

البرنامج العلاجي	
المهام	تدريبات الاستعداد
تدرب : جلسات التنفس . جلسات الكلام. جلسات الاسترخاء والشحن. تتلم. واجه. راقب واستمر.	معلومات تهكم . الاكتشاف. التنفس. الكلام : البداية السلسة. مد الصوت الثاني . الإعياء. البطء. الاستمرارية.

ملاحظة :

هذا البرنامج موجه فقط للمتلعثمين الكبار ، أما الأطفال ، فيمكن تعديل هذا البرنامج ليوافق متطلباتهم ، أو استخدام برامج علاجية أخرى معهم .

التدريبات

التدريب الأول

" معلومات تهكم "

التلعثم :

هو أحد عيوب الكلام ، والذي يتصف بعدم وجود سيوله في خروج المقاطع الأولى من الجمل ، مما قد يظهر على شكل وقفات أو تكرار لمقاطع مفهومه أو أصوات غير مفهومه ، وغالباً ما يتزامن مع هذه الوقفات أو التكرار حركات شبه إرادية لبعض أجزاء الجسم .

سبب حدوث التلعثم :

لا يوجد سبب معين متفق عليه لحدوث التلعثم ، بل توجد العديد من النظريات التي تحاول تفسير التلعثم ، منها ما وصف التلعثم على أنه مرض نفسي ، ومنها ما وصفه أنه مرض سلوكي ، ومنها ما وصفه بأنه مرض عضوي ، وغير ذلك . ولكن رأيي الشخصي هو أن القابلية لحدوث التلعثم هي قابلية عضوية يتوقف ظهورها على الأجواء المحيطة بنشأة الطفل ، وأستدل على وجود هذه القابلية العضوية بما يلي :

اكتشاف وجود مركز في المخ مسئول عن التلعثم .

السريان النسبي للتلعثم في العائلات ، واكتشاف بعض الجينات المرتبطة به .

دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أثبتت أن الذين يعانون من التلعثم يقعون ضمن 2 % من الناس الذين يتصفون بأنهم في حالات الانفعال يقبضون عضلات الحنجرة ، بينما الـ 98 % الباقون من الناس لا يفعلون هذا .

وهل معرفة السبب مهمة ؟؟؟

في رأيي أن معرفة السبب غير مهمة لأنه في الحقيقة لا يوجد سبب فعلي ولكنها فقط قابلية ، وعندما تجد هذه القابلية العوامل المساعدة لها فإنها تبرز على السطح في شكل التلعثم الذي يعود عليه الشخص ويصبح أسلوبه العادي في الكلام وهنا ينتهي دور السبب ، ولذلك فسواء عرفنا السبب أو لم نعرفه فلن يؤثر هذا على أسلوبنا في العلاج .

نسبة حدوث التلعثم :

تبلغ نسبة حدوث التلعثم 1 % ، ونسبة حدوثه في الذكور تبلغ أربع أضعاف نسبة حدوثه في الإناث .

وقت بدء التلعثم :

يبدأ التلعثم غالباً ما بين سن السنتين وأربع سنوات ، ويعنى هذا أن هؤلاء الأشخاص يبدوون بالكلام الطبيعي لفترة معينة ثم يظهر التلعثم .

ولكن هذه ليست قاعدة مطلقة ففي حالي لا أتذكر أنني تكلمت بطريقة طبيعية مطلقاً ، كما أن هناك حالات بدأت تتلعثم بعد سن العاشرة .

مفهوم جبل الثلج :



وصف أحد الخبراء (Sheehan) التلعثم بأنه كجبل الثلج لا يبدو منه إلا جزء صغير فوق سطح الماء بينما معظمه مغمور تحت سطح الماء ، وهذا فعلا هو التلعثم لا يظهر منه إلا كونه عيبا في النطق مع أنه يشمل انفعالات وأحاسيس أكبر من ذلك بكثير.

الافعال المصاحبة للتلعثم :

عندما يتكلم المتلعثم ويبدأ في التلعثم يلاحظ ظهور بعض الأعراض عليه أخصها فيما يلي :

الانقباض في بعض عضلات الجسم خاصة تلك الموجودة في الأطراف والبطن ، وهذا الانقباض ما هو إلا رد فعل مساعد يقوم به المتلعثم لمحاولة الخلاص من العائق الذي وقف أمامه ، لأن الكلمات بالنسبة للمتلعثم لا تعتبر مجرد حركات بسيطة سهلة ولكنه يتخيلها على أنها أثقال تتطلب قوة عضلية كبيرة للتعامل معها ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإن هذا الانقباض قد يساعد على دفع كمية أكبر من الهواء للمساعدة في إخراج الكلام .

في المواقف الصعبة والتي يحتاج فيها المتلعثم للكلام ، كأن يقوم بتعريف نفسه في اليوم الأول من العام الدراسي أمام المدرس ، أو يقف في الفصل أو المحاضرة للإجابة عن سؤال ما ، أو أثناء الامتحانات الشفهية ، أو أثناء إجراء مقابلة شخصية مؤهلة لوظيفة ما ، في كل هذه المواقف وغيرها ربما يعاني المتلعثم من **زيادة في عدد ضربات القلب وكمية العرق** وتفسير ذلك هو كمية الخوف التي يضع المتلعثم فيها نفسه ، أو التي تعود على مر السنين أن يضع فيها نفسه خوفا وحذرا من التلعثم الذي يشعره بأنه إنسان معاق ، فالمتلعثم يعتبر التلعثم عيبا جسيما وعارا لا يجب أن يعرفه أحد !!!

ارتباك حركة العين وإبعاد المتلعثم نظره عن الشخص الذي يحدثه ، وهذا ما هو إلا نوع من الهروب يقوم به المتلعثم محاولا عن عدم رؤية رد فعل الشخص الذي أمامه على تلعثمه.

الاستبدال وهو أن يستبدل المتلعثم الكلمة التي يريد أن يقولها بكلمة أخرى لسهولة نطقها ، ليس إلى هذا الحد فحسب ، ولكني سمعت قصصا عن بعض المتلعثمين قاموا بتغيير أسمائهم نظرا لصعوبة نطقها ، واستبدلوها بأسماء أخرى سهلة النطق .

بالطبع تختلف قدرة المتلعثمين على الاستبدال على حسب ذكائهم ومستواهم التعليمي ، فبعض المتلعثمين يصلون إلى درجة من المهارة تمكنهم من إخفاء التلعثم تماما .

استخدام العكازين وهي الكلمات التي يضعها المتلعثم في بداية الكلام بهدف تخطي عائق بدء الكلام ببعض الكلمات الصعبة .

ومن أمثلة هذه العكازين " يعني ، كنت ، مثلا ، هو " .

السرعة الكبيرة في الكلام ، وكأن المتلعثم يريد أن ينهي كلامه مبكرا قبل حدوث التلعثم ، وبالرغم من هذه السرعة الكبيرة فإن المتلعثم لا يدرك أنه يتحدث بسرعة ويفاجأ بذلك إذا قام بتسجيل صوته والمقارنة بين سرعته وسرعة الآخرين .

الافعال المترتبة على التلعثم :

التجنب :

لما كان التلعثم – بالنسبة للمتلعثم – نوعا من العار ، فإنه يترتب على ذلك أن يحاول المتلعثم أن لا يكشف هذا العار أمام الناس ، وذلك عن طريق تجنب كل المواقف التي تتطلب الكلام ، فلا يسأل في الفصل أو المحاضرة ، وإن سُئل يقول " لا أعرف " حتى وإن كان يعرف ، لا يقوم بإجراء مكالمات تليفونية نهائيا ، وإن اتصل به أحد يقول للأهل أن يخبروه بأنه غير موجود بالمنزل ، لا يشتري شيئا بل يجعل والده أو إخوته يقومون بهذا العمل .

