

برنام‌نم‌زای م‌رمان:

این صفحات خلاصه‌ای از متن پادکست و تیت‌ر صحبت‌هاست.

اصلا به درستی و نادرستی صحبت‌های مجری محترم و دوستان کاری نداریم! فقط می‌خوام با شنیدن این پادکست ذهنیت جامعه در رابطه با لکنت، افکار درمانجویان و مسایل مشترک این دوستان رو بشنویم تا

- **اولا:** بدونیم اطلاعات خود اشخاص لکنتی و جامعه در رابطه با لکنت چقدره یعنی اصلا میدونن مشکل چیه؟ سطح آگاهی و درک افراد از این عارضه چقدره؟
- **ثانیا:** می فهمیم که بسیاری از مشکلات که برای افراد درگیر لکنت بوجود میاد، مسائل مشترکيه و تو تنها نیستی و خیلی‌ها با این مسایل دست و پنجه نرم کردن و به جواب رسیدن

این قسمت از رادیو مرز اختصاص داره به لکنت زبان که باعث شده افراد از بقیه احساس فاصله بکنن

با اینکه با لکنت زبان آشنا هستیم اما چندان شناخته شده نیست و درموردش کج فهمی‌ها و سوء تفاهم‌هایی وجود داره که اثر میزازه روی ارتباط آدم‌هایی که درگیر این مسئله هستن وقتی مستقیم درگیر این موضوع نباشیم (یعنی خودمون و افراد نزدیک به ما تجربش نکنیم) خیلی علاقه نداریم ازش سر در بیاریم و درست و دقیق بشناسیم و بدونیم رفتار درست در مواجهه با اون چیه و به بچه‌ها آگاهی و آموزش نمیدیم و این باعث میشه هر تفاوتی به شکل عیب و نقص که باید در مقابلش با حیرت کرد و انگشت‌نماش کرد، به چشم میاد.

لکنت زبان عارضه‌ای است که از کودکی بخاطر:

آسیب در قسمت تکلم مغز!!): بوجود میاد

یا اتفاقی که غالبا آسیب روانی شدید پیش میاره، باعثش میشه.

- بعضی ها تو بچه گی دچار لکنت میشن و به مرور زمان و یا با گفتار درمانی از بین میره یا کم رنگ میشه

- و بعضی در بزرگ سالی دچار لکنت میشن

- برای بعضی لکنت با بالا رفتن سن تشدید میشه

- و برای بعضی کمتر میشه و بعضی به رقم تمرین و درمان های زیاد از بین نمیره...

لکنت به این شکل نیست که شخص فقط در گفتن یک کلمه به تکرار بیوفته، بلکه انواع مختلفی داره و شدت و ضعف...

اینجا در صحبت با افرادی که این تجربه رو داشتن تمرکز میکنیم روی تفاوتی که این موضع با بقیه براشون بوجود آورده.

توجه داشته باشید:

اما تجربه این بچه ها قابل تعمیم نیست و منحصر به خودشونه و روش و رفتاری هم که در پیش گرفتن قابل توصیه به بقیه نیست!!

- صحبت هایی که میشنوید **کل معضلات** در رابطه با همین افراد رو هم پوشش نمیده. و اصلا چیز جامعی نیست. **صرفا چند تجربه و روایتی** که ما رو به موضوع نزدیکتر بکنه.

مهدیار: (با تمرین و مراجعه به درمانگر مسئله رو کمرنگ کرده)

- وقتی که اون چیزی که تو ذهنمه و نمی تونم بیانم کنم، متوجه این تفاوت شده بودم
- زمانی این مسئله خورد تو صورتم که مورد آزار و تمسخر دیگران واقع شدم
- افراد به خودشون این حق رو میدن و یک مسئله طبیعی میدونن که طرف رو مسخره بکنن یا کلا صحبتش رو ندیده بگیره و کنار بزارن طرف رو

