

انجمن گفتار آسان استرالیا

بہبود لکنت

کتاب گار

ترجمہ و ویرایش:

عاطفہ مؤذنی

سید حسن ہاشمی

رؤیا مہدیہ

میثم شفیع

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

انجمن گفتار آسان استرالیا

بهبود لکنت

کتاب کار

ترجمه و ویرایش:

سید حسن هاشمی عاطفه مؤذنی

میثم شفیعى رؤیا مهدیه

فهرست مطالب

۵	۱. مقدمه
۷	۲. جزئیات کتاب کار بهبود لکنت
۸	۳. تمرین خودشناسی (SWOT) - چرا من به این کار اقدام می‌کنم؟
۱۰	۴. در نظر گرفتن اهداف هوشمند (SMART)
۱۱	۵. انجام کاری با وجود ترس
۱۲	۶. ارتباط با گفتار درمانگر/ دوست / مربی
۱۳	۷. اهداف روزانه
۱۴	۸. گروه حمایتی
۱۵	۹. طرح‌ریزی برنامه هفتگی
۱۵	۹-۱ هفته ۱
۱۶	۹-۲ هفته ۲
۱۷	۹-۳ تمرکز برای هفته آینده
۱۸	۹-۴ هفته ۳
۱۹	۹-۵ هفته ۴
۲۰	۹-۶ تمرکز برای هفته آینده - جمع گفتگوی عمومی
۲۱	۹-۷ هفته ۵
۲۲	۹-۸ هفته ۶
۲۳	۱۰. مروری بعد از هفته ۶
۲۴	۱۱. زمانبندی اهدافتان
۲۴	۱۱-۱ چرخه‌های ماکرو، مزو و میکرو
۲۵	۱۱-۲ مثال‌هایی از تعیین اهداف خوب
۲۵	۱۱-۲-۱ چرخه‌های میکرو (اهداف و فعالیت‌های هفته به هفته)
۲۵	۱۱-۲-۲ چرخه‌های مزو (اهداف میان/بلند مدت)
۲۵	۱۱-۲-۳ چرخه‌های ماکرو (هدف نهایی برنامه شما)
۲۶	۱۲. خلاصه

لطفا توجه داشته باشید:

هدف این کتاب کار ارائه ابزاری برای استفاده در دوره‌های تثبیت و انتقال می‌باشد. هدف این کتاب ارائه هیچ نوع درمانی نیست اما باید همراه درمان و برنامه‌های تثبیتی مورد استفاده قرار گیرد.

از بین بردن لکنت برای مدت زمان طولانی، دشوار است. البته کاهش قابل توجه در شدت یا حذف کلی لکنت در نمونه‌های زیادی با استفاده از یک تکنیک صحیح، یک برنامه مدیریتی، کار و تلاش کافی و مقدار زیادی جرات و تعهد ممکن است. علاوه بر این افراد دارای لکنت، رفتار لکنت را به گونه‌ای بشناسند که فرد دارای آن رفتار است. و به لکنت به چشم یک رفتار مانند همه رفتارهای دیگری که دارند نگاه کنند، البته رفتاری که آن را دوست نداشته و می‌خواهند آن را تغییر بدهند. باید یاد بگیرند حس خود را در موقع بروز لکنت تغییر دهند.

باید به یاد داشت که نتیجه درمان لکنت، همواره گفتار روان یا آزادی کامل از لکنت نیست. بلکه برای بیشتر افراد درمان شده، هدف بلندمدت باید حذف ترس، خجالت، شرم و اجتناب از لکنت و حرکت به سمت کسب توانایی برقراری ارتباط قوی و کارآمد در بسیاری از موقعیت‌های گفتاری در زندگی باشد.

در نتیجه این نگرش، و به همراه شیوه‌های درمانی‌تان، احساس و باورتان در مورد موقعیت‌های گفتاری تغییر پیدا می‌کند و عزت نفس و اعتماد به نفس شما هنگام صحبت کردن افزایش می‌یابد که این نتایج، تنها با یادآوری تلاش‌ها و سختی‌های قبلی باعث افزایش روانی گفتار می‌شود.

در بازی گلف اگر **انتظار** داشته باشید که مانند تایگر وودز بازی کنید، احتمالا به‌طور پی در پی ناامید خواهید شد. ولی اگر **بخواهید** بهترین بازی گلف را انجام دهید، می‌توانید از شیوه‌ها و منابع قابل استفاده در همان زمان استفاده کنید، آنگاه از بازی‌تان لذت خواهید برد و موفق‌تر نیز خواهید بود. رهایی از لکنت نیز به معنی گوینده اخبار ABC در تلویزیون ملی نیست، بلکه می‌تواند به معنی رسیدن به سطح قابل قبول و لذت‌بخشی از گفتار برای شما باشد.