بالطبع تختلف مظاهر التجنب وشدة باختلاف شخصية المتلعثم ودرجة التلعثم ، وفي الكثير من الحالات يتجه المتلعثم إلى تجنب التعامل مع الناس حتى وإن كان هذا التعامل لا يحتاج إلى الكلام ، حتى أنه يصبح مرتبكا عندما يمشي في الشارع وسط الناس !!!

الانطوائية :

يؤدي تجنب المتلعثم لكثير من المواقف إلى شعوره الداخلي بالوحدة وشعور من حوله من زملائه ببعده وانطوائيته عنهم التي تزداد يوما بعد يوم ، فربما يكون له فقط صديق أو اثنين على الأكثر ، وربما لا يكون له أي صديق .

اضطراب السلوك الاجتماعي :

نتيجة لشعور المتلعثم بالدونية أي أنه أقل من جميع من حوله ، فيظن أن كلامه ربما لا يقبل ممن حوله أو أن أسلوبه في معالجة القضايا ربما يقل كفاءة عن أساليب الآخرين ، كما أن تجنبه للكثير من المواقف يقلل من خبرته في الحياة والتعامل مع الناس فيتوتر ويرتبك لأقل مشكلة تقع له وهذا مما يزيد تلعثمه ويدخله في دائرة مغلقة من التلعثم والارتباك .

الخوف من كل مجهول :

نتيجة لخوف المتلعثم المتكرر من المواقف التي تتطلب الكلام ، فإنه وبعد فترة يخاف من كل موقف جديد ، لشعوره اللاواعي أن هذا الموقف ربما يتطلب منه الكلام حتى وإن لم يكن كذلك .

مراحل نشأة وتطور التلعثم : (وجهة نظر شخصية)
المرحلة الأولى : " نشأة المشكلة "

كما ذكرت سابقا ، هناك حوالي 2 % من الناس معرضين للتلعثم ، بينما نسبة حدوث التلعثم فقط 1 % ، وعلى هذا فإنه إذا تعرض أحد هؤلاء الـ 2 % لضغوط نفسية – مشاكل عائلية مثلا – فإنه يعاني من التلعثم طوال فترة تعرضه لهذه الضغوط ، وقد يتعرض هذا الطفل للضرب من والديه أو للسخرية من زملائه نتيجة لتلعثمه ، ومع هذا فإن المشكلة حتى هذا الوقت تعتبر مشكلة مؤقتة ، تزول بزوال الضغوط النفسية على هذا الشخص . وبهذا يمكن تفسير القصة التي يحكيها الكثير من الآباء أن أبنائهم كانوا يعانون من التلعثم لفترة ثم اختفى التلعثم تلقائياً بعد ذلك .

المرحلة الثانية : " تحول المشكلة "

إذا استمرت هذه الضغوط النفسية لفترة ، فإن الطفل يتولد بداخله خوف من الكلام يولد داخله ضغطا نفسيا كلما أقبل على موقف يتطلب منه الكلام ، هذا الضغط النفسي بالطبع يؤدي إلى حدوث التلعثم ، وفي هذه المرحلة تتحول المشكلة إلى مشكلة دائمة لا تزول بزوال الضغوط النفسية الأساسية التي كان يعاني منها هذا الشخص – المشاكل العائلية مثلا – .

المرحلة الثالثة : " التعود "

خلال المرحلتين الأولى والثانية يبدأ العقل اللاواعي في الاقتناع بكون صاحبه متلعثم ، وتتم برمجة هذا العقل اللاواعي على مدار السنين على أن التلعثم هو الأسلوب الطبيعي للكلام لهذا الشخص وأن غير ذلك من الأساليب هي غير طبيعية في نظره . وبذلك يصبح التلعثم عادة مزروعة بعمق داخل هذا الشخص يصعب إزالتها من داخله إلا إذا تم أثناء فترة العلاج زرع عادة أخرى للكلام الطبيعي والتعود عليها لتحل محل هذه العادة القديمة .

المرحلة الرابعة : " تفاهم المشكلة "

يبدأ التلعثم في الزيادة وتبدأ الأفعال المصاحبة والمترتبة على التلعثم السابق ذكرها في الظهور .

ميكانيكية التلعثم :

يحدث التلعثم نتيجة : أي انغلاق في مسار الهواء من الحبلين إلى الشفتين .

مثل :

انقباض الحبلين الصوتيين ، مما يؤدي إلى انغلاق الحنجرة .

انقباض جدار البلعوم ، مما يؤدي إلى انغلاق البلعوم .

ارتطام مؤخرة أو مقدمة اللسان بسقف الحلق .

انقباض الشفتين على بعضهما .

مما يؤدي إلى توقف مسار الهواء (مادة الكلام) الخارج من الرئتين ، فيتوقف الكلام (Block) ، ويرتفع ضغط الهواء مقاوماً الانغلاق ، وبالفعل يستطيع الهواء تخطي الانغلاق ، ويخرج الهواء في شكل دفعات بقوة وعنفة ، هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فإن العضلات التي انقبضت لتسبب هذا الانغلاق هي نفسها المسؤولة عن عملية الكلام ، وبما أن هذه العضلات تمر بمرحلة انقباض قوية ، فإن الكلام الذي سينتج عنها سيكون مشوهاً إلى حد كبير .

تفسير آخر :

ارتباط التلعثم بفعل "الحرق" " Valsalva Reflex " وليام بري :

يقول هذا الرجل أن التلعثم ما هو إلا عملية من الحرق يقوم بها المتلعثم كلما أقبل على الكلام ، حيث يقوم بإغلاق الحنجرة وحبس عضلات البطن فيتوقف مسار الهواء ، وهو أيضاً تفسير مقبول .

أنواع التلعثم : (وجهة نظر شخصية)

التلعثم من وجهة نظري العلاجية نوعان :

النوع الأول : " التلعثم المؤقت " Blocking Stuttering :

وفيه يعاني المتلعثم من وقفات يحاول أن يتخطاها ولكنه لا يستطيع أو على الأقل يستطيع بعد مرور فترة من الصراع مع نفسه . وهذا هو النوع الأصعب والذي يعاني أكثر من الأفعال المرتبطة والمترتبة على التلعثم .

النوع الثاني : " التلعثم غير المؤقت " Non-Blocking Stuttering :

وفيه يعاني المتلعثم من ترددات وتكرارات لبعض المقاطع أو الكلمات ولكنه على الرغم من ذلك يسير في الكلام إلى نهايته ، وعلى العكس من النوع الأول يعيش النوع الثاني حياة هادئة نسبياً ونادراً ما يلجأ للعلاج .

الضغوط الخارجية التي يمكن أن تزيد شدة التلعثم :

ضغط العدد :

تزيد شدة التلعثم عندما يتحدث المتلعثم إلى عدد كبير من الأشخاص ، وذلك نتيجة لإحساسه أن عددا كبيرا من الناس ينظرون إليه و ينتظرون كلامه ، بل إن أي شخص طبيعي إذا تحدث إلى عدد كبير من الناس فإنه يحس شيئا من التوتر يجعله مترددا في كلامه ، فما بالك بالمتلعثم ؟!

ضغط اللغة :

عندما يتحدث المتلعثم بلغة غير لغته الأصلية فإنه يعاني من زيادة في شدة التلعثم وذلك لسببين : الأول أنه لا يمتلك حرية الاستبدال بين الكلمات ، والثاني أنه لا يعرف الطريقة الصحيحة لنطق الكلمات بهذه اللغة (وهذا نوع من ضغط عدم المعرفة) .