- وقتی دچار استرس میشی در مواجهه با این افراد، این باعث میشه که تارهای صوتی و عضلات گلو بیشتر منقبض بشه
- وقتی آرامی طبیعتاً راحتتر حرف میزنی و کمتر زبونت میگیره
- از همه بیشتر انزوا بود! بجز چند دوست محدود دوستی نداشتم و ترد میشدم
- به صحبت من گوش نمیدادن. بحث رو عوض میکردن. میزاشتن و میرفتن
- تنهایی خیلی برام سخت بود و باعث شد به خیلی از چیزا و موقعیت ها تو زندگیم نرسم یا خیلی دیر و محدود بوده
- از لفظ دیوانه استفاده میکردن
- فکر میکردن خودم راضی ام از این شرایط
- تحقیر.
- برای خانواده خودمم ناشناخته بود و حتی معلم های مدرسه
- مدرسه محیط امنی نبود برای من
- کسی که بیست سی سال تجربه تدریس داشت هنوز نمیدونست چجوری با این مسئله برخورد کنه. خیلی حس بدی داشت
- فکر میکردن دارم ادا درمیارم تا از زیر تمرینات و کارا در برم
- بدتر از همه عزیزان گفتار درمان بودن
- احساس گناه الکی بهم تزریق میشد
- درمان روی همه و بصورت دائمی جواب نمیده
- فکر میکردن خودم تمرینات خودم رو انجام نمیدم
- چقدر خانواده هزینه و انرژی میزارن
- یکسری بخاطر اتفاقات روحی روانی لکنت میکنند که با یکسری تمرینات خوب میشن
- اما لکنتی که من دارم، یک اسیبی هست که به بخش تکلم مغز وارد میشه!
- با افزایش سن و اعتماد به نفس کمرنگ میشه اما از بین نمیره
- تو ابتدایی بدون جمله کوتاه ازم کلی وقت میگرفت
- گفتار درمان ها میگفتن اگر با این تمرینات خوب نشه، مشکل از خودشه و خودش نمیخواد خوب بشه
- بدترین رفتار ترحمه! با تمسخر راحتتر کنار میام

سوال: چه برخورد بدی از افراد دیدی؟

وقتی میفهمم لکنت دارم شروع میکنم به **تکمیل حرفاش**. یا خودشون رو مشغول ی چیز دیگه میکنن مثلاً سر به گوشی.

• وقتی من دارم تلاش میکنم یک حرف رو بفهمونم خیلی رفتار بدیه که توجه نمیکنن و **خوب گوش نمیکنن**.

- ادم فرسوده و خسته میشه از این رفتار

- تو همینجوری هم فکر میکنی که حرف میزنی

- چرا نمیری گفتاردرمان؟ فکر میکنن بعد سی سال به ذهنم نرسیده و نرفتم

- نترس. چیه مگه. ترسی نداره **راحت صحبت کن**... خب نمیتونم

- تخم کبوتر بخوری مشکل حل میشه!:

- به ساختار مغز مربوطه

• تو مدارس به ما آموزش داده نمیشه. چجوری با کسی که با خودت متفاوت رفتار کنی، با کسی که مشکل شنوایی، بینایی، گفتاری و..

قسمت خوبش:

ادم هایی که ذات خوبی دارن البته خیلی کم هستن، میان مراعات میکنن و ترحم نمیکنن و بهم حس اعتماد میدن و برام شرایطی رو فراهم میکنن که آرامتر باشم و خوب گوش میکنم

محدثه (علت لکنت: شوک میشم. گربه میپره روم و باعث میشه لکنت بگیرم)

• از وقتی رفتم مدرسه فهمیدم که با بقیه فرق دارم

از پنجم ابتدایی **با بالا رفتن سن** لکنتم بیشتر منو اذیت کرد

از اینکه خودم رو **تو مدرسه جلسه اول** معرفی کنم، واهمه داشتم

با حرف اول اسمم مشکل داشتم. میم ح

همه نگاه ها برمیگشت به سمت من با تعجب نگاه میکردن و **خیلی حس بدی بود**. کل بدنم سر میشد

