



هیپنوتراپی

لکنت زبان

حدود یک درصد افراد جامعه به لکنت زبان مبتلا هستند. این اختلال گفتاری که معمولاً بین سنین ۲ تا ۷ سالگی آغاز می‌شود، به صورت‌های متنوعی بروز می‌کند اما در همه‌ی آن‌ها، نوعی اختلال غیرارادی در ریتم و روانی کلام دیده می‌شود. شیوع آن در پسران، سه تا چهار برابر دختران است؛ در صورتی که پدری مبتلا به لکنت باشد، ۲۰ درصد فرزندان پسر و ۱۰ درصد فرزندان دختر نیز مبتلا خواهند شد.

معمولاً لکنت به یک‌باره اتفاق نمی‌افتد، بلکه در عرض چند هفته تا چند ماه و به تدریج شکل می‌گیرد. این افراد، هنگام صحبت دچار مکث‌ها، کشیدن‌ها یا تکرارهای غیرارادی کلمات می‌شوند و گاهی برای پرهیز از قطع کلام، کلماتی غیر از آنچه قصد بیان آن را داشته‌اند، جایگزین می‌کنند. برخی مبتلایان ممکن است موقع حرف زدن، حرکات اضافی در بدن (تیک)، تغییر شکل‌هایی در صورت و یا پلک زدن‌های مکرر داشته باشند. مبتلایان به لکنت، اغلب برای پیش‌گیری از قطع کلام و بیان سریع موضوع، با سرعت بالایی حرف می‌زنند که همین امر، موجب تشدید لکنت می‌گردد. مجموعه‌ی این علائم، برای‌شان تنش‌زا و آزاردهنده است و همین تنش، لکنت را تشدید می‌کند.

بیشتر آنان، علائمی از اضطراب اجتماعی، احساس شرم و یا امتناع از رفتن به مدرسه و دانشگاه را نیز نشان می‌دهند. بنابراین در بسیاری از موارد برای پیش‌گیری از این احساس شرم، به انزوای طلبی و کناره‌گیری تدریجی از فعالیت‌های گروهی روی می‌آورند. همین اجتناب، موجب افزایش اضطراب، تثبیت باور ناتوانی در حرف زدن و در نتیجه، تشدید بیماری‌شان می‌گردد. در طی زمان، مواقعی از شدت و ضعف در روند بیماری دیده می‌شود. گاهی فرد برای چند هفته تا چند ماه می‌تواند بدون لکنت حرف بزند اما پس از مدتی (و معمولاً با یک استرس) دوباره دچار لکنت می‌شود. آموزش خانواده برای برخورد مناسب با فرد دچار لکنت، در کاهش استرس و کمک به روند بهبودی، نقش قابل توجهی دارد.

اگرچه شکایت اصلی بیماران، مکث‌های غیرارادی هنگام حرف زدن است، اما آن‌چه بیش از همه موجب تشدید لکنت می‌شود، تمایل به سریع صحبت کردن است. این افراد اغلب سعی می‌کنند پیش از بروز لکنت و به سرعت، حرف‌هایشان را بزنند. به همین علت، استفاده از تمرینات تنفسی و تشویق فرد به کاهش سرعت کلام، می‌تواند در بهبودی مؤثر باشد. این واقعیت که بیش‌تر مبتلایان موقع شعر خوانی، بدون لکنت، کلمات و عبارات را بیان می‌کنند، نشان‌دهنده‌ی اهمیت ریتم در روانی کلام است. همچنین کودکان مبتلا، هنگام حرف زدن با حیوانات خانگی و عروسک‌های خویش نیز به راحتی و بدون لکنت صحبت می‌کنند. این موضوع، اهمیت استرس و احساس تحت ارزیابی بودن را در تشدید لکنت نشان می‌دهد.

علت لکنت زبان

در مورد علت ایجاد لکنت، نظریات مختلفی مانند تعارض‌های دوران کودکی، ترس‌ها، یادگیری، اشکال مرکز کلام در مغز، وراثت و عادت مادر به تند حرف زدن مطرح شده اما هیچ‌کدام به اثبات نرسیده است. به نظر می‌رسد لکنت، تحت تأثیر مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی و محیطی عارض می‌شود. «مؤسسه‌ی گفتار آمریکا» معتقد است لکنت، یک بیماری و یا حتی نشانه‌ای از یک بیماری نیست بلکه رفتار ناکارآمدی است که آموخته شده و می‌تواند تغییر کند. بر همین اساس هنگام درمان، باید بر یادداری این اختلال و جایگزینی آن با یادگیری فنون صحیح بیان، تأکید نمود. همچنین باید این بیماران را یاری داد تا دیدگاه جدیدی نسبت

دست‌های گرم ربطه

فقط هنگامی که خواهان چیزی می‌شوم
که مانع رشد من است،
کمبود آن چیز را احساس می‌کنم.
در غیر این صورت،
همیشه آن چه را که واقعاً لازم دارم،
داشته‌ام.