ضغط الجديد :

عندما يتحدث المتلعثم لصديق جديد أو مدرس جديد أو عند دخول مدرسة جديدة أو عند دخول الكلية لأول مرة أو عند استلام مهنة جديدة قد يعاني المتلعثم من زيادة في شدة التلعثم (وهذا نوع من ضغط عدم المعرفة) .

ضغط السلطة :

يزداد التلعثم بشدة عندما يتحدث المتلعثم مع من له سلطة عليه كالمدير أو العميد أو ضابط الشرطة أو حتى الأب في المنزل ، وهذا شيء طبيعي ومفهوم .

ضغط السرعة :

من الملاحظ على أغلب المتلعثمين أنهم يتحدثون بسرعة كبيرة وخاصة في الكلمة الأولى ، وذلك لأنهم يحاولون بكل سرعة وقوة إنهاء الكلام قبل حدوث التلعثم ، ولكن للأسف تشكل هذه السرعة ضغطا يؤدي إلى زيادة شدة التلعثم .

ضغط عدم المعرفة (ضغط المجهول) :

هذا من وجهة نظري من أهم الضغوط التي يتعرض لها المتلعثم ، وقد تحدثت عن أنواع منه سابقا ، ولكن هنا سأشير إلى نقطة هامة جدا وهي أن كثير من المتلعثمين يبدؤون كلامهم دون تحديد الكلام الذي هم فعلا مقبلون على قوله تحديدا كاملا ، فيتعرضون للتلعثم .

ضغط التليفون :

يعتبر التليفون هو الكابوس الذي يورق معظم المتلعثمين وخاصة أول كلمة في المكالمات ، في الحقيقة أنا لم أستطع تفسير ذلك بدقة ، ولكن على الأقل مؤقتا أستطيع أن أقول أن ضغط التليفون ما هو إلا مزيج من ضغطيين ، ضغط السرعة وضغط عدم المعرفة ، فالمتلعثم بمجرد أن يرفع سماعة التليفون فعليه أن يتكلم وهذا هو ضغط السرعة ، وبالطبع هو لا يعرف بالضبط من الموجود معه على الطرف الآخر للخط ؟ أو أين هو ؟ أو ماذا يريد ؟ وهذا هو ضغط عدم المعرفة ، وهكذا نرى أن ضغط التليفون ليس ضغطا واحدا ولكنه مزيج من ضغطين وبذلك يتضح لماذا يمثل التليفون كل هذه الصعوبة بالنسبة للمتلعثم .

ملاحظة :

الضغط المنعكس :

في بعض الأحيان ومع بعض المتلعثمين يعمل الضغط النفسي الناشئ عن أي من الأسباب السابقة كعامل مانع لحدوث التلعثم أو مقلل له وليس مساعد علي حدوثه ، وذلك لتكون مجموعة كبيرة جدا من الدوافع داخل المتلعثم تحته على الكلام بأسلوب جيد حتى لا يظهر بشكل سيئ ، ومثال على ذلك إذا كان المتلعثم متوقفا في الدراسة وتم مطالبته بإلقاء كلمة أمام حشد كبير جدا من الناس في إحدى الحفلات بصفته الطالب الأول أو المثالي ففي الأغلب سوف يتحدث هذا المتلعثم بطلاقة نسبية وذلك لتكون دوافع قوية جدا بداخله تحته على الظهور بمظهر جيد أمام هذا الحشد من الناس خاصة وأنه الطالب المثالي ، هذا بالطبع لا يمنع شعوره برعب وارتباك قبل وأثناء الكلمة ولكن المحصلة الظاهرة أمام الناس تكون كلام طبيعي إلى حد كبير .

وهنا يجب أن نشير إلى نقطة هامة وهي :

أن الكلام الطبيعي ليس من اللازم أن يكون طلقا

وأن الكلام الطلق ليس من اللازم أن يكون طبيعيا

فإذا استمعت لحديث أي شخص طبيعي – في التلفزيون مثلا – فلن تجد كلامه طلق بنسبة 100 % وستجد فيه الكثير من التكرارات والترددات والإطالات ، ولكن مع هذا فإن كلامه طبيعي بنسبة 100 % وذلك لأنه في ذاته لا يشعر بأي صعوبة في إخراج الكلمات .

وعلى العكس من ذلك في حالة التلعثم ربما يستخدم المتلعثم بعض الأساليب لتخطي التلعثم كاستبدال الكلمات الصعبة بكلمات سهلة أو الصراع الداخلي بدون صوت أو حركة أو استخدام العكاكيز بحيث يبدأ ويستمر في كلامه بدون تلعثم ظاهر وفي هذه الحالة يكون كلامه طلق ربما بنسبة 100 % ولكنه غير طبيعي على الإطلاق لأنه يشعر بداخله بصعوبة بالغة في إخراج الكلام .

العوامل الداخلية التي يمكن أن تزيد شدة التلعثم :

الحالة النفسية للمتلعثم لها التأثير الأكبر على تلعثمه ، فعندما يمر المتلعثم بحالة من الخوف أو التوتر أو الحزن يزيد تلعثمه عن المعدل الطبيعي.

الحالة الصحية للمتلعثم تأثر تأثيرا كبيرا على مدى التلعثم ، فعلى سبيل المثال عندما يكون المتلعثم مصابا بالبرد مثلا فإن تلعثمه يزيد .

في بعض الأحيان ودون تعرض المتلعثم لأي ضغط قد يعاني المتلعثم من زيادة في شدة تلعثمه عن الحد المعتاد ، وذلك لاختلاف الشد في العضلات من يوم لآخر مما يؤثر على ميكانيكية الكلام التي تعتمد أساسا على العضلات .

أشهر المتلعثمين :

هناك عبارة شهيرة تقول:

" If you stutter, you are in a good company "

وتعني اصطلاحاً :

إذا كنت تتلعثم ، فهناك الكثير من عظماء التاريخ كانوا يشاركونك في نفس المشكلة

ومن أشهر من أصيب بالتلعثم :

سيدنا موسى "كليم الله" عليه السلام ، ويظهر هذا في قوله لربه في سورة الشعراء **" قال رب إني أخاف أن يكنيوني ، ويضيق صدري ولا ينطلق لساني فأرسل إلى هارون "** فقد وصف سيدنا موسى عليه السلام حالته أثناء التلعثم بقوله **" ويضيق صدري "** تعبيراً عن ما كان يجيش بداخله من ضغط وضيق عند محاولة الكلام ، ولذلك دعا موسى عليه السلام ربه في سورة طه قائلاً **" واحلل عقدة من لساني يفقه قولي "**

يقول الشهيد سيد قطب رحمه الله في تفسير هذه الآيات ((والظاهر من حكاية قوله - عليه السلام - أن خوفه ليس من مجرد التكذيب ، ولكن من حصوله في وقت يضيق فيه صدره ولا ينطلق لسانه فلا يملك أن يبين ، وأن يناقش هذا التكذيب ويفنده . إذ كانت بلسانه حبسة هي التي قال عنها **" واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي "** ومن شأن هذه الحبسة أن تنشئ حالة من ضيق الصدر ، تنشأ من عدم القدرة على تصريف الانفعال بالكلام . وتزداد كلما زاد الانفعال ، فيزداد الصدر ضيقاً . وهكذا . . . وهي حالة معروفة . فمن هنا خشي موسى أن تقع له هذه الحالة وهو في موقف المواجهة بالرسالة لظالم جبار كفرعون . فشكا إلى ربه ضعفه وما يخشاه على تبليغ رسالته ، وطلب إليه أن يوحى إلى هارون أخيه ، ويشركه معه في الرسالة)) * ...
* أنظر كتاب (في ضلال القرآن) ... تفسير قوله تعالى " ويضيق صدري ولا ينطلق لساني " .