تو **روخوانی** و درس های **شفاهی** خیلی مشکل داشتم

رفتم گفتار درمانی برطرف نشد

خانواده میگفتن مشکل بزرگی نیس. سعی کن راحت صحبت کنی

بعضی معلما راه میامدن و بعضی معلم ها فکر میکردن من از جمع ترس دارم و بیشتر بهم روخوانی میدادن و بیشتر اذیت میشدم

تو مدرسه هیچ وقت برای بچه ها طبیعی نشد ولی هیچ وقت مسخره هم نشدم

محدثه میگه خیلی وقتا لکنتم کمه و الان که با شما صحبت میکنم بیشتر از همیشه هست و موقعیت هایی هست که اصلا زبونم نمیگیره

بعضی کلمات رو با بعضی کلمات دیگه عوض میکنم. یا از تیکه کلام هایی استفاده میکنم که جمله بعدی رو راحت بگم

هرچی سنم بیشتر شد درکم وسیعتر شد و بیشتر زبونم گرفت

سوال! ایا لکنتت رو پذیرفتی؟

نه اصلا و همیشه مشکل دارم و نمیتونم کنار پیام و غبطه اونایی رو میخورم که راحت صحبت میکنند

این مسئله مانع پیشرفتم شده

اگر یکسری نگاه ها نبود تو مدرسه میتونستم کنار پیام

زنگ زدم یک فروشنده مسخرم کرد و منشی ها خیلی عجله دارن و میکن سریع بگو

بدترین رفتار؟ ترحم

دوست دارم افراد احساس ترحم ندن و یا خیلی تعجب نکنن، مثل بقیه باهامون رفتار بشه و این قضیه جا بیوفته

هستی (از بچه گی لکنت داشتم و درمان خیلی نتیجه نداشت.)

خانواده مذهبی بودن و بهشون کلی **دعا پیشنهاد کردن** که اینا رو استفاده کنید خوب بشه

کلا تو 18 سال یک یا دو نفر دیدم که لکنت داشتن و فکر میکردم ادم فضایی هستم

معلم ها رفتار مناسبی نداشتن و خیلی ازم فعالیت و صحبت توی جمع رو میخواستن

خانواده تو مدرسه گفته بودن که من تنگی نفس و آسم دارم. این برای مدرسه شناخته شده تر بود

معلم ها وقتی ازم میپرسیدن الان راحتی؟ این برام بهتر بود

خیلی از دوستانم و معلما فکر میکنن اگر بیشتر سر کلاس صحبت کنم این برام بهتره

اگر فضا استرس زا باشه اصلا این خوب نیس

دیبرم فکر میکرد اگر از راه دلسوزی وارد بشه بهتره. منو در مرکز توجه کلاس قرار دادن

رفتار خانواده تقریبا خوب بود

پدربزرگم نذر و نیاز میکرد و فکر میکردم تحمل من سخته براشون

صبر میکردن من صحبت کنم. **صبر کردن خیلی مهمه تو لکنت**

اینجا تقصیر منه و سعی میکردم صحبت نکنم تا نگران نشم

شدت لکنتم توخونه بیشتر بود

خانواده حرف منو کامل میکردن و این کمک نمیکنه

استرس جمع برام سخت بود

یک روزایی شدت بیشتر میشد

من ادامه حرفم رو نمیگم وقتی کسی حرفم رو میخواد تکمیل کنه

سوال: آیا فکر نمیکنن داری عمدا این کار رو میکنی؟

در شرایطی که در یک جمع قریبه قرار گرفتی. تو جمع قرار گرفتی و یا با تلفن میخوام صحبت کنم
لکنتم بیشتر میشه

تو محل های جدید لکنتم بیشتر میشد

لکنت به تنهایی مشکلی ایجاد نمیکنه، رفتار جامعه مشکل رو ایجاد میکنه

از سر نا آگاهی نسخه تجویز میکنن و وقتی درمان علمی کمک نمیکنه اینا دیگ چیه

و....