افراد بسیار موفق معمولا یک وجه اشتراک دارند. موفقیت آن‌ها چه در زمینه ورزشی، هنری، اقتصادی، تحصیلی یا هر چیز دیگری باشد، آن‌ها یک تصویر، اهداف و برنامه مشخص، دارند که نحوه رسیدن آن‌ها به رویایشان را ترسیم می‌کند. موفقیت در غلبه بر لکنت نیز هیچ فرقی ندارد. افرادی که اهداف مشخص و نوشته شده ندارند، معمولا به سمتی می‌روند که جریان زندگی آن‌ها را می‌برد تا زمانی که بفهمند اینجا جایی نیست که می‌خواستند به آن برسند. این موضوع به "سندرم گربه چشیر" معروف است.

در کتاب فوق‌العاده آلیس در سرزمین عجایب، وقتی آلیس از گربه چشیر سوال می‌کند چه راهی را باید انتخاب کند، او از آلیس سوال می‌کند که کجا می‌خواهد برود.

آلیس پاسخ می‌دهد: "واقعا نمی‌دانم. فکر نمی‌کنم که اهمیتی داشته باشد."

گربه چشیر می‌گوید "پس فکر می‌کنم مهم نباشد کدام راه را انتخاب می‌کنی."

اگر رویای تغییر لکنت خود را دارید، چیزی که شما را در رسیدن به هدفتان یاری می‌دهد، یک برنامه با وجود اهداف بلندمدت، میان‌مدت، کوتاه‌مدت و بسیار نزدیک^۱ می‌باشد. رهایی از لکنت چیزی است که باید هر روز روی آن کار کنید نه به‌صورت هفتگی یا دوهفته یکبار در گروه حمایتی.

این کتاب کار یک ابزار کارآمد برای استفاده شما هنگامی که روی لکنتان کار می‌کنید است. نقطه شروع شما اهمیت زیادی ندارد. می‌تواند مستقیماً پس از یک دوره فشرده یا یک برنامه درمانی باشد یا اینکه خودتان تصمیم بگیرید که الان وقت تلاش سخت در انجام هرکاری است که می‌دانید و می‌توانید برای بهبود مهارت برقراری ارتباط خود انجام دهید. مهم این است که یک پایه قوی برای بهبود خود داشته باشید که شامل یک شیوه گفتاری قوی نیز می‌شود.

غلبه کردن بر لکنت به تنهایی اگر غیر ممکن نباشد، بسیار دشوار است. از شما می‌خواهیم هرجایی که می‌توانید به دنبال حمایت و تشویق باشید. اگر در جای دوری زندگی می‌کنید، استفاده از چت‌روم‌های اینترنت و تماس تلفنی مهمترین منبع حمایتی شما خواهد بود.

مهمتر از همه اینکه فکر کردن، امید داشتن و صبر کردن برای فردی که شما را ”درمان کند“ را تمام کنید. این اتفاق نمی‌افتد! این قدرت را داشته باشید که کنترل ذهن، افکار، احساسات و عواطف خود را به دست بگیرید و شروع کنید!

۲. جزئیات کتاب کار بهبود لکت

برنامه حمایتی و فعالیت ۶ هفته‌ای (پس از اینکه این کتاب را تمام کردید، یک کپی دیگر از وب سایت گفتار آسان دانلود کنید و ادامه دهید).

تاریخ کلاس / جلسه درمانی: _____



آدرس کلاس / جلسه درمانی: _____



آسیب‌شناس گفتار / مربی دوره: _____



نام دوست / شریک تمرینی گفتار: _____



شماره تلفن: _____

جزئیات گروه حمایتی: _____



۳. تمرین خودشناسی (SWOT) - چرا من به این کار اقدام می‌کنم؟

درباره این فکر کنید که نقاط قوت چه هستند و اینکه می‌خواهید دیگران چه چیزی را در شما به عنوان نقطه قوت ببینند. آن‌ها را در کادر زیر بنویسید.

فکر می‌کنید این نقاط قوت در طول بهبودی چه طور می‌توانند به شما کمک کنند؟

همه افراد نقطه ضعف دارند، اگر شما آن‌ها را بشناسید می‌توانید روی آن‌ها تمرکز کرده و نقاط ضعف خود را کم کنید. شما چه چیزی را به عنوان نقطه ضعف می‌شناسید که می‌تواند مانع پیشرفت شما شود؟

چه فرصت‌هایی برای موفقیت در برنامه بهبود در اختیار شما است؟ چه فرصت‌های جدیدی می‌تواند در نتیجه شخصیت گفتاری جدیدتان برایتان ایجاد شود؟

بر کدام یک از عقاید محدودکننده‌ام باید غلبه کنم تا برنامه بهبودم دنبال شود و در درازمدت کارآمد باشد؟

با این عقاید محدودکننده چه باید بکنم؟

توصیف یک روز بدون لکنت در زندگی من: افکار، احساسات و رفتار من چگونه خواهد بود؟

شخصیت گفتاری مد نظر خود را تصویرسازی کنید؛ به آن از لحاظ فصاحت، آزادی بیان و لذت بردن به عنوان سطحی از روانی گفتار فکر کنید.