أثناء الحرب العالمية الثانية كانت بريطانيا تُقاد بشخصين متلعثمين هما **الملك جورج السادس** ورئيس وزرائه **ونستون تشرشل** .



أرسطو ، الفيلسوف الشهير .



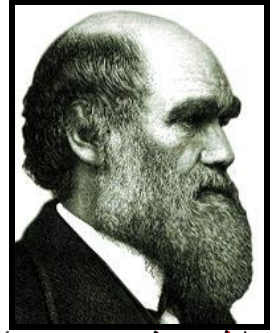
روبرت بويل ، عالم الفيزياء الشهير .



إسحاق نيوتن ، عالم الفيزياء الشهير .



تشارلز داروين ، عالم الأحياء الشهير .



مارلين مونرو، الممثلة الأمريكية الشهيرة .



تساؤلات:

لماذا لا يحدث تلعثم عندما يتحدث المتلعثم بالهمس ؟؟؟؟
لماذا يقل التلعثم عندما يقرأ المتلعثم الكلام المكتوب أمامه ؟؟؟؟
لماذا يقل التلعثم أو يختفي عندما يقرأ المتلعثم القرآن أو يغني أغنية ؟؟؟؟
لماذا لا يحدث تلعثم عندما يتحدث المتلعثم إلى نفسه دون وجود أحد ؟؟؟؟
لماذا لا يحدث تلعثم عندما يتحدث المتلعثم مع شخص آخر في تناغم وتناسق ؟؟؟؟

عودة للنظر في مشكلة التلعثم :

بعد ما سبق قوله يمكن أن نخلص إلى أن التلعثم مشكلتان مشكلة ميكانيكية ومشكلة سلوكية.

المشكلة الميكانيكية :

وهذه هي المشكلة الفعلية التي يعاني منها المتلعثم ، وهي عيب في ميكانيكية أعضاء الكلام لم يحدد مركزه بدقة حتى الآن ، هل هو على مستوى مركز الكلام في المخ ؟ أم على مستوى أعضاء الكلام السفلى كالحنجرة واللسان ؟ وكما نرى فلأن هوية هذه المشكلة غير معروفة فإن طريقة مباشرة للتعامل معها لم تكتشف بعد ، ولذلك سوف يتم التعامل معها بشكل غير مباشر .

المشكلة السلوكية :

وهي نتيجة مرتتبة على المشكلة الميكانيكية ، فالعيب الميكانيكي لا يُمكن المتلعثم من الكلام ، فيبدأ المتلعثم في تجنب المواقف التي تحتاج للكلام ، وتجنب عقد صداقات واسعة النطاق ، وتجنب المشاركة الاجتماعية الفعالة ، ويركن إلى الوحدة و الانطوائية ، كل هذا خوفا من سخرية الناس وهروبا من نظراتهم التعجبية . وهذه المشكلة يجب التعامل معها مباشرة حتى وإن لم يتم التخلص من المشكلة الميكانيكية.

نظرة أكثر تعمقا في المشكلة الميكانيكية :

كما سبق أن قلت في البداية فإن التلعثم هو مشكلة في نطق المقطع الأول من الكلمة الأولى من الجملة ، ولتعريف أكثر دقة نقول هو مشكلة في إخراج الصوت الثاني من الحرف الأول ، فكل حرف يتكون من صوتين الأول هو الصوت الدال على الحرف مثل (ب ، ت ، ث) والثاني هو الصوت الدال على تشكيل الحرف (ألف في حالة الفتحة ، وياء في حالة الكسرة ، وواو في حالة الضمة).

ب = با ب = بي ب = بو
ك = كا ك = كي ك = كو

فإذا تلعثم المتلعثم في كلمة (كتاب) على سبيل المثال فإن تلعثمه يكون في إحدى الصور التالية :

ك ك ك كتاب .

ك ت ك ت كتاب .

فترة صمت ثم يقول كتاب .

في الحالة الأولى حدث التلعثم في الصوت الثاني من الحرف الأول ، وفي الحالة الثانية حدث التلعثم في الصوت الثاني من الحرف الثاني ، أما في الحالة الثالثة فلم يحدث تلعثم ظاهر بل كل ما حدث فقط هو فترة من الصمت ، ولتفسير ذلك نقول أن هذا الأسلوب

ما هو إلا تلعثم داخلي لا يراه ولا يسمعه سوى المتلعثم نفسه ، ولا يمارسه المتلعثم إلا إذا أراد أن يخفي تلعثمه أمام بعض الأشخاص ، أما أمام الأشخاص الذين يعرفون أنه متلعثم فإنه لا يمارس معهم هذا الأسلوب .

الخلاصة :

التلعثم هو مشكلة في الانتقال من الصوت الأول إلى الصوت الثاني ، وخاصة في الحرف الأول من الكلمة الأولى من الجملة .

أهداف العلاج :

- أن يقبل المتلعثم نفسه .
- أن يصبح أكثر طلاقة .
- أن يستطيع التحدث في أي وقت وأي مكان ولأي شخص .
- أن يتواصل بنجاح مع المجتمع .
- أن يعيش بدون خوف من التلعثم .
- أن يصنع كل قراراته بالرغم من التلعثم وليس بسببه .
- أن لا يشعر بحرج إذا حدث وتلعثم في مرةٍ ما ويعتبره شيء طبيعي يحدث للجميع .

فكرة العلاج :

مواجهة التلعثم بمشكلاته الميكانيكية والسلوكية ، فبالنسبة للمشكلة الميكانيكية سيتم التعامل معها عن طريق تدريبات التنفس والكلام ، وبالنسبة للمشكلة السلوكية فسوف يتم التعامل معها بالمواجهة والتعود .

التدريب الثاني "الاكتشاف"

الهدف من هذا التدريب :

هدفك من هذا التدريب هو وضع التلعثم تحت المجهر .

وذلك عن طريق :

- ملاحظة حالة الشد في العضلات أثناء التلعثم .
- متابعة مسار الهواء أثناء التلعثم .
- النظر لنفسك في المرآة أثناء الرد على التليفون .
- تسجيل بعض محادثاتك العامة مع الناس .
- تقليد التلعثم ، وملاحظة التغيرات التي تحدث ، أو النظر لنفسك في المرآة وأنت تقلد نفسك أثناء التلعثم .

بعد ذلك اسأل نفسك :

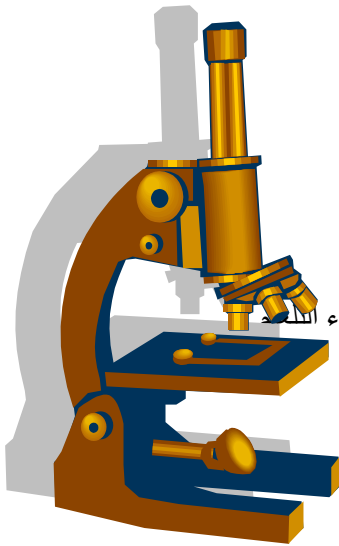
- ما الخطأ الذي أفعله عندما أتلعثم ؟
- ما الذي أفعله عندما لا أتلعثم ؟
- هل هناك أي حركات غير عادية أقوم بها أثناء التلعثم ؟
- أين تنتظر عيني أثناء التلعثم ؟
- فيم تفكر أثناء التلعثم ؟
- ما طبيعة الأصوات التي أصدرها أثناء التلعثم ؟ وهل تنتمي لكلامي ؟
- كيف هي سرعتي في الكلام ؟
- تختلف إجابات الأسئلة السابقة من شخص لآخر ، ولذلك سأترك لك الفرصة لتجيب عنها بنفسك ولكني سأعطيكم هنا إجاباتي للاستفادة منها .

