

نخ جاندهای به نام لکنت

شیرین

عاطفه مؤذنی (کارشناس ارشد گفتاردرمانی)

- سرشناسه: مؤذنی، عاطفه، ۱۳۵۷.
- عنوان و نام پدید آور: ناخوانده‌ای به نام لکنت/تالیف: عاطفه مؤذنی
- مشخصات نشر: اصفهان، نشر تولید علم، ۱۳۹۶.
- مشخصات ظاهری: ۱۳۳ صفحه
- بیک: ۲-۲۰-۸۲۰۲-۶۰۰-۹۷۸
- وضعیت فنی: تنویری: فیبا
- موضوع: لکنت زبان
- موضوع: Stuttering
- موضوع: لکنت زبان - درمان
- موضوع: Stuttering - Treatment
- رده‌بندی کنگره: ۱۵۲ ۱۳۹۵ RC
- رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۵۴
- شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۶۰۵۸۷

ناخوانده‌ای به نام لکنت

انتشارات تولید علم

تالیف: عاطفه مؤذنی

صفحه آرای: زهرا مسائلی

طراح جلد: سید محمد حسین سجادی‌منش

خط از: احسان محمدخانی

تیراژ: ۵۰۰ تیراژ

چاپ اول: ۱۳۹۶

نشانی ناشر: اصفهان، خیابان بزرگمهر، خیابان هشت بهشت غربی، مجتمع فدک، طبقه سوم، واحد ۳۰۱

تلفن تولید: ۰۹۱۴۸۰۴۰۲۹۶

تلفن فروش: ۰۹۱۶۲۹۷۱۱۲۴

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان



Nashrtolideh@gmail.com

فهرست مطالب

۱	سخن نویسنده
۸	مقدمه
۱۲	اخوندهای به نام لکنت
۱۵	چهار نفر
۱۸	آمادگ
۲۱	توافق آگاهانه
۲۴	خطرا
۲۷	درماندگی
۳۰	درماندگی خلاق
۳۳	تلاش
۳۷	اجتناب
۴۱	مواجهه با خویشتن
۴۴	نزدیک شدن به لکنت
۴۷	توقف ارادی

فهرست مطالب

۵۰	تکرار رنج
۵۳	ماندن در لحظه‌ی لکنت
۵۶	ادامه دادن لکنت
۵۸	کنترا
۶۱	مربع روان
۶۳	گفتار آگاهانه
۶۷	ارزش‌ها و اهداف
۷۰	گسلش
۷۲	پذیرش
۷۶	تعهد
۷۹	پیاده‌روی با ذهن
۸۳	قدم به قدم
۸۶	حرف‌های گفتنی
۹۰	گروه درمانی

فهرست مطالب

۹۵	آشفته‌گی
۹۸	بازگشت لکنت
۱۰۲	مدار دهم
۱۰۵	استان زندگی
۱۰۸	حفظ داشته
۱۱۱	ترخیص
۱۱۴	سخن پایانی
۱۱۹	گزیده‌ای از منابع مورد استفاده

سخن نویسنده

«رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي»

«پروردگارا سینه‌ی مرا گشاده دار. کار مرا بر من آسان گردان. و گره از زبانم بگشا. تا

همان را بفهمند.»

(سوره طه - آیات ۲۵ تا ۲۸)

فرد دای ۱ است و یا درمانگری که در زمینه‌ی لکنت کار می‌کند شاید بارها این آیه‌ی سریه را شنیده و خوانده باشد.

«این آیات مربوط به زمان است که حضرت موسی (علیه‌السلام) به مقام نبوت رسیده و معجزات قابل ملاحظه‌ای را دریافت داشته است. و پس از آن فرمان رسالت به نام او صادر می‌شود. رسای بسیار عظیم و سنگین که از ابلاغ فرمان الهی به زورمندترین و خطرناک‌ترین مردم شروع می‌شود. خداوند به موسی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «به سوی فرعون برو که طغیان کرده است!»

