نظریه‌های بسیار زیاد و متضادی در مورد عملکرد صدای انسان وجود دارد. در حقیقت می‌توان ادعا کرد هیچ کس به درستی نمی‌داند صدای انسان چگونه کار می‌کند. اگر هم کسی بداند غیر ممکن است بفهمد فرد دچار لکنت در کجای این ساز و کار دچار مشکل است، چون شبهات زیادی در مورد عملکرد صدای انسان وجود دارد. یقیناً می‌شود گفت بسیاری از افراد در مورد نحوه‌ی تولید صدا دچار برداشت‌های نادرستی هستند. این بدان معنی است که تعداد کمی از افراد از صدای خود به نحو درست استفاده می‌کنند. این قضیه همچنین بر این موضوع دلالت دارد که افراد زیادی با مشکلات صوت وجود دارند. برخی منابع معتقدند نزدیک ۷۶ درصد از بچه‌های مدرسه‌رو مشکلات مربوط به تار آواها دارند. عده‌ی زیادی از بزرگسالان نیز علایمی را دال بر مشکلات صوتی نشان می‌دهند. برخی وقتی صحبت می‌کنند به سرعت دچار گرفتگی صدا می‌شوند. برخی دیگر احساس زخم شدگی در گلو می‌کنند. برخی دیگر نیز ممکن است دچار گره‌های^{۱۵} صوتی شوند. گروهی نیز به علت استفاده‌ی نامناسب از صدایشان ممکن است احساس کنند نمی‌توانند جریان هوا را در حین گفتار به صورت طبیعی بیرون دهند. این افراد دچار لکنت خواهند شد.

صدای انسان چگونه عمل می‌کند

بدون تنفس ممکن نیست صدایی ایجاد شود. حقیقتی که انکار ناپذیر است. با وجود این، شبهاتی در مورد این که چگونه با زدم تبدیل به صوت می‌شود

۳. چیزی که بتواند این ارتعاشات را به صداهای قابل شنیدن تبدیل کند (در سه تار کاسه‌ی سه تار این کار را می‌کند). پژوهش‌ها نیز ما را متقاعد کرد که این سه چیز در مورد کلیه‌ی سازهای زهی صدق می‌کند. برای مثال، پیانو چکشی دارد که به تارها ضربه می‌زند و موجب ارتعاش آنها می‌شود. سپس تخته‌ی صدا باعث می‌شود این ارتعاشات قابل شنیدن شود. در سازهای بادی مثل قره نی این نفس شخص است که باعث می‌شود لب‌های وی بر پرده‌ی قره نی فشار آورد و آن را مرتعش کند و لوله‌ی قره نی است که این ارتعاشات را به اصوات قابل شنیدن مبدل می‌کند. نکته‌ی مهم در این جا این است که آنچه ارتعاشات را به صدا تبدیل می‌کند، معمولاً از مواد سختی مثل چوب یا فلز است. وسایل نرم نمی‌توانند این کار را انجام دهند. برای مثال، اگر کسی تخته‌ی صدای پیانو را بردارد و جایش تکه‌ای پارچه بگذارد، پیانو دیگر مثل قبل صدا نخواهد داد.

همان طور که پیشتر اشاره شد صدای انسان مثل یک ساز است، پس سه بخش اشاره شده نیز برای تولید صدا حیاتی هستند. براساس باور عمومی همان طور که انتظار هم می‌رود، مردم آواها را مسئول ارتعاش و تنها عامل تولید صدا می‌دانند. با این نظریه‌ی نادرست درباره‌ی صوت جای تعجب نیست که علت لکنت هنوز که هنوز است راز آلود باقی مانده است.

اجازه بدهید صوت را با سه جنبه‌ای که توضیح دادیم بررسی کنیم: اول، چیزی که باعث ارتعاش چیز دیگری شود که در مورد صدا باید تنفس باشد، مانند همه‌ی سازهای بادی. در حقیقت مشخص می‌شود که صدا بدون هیچ شبهه‌ای یک ساز بادی است. اگر چه بسیاری از پژوهشگران صوت را مثل

در مورد صدا بیاموزیم. غیرممکن است که بتوانیم به خود صدا دست بیاییم، چون منشأ آن درون بدن است. اما این واقعہ نمی‌تواند جلودار ما باشد. ما می‌توانیم از سازهای مشابه در پژوهش‌هایمان استفاده کنیم. با وجود این، می‌خواهیم با استفاده از این سازها تجربیاتی پیرامون صدا به دست آوریم. اگر به یکی از سیم‌های سه تار ضربه بزنید صدایی خوشایند خواهید شنید.