أما الخطأ في الكلام فليس واحداً ولكنها أخطاء كثيرة منها :

- عدم تكافئ كمية النفس مع الكلام .
- انقباض في عضلات البطن .
- انقباض في عضلات الرقبة .
- انقباض في عضلات الحنجرة .
- انقباض في اللسان .
- انغلاق في مسار الهواء .

أما في الكلام الطبيعي (بحدث العكس) :

النفس كافي لما أقوله من كلام .



لا يوجد أي انقباض غير طبيعي في العضلات .

مسار الهواء مفتوح .

الحركات المصاحبة :

حركات في اليد اليسرى والرجل اليسرى .

حركات في الرقبة .

القعود والوقوف المتكرر .

التنقل من مكان لآخر .

حركة العين :

عيني لا تنظر أبداً في وجه الشخص الذي أحدثه .

تتحرك العين من اتجاه لآخر كأنها تبحث عن الكلمات المفقودة !!!

قيم تفكر :

أحياناً لا شيء .

أحياناً ، أفكر في رد فعل الشخص الذي أحدثه .

أحياناً ، أفكر في أسلوب آخر للتعبير عن أفكاري .

لا أفكر أبداً في تنظيم نفسي ، أو إرخاء عضلاتي .

الأصوات :

أحياناً ، تكون الأصوات من ضمن الكلام ، مثل " م م م م محمد "

أحياناً ، تكون الأصوات لا تنتمي للكلام ، مثل " ءءءءء محمد "

أحياناً ، لا تصدر مني أي أصوات ، ولكن وقفات صامتة فقط .

السرعة :

كبيرة جداً جداً

قم بعمل هذا التدريب حتى تصبح ملماً تماماً بما يحدث لك أثناء التلثم .
قيد النتائج السابقة في ورقة واحتفظ بها لأنك ستكون بحاجة إليها في المراحل التالية .

التدريب الثالث

" التنفس "

الهدف من هذا التدريب :

هو الوصول إلى شكل من التنفس باستخدام البطن خلال مسار هوائي مفتوح .

التنفس عن طريق البطن :

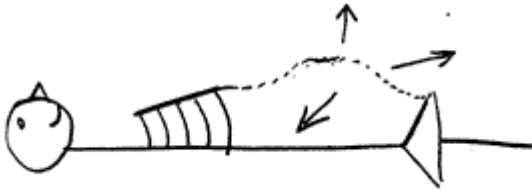
ما مميزاته ؟

أسهل من التنفس عن طريق الصدر .

يمكن تنفس كمية كبيرة من الهواء باستخدام طاقة صغيرة .

يساعد استرخاء عضلات الصدر والرقبة مما يساعد على سيولة

الكلام .



أفضل مثال لتوضيح الفرق بين تنفس البطن وتنفس الصدر هو المنفاخ القديم الموضح بالشكل فيالضغط على يد المنفاخ (تمثل البطن) يصدر المنفاخ كمية كبيرة من الهواء باستخدام طاقة صغيرة ، والعكس عند الضغط على المنفاخ قرب مقدمته (تمثل الصدر) يصدر المنفاخ كمية قليلة من الهواء باستخدام طاقة كبيرة .

التدريبات :

نم على ظهرك .

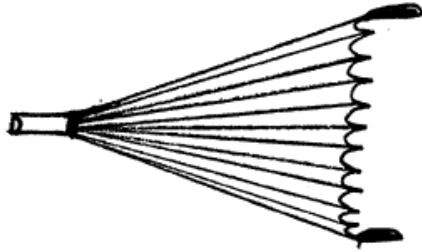
تنفس عن طريق الحجاب الحاجز ، وأخرج النفس عن طريق حركة عضلات البطن .

ضع إحدى يديك على القفص الصدري والأخرى على البطن وحاول الحرص على ثبات الصدر أثناء التنفس ، مع التركيز على حركة البطن .

ضع كتاباً على بطنك وشاهد حركته صعوداً وهبوطاً .

ركز على حركة بطنك ، وعلى مسار الهواء من بطنك إلى الخارج عن طريق فمك المفتوح .

زد التنفس عمقاً مرة بعد أخرى .



تطوير التدرجات (الحالات السبعة) :

نم على ظهرك .

تنفس عن طريق البطن كما سبق وأوضحت ، تنفس عدة مرات بهدوء ونعومة وبطيء ، كما هو موضح بالمخطط التالي :



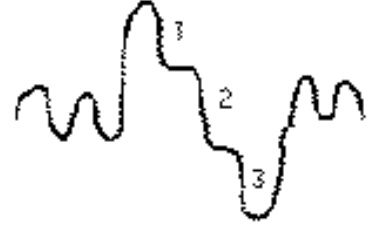
ثم ، خذ نفساً عميقاً بطيئاً ، دع النفس يخرج تماماً ببطء ونعومة ، ثم عد مرة ثانية إلى تنفس البطن الهادئ ، كما هو موضح بالشكل التالي :



ثم ، خذ نفساً عميقاً ، دع نصف الهواء يخرج ، ثم احبس النفس لحظياً باستخدام البطن وليس بإغلاق الحنجرة ، ثم دع النصف الثاني يخرج ، ثم عد مرة ثانية إلى تنفس البطن الهادئ ، كما هو موضح بالشكل التالي :



ثم ، خذ نفساً عميقاً ، دع ثلث الهواء يخرج ، ثم احبس النفس لحظياً باستخدام البطن وليس بإغلاق الحنجرة ، ثم دع الثلث الثاني يخرج ، ثم احبس النفس لحظياً ، ثم دع الثلث الأخير يخرج ، ثم عد مرة أخرى إلى تنفس البطن الهادئ ، كما هو موضح بالشكل التالي :



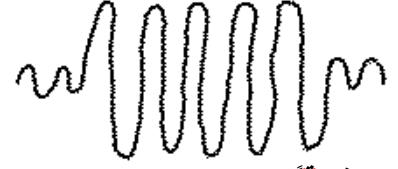
ثم ، خذ نفساً عميقاً ، دع معظم الهواء يخرج (حوالي 75 %) ، ثم احبس النفس لحظياً باستخدام البطن وليس بإغلاق الحنجرة ، ثم دع باقي الهواء يخرج (25 %) ، ثم عد مرة أخرى إلى تنفس البطن الهادئ ، كما هو موضح بالشكل التالي :



ثم ، خذ نفساً عميقاً ، دع حوالي 25% من الهواء يخرج ، ثم احبس النفس لحظياً باستخدام البطن وليس بإغلاق الحنجرة ، ثم دع باقي الهواء يخرج (75 %) ثم عد مرة أخرى إلى تنفس البطن الهادئ ، كما هو موضح بالشكل التالي :



ثم ، خذ خمسة أنفاس عميقة ، شهيق عميق ثم زفير عميق ، شهيق عميق ثم زفير عميق ، ... وهكذا ، كما هو موضح بالشكل التالي :

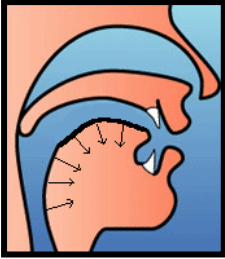


نعيد ثانية :

ركز واشعر بحركة عضلات بطنك .
اشعر بحركة الهواء داخلك .
استرخ واطرد كل التوتر من داخلك .
عندما تؤدي هذه التدريبات في وضع الرقود بكفاءة ، تدرب عليها في وضع الجلوس ثم في وضع القيام ، قبل الانتقال إلى المرحلة التالية .