امین: (لکنتش خوب شده و دوباره برگشته)

ریشه لکنت من روانی و ذهنی هست و بعضی روزا بیشتر و بعضی وقتا کمتر

تو جمع و موارد استرس زا بیشتر میشه

سوال: رفتار خانواده چجوریه؟

همه تاحدودی کنار آمدن با این مورد بجز یکی از اعضای خانواده که هنوز مشکل داره با این موضوع

از رفتارش متوجه میشم، وقتی تو یک جمع لکنت میکنم یک شرم نهان تو رفتارش میبینم

یک نقطه ای خودم رو مجبور به تغییر کردم

تو جمع یا صحبت نکردم و یا با تکنیکی لکنتم رو پنهان کردم

همیشه حواسم به حضار بود که نفهمن یا دیر متوجه بشه

سوال: رفتار اشتباه چیه؟

رفتار اونا اشتباه نیس فقط نمیدونن باید چیکار کنن

بی توجهی افراد دو علت داره؛

- بعضی ها از روی خیرخواهی هست
- و بعضیا از روی بی صبر و حوصله بودن ولی در نهایت هر دو حس بدی میده

اگر توجه نکنن و خودشون رو به کار دیگه ای مشغول کنن این از رفتار های زننده هست

ولی اگر بهت این حس رو بدن که **من صبر میکنم که تو حرفت رو بگی** و برات این فضای راحتتر رو بوجود میارن. این بهتره

یعنی من این **محبت و درک** رو دارم تا تو صحبت کنی

رفتار درست اینه که مثل یک فرد عادی باهاش برخورد بشه

سوال: ایا تفاوتی در برخورد افراد تو امریکا و ایران دیدی؟

قطعا بله و اونا بیشتر آموزش دیدن و دید افراد در هر زمینه تفاوت داره . باید عادی رفتار کنن و تفاوتی بین افراد نیس و این جزئی از ارزش های فرهنگی جامعه هست

علیرضا (علت لکنت: تو بچهگی بوجود آمده و خیلی تمرینات گفتار درمانی رو لازم نمیدیده و چند سالی هست درمان رو کلا گذاشته کنار ولی الان میگه میخوام مجدد شروع کنم)

مشکلم از راهنمایی شروع شد و بچه ها و حتی معلم مسخرم میکرد و میگفت **این باز سوزنش گیر کرد**

- معلم یه سوال رو میکرد و **با اینکه جواب اون سوال رو میدونستم سکوت میکردم**

نمراتم پایینتر از اون بود که میگرفتم

معمولا تنها بودم و **ارتباطم کم بود...** و از **ترس مسخره شدن** صحبت نمی کردم

سوال: بعضیا فکر میکنند اگر سوالی ازت نپرسن که نخوای صحبت کنی و یا کلا باهات ارتباط نگیرن راحتتری؟

من از اینجور برخوردارا ناراحت میشم و بعضیا میگن بنویس ولی من با اینجور رفتارا بیشتر ناراحت میشم بعضیا فکر میکنند من مشکل شنوایی هم دارم و با اشاره باهام صحبت میکنند بعضیا اصلا صبر ندارن و با توهین و تحقیر برخورد میکنند شایدم خیلی از افراد در مورد این موضوع آگاهی ندارن ادمایی هم هستن که برخورد خوبی دارن.

شاید انتظار بالایی باشه که مثل بقیه با ما رفتار بشه

بعضیا از اون طرف بوم افتادن و توجه زیادی باعث میشه که فرد احساس میکنه مثل یک بچه باهاش رفتار میشه

صبره باشه اما ترحم نباشه

سوال؟ کنجکاوی و سوال های آزار دهنده بوده؟

بله، تو مدرسه ازم سوال شد که پدر و مادرت باهم فامیل بودن؟ برای رانندگی و فروش یک شرکت اینترنتی منورد کردن و گفتن تو میخوای بری در خونه افراد و نمیتونی صحبت کنی

رفتم تو یک شرکت تولیدی و با اینکه اصلا نیازی به صحبت نبود ولی منورد کردن

پادکست رادیو مرز قسمت 35

مهر 1400

باتشکر فراوان از تمام دوستان که در تولید این پادکست زیبا زحمات کشیده اند.

مهدوندر شاد، سلامت و ثروت روزیشا کند