۴. در نظر گرفتن اهداف هوشمند (SMART)

اگر به تازگی یک دوره فشرده یا مجموعه‌ای از جلسات درمانی را تمام کرده‌اید، تازه ابتدای راه رهایی از لکنت می‌باشید. شما اولین قدم سفری را برداشته‌اید که ممکن است بسیار طولانی ولی ارزشمند باشد. حال وقت آن است که در مورد بهبود و اهدافی که دوست دارید از نظر گفتاری کسب کنید فکر کنید. قانون زیر می‌تواند به شما در تعیین اهدافتان کمک کند ... اهداف باید هوشمند (SMART) باشند... دقیق و مشخص^۱ قابل اندازه‌گیری^۲ قابل حصول^۳ واقع‌گرایانه^۴ با زمان مشخص^۵ اهدافی که می‌خواهید در مورد گفتارتان به آن‌ها دست پیدا کنید را لیست کنید:

اهداف بلندمدت (۲ تا ۵ سال):

اهداف میان‌مدت (۶ ماه تا ۲ سال):

اهداف کوتاه‌مدت (۱ هفته تا ۶ ماه):

اهداف زود هنگام (فردا چه کاری انجام خواهیم داد):

این اهداف شاید مهمترین باشند و اگر کسب شوند می‌توانند شما را به ادامه راه ترغیب کنند. این اهداف در بخش عمده‌ای از برنامه شما به صورت روزانه تعریف می‌شوند.

1. Specific
2. Measurable
3. Achievable
4. Realistic
5. Timely

۵. انجام کاری با وجود ترس

شیوه‌های شما این اجازه را به شما می‌دهند تا با بزرگ‌ترین ترس‌ها با استفاده از ابزار مورد نیاز روبرو شوید. اما به همان اندازه که یادگیری شیوه‌ها مهم هستند، توانایی شما برای شناسایی مهم‌ترین ترس‌ها و شروع مواجهه با آن‌ها در زندگی روزمره نیز مهم است. این کار ممکن است مدتی برایتان ناراحت‌کننده باشد، ولی معمولاً هر چیزی که در ابتدا ناراحت‌کننده است پس از گذشت زمان لذتبخش می‌شود. غلبه بر این ترس‌ها کلید پیشرفت شما است.

”انجام کاری با وجود احساس ترس“ نوشته دکتر سوزان جفرز کتاب بسیار خوبی برای مطالعه است. اولویت‌های شما برای

تمرکز چیست؟ برای ارتقای آن‌ها می‌خواهید چکار کنید؟

- مکالمات با کیفیت (عادت کنید که مکالمه را ادامه دهید)

- مکالمات سریع (بر ترس روبرو شدن با افراد غریبه غلبه کنید)

- خواندن با صدای بلند

- از شیوه در هر موقعیتی مخصوصاً در محل کار استفاده کنید

- صحبت کردن در جمع

- صحبت کردن پشت تلفن

- شرکت دادن خانواده و دوستان در بهبودتان

- صحبت کردن با افراد صاحب مقام

- بحث و استدلال ساختارمند

- لکنت ارادی – لکنت عمدی انگیزه پنهان کردن لکنت را از طریق تلاش برای گفتار روان کاهش می‌دهد. اگر این کار را درست انجام دهید ابزار مناسبی برای کاهش ترس و استرس اینکه ”ممکن است کسی بفهمد!“ در اختیار خواهید داشت.

هنگامی که بخش‌های مختلف گفتار خود را شناسایی کردید و تصمیم گرفتید که چگونه روی آن‌ها کار کنید، شروع به نوشتن یک ”دفترچه خاطرات موفقیت“ بکنید تا سابقه‌ای از پیشرفت خود در مقابله با این ترس‌ها داشته باشید.

مانند یادگیری دوچرخه‌سواری ممکن است دفعات زیادی زمین بخورید. این بدین معنی نیست که نمی‌توانید دوچرخه‌سواری کنید. بلکه به این معنا است که باید برگردید و با استفاده از شیوه و تمرکز بهتر دوباره امتحان کنید.

۶. ارتباط با گفتار درمانگر / دوست / مربی

لطفا توجه داشته باشید: دوست در این راهنما به معنی گفتار درمانگر، معلم، مربی، دوست یا شریک گفتاری است. در حالت ایده‌آل دوست شما می‌تواند فرد دیگری باشد که می‌خواهد لگنت خود را بهبود بدهد. فردی که در رویای شما شریک است و به همان اندازه متعهد.