تنفس البطن مع حلق مفتوح :

كما علمت من التدريب الأول يحدث التلعثم نتيجة أي انغلاق في مسار الهواء ولذلك سنحاول في هذا التدريب المحافظة على مسار هوائي مفتوح طوال فترة التحدث من خلال بعض التدريبات .



التدريبات :

طريقة الطعام الساخن :

تخيل أنك تأكل في حفل غداء ووضعت جزءاً ساخناً جداً من الطعام في فمك ، ماذا ستفعل ؟
دوحياناً لا تستطيع أن تطرده خارج فمك ، ولكنك ستضطر إلى تبريده وهو داخل فمك عن طريق شهيق وزفير متكرران مع المحافظة على شفتين مفتوحتين ولسان منخفض وحلق مفتوح .
تخيل هذا الموقف وطبقه واشعر بمسار الهواء المتسع .

طريقة المرأة :

ضع مرآة أمام فمك وحاول تكثيف بخار الماء عليها باستخدام الهواء الخارج من الحلق ، اشعر باتساع الحلق ووضع عضلات الحلق .

طريقة التثاؤب الطبيعي :

حاول أن تتثاؤب بطريقة طبيعية ، اشعر بحالة الحلق في هذه اللحظات ستجد أنه في غاية الاتساع .
حاول أن تزيد فترة التثاؤب مرة بعد أخرى ، واشعر باتساع الحلق أكثر فأكثر كل مرة .

طريقة خفض الحنجرة :

في الطرق الثلاثة السابقة كانت الحنجرة تنخفض في كل مرة دون أن تشعر ، إذن يمكنك الحصول على حلق مفتوح إذا استطعت أن تنخفض الحنجرة .
حاول هذا مع تكرار الشهيق والزفير ، وزد الفترة مرة بعد أخرى .

استخدم أي طريقة من الطرق الأربعة السابقة للحصول على حلق مفتوح ، وتدرب عليها أكثر من مرة حتى تصل إلى الشعور الكامل بحالة الحلق عندما يكون متسعاً .
ارجع مرة ثانية ونم على ظهرك ، أعد تدريبات التنفس (الحالات السبعة) السابق شرحها ولكن مع المحافظة على حلق مفتوح خلال هذه التدريبات .

التدريب الرابع

" الكلام "

حتى يفرج الكلام بطريقة طبيعية لا بد أن يتميز بخمسة خصائص هي :

البداية السلسة .

مد الصوت الثاني .

الإعلاء .

البطء .

الاستمرارية .

1- البداية السلسة

Easy Voice Onset

مادة الكلام هي النفس (الهواء) ، إذن فالهواء الذي يخرج مع تنفس الإنسان له حالتين :
هواء منطوق (كلام) .
هواء غير منطوق (تنفس) .

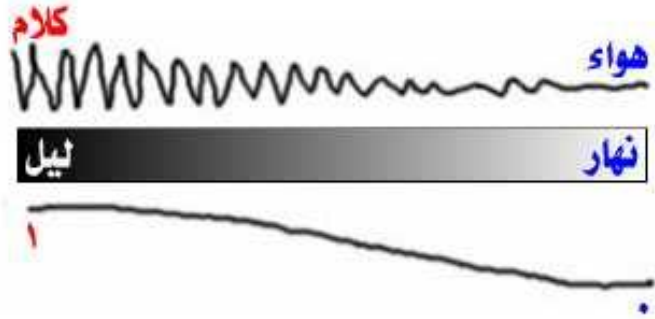
بالطبع الحالة المستمرة بدون توقف هي الثانية ، فالإنسان يتنفس دائماً بدون انقطاع ، أما الحالة الأولى فهي حالة استثنائية تحدث عند الرغبة في الكلام فقط.

الإن :

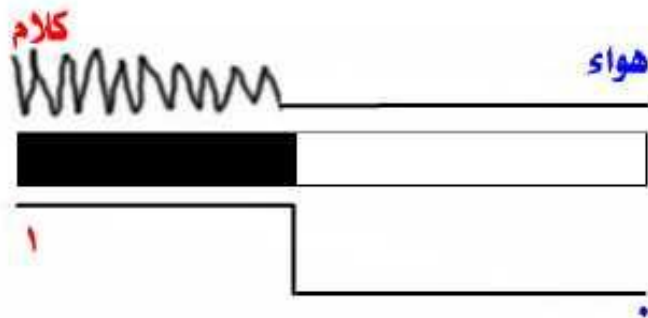
الكلام هو تحول الهواء غير المنطوق (النفس) إلى هواء منطوق (الكلام).

كيف يحدث هذا التحول ؟

حتى يحدث هذا التحول بصورة طبيعية لابد أن يكون تدريجياً ، فكما يتحول النهار إلى ليل ، يجب أن يتحول الهواء إلى كلام .

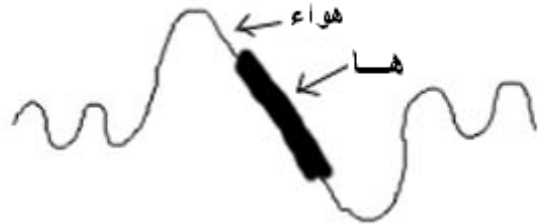


أما ما يحدث أثناء التلعثم فهو تحول مفاجئ من هواء إلى كلام .



عد مرة أخرى للنوم على ظهرك :

تنفس تنفساً هادئاً باستخدام البطن مع المحافظة على حلق مفتوح كما سبق شرحه .
خذ نفس أعمق قليلاً ، وبعد خروج كمية صغيرة من الهواء قل (ها) .
أحرص على الانتقال التدريجي من الهواء غير المنطوق إلى (ها) .



كرر الخطوة السابقة عدة مرات مع (ها) .
ثم كرر الخطوة رقم (3) مرة أخرى مع اللفظ (وا) عدة مرات ، ثم مع اللفظ (يا) عدة مرات ، ركز ركز ركز على الانتقال التدريجي التدريجي التدريجي من الهواء غير المنطوق إلى الهواء المنطوق .
كرر الخطوة رقم (3) مع كلمة واحدة ، ثم مع جملة تتكون من كلمتين ، ثم ثلاثة كلمات .
كرر الخطوة (3) مع عبارات أو قصص ، بحيث تقسم العبارات الطويلة إلى جمل قصيرة وتطبق الخطوة رقم (3) قبل كل جملة .

2- مد الصوت الثاني

Prolonged 2nd Sound

كما سبق وذكرت فإن التلعثم هو مشكلة في الانتقال من الصوت الأول إلى الصوت الثاني ، وخاصة في الحرف الأول من الكلمة الأولى من الجملة ، وعلى ذلك فإذا قام المتلعثم بمد الصوت الثاني من الحرف الأول من الكلمة الأولى من العبارة فإنه سوف يستطيع تخطي التلعثم الذي يمكن أن يحدث له في بداية الكلام .

مثال :

مصر دولة عربية

ما الهدف من هذا المد؟؟؟

التدريبات:

3- الأعياد

هل سبق لك أن زرت رجلاً مسناً مريضاً؟

هذا ما أريد منك فعله بالضبط "الإعلاء".

4- البطء

ولكن لماذا أعيدنا لك مرة أخرى؟

لماذا؟

لأنك بالفعل تتحدث بسرعة كبيرة .

