

به نام فدای مهربان

نقش خانواده در مسیر درمان دوازده قدم:

از آنجایی که لکنت مسئله ای کاملاً ذهنیست و دردِ شخص لکنتدار مانند پایی شکسته نمایان نیست تا به تناسب آن از شخص انتظارات بجا و معقولی داشته باشیم، به همین خاطر نیاز است قبل از شروع مسیر درمان، خانواده و اطرافیان ما هم لکنت را بهتر بشناسند.

در حوزه لکنت زبان صحبت های ضد و نقیض زیادی وجود دارد و اینها همه به موضوع ذهنی بودن لکنت برمیگردد، زیرا بسیاری در لب و دهان ما لکنتی ها به دنبال علت لکنت هستند و در آخر که چیزی را نمی یابند، به ناشناخته بودن آن شهادت می دهند. بسیاری از محققان توصیفات خود را از لکنت مانند داستان مولانا و توصیف فیلی در تاریکی بیان می کنند و با این شناخت ناقص و اشتباه از مسئله، هر یک شروع به تجویزهای گوناگون کرده و این سرآغاز کلاف سردرگم درمان لکنت است.

به همین خاطر نیاز هست این مقاله را برای مطالعه در اختیار اعضای خانواده بگذارید تا آنها هم در این مسیر با شناخت بهتر عارضه لکنت، بتوانند مسائل شما را درک کرده و همراهتان باشند.

به راستی لکنت چیست؟

« باید بدانید که لکنت از یک ناروانی کلام، بسی فراتر است! فرد لکنت دار فشارهای مختلفی را تحمل می کند که حتی قادر به بیان آن نیست، روز هایی لکنت او شدت پیدا میکند و او فقط به دنبال آرامش است اما دریغ از یک نفر که او را درک کند. و به دلیل عدم آگاهی کافی اطرافیان و جامعه از این عارضه، نه تنها مرحمی برای تسکین او نمیشوند، بلکه با توصیه ها و تجویز نسخه های تکراری بر دردهایش می افزایند.

از این بابت افزایش اطلاعات اعضای خانواده، بسیار حائز اهمیت است، زیرا وقتی فرد لکنتی در خانواده اش غریب است و هزاران بار این نصیحت ها را شنیده، احساس بیگانگی عجیبی میکند و دیگر انتظار درک از جامعه را ندارد.»

ابتدا میخواهم بدانید که نحوه برخورد شایسته با شخص لکنتدار چگونه است.

درخواست های ما از اعضای خانواده:

1. شاید این اولین و آخرین درخواست فرد لکنتی باشد:

- فقط خوب گوش کردن و شنونده خوبی بودن.

یعنی وقتی دارید به صحبت های لکنتدار من گوش میکنید، خودتان را مشغول کار دیگری نکنید. سرتان را از گوشی بیرون بیاورید و همان مدت محدود را به چشم های فرد نگاه کنید و فقط به موضوع صحبت ها گوش کنید. صحبت ها را تکمیل نکنید و نگویید «خب بسه فهمیدم».



جاهای خالی را پر نکنید:

اگر کودک شما روی واژه ای گیر میکند، صبورانه منتظر بمانید تا صحبت خود را به پایان برساند.

بیشتر افراد دارای لکنت از این که شنونده هایشان تلاش می کنند تا جمله های آنها را به پایان برساند بیزارند. و ترجیح می دهند پیش از آنکه شما در گفتارش دخالت کنید سریع تر جمله خود را به پایان برسانند. در این حالت، او احساس فشار می کند و احتمالاً لکنتش شدیدتر میشود.

و در میانه راه درمان، فرد لکنت دار نیاز دارد که بعضی از تمرین ها را در حضور شما انجام دهد. اینجا هم نیاز به همکاری شماست. یعنی فقط شنوده خوبی بودن و سعی کنید جلوی خودتان را بگیرید و از بیان پیشنهادات درمانی خودداری کنید.

آیا از گفتن این جملات خسته نشدید؟ «آرام باش نفس بکش، چه عجله ای داری؟ کمی صبر کن!»

2. یکی دیگر از مهم ترین کارها که میتوانید انجام دهید: تا حد امکان تلاش کنید منابع تنش را از فرد دور کنید، یعنی اگر بحثی میان اعضای خانواده هست لطفاً باهم حل کنید و فرد شاهد تنش ها و دعوای های شما نباشد.