دوست شما علاوه بر راهنمایی، شما را حمایت و تشویق می‌کند. اما این بستگی به نتیجه‌ای دارد که شما از بهبودی انتظار دارید. شما باید مسئولیت نحوه انتخاب استفاده از این حمایت را بر عهده بگیرید. برای پیشرفت درازمدت ضروری است که بتوانید ناظر و مشوق خودتان باشید. به خودتان اجازه انجام کارهای لازم را بدهید.

از دوست خود چه انتظاری دارید؟

در مورد اهداف و انتظارات خود با دوستان بحث کنید. با هم برای ممکن ساختن این اهداف تلاش کنید. اگر در هر زمانی شک کردید که به کدام سمت پیش می‌روید، سعی کنید با دوست خود بفهمید که آیا استراتژی فعلی برای شما کافی و مناسب هست یا خیر. اگر نیست با هم سعی کنید یک استراتژی جدید ایجاد کنید. به اشتراک گذاشتن انجام کاری آن را ساده‌تر می‌کند و شما را در برابر دوست و خودتان پاسخگو قرار می‌دهد.

دوستان چه انتظاری از شما دارد؟

۷. اهداف روزانه

از جدول هفتگی برای نوشتن اهداف هر روز استفاده کنید. بهتر است به عنوان آخرین کار هر شب انجام شود. مطمئن شوید که اهداف قابل حصول و واقع‌گرایانه انتخاب کرده‌اید. هیچ چیز به اندازه دست نیافتن به اهداف، باعث از بین رفتن انگیزه نمی‌شود. اگر به اهداف روزانه خود دست نیافتید، برای مثال ۱۰ تماس تلفنی در روز، روز بعد آن را به ۵ تماس کاهش دهید. وقتی به راحتی به سطح مورد نظر برسید، انگیزه و اعتماد به نفس بدست آمده از این موفقیت شما را به تعیین اهداف بزرگ‌تر ترغیب می‌کند.

در زیر نمونه‌هایی از اهداف روزانه آورده شده است:

۱. برای ۱۰ دقیقه با صدای بلند بخوانید و یک یا دو ویژگی شیوه خود را به صورت اغراق‌آمیز بیان کنید (ویژگی‌ها را برای خودتان تعریف کنید).

۲. به دوست خود تلفن کنید و یک یا دو ویژگی شیوه خود را به صورت اغراق‌آمیز بیان کنید (ویژگی‌ها را برای خودتان تعریف کنید).

۳. ۱۰ تماس با ۱۱۸ بگیرید.

این کار همچنین به شما کمک می‌کند تا بر روی هر یک از کارهایی که قرار است انجام دهید تمرکز کنید (برای مثال جنبه‌ای خاص از شیوه مانند ارتباط چشمی یا لبخند). مثالی برای این کار می‌تواند خرید تمبر از یک باجه پستی با لبخند و ارتباط چشمی عالی باشد. با دوست خود به‌طور منظم تماس بگیرید، زمان و هر نوع مشکل در طول تماس، همچنین کارهایی که می‌توانستید بهتر انجام دهید مانند آنچه خوب انجام دادید را یادداشت کنید. روز بعد روی آن جنبه از گفتارهای کار کنید که احساس می‌کنید می‌تواند بهتر شود.

برقراری ارتباط گروهی ساختار یافته (یا انجام کاری) با یک حامی - تماس‌ها به سادگی یک موقعیت گفتاری ایجاد می‌کنند که در آن شما می‌توانید از جنبه‌های خاص شیوه گفتاری خود به صورت اغراق‌آمیز استفاده کنید: یک فعالیت انتقالی. مزیت برقراری ارتباط در حضور یک بیننده این است که شما برای هر ارتباطی که برقرار می‌کنید بازخورد دریافت می‌کنید، ولی در نظر داشته باشید که اینها کارهایی اضافه بر کارهای قبلی هستند و نباید جایگزین برقراری ارتباط شما به تنهایی شود.

برقراری ارتباط گروهی ساختار یافته (یا انجام کاری) بدون حضور یک حامی - بدون کمک یک حامی شما باید حداقل ۱۰ ارتباط در روز برقرار کنید که مربوط به فعالیت‌های کاری یا زندگی روزمره شما نباشد. این ارتباط‌ها می‌توانند حضوری یا تلفنی باشند. به یاد داشته باشید که اجتناب سوختی است که رفتار لکنت را حفظ می‌کند. بنابراین شجاع باشید، با ترس مواجه شوید و با موقعیت با این دید روبرو شوید که "مهم نیست چه اتفاقی می‌افتد. من از پشش برمیام!"

یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید این است که به ۵ آگهی زنگ بزنید و با آنها صحبت کنید، برای مثال نام خود را بگویید و بگویید که به دنبال کار می‌گردید. اگر ۲ الی ۳ تماس اولیه موفقیت‌آمیز نبودند تماس را ادامه دهید تا درجه ترس شما

به قدری کاهش بیابد که بتوانید بیشتر روی شیوه‌هایتان تمرکز کنید. خیلی زود موفق خواهید شد. یک مثال دیگر می‌تواند معرفی خودتان به ۵ نفر از افراد حاضر در محل کارتان باشد یا دو بار بی‌پرده در مغازه صحبت کنید. افشاگری به سادگی با وارد شدن به یک مغازه و معرفی خود به عنوان یک فرد دارای لکنت که بر روی بهبود ترسش از لکنت کار می‌کند انجام می‌شود. ممکن است انجام کار خیلی عجیب به نظر بیاید ولی اثبات شده است که این کار به شدت در کاهش ترس از لکنت به شما کمک می‌کند.

۸. گروه حمایتی

اگر یک گروه حمایتی در محل زندگی شما قرار دارد، به شما پیشنهاد می‌کنیم که در آن شرکت کنید. آن‌ها در اکثر پایتخت‌ها و مراکز استان‌ها وجود دارند.

قبل از اینکه در جلسات شرکت کنید تصمیم بگیرید روی چه چیزی می‌خواهید تمرکز کنید و چه سوالات و مطالبی را می‌خواهید مطرح نمایید. افراد حاضر به احتمال زیاد خودشان آن موضوع خاص را تجربه کرده‌اند و می‌توانند پیشنهادهایی ارائه داده و شما را حمایت کنند.

اهدافی که می‌خواهید در گروه حمایتی کسب کنید را در برنامه اهداف روزانه خود بنویسید و یادداشت کنید که کدام خوب پیش رفته است و کدام یک خیلی خوب نبوده است. این کار می‌تواند به شما برای تعیین اهداف جلسه بعدی کمک کند. جنبه‌ی اجتماعی گروه حمایتی با ارزش است ولی باید در درجه دوم اهمیت نسبت به هدف اولیه شما که کار روی گفتارتن است قرار بگیرد!

۹. طرح ریزی برنامه هفتگی

۹-۱. هفته ۱

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

اهداف هفته به هفته . . .

۹-۶ هفته ۶

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

<<< منطقه امن خود را گسترش دهید >>>

حالا که در موارد پایه پیشرفت کرده‌اید، وقت آن است که باورها و تصورات خود در مورد توانایی‌های گفتاریتان را بیازمایید. شروع کنید به این موضوع فکر کنید که چه جنبه‌هایی از زندگی‌تان را می‌خواهید ارتقا دهید، در چه زمینه‌ای می‌خواهید خودتان را بهبود ببخشید و چه چیزی شما را از انجام این کار باز می‌دارد.

در نظر داشته باشید که گسترش منطقه امن تجربه راحتی نیست!! هر بار که کار جدیدی انجام می‌دهید، کمی (یا مقدار زیادی) سخت خواهد بود. این یک امر طبیعی است و برای هر فردی در تمام زندگی اتفاق می‌افتد. خبر خوش این است که با وجود همه این موارد، اگر با ترس‌هایتان مواجه شوید و راحتی خود را به چالش بکشید، یک روز به پشت سر نگاه می‌کنید و متعجب می‌شوید (و احتمالاً بخندید) که اینها مواردی بودند که از آنها به شدت می‌ترسیدید.

برنامه شما برای گسترش منطقه امن‌تان چیست ... چند مثال بنویسید...

چه کارهای دیگری می‌توانید برای گسترش منطقه امن خود انجام دهید؟ در مورد این ایده‌ها با دوست خود بحث کنید.

اهداف هفته به هفته . . .

۹-۴ هفته ۳

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟ وقت آن رسیده که منطق امن خود را به طور جدی گسترش دهید. تکالیف و رویکرد گفتاری دشوارتری انتخاب کنید و آن‌ها را با مقاصد معینی دنبال کنید به جای اینکه انتظارات غیر منطقی داشته باشید.

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می‌توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

اهداف هفته به هفته . . .

هفته ۴ ۵-۹

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟ در چه موقعیت‌های گفتاری دچار مشکل شدید؟ در مورد موقعیت‌هایی فکر کنید که بیشترین مشکل را داشتید و برای خودتان راهکار غلبه بر این مشکلات را تنظیم نمائید. از دوست خود بپرسید چه طور به نحو متفاوتی با موقعیت برخورد کنید و از افراد دیگر نیز کمک بخواهید. (برای مثال در گروه حمایتی، در مورد تجربیات شخصی‌شان و موقعیت مشابه آن‌ها).