سؤال این است چه چیزی این صدا را تولید می‌کند؟ اغلب مردم می‌گویند این سیم است که صدا را تولید می‌کند. البته امتحان درستی یا نادرستی این فرضیه راحت است. می‌توانیم سیم را از سه تار جدا کنیم و با میله‌ای بلند یا چوب به آن ضربه بزنیم. اگر واقعاً این سیم بوده که در روی سه تار صدا تولید می‌کرده، پس صدای فعلی نباید با صدای قبلی متفاوت باشد. با وجود این خواهید دید سیم تقریباً هیچ صدایی تولید نخواهد کرد. وقتی این سیم روی چوبی کشیده شود، لرزش خیلی کوچکی را خواهید شنید. اگر همین سیم و چوب روی کاسه‌ی سه تار گذاشته شوند، می‌توانید همان صدایی را بشنوید که قبلاً سیم روی سه تار داشت. در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که صدای سه تار فقط به وسیله‌ی سیم ایجاد نمی‌شود. سیم، ارتعاشی ایجاد می‌کند که به وسیله‌ی سه تار تبدیل به یک صدای قابل شنیدن می‌شود.

این فرایند بر این دلالت دارد که سه چیز برای تولید صدا به وسیله‌ی سازها لازم است:

۱. چیزی که باعث شود چیز دیگری مرتعش شود، در سه تار این انگشت است که سیم را می‌لرزاند،
۲. چیزی که مرتعش می‌شود (که در سه تار همان سیم است)،

به همین دلیل علت لکنت، سال‌هاست پوشیده مانده است. نقش استخوانچه‌های جمجمه در تولید صوت مدت‌های مدیدی است که پنهان مانده.

برای اینکه این استخوان‌ها عملکرد خود را به درستی انجام دهند، هوای بازدمی باید تماس مستقیم با استخوان‌های جمجمه داشته باشد. این بدان معنی است که جریان هوای بازدمی نباید مستقیماً از دهان بیرون بیاید، بلکه باید پشت زبان کوچک، داخل حفرات سینوس‌ها، تجمع کند. در این حالت هوای بازدمی با جمجمه تماس مستقیم پیدا می‌کند. صدایی که برای ما قابل شنیدن است به این شکل تولید می‌شود. مهم است بدانید بدون تماس جریان هوا با استخوان‌های جمجمه هیچ صدایی تولید نمی‌شود. هنگامی که شخص نجوا می‌کند این جریان حادث می‌شود، یعنی جریان هوا بدون هیچ تماسی با استخوان‌های جمجمه مستقیماً از دهان بیرون می‌آید. متخصصان امر لکنت سال‌ها با این قضیه که چرا افراد دچار لکنت می‌توانند بدون لکنت آواز بخوانند و یا نجوا کنند دست به گریبان بوده‌اند. دلیل این امر اکنون مشخص شده است. وقتی که شخص پچ پچ می‌کند هیچ صدایی تولید نمی‌شود و هیچ جریان صدایی وجود ندارد که متوقف شود و منجر به لکنت شود. وقتی که شخص آواز می‌خواند نیز فشار نسبتاً شدیدتر و بیشتری در جریان هوای بازدمی ایجاد می‌شود و احتمالاً وقفه‌ی کمتری در جریان صوت بوجود می‌آید.

چرا شروع لکنت اغلب بین ۳ تا ۵ سالگی است؟

یک سخنگوی طبیعی، هنگام صحبت فشار بازدمی کافی تولید می‌کند. به نحوی که هوای کافی به داخل حفره‌های سینوس شخص وارد می‌شود و

یک ساز سیمی فرض کرده‌اند. دوم، چیزی که مرتعش می‌شود که همان آواها هستند. چیز سومی هم باید باشد که ارتعاشات را به صداها‌ی شنیدنی تبدیل کند. با وجود این، بسیاری از نویسندگان گفته‌اند که آواها هم مرتعش شونده و هم تولید کننده‌ی صدا هستند. برخی نیز می‌گویند صوتی که از تار آواها شنیده می‌شود به وسیله‌ی حفره‌ی گلو و دهان تشدید می‌شود. همان طور که گفته شد اجزای تولید کننده‌ی صدا باید از جنس سخت باشند، پس گلو و دهان که از جنس نرم هستند نمی‌توانند به تنهایی نقش تشدید کننده داشته باشند و تولید صدا کنند. بنابراین، حالا به سادگی می‌توانیم نتیجه بگیریم که چه چیزی ارتعاشات را به صدا تبدیل می‌کند. این چیز باید بالای تار آواها باشد، چون جریان تنفس باید مانند جریان هوا در قره‌نی که به لوله‌ی آن می‌رود داخل محفظه‌ای برود. بعلاوه آن چیز باید سخت باشد. پس فقط یک امکان می‌ماند و آن هم استخوان‌های جمجمه است. در مورد کسانی مثل خواننده‌های اپرا که از صدایشان خوب استفاده می‌کنند، اگر هنگام آواز خواندن سر و به ویژه پیشانی آنها را لمس کنید می‌توانید این ارتعاشات را احساس کنید.

