

سوالات قبل از ورود به قدم‌ها:

- من 28 سالمه و هر کاری بگید کردم حتی پیش دکترهای مشهد و تهران هم رفتم... آیا

12 قدم حرف جدیدی برام داره؟

باید بپذیرید کوشش‌های قبلی شما به دلیل ده‌ها فکر مخرب در ذهنتان مانع به حرکت درآمدن چرخ درمان شما شده و از طرفی برخی از درمانگرها براین عقیده هستند که علت لکنت نامعلوم است! مسلماً راه ورود به درمان فقط پس از پیدا کردن «علت» امکان پذیر است.

• آیا میشود کسی که علت نقص ماشینی را پیدا نکند ولی تعمیرش کند؟

پس از اتمام «قدم سوم» برایتان واضح خواهد شد که بسیاری از آن تمرینات قبلی، کاملاً به دور از ماهیت لکنت طراحی شده.

در این کتاب با مسیر درمان و تمریناتی آشنا خواهید شد که «قانون درمان لکنت» است.

یعنی برای همه جواب می‌دهد و در هر شرایطی قابل اجراست

بزرگترین کمکی که مطالعه کتاب 12 قدم درمان لکنت به شما خواهد کرد «درک عمیق لکنت» است.

آگاه شدن از علت آن و از همه مهمتر ارائه راهکارهایی به صورت قدم به قدم و کاربردی پیشنهاد می‌کنم با خیال راه و بدون فوت وقت 12 قدم را شروع کنید.

- آیا نیاز به مراجعه حضوری به شما هست یا درمان بصورت مجازی انجام می‌شود؟ زیرا

من ساکن شهرستان هستم و برایم رفت و آمد به شهرهای بزرگ امکان پذیر نیست.

یکی از بزرگترین معضلات درمان، رفت و آمد به شهرهای بزرگ بخصوص پایتخت است.

در کتاب 12 قدم به تمریناتی خواهید پرداخت که در شهر محل زندگی‌تان قابل اجراست و اصلاً نیازی به رفت و آمد و مشقت‌های زیاد نیست.

• بسیاری از درمانجویان که به دنبال درمان در شهرهای دیگر هستند، به دلیل خسته شدن در این پروسه بسیار پرهزینه و سخت درمانشان را در میانه راه رها می‌کنند.

هموار کردن مسیر درمان از رسالت‌های مهم 12 قدم است.

- خیلی خلاصه تو یک جمله بگید چیکار کردید درمان شدید؟

لکنت عارضه ای متفاوتتر از سرماخوردگی است و با یک دارو یا انجام یک تمرین خاص درست نمی شود بلکه مسیری هست که باید بالذت طی شود.

• **دنبال روش های یهویی برای درمان نباشید!**

پیشنهاد میکنم هرچه سریعتر وارد مسیر درمان 12 قدم بشید و هراقدامی نیاز باشه انجام بدید تو همون قدم به شما گفته میشه

- **همانطور که می دانید ریشه لکنت افرادی ژنتیکی است. چه راهکاری وجود دارد؟**

این هم یکی از مهم ترین پیام های کتاب است؛

• **«حذف باورهای غلط و نظریه های به ظاهر علمی اما بدون دفاع»**

در قدم دوم به تمام این موارد پاسخ کامل داده شده. پس از مطالعه قدم دوم و شواهد علمی جهت نقض این نظریه ها

بصورت کاملا واضح و منطقی متوجه خواهید شد که اگر لکنت به دلیل یک عارضه ژنتیکی بود باید همانند دیگر عارضه های مغزی و زنتیکی انتظار می روفت که شخص همیشه یک «واکنش خاص» با یک «دامنه محدود و مشخص» نسبت به آن ضایعه از خود بروز دهد.

اما در لکنت اینطور نیست، یعنی مثلا فرد زمانی که تنهاست لکنت ندارد! اگر این عارضه ژنتیکی بود در همه حال باید لکنت داشته باشید. آن عارضه که تشخیص نمیدهد شما تنها هستید یا در مقابل استادتان!!!

اگر لکنت ارثی نیست پس چرا چند تن در خانواده ما به آن مبتلا هستند؟

هنگامی که به چگونگی آغاز روند و گسترش و همچنین درمان لکنت زبان پی میبریم محال است به توان آن را به یک یا چند ژن نسبت داد.

• **این موضوع به دلیل «تقلید» بوجود آمده است.**

برای پاسخ دقیق تر می توانید به قدم سوم مراجعه کنید.