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می‌توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می‌توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

۶-۹. تمرکز برای هفته آینده - جمع گفتگوی عمومی

در طول هفته پنج یک کلوب جمع عمومی یا گروه سخنرانی در محل زندگی خود پیدا کنید. سوال کنید که جلسات چه موقع و کجا برگزار می‌شوند و با چه کسی باید برای اولین جلسه خود صحبت کنید. به خودتان اجازه ندهید فکر کنید که برای شرکت در یک جمع گفتگوی عمومی هنوز "آماده نیستید" ... شما چیزی فراتر از آماده هستید... و هرچه آن را به تعویق بیندازید از آمادگی شما کاسته می‌شود! زمان آن است که ریسک خود را یک سطح افزایش داده و حرکت کنید.

مهارت‌هایی که کسب کرده و روی آن‌ها تمرین کرده‌اید شما را در موقعیت مناسبی برای صحبت در جمع گفتگوی عمومی قرار می‌دهند. به یاد داشته باشید همان‌طور که این جمع قالبی برای تمرین مهارت‌های گفتگوی عمومی شما است، برای کمک به افراد برای غلبه بر ترسشان نیز هست، بنابراین همه افراد حاضر در آنجا به خوبی شما را می‌فهمند و تشویق می‌کنند. چند جلسه اول ممکن است مطابق برنامه پیش نرود (احتمال این هست که شب کمی احساس ترس کنید و شاید به خوبی از شیوه‌ها استفاده نکنید) ولی این تمرین بسیار خوبی است تا یاد بگیرید چه‌طور با استرس‌ها در موقعیت‌های عادی زندگی کنار بیایید. بیایید با آن مواجه شویم، اگر بتوانید بر ترس خود از صحبت کردن جلوی گروهی از افراد غلبه کنید و این کار را ادامه دهید تا از طریق افزایش مهارت‌های خود به یک سخنران خوب تبدیل شوید، آنگاه دقیقاً در مسیر بهبود چشمگیر توانایی‌های گفتاری خود هستید.

بیشتر این جمع‌ها به شما اجازه شرکت و سخنرانی در جلسات را وقتی آماده باشید می‌دهند، بنابراین خود را به‌خاطر ترس از ارائه سخنرانی در اولین شب حضور خود از دور خارج نکنید. هفته‌های زیادی را فرصت دارید که خود را برای ارائه یک سخنرانی کامل در جمع آماده کنید. در همین زمان، فقط از این موضوع که آنجا هستید لذت ببرید و به خودتان افتخار کنید که تلاش کردید تا در اولین حضور خود سخنرانی کنید.


جزئیات جمع سخنرانی عمومی

نام جمع

شخص مسئول.....شماره تماس.....

شرایط جلسات

مکان

 **نکته!** در اولین شب حضور خود در جمع، فکر خوبی است که بگویید شما یک فرد دارای لکنت هستید که در حال بهبودی است و دلیل شرکت شما کمک به خودتان برای غلبه بر ترس از صحبت کردن در جمع می‌باشد. شما در این ترس تنها نخواهید بود (این همان دلیلی است که بیشتر افراد آنجا هستند) و با وجود اینکه در مورد لکنتان صادق بودید، فشار زیادی را از روی خودتان بر خواهید داشت.

اهداف هفته به هفته . . .

۶-۹ هفته ۵

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

اهداف هفته به هفته . . .

۹-۸ هفته ۶

اهداف گفتاری این هفته شما چیست؟

--

روز / تاریخ	تکالیف امروز من و تمرکز روی "اهداف روزانه"	چه کاری را خوب انجام دادم	چه کاری را می توانستم بهتر انجام دهم
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			

این هفته چه طور بود؟ آیا به اهداف گفتاری خود در این هفته دست پیدا کردید؟ اگر نه، چه کار متفاوتی برای هفته بعد می توانید انجام دهید؟

--

پایان هفته - تبریک - ادامه دهید

۱۰. مروری بعد از هفته ۶

شما اکنون شش هفته است که در برنامه بهبود لکنت هستید. حال زمان آن رسیده است که نگاهی به پیشرفت خود داشته باشید و ببینید که چگونه پیش رفته‌اید و مواردی که فکر می‌کنید در آن‌ها موفق بوده‌اید و مواردی را که فکر می‌کنید هنوز می‌توانند بهتر باشند را مشخص کنید.

به سوالات زیر پاسخ دهید. در جواب‌های خود صادق باشید، این تنها به نفع خود شماست.

آیا هنوز نسبت به بهبود خود احساس مثبتی دارید؟ آن را توضیح دهید.