وقتی خود را تسلیم خدا می‌کنم،
آن‌گاه،
تازه می‌فهمم معنای حوادثی را
که در زندگی‌ام رخ می‌دهد
آن چه در زندگی‌ام رخ می‌دهد،
برای بیداری من لازم بوده است.

وقتی همه چیز و همه کس را دوست دارم
و خود را با همه چیز و همه کس یگانه می‌بینم،
خداوند،
در وجود خود،
همه چیز و همه کس را به هم گره می‌زند.



علی برزگر

به لکنت پیداکنند. لازم است به آنان کمک کنیم تا از داشتن لکنت، احساس شرم نکنند و به راحتی به حرف زدن ادامه دهند.

گفتاردرمانی (چنانچه با حوصله و درست به کار گرفته شود)، یکی از درمان‌های مناسب لکنت محسوب می‌شود. کاهش سرعت کلام، شروع نرم و آسان جملات و همین‌طور حرکت ملایم و نرم بین هجاها، سیلاب‌ها و کلمات، از بهترین تکنیک‌های گفتاردرمانی محسوب می‌شود. از تکنیک‌های مختلف هیپنوتیزمی نیز می‌توان برای تقویت اثر گفتاردرمانی استفاده کرد. هدف اصلی تکنیک‌های هیپنوتیزمی، کمک به مراجع برای غلبه بر اضطراب، افزایش عزت‌نفس، رعایت ریتم مناسب تنفس، تن‌آرامی و شمرده و آهنگین صحبت کردن است. هیپنوتراپی با استفاده‌ی درست از تکنیک‌های تقویت اعتمادبه‌نفس و روش قدرتمندی به نام تکنیک «اتاق‌های کنترل ذهن» می‌تواند موجب کاهش قابل توجه لکنت گردد.

قسمت عمده‌ی ذهن یا همان «ناخودآگاه»، اثر قدرتمندی بر رفتارهای شخص می‌گذارد اما از دید او پنهان است و در شرایط معمولی، فرد قادر به درک و شناسایی آن نیست. «ناخودآگاه» منشأ اغلب افکار، احساسات و رفتارهای ماست. بسیاری از حس‌ها و حرکتهای ما تحت اختیار «ناخودآگاه» اتفاق می‌افتند بدون این که ما نسبت به آن‌ها هوشیار باشیم و یا به‌طور ارادی در آن نقشی داشته باشیم.

به‌نظر می‌رسد «لکنت زبان» نیز نوعی رفتار غیرارادی است که تحت کنترل «ناخودآگاه» اتفاق می‌افتد و فرد از علت دستور نابه‌جایی که مغز به عضلات مربوطه می‌دهد، بی‌اطلاع است. با این توضیح، «هیپنوتیزم» به دلیل دستیابی به ذهن «ناخودآگاه» می‌تواند در کنترل و تخفیف لکنت، اثر قابل توجهی داشته باشد.

در پایان، بیان چند نکته‌ی مهم را ضروری می‌دانیم:

- ۱- مقدار بهره‌مندی بیمار از فواید هیپنوتراپی، به میزان توانایی او برای هیپنوتیزم شدن بستگی دارد.
- ۲- هیپنوتیزم، یک درمان کمکی مؤثر در لکنت است، بنابراین استفاده‌ی هم‌زمان از گفتاردرمانی، معمولاً نتایج بهتری را به همراه خواهد داشت.
- ۳- به دلیل ماهیت مزمَن لکنت زبان، یادگیری استفاده از خودهیپنوتیزم برای تقویت و تداوم اثر درمان، بسیار کمک‌کننده است.
- ۴- همه‌ی افرادی که دچار لکنت زبان هستند، از هیپنوتراپی (به درجات مختلف) بهره‌ی درمانی خواهند برد.

دکتر عنایت‌ا... شهیدی

پزشک و روان‌شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه‌ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