هل حاولت مرة أن تسجل صوتك وأنت تتحدث مع الناس ؟
هل حاولت أن تقارن بين سرعتك وسرعة الآخرين ؟
ماذا لاحظت ؟

لاحظ أن :

كل عامل من العوامل السابقة يسهم في ذاته في المساعدة على الكلام الطلق بقدر ما ، والعوامل كلها مجتمعة إذا تمكن المتعلم من تطبيقها بشكل جيد تؤدي إلى القضاء على التلعثم .

كيف ؟؟؟

نفس :

عن طريق البطن مع حلق مفتوح بكل نعومة واسترخاء ، ولا تحبسه بداخلك ولكن اترك جزء منه يخرج بكل نعومة ... حاول أن تجعل دخول وخروج النفس يشعرك بالاسترخاء التام وخاصة في عضلات الرقبة والبطن .

بداية سلسلة :

عند خروج جزء صغير من النفس ، حاول الانتقال تدريجياً من النفس إلى الصوت الأول من الحرف الأول في بداية سلسلة .

مد في الحرف الأول :

بعد نطق الصوت الأول من الحرف الأول ، قم بمد الصوت الثاني من الحرف الأول

بطء وإعياء واستمرارية :

أكمل باقي العبارة مع المحافظة على البطء والإعياء واستمرارية واتصال الأصوات ببعضها طوال كلامك .

ولكن إذا سألك أحد لماذا تتحدث بهذا الشكل ؟؟؟

إن من أهم العوائق التي تواجهك عند محاولتك التحدث بهذه الطريقة هو أنك تخاف من رد فعل الناس على أسلوبك في الكلام ، وقد يسألك أحدهم لماذا تتحدث بهذا الشكل ؟ فماذا تقول ؟ ببساطة ... قل له : " أنا أعاني من تلعثم في الكلام ، وأحاول علاج هذه المشكلة بهذه الطريقة " وأعلم أخي الحبيب أن أي شخص محترم سوف يقدرك ويحترمك عندما تقول له هذا ، أما الأشخاص التافهون فلا تصغي لهم ولا تدع كلامهم يؤثر فيك ، فالتلعثم ليس عيباً مشيناً أو عاراً تخاف من كشفه أمام الناس أليس كذلك ؟

المهام

المهام التالية هي برنامجك اليومي في الحياة ، وهي طريقك إلى التخلص التام من التلعثم ، فحافظ عليها وعلى تطبيقها بكل جدٍ ونشاط ولا تتكاسل والله معك

(وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنَّا لَهُمْ نَصْرٌ مِّنَّا وَلَوْ أَنَّهُمْ كَانُوا يَشْعُرُونَ)

المهمة الأولى

"تدريب"

يجب أن تخصص من وقتك ساعة يومياً على الأقل للتدريب ، تقسم هذه الساعة كما يلي :

10 دقائق ----- جلسة تدريبات نفس .

10 دقائق ----- جلسة استرخاء وشحن .

40 دقيقة ----- جلسة كلام .

جلسة تدريبات النفس :

طبق خلالها الحالات السبعة مع حلق مفتوح في وضع الرقود ، ثم في وضع الجلوس ، ثم في وضع الوقوف .

ملحوظة :

أرح نفسك بين كل مرة وأخرى ، حتى لا تُجهد بسبب ارتفاع نسبة الأكسجين في دمك .

جلسة الاسترخاء والشحن :

ما الهدف من هذه الجلسة ؟

الاسترخاء .

برمجة العقل اللاواعي (العقل الباطن) بشكل جديد .

كيف تقوم بهذه الجلسة ؟

أدخل بمفردك في غرفة نصف مظلمة ، ثم نم على ظهرك ، أو استرخ على كرسي (إن لم يتوفر لديك هذا الجو فمارسها في أي وضع تشاء) .

أغلق عينيك .

قل لنفسك بشكل هادئ وصوت منخفض "استرخي، استرخي، استرخي " .

تنفس بهدوء ، واطرد التوتر من داخلك مع كل زفير يخرج منك .

اشعر بأن كل عضلات جسدك تسترخي ابتداء من أصابع قدميك وحتى رأسك .

اشعر بغطاء من الاسترخاء يمتد على قدميك ، ثم على ساقيك ، ثم على بطنك ، ثم على صدرك ، ثم على رقبتك ، ثم على رأسك .

اعزل نفسك كلياً عن العالم المحيط بك .

تعمق تعمق تعمق في هذه الحالة من الاسترخاء .

ابدأ بالتحدث مع عقلك اللاواعي بدون صوت ، وبرمجه بشكل جديد وقل له عبارات واضحة مشجعة ، تخيل نفسك تخاطب شخصاً أمامك وتريد إقناعه بفكرة معينة ، وإليك المثال التالي ، تحدث إليه قائلاً :

" من الآن حاول ألا تهرب من أي كلمة ، حاول ألا تخفي أي شعور ، لا تبذل أي قوة في ذلك ، افتح نفسك للتغيير ، دع عقلك الباطن يعمل الآن ، فرغ هذا العقل من كل المشاعر والأفكار والعادات التي سببت لك صعوبة في السابق . قد أن الأوان ، وهذا هو المكان الذي ستسمح لنفسك فيه بالتغيير ، سوف تجد نفسك أكثر هدوءاً ، والكلمات سوف تسقط من فمك بكل سهولة وفي سيولة ومرونة ، وفي توقيت دقيق متوافق مع أفكارك ، كل الحواجز قد أزيلت . سوف تتكلم ببطء ببطء ببطء ، سوف يخرج الهواء من رئتيك ويتشكل في الحنجرة والفم بدون أي مجهود أو صعوبة ويخرج بشكل واضح وصحيح .

قد تصبح منبهراً ، لأنه مع مرور كل يوم ستلاحظ أنك بدأت تتحدث بطلاقة أكثر وأكثر ، مع مرور كل يوم سوف تتحدث بثقة أكبر وأكبر ، تبني كل يوم ثقة أكبر بنفسك ، وقبولا أكثر لنفسك .

من الآن ، أنت لست بحاجة أن تخفي ما تريد أن تقوله ، لا تخفي أي شيء دع الكلمات تتكون في حنجرتك بسهولة واكتمال ، عقلك يعرف جيداً كيف يكون الكلمات والجمل ، الصعوبة لا تحدث إلا إذا حاولت أنت التراجع أو التجنب ، دع عقلك التلقائي يخرج أفضل ما عنده .

من الآن ، المواقف لا تعني لك شيئاً ، سواء كنت بمفرك أو مع شخص آخر ، أو حتى إن كنت تتحدث أمام مجموعة ، سوف تتحدث بكل تلقائية ، مع الأصدقاء وأيضاً مع الغرباء ، فقط سوف تترك الكلمات تخرج عندما تريد أن تقول لشخص ما يدور في عقلك ، سوف تخرج الكلمات بسهولة ويسر كما لو أنها تسقط من فمك .

هذه بداية جديدة ، أنت الآن تتحرك من الماضي إلى المستقبل ، كل ما حدث لك في السابق لن يؤثر عليك ، إنه فقط ماضي ، لا تستشعر هذه الأحاسيس السلبية مرة ثانية ، أنت لست طفلاً حتى تشعر بالإحباط من الصعوبات التي قد تواجهك ، لقد أصبح الطفل الآن آمناً في سلام ، وأنت الآن آمن في سلام .

عقلك الباطن الآن يصدق ذلك ، أنت إنسان نامٍ متطور ، تستطيع أن تفعل كل الأشياء التي يفعلها غيرك من الناس ، لك الحق في إظهار نفسك وقدراتك بوضوح ، سوف تفعل ذلك بكل شجاعة ، دعنا ننسى الماضي .