- **آیا پس از روان شدن گفتار، مجددا لکنت خواهیم داشت یا درمان کامل و ماندگار؟**

در اکثر روش های درمانی فقط به لکنت ظاهری توجه شده در حالی که تا زمانی که چرخه لکنت در ذهن از کار نیوفتد لکنت درمان نخواهد شد

- برای هر سنی قابل اجراست؟

بله،

بویژه برای نوجوانان و بزرگسالان که اتفاقاً اکثر کلینیک های گفتار درمانی تمرین با این گروه های سنی را بسیار سخت و حتی غیر ممکن می دانند.

- فرایند درمان چندماه طول میکشه و چقدر هزینه میخواد؟

طول مدت درمان به عوامل زیادی بستگی دارد مثل؛

- شرایط خانواده، انگیزه و از همه مهمتر سن

اما معمولاً بعد از سه ماه لکنت ظاهری شما روان شده و بعد از یکسال و شاید کمی بیشتر لکنت ذهنی شما برطرف شده و گفتار روان شما تثبیت می شود.

سوالات در طول مسیر:

- آیا می توان در طول ایام تحصیل تمریناتم را انجام دهم؟ کلاس هایمان زیاد است و

وقت ندارم

بله به راحتی.

در هر شرایط کاری و تحصیلی امکان انجام تمرینات هست و اصلاً کار غیر معقول و سختی نیست. فقط باید آن زمان محدودی که برای بهبود خود در نظر میگیرید در «اولویت» باشد نه در یک زمان بی کیفیت و بد موقع یعنی همه کارهایت را انجام بدهی تا به تمرین بررسی بگویی وقت ندارم... این یعنی از زیر بار تمرین فرار کردن

- یک زمان مفید و با کیفیتی برای تمریناتتان بگذارید. بخدا ارزشش را دارد...

- راهکاری پیشنهاد بدهید که فقط با تمرین در خانه فرزندمان درمان شود؟

پس از درک علت لکنت متوجه خواهید شد که لکنت مسئله ای نیست که بتوان بدون حضور کسی درمان شود.

- این صحبت والدین نشان از درد های پنهان زیادی در پشت پرده لکنت فرزندشان دارد.

سوالات شما

از طرفی به دلیل عدم شناخت کافی از «روند درمان» بسیاری از خانواده‌ها احساس می‌کنند تمرین خصوصی و انفرادی درخانه بیشتر جواب می‌دهد ولی اینطور نیست و دقیقا عکس آن صادق است.

برای فهم بهتر این موضوع به «قدم هفتم» مراجعه فرمایید.

- چرا تمریناتی مثل تمرین آینه و... در 12 قدم نداریم. همه این تمرینات را پیشنهاد می‌دهند اما شما نه؟

این مدل تمرینات را نمی‌توان تمرینات «درمان» لکنت نامید.

• این مدل تمرینات، «تمرینات کنترل» و بهبود موقتی است.

طرح ریزی این گونه تمرینات دور از ماهیت لکنت زبان است. و قطعا به بهبود کامل و پایدار نمی‌انجامد.

- در فرایند درمان آیا نیازی به دارو درمانی هست؟ چه دارو هایی تجویز می‌شود؟

به نام خدا؛ نه! (نیاز به هیچ دارو، ورد و دعایی نیست!)

- طب سنتی چه غذاهایی برای درمان پیشنهاد می‌کند؟

نمیدانم! می‌توانید از متخصصین آن حوزه پرسید.

• ولی در مسیر 12 قدم به این مسائل حاشیه ای نپرداخته ایم.

مثل این می‌ماند که چرخ ماشین خراب شده ولی به دنبال آن هستید که بنزین معمولی بهتر است یا بنزین سوپر؟

غذا با طبع سرد باعث عود لکنت می‌شود یا با طبع گرم؟ و...

به این پرسش و پاسخ با دقت بیندیشید:

چرا وقتی من «سردی» می‌خورم لکنتم افزایش می‌یابد؟

دانستیم که لکنت زبان عارضه است «شرطی» یعنی در «وضعیت روانی خاص» عادت (لکنت) شخص بروز می‌کند. همچنین خاطرات دیدگاه‌ها و باورها عوامل به وجود آورنده وضعیت خاص اند.

