



به نام فدای مهربان

سلام به شما دوست عزیز که به مسیر دوازده قدم درمان لکنت دعوت شدید (:
فیلی فوشالم که این قدمها می‌تواند پاسفگوی مسئله شما باشد و شما را از بهترین راه به مقصد که
گفتاری شیوا و روان است برساند.
در این چهار صفته مینواهم خلاصه ای از قدمها را برای شما بگویم که قرار است در این دوازده قدم چه
کار کنیم؟ متناوی هر قدم چه کمکی به درمان ما می‌کند؟



قدم یک پذیرش هست

از آنجایی که لکنت باعث پنهان کاری در ما شده خیلی از ما هنوز به دنبال راههایی برای دور
زدن لکنت هستیم تا بتوانیم لکنت را کنترل کنیم و همیشه به شگردهای مختلف پنهانکاری پناه
می‌بریم.

لذا اینجا خیلی مهم است که بپذیرید لکنت دارید تا مشتتان را باز کنید و انرژی خودتان را
صرف پنهان کردن این درد نکنید.



بعد از پذیرش تازه به عمق داستان لکنت پی می‌برید می‌فهمید مشکل کجاست و بعد از آن به خودشناسی عمیق‌تر نسبت به خود و مسئله می‌رسی.

قدم دوم:

از مهمترین رسالت‌های این کتاب هست که **باورها و ترمزهای درمان** را به ما می‌شناسند. هر کدام از ما جدای از آنکه چه روش‌های مختلفی را قبلاً امتحان کردیم، به این دلیل نتیجه نگرفته‌ایم که پشت یک سد بزرگ ذهنی گیر کرده‌ایم. مثلاً شما فکر می‌کنی ریشه لکنت من درمان نمی‌شود چون ژنتیکی مشکل داریم، لکنت درمان ندارد، از سن درمانم گذشته، و یا دنبال یک راه حل دارویی هستی. اگر چنین ترمزهایی برای درمان داری، **تا زمانی که این مسئله را ندانی و نتوانی حلش کنی درمان شما محکوم به شکست خواهد بود!** حالا این باورها و ترمزهای درمان برای هر فرد متفاوت است. مثلاً یکی فکر می‌کند دعا برایش نوشتند و طلسم شده. دیگری فکر می‌کند در ایران درمانگر خوب وجود ندارد و باید برای درمان به آمریکا برود و غیره این مسئله از مهم‌ترین مواردی هست که باید بدانید و حلش کنید تا نتایج درمان خودش را نشان بدهد.

قدم سوم:

خلاصه تمام مطالب علمی که درباره حل این مسئله به آن نیاز دارید در اختیار شما قرار داده می‌شود و یک بار برای همیشه می‌فهمید کل داستان چیست. **یادتان باشد تا علت را ندانیم نمی‌توانیم پا در مسیر درمان بگذاریم.**

قدم چهارم: اهرم رنج و لذت

نوبت می‌رسد به شروع کار درمان و این یک شاه کلید است که برای اجرای بهتر تمرینات می‌توانید از آن استفاده کنید.

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که چطور می‌شود شب امتحان یک کتاب ۲۰۰ صفحه‌ای را می‌توانید در دو شب بخوانید؟ آری درست است رنج تجدید شدن و لذت قبولی شما را به حرکت انداخته و یا تصور کنید سگی به دنبال شما افتاده با سرعتی خواهید دوید که تا آن روز تجربه نکرده‌اید و یا تصور کنید در مسابقه دویی هستید و جایزه نفیسی دارد با چه سرعتی خواهید دوید؟ این قدرت اهرم رنج و لذت است که با آن آشنا خواهید شد.

حالا ما می‌خواهیم درمان شویم اما قدرت حرکت از ما گرفته شده و نیاز به نیروی داریم که اشتیاق حرکت را در ما بوجود بیاورد.

قدم پنجم؛

ماموریت قدم پنجم این است که به شما بگوید با مسئله‌ای کاملاً قابل حل سر کار دارید و می‌توانید چند الگو نشان ذهنتان بدهید تا بپذیرد و کار را برای خودتان راحت‌تر کنید.

قدم ششم؛

می‌خواهد به ما بگوید فکر درمان‌های دارویی و جادویی را از سرت بیرون کن! لکنت بسیار متفاوت‌تر از سرماخوردگی است و اگر دنبال یک روش آنی هستی که با خوردن یک دارو یک هفته‌ای درمان شوی، اینطور روشی برای درمان لکنت وجود ندارد! این را از من بپذیر تا گرفتار نسخه‌های بیهوده نشوی...

قدم هفتم؛

چند تمرین مقدماتی و انفرادی دارید که در منزل انجام می‌شود احتمالاً برای شما آشنا باشد و انجام داده باشید، اما با این تفاوت که شما قبلاً این تمرینات را به امید درمان انجام می‌دادید در حالی که این تمرینات محال است به درمان لکنت ختم شود.

هدف این تمرینات روان‌کاری اندام‌های گفتاری شماست تا از خمودگی بیرون بیاید. زیرا چندوقت هست که از عضلات و اندام‌های گفتاری به خوبی کار نکشیده‌اید.

و اما قدم هشتم؛



اینجا تمرینات اصلی درمان قرار دارد. هرچند زمانی از این تمرینات نتیجه می‌گیرید که تمرینات هفت قدم قبل را انجام داده باشید.

در این قدم ۴ دسته تمرین داریم.

همه ما لکنتی‌ها در تنهاییمان لکنت نداریم، لکنت ما یک عادت شرطی شده‌ای است که در موقعیت‌های خاص گفتاری در جمع به وجود می‌آید، پس باید آهسته و پیوسته این شرایط را برای تمرین به وجود بیاوریم و در بستری مناسب تمرین کنیم.

که اسم این بستر مناسب را آزمایشگاه گفتار می‌نامیم. وقتی به قدم ۸ می‌رسید تا حد قابل قبولی گفتار شما روان خواهد شد (لکنت ظاهری) و الان نیاز هست به موقعیت‌های ترس‌آور به صورت تدریجی و آگاهانه وارد بشویم تا پیوند عادت شرطی شده لکنت با موقعیت‌های ترس‌آور شکسته شود و چرخه لکنت از کار بیفتد.

برنامه قدم نهم این است که شما در این مسیر باید بازخوردهای تمریناتتان را بگویید و پاسخی مناسب از راهنمایان و دوستان گروه درمانتان دریافت کنید.

قدم دهم به ما کمک می‌کند عوارضی که لکنت در ما به وجود آورده را بهبود دهیم و از گفتار روانمان بهتر استفاده کنیم.

قدم یازدهم به ما خودباوری و ایمان لازم را برای استفاده بهتر از این گفتار روان می‌دهد و کمک می‌کند تا این گفتار روان تثبیت شود و نوبت شکوفا شدن استعدادها و توانایی‌های پنهان شماست.

و **قدم آخر** برای ادامه مسیر یک اهرم قدرتمند دیگر در اختیار شماست. شماست. اگر خواستید می‌توانید از آن کمک بگیرید.

این کلیتی از مسیر دوازده قدم درمان است. امیدوارم هر کجا که هستید شاد و سالم و تندرست باشید و به زودی شما را در مسیر زیبای دوازده قدم ملاقات کنم در پناه الله، فدازنگهدار.