- با این اقدامات عملی می توانید کمک کنید فرد آرام باشد نه با پند و اندرز.

3. سعی کنید در رفتارتان احساس ترحم را کمتر منتقل کنید. اگر از این منظر نگاه کنید که مسئله لکنت قابل حل است و مطمئن باشید که او نیز در آینده نزدیک روان صحبت خواهد کرد، کمتر این احساس را منتقل می کنید.

- یادتان باشد، بدترین احساسی که به فرد لکنت دار ضربه میزند، «احساس ترحم» است.



آگاهی و عمل به همین سه مورد، کمک بسیار بزرگیست

در آخر هم میخواهم با مطالعه کلی این کتاب، در جریان باشید که این مسیر درمان دوازده قدم، روند تکاملی است و مدام از فرد در رابطه با درمان سوال جواب و بازخواست نکنید تا قدم به قدم با لذت و آرامش مسیر درمان را بپیماید.

شما به سهم خود؛

با شنونده خوبی بودن هنگام صحبت فرد لکنتی

با احساس خوب داشتن و حس ترحم ندادن

و با برطرف کردن و کم کردن عوامل تنش‌زا در خانواده، بیشترین کمک را میکنید.

برای موضوع «وظایف خانواده» در همه کتاب‌های حوزه درمان لکنت زبان مطالبی بیان شده است. در این قسمت بخشی از این مطالب مفید را برای فهم بیشتر موضوع از کتاب‌های راز لکنت (آقای فرهمند پور) و کتاب درمان لکنت: آقای تقی زاده بیان میکنیم:

برخورد خانواده:

« رفتارهای پنهان کارانه متعدد و پی در پی، شناخت و درک احساسات و واکنش‌های شخص لکنت‌دار را پیچیده و گاهی ناممکن می‌سازد.

اغلب والدین می‌توانند عوارض لکنت را در فرزند خود مشاهده کنند. (مثل زودرنجی، پرخاشگری، گوشه‌گیری و...) ولی نمی‌توانند آن را به خوبی ریشه‌یابی کنند.



دیدگاه آنها این است: «پسرم تو که میگی لکنت داری خوب داشته باش ولی چرا بیخودی عصبانی میشی؟» و فرزند برای این سوال نه می تواند و نه میخواهد پاسخی بدهد. اگر هم جواب درستی بدهد، چه کسی میتواند درک کند؟

والدین علت رفتارهای فرزند خود را فقدان اعتماد به نفس او می دانند. و برای قوت قلب بخشیدن و نیز بی اهمیت جلوه دادن مشکل با دیدگاه و معیار خود جملات زیر را مرتب زمزمه می کنند:

- تو هیچ مشکلی نداری خیال می کنی که لکنت داری باید اعتماد به نفس داشته باشی.
- بیخودی به خودت تلقین می کنی که نمیتونم برای اینکه نری خرید لکنت رو بهانه می کنی.
- تو که میگی نمیتونی سلام کنی، پس چطور حالا گفتم سلام؟

اما شنیدن این جمله هایی که نشان از دلسوزی و نوازش والدین را دارد، همچون پتکی هست بر سر فرزند!

در این حالت جوانی که در این بن بست گرفتار آمده است، حاضر نیست در مورد مشکل خویش با افراد خانواده صحبت کند، از طرفی آن ها با مشاهده حساسیت و موارد دیگر، ترجیح می دهند با سکوت خود به این نصایح اکتفا کنند. با این همه، توقع باطنی فرزند چیز دیگری است؛

او انتظار دارد که افراد خانواده همیشه رعایت حال او را بکنند و مراقب وضعیت خاص وی باشند. شنیدن این جمله ها برای فرد لکنت دار مفهوم ناخوشایندی دارد: «حتی خانواده ات که تنها پناهگاه تو هستند، نمیتوانند مشکل را درک کنند» این می تواند برای روحیه تضعیف شده اش پایان همه چیز باشد.

کسانی که می خواهند با نصیحت، توصیه و راهکار به جنگ لکنت زبان بروند، در واقع ندانسته، فاصله ارتباطی و احساسی خود را با شخص لکنت دار دورتر می سازند. نباید از دیدگاه و استدلال «خود» به مشکل او نگاه کرد. این هنر ظریفی است که مشکلات فرزند را از دید «او» بنگریم.