سوالات شما

بنابراین، هر گاه شخص لکنت داری باور کند که خوردن سردی (مثل ماست) یا گرمی (مثل عسل) عامل تحریک کننده لکنت اوست، همین باور وضعیت روانی خاصی را در او ایجاد می کند و سبب بروز عادت (لکنت) او می شود.

هنگامی که این افراد متوجه میشوند غذاهای سرد و گرم هیچ ارتباطی با لکنت زبان آنها ندارد، از تمرکز و حساسیت روی آن دست می کشند و در نتیجه از بار لکنت آنها کاسته می شود.

- آیا موافق خرید دستگاه های لکنت شکن هستید؟

پیشنهاد نمی شود. استفاده از این دستگاه ها بسیار خسته کننده است و عوارض زیادی به اعصاب و روان وارد می کند و در نهایت هم اصلا به درمان دائمی لکنت ختم نخواهد شد.

- از وقتی این کتاب را خواندم بسیار خوشحالم که فهمیدم مشکل من چیست؟ قبلا نمی فهمیدم چرا بقیه درکم نمی کنند از این موضوع بسیار ناراحت می شدم و احساس سردرگمی داشتم اما حالا بعد از این همه سال تازه خودم لکنت را درک کرده ام و با موضوع لکنت ذهنی قبل از مطالعه این کتاب آشنا نبودم.

سوال من این است که چکار باید بکنم تا سریعتر نتیجه بگیرم؟

یعنی هر چقدر بیشتر در حالت اضطرار قرار بگیری و بخوای زود زود به نتیجه برسی این حالت اضطرار باعث آشفته گی و در نتیجه تنش بیشتر در تارهای صوتی شما می شود.

● انتظار بیجا و غیر معقول از خودمان و روند درمان نداشته باشیم تا باعث سرخودگی ما نشود.

یک نکته مهم: اگر میخوای سریعتر نتیجه بگیری تا اندکی گفتارت روان شد به دوستانت نگو من دیگر لکنت ندارم زیرا با این کار خودت را تحت فشار قرار می دهی تا به هر قیمت شده مجددا کلنت نکنی و این مقاومت کار را دوباره خراب خواهد کرد و دچار تنش عضلانی خواهی شد و در طول دوره تثبیت هم وقتی نوسان های موقتی و کوچکی داشتی ناراحت خواهی شد.

- چکار کنم نیمه راه تمریناتم را رها نکنم؟ همیشه تمریناتم را به فردا موکول می کنم.

رعایت «قانون تکامل» رمز پایداری و استمرار است.

اگر میخواهید با لذت به هدفتان برسید تمریناتتان را قدم به قدم انجام دهید و به تناسب درک بهتر موضوعات و اقدام عملی، نتایج هم نمایان می شود.

- اهرم قدرتمند «رنج و لذت» در قدم چهارم و آگاهی های قدم ششم برای حل این چالش بسیار موثر است.

آیا بعد از درمان امکان بازگشت لکنت وجود دارد؟

اگر «درمان» را به مفهوم اصلاح عمیق عناصر زیر بدانیم

*آسیب (چرخه شرطی شده ذهنی لکنت یا لکنت ذهنی)

*واکنش (چرخه شرط شده ظاهری لکنت یا لکنت ظاهری)

*دگرگونی های دیدگاهی (تاثیر لکنت بر معیار رفتار شخصیت منطقی، دیدگاه و ..

باید گفت که درمان بازگشت ناپذیر است ولی باید در نظر داشت جوانی که مرحله «مراقبت» را به خوبی پیگیری نکرده است ممکن است در آینده گفتار یا ذهن او دچار دست انداز های ریز و درشت شود در این خصوص نباید واژه بازگشت را به کار برد.

بلکه باید گفت اگر مسیر درمان به کلی به پایان نرسد ممکن است مشکلاتی برای شخص فراهم آورد. اگر کودکی که پیش از مرحله ششم و تکامل گفتاری قرار دارد، درمان یابد بدون مراقبت رها شود ممکن است تا قبل از مرحله ششم تکامل گفتاری به علت شوک یا تقلید دوباره دچار لکنت شود.

در این صورت نباید گفت که لکنت کودک بازگشته است بلکه باید گفت این شروع یک جدید است.

سوالات دوره تثبیت:

- چکار کنم حضور در جمع همکارانم برایم راحت شود؟

باز هم تکامل

در تمام تغییرات ریز و درشت هستی این اصل رعایت می شود.