نقش جمجمه در تولید صدا

تا به حال باید دلیل لکنت شخص مشخص شده باشد. شخص دچار لکنت نمی‌تواند به درستی از استخوان‌های جمجمه‌اش به عنوان تولید کننده‌ی صدا استفاده کند و به همین دلیل برخی اوقات هنگام صحبت کردن جریان تولید صدا متوقف می‌شود. به محض این که یاد بگیرد از استخوانچه‌های جمجمه‌اش به درستی کمک بگیرد، لکنتش متوقف خواهد شد.

با این ایده که آهسته صحبت کردن معمولاً مؤدبانه‌تر است، اغلب والدین خودشان نیز آهسته صحبت می‌کنند. بچه‌ها هم که تقلید کننده هستند، به خصوص در سال‌های پیش از مدرسه الگوی والدین خویش را دقیقاً تقلید می‌کنند. بنابراین، حتی در صورتی که والدین نیز آنها را مجاب نکنند، خودشان الگوی والدین را تقلید و شروع به آهسته صحبت کردن می‌کنند. هنگامی که بچه یاد می‌گیرد با ایجاد فشار هوای کمتری در هوای بازدمی صحبت کند والدین از این رفتار اجتماع پسند خوشحال و خشنود می‌شوند. اما این شیوه‌ی تولید گفتار خطرناک بوده و ممکن است منجر به انواع اختلالات صوتی و در برخی نیز باعث بروز لکنت شود. آزمایش زیر نشان می‌دهد چرا صحبت کردن با صدای آرام شیوه‌ی پر خطری برای گفتار است.

شیر آبی را کامل باز کنید و سپس سعی کنید جریان آب را با انگشت شست ببندید. متوجه خواهید شد که این کار غیر ممکن است. شیر آب را کمی ببندید بطوریکه باریکه‌ای از آب جریان داشته باشد. اکنون بستن آن با شست کار آسانی خواهد بود. مشابه همین وضع اگر شخصی آنقدر با فشار کم هوای بازدمی صحبت کند که متعاقباً جریان هوا به حفرات جمجمه و بلندی صدا کاهش یابد، توقف جریان هوا و به دنبال آن صوت دور از انتظار نخواهد بود. اکنون برای شما روشن شد چرا دمستن در تلاشش برای رهایی از لکنت موفق بود. شما خواندید که او ورزش می‌کرد و می‌دوید تا حجم تنفسش را افزایش دهد. این تمرین‌ها قدرت بدنی او را افزایش داد، به نحوی که قادر شد با فشار تنفسی بیشتری صحبت کند. همچنین وی کنار دریا قدم می‌زد و سعی می‌کرد بلند بلند صحبت کند. اگر خاطرتان باشد او یک پسر بچه‌ی نحیف بود. این

صوت طبیعی تولید می‌شود. هر کودکی از بدو تولد این توانایی را دارد. به همین دلیل است که کودک هنگام شروع به گفتار لکنت نمی‌کند. برطبق آمار، لکنت اغلب کودکان بین ۳ تا ۵ سالگی شروع می‌شود. این قضیه ثابت می‌کند لکنت مشکلی مادرزادی نیست، بلکه رفتاری آموخته شده است. حال سؤال این است که چه چیزی باعث می‌شود کودک قادر به ایجاد فشار هوای بازدمی مناسب نباشد؟ پاسخ این سؤال ممکن است شما را متعجب کند. وقتی هوای بازدمی با فشار وارد سینوس‌ها می‌شود، صدای حاصل کیفیت زنگ مانند و بلندی بالایی دارد. وقتی که بچه‌ها در سنین پایین هستند همه‌ی آنها صوتشان همین کیفیت و بلندی را دارد. معمولاً وقتی که بچه‌ها شروع به صحبت می‌کنند، والدین از این مسئله آنقدر هیجان زده و شادمان هستند که اهمیتی به بلندی صدای آن‌ها نمی‌دهند.