باید درک کرد کسی که سال ها دست و پا زدن را در دریا آموخته است، نمی تواند یک مرتبه به فرمان ما شناگر شود و به ساحل بیاید. این نکته مهم و جدی است که نمی توان به سادگی از آن گذشت. کافی است نظرات دوستان لکنتی گروه درمان را بدانیم:

«دردناک ترین ضربه که از لکنتم دریافت کرده ام؛ مربوط به مواقعی است که افراد خانواده ام با توصیه ها و شعارهایی نشان می دادند که نمی توانند مشکل مرا درک کنند.»²

وظایف خانواده:

اولین وظیفه خانواده، «افزایش اطلاعات» خود در مورد لکنت زبان است؛ زیرا تا روند و ماهیت مشکل را ندانیم، نخواهیم توانست کمک کننده باشیم. بنابراین:

1. باید بدانید که لکنت زبان یک ضایعه یا اختلال عضوی نیست و به کمبود خواب، ویتامین ، مواد غذایی، مزاج و... هیچ ارتباطی ندارد بلکه فقط و فقط یک عادت شرطی شده است و بس

از آنجا که انسان موجودی عادت پذیر است هر عادت را می تواند با تمهیدات و شیوه های خاص خود تغییر دهد.

2. افزایش اطلاعات به شما این امکان را می دهد که مسئله را قابل حل بدانید و راحت تر بپذیرید در صورت عدم پذیرش این موضوع، رفتارهای خاصی در افراد خانواده به وجود می آید که آسیب های دیگری را به آنها تحمیل می کند.

3. تحمیل فشار روانی سنگین، واکنش ها و پچ پچ اطرافیان:

اگر تا اینجا پیش رفته باشید، دیگر لکنت فرزند را بلای آسمانی یا ننگ فامیلی نخواهید دانست. در این صورت چیزی برای مخفی کردن باقی نمی ماند و به زودی متوجه خواهید شد که فقط یک مشکل وجود دارد: «لکنت زبان». فقط همین.



پس انرژی خود را برای درمان آن حفظ کنید. دقت داشته باشید رفتار های پنهان کارانه افراد خانواده، به فرزند چنین می فهماند که وجودش موجب سرشکستگی آنهاست.

از هرگونه توصیه نصیحت و راهکارهای (گفتاری، رفتاری، شخصیتی) بپرهیزید. مراقب باشید که هرگونه پیچ پیچ یا نگاه زیر چشمی دلسوزانه از دید شخص لکنت دار مخفی نمی ماند. زیرا حساسیت زیاد و قدرت پیش بینی او کوچکترین حرکات شما را زیر نظر دارد و درک می کند و از دلسوزی شما بسیار متاثر و آشفته می شود.

4. با ملایمت و با اعتماد سازی و تمهیداتی، او را وادارید تا درباره لکنت زبان و فشارهایی که متحمل می شود با شما درد دل کند. حساسیت ها ضعف ها و نگرانی ها پنهان کاری ها و آرزوهایش را به شما بگوید. اگر به شما اعتماد کند بالاخره او چنین جمله هایی را به زبان خواهد آورد: «تحمل این وضع برایم سخت است بزرگترین آرزویم درمان لکنت است.»

شان خانوادگی:

بزرگترین خدمت، بزرگترین بخشندگی، بزرگترین صحبت بزرگ ترین کاری که والدین می توانند در طول زندگی برای فرزند لکنت دار خود انجام دهند این است که او را یاری دهند تا از این زندان آزاد شود. هیچ چیز غیر از درمان نمی تواند به فرزند آرامش بخشد و او را از حالت واکنشی و المثنی به زندگی بازگرداند. (متاسفانه خیلی از خانواده ها لکنت زبان را کسر شأن خانوادگی خود می دانند. آنها به علت گریز از واقعیت و اقدام به درمان با معیارهای خود راه دیگری پیدا می کنند مانند خرید خودرو، ازدواج، خانه، حرفه های دهان پرکن و... اگر آنها می دانستند که تمامی مشکلات ریشه در عاداتی شرطی شده دارد، شاید راه دیگری را پیش می گرفتند)

مشاجرات خانوادگی:

