

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