متأسفانه در تمدن جدید غرب اغلب مردم صحبت با صدای بلند را نوعی بی ادبی و بی فرهنگی می‌دانند. بنابراین اغلب بچه‌ها به سمت این رفتار سوق داده می‌شوند که آرام‌تر صحبت کنند چون این طور مؤدب‌تر و موقرتر به نظر می‌رسند. بنابراین، بعد از گذشت آن هیجان اولیه‌ی والدین در اثر آغاز به گفتار کودک، بسیاری از والدین وقتی کودک ۲ تا ۳ ساله می‌شود سعی می‌کنند صدای بچه را ملایم‌تر کنند و به بچه یاد دهند به شیوه‌ی مؤدبانه‌تری صحبت کند. بنابراین، تنها شیوه‌ای که کودک را قادر می‌کند صدایش را ملایم‌تر کند این است که شیوه‌ی گفتاری را که تا مدت‌های مدیدی با آن صحبت می‌کرده تغییر دهد، یعنی مجبور است با فشار هوای بازدمی پایین‌تری صحبت کند. در نتیجه هوای کمتری به سینوس‌ها وارد شده و صدای کمتری تولید می‌شود.

والدین در این موارد بسیار مضطرب می‌شوند و دائماً گفتار بچه را مورد انتقاد قرار می‌دهند. البته آنها مدعی‌اند که به هیچ عنوان از بچه‌شان انتقاد نمی‌کنند. با وجود این، هنگامی که شخصی جملاتی شبیه جملات زیر را بیان می‌کند یعنی دارد به نحوی به ناروانی کودک واکنش منفی نشان می‌دهد. جملاتی مانند «اول درباره‌ی چیزی که می‌خواهی بگویی فکر کن، یا دوباره شمرده شمرده بگو، یا قبل از اینکه صحبت کنی یک نفس عمیق بکش». این انتقادات کودک را بی‌نهایت نسبت به گفتارش حساس می‌کند و این باور را در وی شکل می‌دهد که مشکلی در گفتارش وجود دارد.

نتیجه‌ی مواردی که ذکر شد این است که والدین نباید در شیوه‌ی تولید صدای کودک دخالت کنند. البته طبیعتاً بچه‌ها باید در صورت بروز اشتباهات زبانی و تلفظی راهنمایی و اصلاح شوند، چون باید در مواردی که دچار اشتباه می‌شوند یاد بگیرند که به شیوه‌ی درست صحبت کنند. اما همان‌طور که می‌دانید هر کودکی با توانایی ذاتی در تولید درست صوت به دنیا می‌آید و دخالت بی‌جای والدین در این حیطه باعث می‌شود تولید صوت حقیقی و درست کودک دچار انحراف شود.

وضعیت احتمالاً باعث شده بود او خیلی آرام صحبت کند، چون شخصی که بلند صحبت می‌کند معمولاً ضعیف و نحیف تلقی نمی‌شود. وقتی که او در ساحل دریا قدم می‌زد، سر و صدای امواج باعث می‌شد که او بلندتر صحبت کند. تمامی این موارد و تمرین‌ها و ورزش‌های منظم به وی کمک کرد تا با فشار هوای بیشتری صحبت کند. این‌ها دلیل موفقیت وی در مهار لکنتش بوده است.

وقتی که بچه به وسیله‌ی اطرافیان وادار می‌شود که آرام صحبت کند، برای برخی از آنها همین امر کافی است تا منجر به بروز لکنت شود. در برخی از بچه‌ها شروع واقعی لکنت همراه با یک آسیب مانند تصادف و یا شوک ناگهانی است. در حالی که در برخی دیگر ممکن است عوامل دیگری نقش داشته باشند. خیلی از بچه‌ها دورانی با عنوان دوره‌ی ناروانی را تجربه می‌کنند. چون اطلاعات زبانی آنها کامل نیست، اغلب یک جمله را شروع می‌کنند در حالی که نمی‌دانند چگونه آن را به پایان برسانند. هم‌زمان مجبورند به نحوی زمان صرف کنند تا برای آنچه باید بگویند فرصت فکر کردن داشته باشند. بنابراین اتفاق می‌افتد که گاه و یا بارها کلمات و یا اصواتی را کش دهند و یا تکرار کنند. بعضی از

زیرونویس‌ها:

- | | | |
|----------------------|---------------------|---------------------------|
| 1. Pseudostuttering | 6. Disruptions | 11. Spasmodic contraction |
| 2. Normal dysfluency | 7. Demosthenes | 12. vocal chords |
| 3. Repetitions | 8. Neurosis | 13. laryngospasm |
| 4. Prolongations | 9. Tension | 14. Air flow Technique |
| 5. Blocks | 10. Martin Schwartz | 15. Nodule |

منبع:

Dr.Strydom J.(2000) Stuttering (disfluency). Cincinnati childrens Available at:

[www.http://audiblox2000.com/more06.htm](http://www.audiblox2000.com/more06.htm)