آیا در استفاده از شیوه‌های خود احساس راحتی می‌کنید؟

به پیشرفت خود چه نمره‌ای می‌دهید؟ به خودتان از ۱۰ نمره بدهید و علت آن را توضیح دهید. (۱۰ به معنی فوق‌العاده است).

به اهداف اصلی گفتاری خودتان نگاه کنید. آیا به آن‌ها نزدیک شده‌اید؟ فکر می‌کنید چه کار دیگری باید برای دستیابی به آن‌ها انجام دهید؟ آیا وقت آن است که یک نسخه ۶ هفته‌ای دیگر دانلود کنید و سیر بهبود خود را ادامه دهید؟

برنامه‌ای بریزید که حامی‌تان را ملاقات کرده و در مورد پیشرفت خود با او صحبت کنید. خلاصه‌ای از بحث خود در اینجا بنویسید.

۱۱. زمانبندی اهدافتان

اهداف چیزهایی هستند که ما زمانی که می‌خواهیم در زندگی به چیزی دست پیدا کنیم آن‌ها را تعیین می‌کنیم. همان‌طور که قبلاً در این کتاب کار گفته شد، اهداف باید چالش برانگیز ولی در عین حال واقع‌گرایانه باشند. ولی علاوه بر این اهداف باید طبقه‌بندی و زمان‌بندی شده باشند تا بتوانند به شما احساس چشم‌انداز و تمرکز را منتقل کنند. این به معنی قرار دادن اهداف به ترتیب است. یعنی در نظر گرفتن خواسته‌های درازمدت و تقسیم آن به اهداف کوتاه‌مدت و میان‌مدت.

”هیچ کس اورست را با آروزی اینکه ای کاش آنجا بودیم فتح نکرد. افراد بزرگی که به این قله دست یافته‌اند اهدافی تعیین کرده و به آن‌ها رسیده‌اند: هدف هر ثانیه این است که گام بعدی را برداریم، هدف هر ساعت این است به منطقه جدیدی برسیم، هدف هر روز رسیدن به یک کمپ جدید است. هدف نهایی آن‌ها رسیدن به قله است ولی تا زمانی که این اهداف کوچک حاصل نشوند، همه آرزوهای دنیا آن‌ها را به بالا نخواهد برد.“

همچنین نشستن و اعلام اینکه هدف نهایی شما تبدیل شدن به بهترین سخنران دنیا است بی معنی خواهد بود اگر اهداف کوتاه مدت و میان مدت شما شامل فعالیت‌هایی برای بهبود لکنتان نشود!

۱-۱۱. چرخه‌های ماکرو، مزو و میکرو

حال که این کتاب کار را تمام کردید، باید آماده باشید تا کنترل به چالش کشیدن خود برای حذف یا کاهش چشمگیر لکنتان را داشته باشید. در طول ۶ هفته گذشته احتمالاً اهمیت تعیین اهداف کوتاه مدت و میان مدت برای خودتان به منظور دستیابی به اهداف بلند مدتتان را درک کرده‌اید. حال این شانس را دارید که راه خودتان را برای بهبود طراحی کرده و به کنارهم قرار دادن تکه‌های پازل ادامه دهید تا به مقصد برسید. مطلب زیر را بخوانید تا اصول تعیین اهداف خوب را درک کنید: بهبود کلی شما در بهترین حالت با ایجاد تمرین‌های دوره‌ای زمان‌بندی شده برای خودتان میسر می‌شود. این به معنی این است که هر چند هفته یکبار اهدافتان را از اول تعیین کنید. برای مثال؛ طبیعی‌تر شدن، کاهش ترس از معرفی خود، قرار دادن یک استراحت به موقع و شایسته پس از تلاش سختی که در آن بودید (بله اشکالی ندارد که برخی اوقات استراحت کنید!) ... این لیست بی انتها است. این دوره‌های تمرینی باید تقریباً ۲ الی ۳ هفته پیش از شروع تمرکز جدید روی گفتارتان انجام شوند. به این اهداف کوتاه‌مدت **چرخه‌های میکرو** می‌گویند.

همان‌طور که چرخه‌های میکرو را کامل می‌کنید باید خود را به دستیابی اهداف میان‌مدت نزدیک‌تر حس کنید. این‌ها **چرخه‌های مزو** نام دارند می‌توانند اهدافی مانند: اعتماد به نفس داشتن هنگام استفاده از شیوه‌ها در همه موقعیت‌ها، معرفی به عنوان بهترین سخنران در جمع سخنرانی، عدم ترس از بیان اسمتان، لذت بردن از صحبت کردن با رئیس خود، غلبه بر ترس سخنرانی در جمع همکاران، مدرسه و ... را شامل شوند. این چرخه‌های مزو فقط زمانی قابل دستیابی هستند که شما چرخه‌های میکرو را کامل کرده باشید. این اهداف باید ۳ الی ۱۲ ماه پس از تعیین شدن قابل دستیابی باشند. زمانی که به یک چرخه مزو دست پیدا کردید زمان آن رسیده است که یک چرخه مزوی دیگر برای ماه‌های بعدی خود انتخاب کنید.