کودک با مشاهده مشاجرات در خانواده علاوه بر وحشت احساس ناامنی خواهد کرد. توصیه می شود که اختلافات خود را در حضور کودک مطرح نکنید. (شاید در این فاصله مشکل خود به خود حل شود) از نظر کودک چه با او دعوا کنید یا ناظر دعوی شما باشد، یک مفهوم دارد:

احساس ترس + احساس ناامنی

(حتی نوجوانان و بزرگسالان هم وقتی شاهد مشاجرات خانواده باشند در وضعیت خاص روانی قرار گرفته و لکنتشان بشدت عود می کند)

تأثیر والدین:

«مادر: از ویژگی های مادر، ارزیابی کودک خود و دغدغه های ناشی از آن است. هنگامی که مادر گفتار شکسته کودک خود را با بچه های دیگر مقایسه می کند به تدریج نگرانی هایش افزایش می یابد و به ویژه اگر چند مرتبه اقدام به درمان کرده و نتیجه نگرفته باشد.

این نگرانی ها ممکن است تا مرحله افسردگی و فراتر از آن نیز پیش رود. در این وضعیت مادر بیش از فرزند نیازمند کمک به آرامش است. ولی هیچ چیز غیر از اطمینان از بهبود یافتن فرزند، نمی تواند مادر را آرام سازد، از طرفی تا مادر آرام نگیرد، نمی تواند در برنامه های درمانی و کمک رسانی به فرزند مشارکت کند. بهتر است هنگام با برنامه درمانی کودک درمانگر چنین مادری را در ارتباط با مادرانی قرار دهد که وضعیتی مشابه او داشته اند و اکنون فرزندشان بهبود یافته است. در این صورت همان «دیدگاه مقایسه ای» که مادر را از پا انداخته بود سبب بهبود او می شود.» 3) این دیدگاه مقایسه ای برای شخص لکنت دار هم این پیام مهم را می رساند که؛ می توانی ببینی که هزاران نفر هم مثل شما با این مسئله روبرو بوده اند و الان از این مرحله گذشته اند و گفتارشان بسیار روان شده است. پس با مسئله ای کاملاً قابل حل رو برو هستیم)



حالا برای درمان باید به چه کسی مراجعه کنیم؟ پزشک؟ روانپزشک؟ یا گفتاردرمان؟

جواب واضح است...

فرض کنید کمک فنی و جلوبندی ماشین شما ایراد پیدا کرده، آیا بهتر است به جلوبندی ساز مراجعه کنید یا سیم کش؟ درست است، هر دو تعمیرکار خودرو هستند! ولی مدت هاست که در مشاغل وابسته به تعمیرات خودرو، کامپیوتر و... کارها بسیار تخصصی شده یعنی افرادی فقط متخصص سخت افزاراند و گروهی فقط نرم افزا

حالا ما مسئله ای در گفتار داریم، شاید ظاهرا هر دو گروه (روانشناس و گفتاردرمان) با مسئله ذهنی سروکار دارند، اما به نظرم گفتار درمان بهتر از روانشناس که حتی 10 واحد درسی در این خصوص نداشته اند، می تواند راهگشای مسئله شما باشند.

و در آخر پیشنهاد میکنم حتما حداقل قدم سوم کتاب دوازده قدم را چندین بار بخوانید تا به درک کاملی از موضوع لکنت برسید.

شما به عنوان اعضای خانواده با افزایش اطلاعات خود در زمینه لکنت، میتوانید باورهای اشتباه و بسیار سمی که در این آشفته بازار لکنت است را بشناسید و به پشتوانه این باورها و اطلاعات درست در این زمینه، اول به خودتان کمک می کنید که آرامش و احساس بهتری داشته باشید و بعد از آن میتوانید این اطمینان خاطر را به فرد منتقل کنید و همراه او در مسیر اصلی درمان باشید.



در خصوص درمان نوجوانان و بزرگسالان این اطمینان خاطر را به شما می‌دهم که مسیر درمانی دوازده قدم کاملترین مسیر درمانی برای شخص لکنت دار است و جای هیچ نگرانی نیست.

روند درمانی که کاملاً قابل اجرا در هر شهر و با هر شرایطی که دارید سازگار است. سراسر ترین مسیر برای درمان، که امیدواریم با همراهی و حمایت های روحی شما با لذت این مسیر را طی کنیم.

محمد رازی

(راهنمای شما در مسیر زیبای دوازده قدم)

منتظر حضورتان در سایت Razi2022.com هستیم.