موسی (علیه‌السلام) نه تنها از چنین مأموریت سنگینی وحشت نکرد و حتی کمترین تخفیفی از خداوند نخواست، بلکه با آغوش باز از آن استقبال نمود، منتهی وسایل پیروزی در این مأموریت را از خدا خواست.

۱- شرح صدر ۲- آسان شدن امر ۳- برطرف شدن مشکل گفتاری برای انتقال مفاهیم و انجام رسالت خویش.

«رب اشرح لی صدري»: «شرح» به معنای گشاد کردن و باز کردن است، گویا

سینه‌ی انسان را که قلب در آن جای دارد ظرفی فرض کرده که آنچه از طریق مشاهده و ادراک در آن وارد می‌شود جای می‌گیرد، و در آن انباشته می‌شود. «و یسرلی امری - امرم را آسان ساز» که مقصود همان امر رسالت است، موسی (علیه‌السلام) از خدا نخواست رسالتش را تخفیف دهد تا اصل رسالت آسان شود، بلکه گفت همان امر خطیر و عظیم را با همه‌ی دشواری و خصرش بر ما آسان گردان.

«و احل عقد من لسان یفقهوا قولی» و این آخرین درخواست حضرت موسی (علیه‌السلام) است که گشودن عقده‌ی زبان را می‌خواهد. عقده‌ای که دارای مشخصات معین است. آن مشخصات از جمله‌ی «یفقهوا قولی» فهمیده می‌شود، یعنی آن عقده‌ای را بگشای که نمی‌گذارد سخنانم را بفهمند.»^۱

همه‌ی ما انسان‌ها در زندگی رسالتی برای از خود گذشتن داریم. که گاهی فراموش می‌کنیم و گاهی با آغوش باز آن را نمی‌پذیریم. رنجی که حالت خویش را پذیرفتیم، سختی‌های زیادی در مسیر انجام این رسالت بر ما متحمل می‌شود. مسلماً ما آرامش ظاهری خود را از دست می‌دهیم. ولی رنجی برای این سختی‌ها و احساسات ناشی از آن در درون خود جایی باز کنیم و به جای مبدأ قرار دادن افکار و احساساتمان برای محک درستی اعمالمان،

ارزش‌ها و انجام رسالت خود را در محوریت قرار دهیم، در این حالت، حتی با وجود سختی‌ها و احساسات ناشی از آن‌ها، احساس رضایت درونی بیشتری وجود خواهد داشت.

۴. داور کلی زندگی حضرت موسی، لقب کلیم الله بودن حضرت، نوع مجزات ایشا، رهبری یک قوم بزرگ و لجوج، مقابله با قدرت ساحران، صحبت کردن فرعون، ادعای خدایی می‌کرد، گفتگوهایی که در هر مرحله بین این و خدای تعالی شکل می‌گیرد، همه و همه می‌تواند به یک درمانگر و یک داور لکنت برای طی کردن مسیر درمان، بینش روشنی دهد. یک درمانگر ۱۱۱ مگی ای از این آیات الهی، علاوه بر این که می‌تواند پشتوانه‌ی محکمی برای دانش ایجاد کند، چگونه پاسخ دادن به درمانجویش را نیز فرا خواهد گرفت.

قطعاً، اولین گام در یک درمان مؤثر، پذیرش سوراخنت توسط فرد دارای لکنت می‌باشد. گفتاردرمانگر از طریق افزایش دانش فرد، لکنت و سپس افزایش آگاهی او از لحظه‌ی لکنت به مرور فضای آرام را ایجاد می‌کند. به تدریج با تمریناتی که در زمینه‌ی شناخت لکنت و نزدیک شدن به آن صورت می‌گیرد، خانه‌ی ذهن فرد، پذیرای مهمان ناخوانده‌ی لکنت می‌شود. او نه به وسیله‌ی فرار از مواجه شدن با لحظه‌ی لکنت، بلکه با قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف و پذیرش آمد و رفت لکنت، و تحمل سختی

حاصل از این مواجهه، شرح صدر را تجربه می‌کند.