در آخر چرخه‌های ماکرو را داریم که هدف نهایی برنامه درمانی شماست. مثال‌هایی از چرخه ماکرو می‌تواند تبدیل شدن به یک سخنران جذاب و فصیح، نترسیدن از صحبت کردن در هر موقعیتی، تبدیل شدن به بهترین سخنران ممکن، مستقل شدن از محیط پیرامون و ... باشد. یک چرخه ماکرو تنها زمانی قابل دستیابی است که چرخه‌های میکرو و مزو به‌طور موفقیت‌آمیزی تکمیل شده باشند. به‌طور طبیعی یک چرخه ماکرو یک هدف درازمدت است و ممکن است سال‌های زیادی برای رسیدن به آن زمان نیاز باشد، ولی تشخیص رسیدن به یک چرخه ماکرو برای تعیین اهداف جدید برای خودتان بسیار مهم است.

۱۱-۲. مثال‌هایی از تعیین اهداف خوب:

۱۱-۲-۱. چرخه‌های میکرو (اهداف و فعالیت‌های هفته به هفته)

هفته ۱ الی ۳: شیوه، ارتباط چشمی، زبان بدن مثبت

روزانه: برقراری ۲۰ تماس تلفنی و استفاده از یکی از جنبه‌های شیوه‌ام.

خواندن با صدای بلند برای همسر با استفاده اغراق آمیز از شیوه.

صحبت کردن با همکاران با استفاده از شیوه (دلیل آن را برایشان توضیح دهید!)

سفارش نهار در رستوران با یک لبخند عالی و ارتباط چشمی

تنظیم کردن اهداف خودتان . . .

هفته ۴ الی ۷: شیوه، تفکر مثبت، آزادی بیان، بیان اسم، رها کردن

روزانه: برقراری ۲۰ تماس تلفنی و استفاده از یکی از جنبه‌های شیوه‌ام.

خواندن با صدای بلند برای همسر با استفاده اغراق آمیز از شیوه.

تمرین ارتباط چشمی جلوی آینه برای ۱۵ دقیقه.

ایجاد مکالمه وقتی که نهارم را در رستوران سفارش می‌دهم. شناختن افراد.

۱۱-۲-۲. چرخه‌های مزو (اهداف میان/بلند مدت)

سال ۱: غلبه بر ترس معرفی خودم؛ نترسیدن از استفاده از تلفن؛ کمک به دیگران برای غلبه بر لکنتشان.

سال ۲: تبدیل شدن به یک سخنران خوب برای عموم، قبول خودم به‌طور کامل به عنوان فردی که هستم؛ استفاده از شیوه به نحوی که

واقعا طبیعی به نظر برسد.

۱۱-۲-۳. چرخه‌های ماکرو (هدف نهایی برنامه شما)

تبدیل شدن به بهترین سخنرانی که می‌توانم باشم؛ تقریبا هیچ ترسی از صحبت در هیچ موقعیتی نداشته

باشم.

تعیین اهداف می‌تواند کار سخت و بیهوده‌ای به نظر برسد. حقیقت این است که اگر شما تنها کمی زمان برای تعیین اهداف برای مدیریت کردن بهبود خود کنار بگذارید، در واقع زمان بیشتری ایجاد کرده‌اید و منافع بیشتری خواهید داشت تا اینکه روز به روز سرگردان و بدون تمرکز باشید.

این کار مثل تنظیم کردن ماشین برای مقصدی نامشخص است؛ با صرف کمی وقت و نگاه کردن به نقشه راه و تعیین مسیرهایی قبل از حرکت، می‌توانید خود را از ناامیدی (اگر زمان را در نظر نگیریم) گم شدن نجات دهید. به خود اجازه ندهید در درمان گم شوید. متمرکز بمانید. به خودتان اجازه بدهید با کمترین ناامیدی و شکست به مقصد برسید.

اهدافتان را تعیین کنید. اهدافتان را دنبال کنید. به دستاوردهای خودتان واکنش نشان دهید. لبخند بزنید. غلبه بر لکنت بیش از اینکه یک مقصد باشد یک سفر و یک فرایند است. با کمی برنامه‌ریزی این کار ساده‌تر از چیزی است که فکرش را بکنید. به آن به دید یک ورزش نگاه کنید و با آن خوش باشید!



www.airanslp.ir

Australian Speak Easy Association Stuttering Recovery Workbook

Translator:

S. H. Hashemi

A. Moazeni

M. Shafiei

R. Mahdieh