تمرینات قدم هشتم به ما می گوید که شرایط را برای خودمان از آسان به سخت لیست کنیم و هر بار وارد یکی از آن تمرینات شویم و به آن جامعه عمل بپوشانیم.

- هر چند وقت به گروه درمان مراجعه کنم؟

این توافقی بین شما و گروه و درمانگر هست معمولا هر یک ماه تا چهل روز

- چه کتاب هایی جهت مطالعه پیشنهاد می شود؟

سال های سال است که از طرق مختلف اطلاعاتی ضد و نقیض در رابطه با مسئله مان شنیده ایم، حالا نباید انتظار داشته باشیم پس از یک بار خواندن مطالب آن را برای همیشه درک کرده باشیم.

• ذهن ما همیشه در حال نجواست تا ما را از حرکت باز بدارد.

اگر میخوای بهتر و راحتتر از مسیر نتیجه بگیری حتما زمانی را به مرور مطالب اختصاص بده بخصوص قدم هایی مانند باورها، اهرم رنج و لذت و...

مرور مجدد قدم ها و البته چند کتاب در زمینه توسعه فردی و روابط در سایت موجود است که شما را در این مسیر ثابت قدم می کند.

- اگر لکتم برگشت چه کنم؟

برگشت های سینوسی خفیفی در ماه های اول خواهید داشت اما هر چه می گذرد و تمرینات میدانی بیشتری انجام می دهید و روز به روز نتایج شما پر رنگ تر میشود به احساس بهتری می رسید.

و این ذهن آرام شما دیگر چاله ای درست نمی کند و هر ماه و بعد ها هر چند ماه شاید چند تپقی بزیند.

و از آن به بعد خواسته های شما بسیار فراتر از گفتار روان می شود و یادتان خواهد رفت روزی آرزوی بزرگ شما یک مکالمه کوتاه لذت بخش بوده است.

- آیا می توان دوره را به دوستانم پیشنهاد کنم و به اشتراک بگذارم؟

تا خودتان نتیجه نگرفته اید، نه

• در خصوص کپی و به اشتراک گذاشتن رایگان این دوره ، از این بابت اصلا رضایت ندارم. ضمنا اگر میخواهید دوستانتان هم قدر این آگاهی های ناب را بدانند، بگذارید خودشان بهای این محصول را پرداخت کنند تا تمریناتش را با نهایت جدیت انجام دهند.

وقتی کسی تشنه شنیدن باشد و متعهد به انجام تمرینات، آن وقت خودش با اشتیاق این محصول را تهیه کرده و برای مهم ترین مسئله زندگی اش ارزشی فراتر از این قائل خواهد شد. به شما قول میدهم بهای اندکی را که برای تمام محصولات موجود در سایت پرداخت می کنید، حداقل صد برابر آن برای شما نتیجه به همراه خواهد داشت. به تاثیر گذاری عمیق این کتاب ایمان کامل دارم و این راهیست که رهروان بسیاری را به سرمنزل مقصود رسانده.

- آیا دخترها و پسرها به یک اندازه از لکنت آسیب می بینند؟

میزان آسیب را که دخترها و پسرها از لکنت متحمل می شوند باید یکسان دانست زیرا هر دو دست نیاز به ارتباط گفتاری همسانی دارند. به نظر می رسد که انگیزه دختران در امر «زبان آموزی» و نیز «درمان لکنت زبان» بیش از پسرها باشد.

آیا عوارض را که به لکنت نسبت می دهیم در افراد غیر لکنتی هم دیده می شود؟

تمامی عوارض فرد لکنتی را میتوان کم و بیش در افراد غیر لکنتی هم مشاهده کرد ولی با کیفیتی متفاوت.

اولین مرحله هر تغییر و بهبود، خودآگاهی و پذیرش است. همین که در گروه درمان و یا جمع دوستانمان متوجه می شویم بعضی از رفتارها متناسب نیست و به روابط ما آسیب می رساند، بسیار مهم و ارزشمند است.

حالا که میخواهیم بهبود بدهیم نباید احساس گناه و متفاوت بودن داشته باشیم. زیرا در جامعه هیچ کس کامل نیست و هر شخصی در جنبه هایی نیاز به اصلاح دارد.

- افراد زیادی میخواهند بگویند که این مسائل و عوارض شخصیتی دیگر تثبیت شده و بدون تکنیک های بالینی قابل تغییر نیست و حتما باید به ما مراجعه کنید. به همین دلیل پیاز داغ آن را زیاد می کنند.