نتیجه‌ی شرح صدر یا بزرگ شدن خانه‌ی ذهن، آسان شدن کارهاست. در فرایند درمان، پس از شناخت لکنت و کاهش حساسیت نسبت به آن، در انجوا به جای تلاش برای پنهان کردن و جلوگیری از وقوع لکنت، آسان‌تر است کردن را فرا می‌گیرد. فرد دارای لکنت به مرور زمان راحت‌تر لکنت می‌کند و «تر با لکنت برخورد می‌نماید. او به جای سوال «چرا من دچار لکنت شده‌ام؟» و «پراگم؟» و آرزوی حذف لکنت به سمت پذیرفتن، مدیریت و راحت‌تر لکنت دادن پیش می‌رود.

باز کردن گره‌های روانی با روش‌های روان‌تر لکنت کردن و روان‌تر صحبت کردن، نتیجه‌ی پذیرش لکنت است. سویی و تعهد برای تغییر آن، از سوی دیگر است. و کل فرایند درمان برای ایجاد ارتباط مؤثر با دیگران در جهت انجام رسالت انسانی هر فرد در زندگی باشد. نکته‌ی مهمی که در درمان و جهت‌دهی به تلاش‌های فرد باید به آن توجه کرد، هدف‌گذاری صحیح و تصریح ارزش‌های فرد دارای لکنت برای درمان باشد. این که به چه هدفی و برای انجام چه رسالتی نیاز به گفتار راحت‌تر دارد. و هر چه قدر درمانگر در این زمینه تلاش کند، انگیزه برای پذیرش سختی‌های لکنت و درمان آن برای درمانجو بیشتر می‌گردد. و در نهایت، زمانی که فرد دارای لکنت به ارزش‌های زندگی خود به صورت آگاهانه توجه کند، به گفتار

فقط به عنوان وسیله‌ای برای انجام رسالت خویش نگاه می‌کند و نه به عنوان ارزشی برای داشتن یک زندگی غنی و معنادار.

از این رو، ساختار نوشته‌های کتاب حاضر، بر اساس ایجاد ظرفیت برای پذیرش، به شناخت و نزدیک شدن به لکنت، کاهش اجتناب‌ها، سپس تغییر در حظه‌های لکنت و کنترل آن‌ها، و به تدریج ایجاد روانی هرچه بیشتر در گفتار می‌باشد.^۱ منابع مختلف برای شکل‌دهی محتوای نوشتار به فراخور موضوع استفاده^۲ در تمام هسته‌ی اصلی نوشته‌ها ترکیبی از درمان بر اساس پذیرش و تعهد، رویکرد^۳ مبتنی بر لکنت کردن^۲ و روان‌تر صحبت کردن^۳ می‌باشد.

نوشته‌های این کتاب به صورت ریجی و در طی چندین سال شکل گرفته‌اند. همگام با نوشتن مطالب، فرایند تجربه‌آزمایی، به عمق‌دهی مطالب کمک زیادی کرد. حضور در کارگاه‌ها،^۱ در جلسات مختلف و مطالعه‌ی کتاب‌های مربوطه در راستای افزایش دانش برای کاربردی‌تر کردن مهارت گرفت. مطمئناً در درمان لکنت می‌توان از رویکردهای دیگر نیز به‌فراخور^۲ مراجع استفاده نمود که برای انسجام نوشته‌ها کمتر به آن‌ها اشاره کرد.^۳ اما قطعاً من و همکارانم در کار بالینی استفاده کرده و می‌کنیم.

1. ACT

2. Stuttering Modification

3. Fluency Shaping

نوشته‌های این کتاب تنها بخشی از درمان چندبعدی لکت بزرگسالان، به روایت ادبی یک گفتاردرمانگر است که بر اساس منابع علمی و تجربی نگاشته شده است. در این کتاب عمدتاً، نوشته‌ها فرایند یک جلسه‌ی درمانی را زبانی می‌دهند و خواننده را ترغیب به کنکاش بیشتر در این مسیر درمانی می‌نمایند. کلمات انتخابی در نوشته‌ها بار معنایی و علمی دارند ولی به همهی آن‌ها پرداخته نمی‌شود. به همین خاطر ممکن است بعضی از مطالب برای عده‌ای از علاقه‌مندان تازه به نظر برسند که جستجوی بیشتر خواننده برای عمیق‌تر کردن دانش و کمالی، جزئی از اهداف کتاب می‌باشند. در این کتاب به طور مستقیم برنامه، شیوه و یا تکنیکی با جزییات آموزش داده نمی‌شود و به طور کلی بر فرایند و مفهبات جلسه‌ی درمانی تمرکز شده است. سعی‌ام بر این بوده تا در این کتاب، رابطی درمانگر و درمانجو که بر اساس شواهد، یکی از مهمترین اجزاء تغییر در درمان محسوب می‌شود را به تصویر بکشم. و لذت لحظات درمانگری که بارها تجربه کرده‌ام و بخشی از معنای زندگی‌ام را تشکیل می‌دهند، به مخاطب منتقل شود.

عاطفه معینی

بهار ۱۳۹۵

مقدمه

درمانگر به مراجع می‌دهد. به ارزشیابی‌هایش، مقایسه‌هایش، گذشته‌ی دردناکی که در زمان معاینه نمود و تصویر آینده‌ای ترسناک که ترسیم می‌کند.

مراجع، فرونشاندن پریشانی‌اش را از دره‌ی گساده خواهد. راه‌کاری برای کاهش ترس، روشی برای کم شدن اضطراب، راه‌یله‌ای برای رسیدن به گفتاری روان و نهایتاً در آغوش کشیدن آرامش. همه به حذف ناخوانده‌ای به نام لکنت.

و درمانگر فکر می‌کند آیا قادر خواهد بود تا شبکه‌ی ارتباطی جدیدی از افکار و رفتارهای سازگارانه‌ای ایجاد کند که با شبکه‌ها و خاطرات ناسازگار قبلی رقابت کرده و آن‌ها را حذف کند؟

شبکه‌ای که پنجه در پنجه‌های شبکه‌ی لکنت، مبارزه‌ای تمام عیار را

به پا کند، برای مبارزه با یک حرفه‌ای با سابقه‌ای طولانی.

و فکر می‌کند به انتخاب. انتخاب از بین ده‌ها برنامه و تکنیک برای بیرون کردن این ناخوانده.

حتی درمانگر فعالی بوده است که تعداد زیادی طرز تهیه برای درمان لکنت را خوانده و به آن‌ها عمل کرده است. حتی شاید بدون این که بداند چه فلسفه‌ای را چه نوعی نظری پشت درمان انتخابی او است. و شاید وقتی در درمان به بن‌سختی رسید، برنامه‌های دیگر از ده‌ها گزینه برای انتخاب وجود داشته تا مدتی را و مرخص را سرگرم کرده باشد. حتی انتخاب درمانی مخالف فلسفه‌ی درمان قبلی!

و اینگونه است که ما درمانگرازان هاهی مثال فرد چشم بسته‌ای می‌شویم که در جزیره‌ی درمانی خود در چاله‌ای افتاده و تنها وسیله‌ای که داریم بیلچه‌ای برای کندن است و زمانی که عمیق‌تر - ر- چاه فرو می‌رویم با بیلچه‌ی دیگری و با تلاش بیشتری به کندن ادامه می‌دهیم.

شگفت این که از همین بیلچه‌ها به مراجعین هم می‌دهیم. بیلچه‌ی طلایی برای خارج شدن از چاله‌ی لکنت!

شاید برای درمان لکنت، نیازی فراتر از جمع‌آوری طرز تهیه‌ی درمانی داریم. ما نیاز به یک توقف در کندن داریم. نیاز به بازکردن چشم‌ها. نیاز به نگاه کردن. نیاز به فهم رنج لکنت. نیاز به فلسفه‌ای عمیق برای درمان.

آنچه باعث ایجاد تفاوت بین توصیه‌های درمانی یک فرد دارای لکنت به افراد دیگر می‌شود. و آنچه باعث ایجاد تفاوت بین گفتاردرمانگران می‌شود؛ حرکتی فراتر از روش است.

ح. کتی متعهدانه ...

رک. به نام هنر درمانگری ...