من هذه النقطة وحتى النهاية سوف تسقط الكلمات من فمك سقوطاً وإذا حدث وتلعثمت في أي كلمة ، فهذا يجب أن لا يعني شيئاً بالنسبة لك ، لأن كل الناس يفعلون هذا ، دع الجزء التلقائي من عقلك يعود مرة أخرى للعمل ، سوف يقوم بعمل الأفضل ، وسوف تتمكن من عرض أفكارك بنجاح . "

بكل مرونة وتدرج افتح عينيك واخرج من الحالة التي كنت فيها .

ملحوظة :

بالرغم من بساطة هذه الجلسة ، إلا أنها تعتبر بمفردها طريقة من طرق علاج التلعثم تستخدم في العديد من مراكز علاج التلعثم على مستوى العالم .

جلسة الكلام :

تكلم إلى نفسك طوال هذه الجلسة بأسلوب الكلام الموصوف في التدريب الرابع (معادلة الطلاقة) والذي يتميز بخمسة خصائص هي :

البداية السلسة .

المد في الحرف الأول .

الإعيا .

البطء .

الاستمرارية .

وذلك عن طريق قراءة من مجلة أو جريدة أو كتاب ، بالإضافة إلى الكلام المسترسل في أي موضوع وليكن قصة قصيرة تحكيها لنفسك .

حاول أثناء كلامك مع نفسك أن تطبق معادلة الطلاقة في أقصى صورة لها :

خذ نفساً بكل نعومة واسترخاء وبطء .

مد في الحرف الأول بنعومة ووضوح .

لا تبذل أي مجهود يذكر في كلامك .

أبطء كلامك جداً جداً .

استمر في كلامك وأشعر به ، لا تكثفي بسماعه ، ولكن أيضاً اشعر به ، وأشعر باهتزاز أحبالك الصوتية .

حاول وصل الأصوات والكلمات ببعضها في تناغم وتناسق رائع ، كأنك تعزف سيمفونية موسيقية .

حاول أن يكون صوتك في المعدل الطبيعي وليس منخفضاً .

إن كان بإمكانك تسجيل الجلسة فافعل ، ثم أعد سماعها لتقيم نفسك .

الهدف من هذه الجلسة :

كلما تكلمت مع نفسك باستخدام الطريقة فهذا بمثابة برمجة للعقل الباطن على أسلوب جديد للكلام ، وهو بداية استخدام الطريقة مع الناس ، فلن تستطيع استخدامها مع الناس إلا إذا أتقنتها مع نفسك تماماً وأصبحت تستخدمها دون أن تشعر .

المهمة الثانية

"تكلم"

مما لا شك فيه أنك تتكلم أقل من أي شخص طبيعي ، لأنك تعودت على ذلك منذ صغرك ، فأنت لا تريد أن تخرج نفسك ، فكثرة الكلام بالطبع ستؤدي بك إلى كثرة التلعثم ... ولكن ... أنت الآن بحاجة إلى كثرة الكلام ، لأن التدريبات التي تعلمتها يجب أن تجد وسط حي للتطبيق ، فكلامك مع نفسك شيء وكلامك مع الناس شيء آخر .

ربما تجد صعوبة في البداية أثناء محاولتك تطبيق تقنيات الكلام التي تعلمتها مع الناس ، ولكن حاول مرة وأخرى وأخرى ، ولا تعتبر أي فشل تقع فيه انتكاسة ، ولكن تعلم منه لماذا فشلت ، وحاول تقادي أسباب الفشل في المرات القادمة .

تكلم ... تكلم ... تكلم ... مع أهلك في البيت :

عندما تعود للبيت حاول أن تحكي لأهلك المواقف التي مرت بك خلال هذا اليوم حتى وإن كانت مواقف روتينية .

تكلم ... تكلم ... تكلم ... مع أصدقائك في الدراسة أو العمل :

تحدث معهم في مشاكلك ، وناقشهم في مشاكلهم ، شاركهم في أفراحهم وأحزانهم ، تحدث معهم في الموضوعات العامة ، شارك في كل الحوارات التي تطرح في وجودك

تكلم كلما سنحت لكل الفرصة بذلك ولا تتردد ، ولكن حاول أن تركز على تطبيق معادلة الطلاقة حتى تتقنها مع الناس تماماً .

المهمة الثالثة

"توقف"

عن الأفعال المصاحبة

ما الأفعال المصاحبة التي تقوم بها ؟

بالطبع أظنك مازلت تتذكر التدريب الثاني والذي كان عنوانه " الاكتشاف " لقد قمت وقتها بتحديد الأفعال المصاحبة التي تقوم أنت بها أثناء كلامك .

ما تعريف الأفعال المصاحبة ؟

هي كل حركة ، أو تغير ، أو فكرة ، أو غيره تحدث للمتلعثم بسبب وضعه في موقف يتطلب منه الكلام ، في حين لا تحدث هذه الأفعال للشخص الذي لا يعاني من التلعثم .

من أمثلتها :

انقباض في بعض عضلات الأطراف وحركتها .

إطراب في حركة العين .

ازدياد في كمية العرق .

ارتباك وتوتر عام .

توقف عن التفكير ، أو التفكير في رد فعل المستمعين .

كل ما سبق وغيرها من الأفعال يجب أن :

ومن الآن

تتوقف تماماً

كيف ؟؟؟؟؟

ثبت أطرافك (ذراعيك ورجليك) ولا تسمح لهما بالحركة .
أرخ عضلات بطنك .



انظر في عين الشخص الذي تحدثه ولا تصرف بصرك هنا وهناك .
فكر فقط فقط في تطبيق التقنيات التي تعلمتها لتخطي التلعثم .

لماذا ؟؟؟؟؟

لأن كل ما تقوم به من حركات ليس له أي تأثير إيجابي على كلامك ، بالعكس فهو يؤثر تأثيراً سلبياً على كلامك وعلى علاقتك واتصالك بالمجتمع .
ولأنه إن لم يكن باستطاعتك التحكم في التلعثم نفسه ، فعليك أن تتحكم فيما تستطيع التحكم فيه ، ولا شك أنك تستطيع التحكم في أغلب الأفعال المصاحبة .

المهمة الرابعة
"واجه"

آه ، آه ، وصلنا إلى الجزء الصعب من هذا الموضوع " **المواجهة** "

تواجه ماذا ؟ وكيف ؟ ولماذا ؟ !!!!!!!

تواجه ماذا ؟ وكيف ؟

تواجه كل ما كنت تتهرب من مواجهته ، وتدخل كل المواقف التي كنت تتجنبها، تفعل كل ما لم تكن تفعله بسبب وجود التلعثم .
إذا كنت طالباً وسئلت في الفصل أو المحاضرة فأجب بدون تردد ، وإذا لاح بذهنك شيء وأردت أن تسأل فيه المدرس أو المحاضر فسأله بدون تردد ، وإذا أردت من أحد زملائك شيئاً فاتصل به تليفونياً بدون تردد ، وإذا سمعت صوت التليفون يرن فأذهب وارفع السماعة وأجب بدون تردد ، وإذا أردت أي شيء فافعله أنت بنفسك ولا تطلب من أحد فعله لك ، بمعنى آخر انس أنك متلعثم وتصرف على هذا الأساس .

ولماذا ؟؟؟؟

بالمواجهة المستمرة ستجد أن مشكلتك أبسط بكثير مما تتخيل .
بالمواجهة المستمرة ستجد أن رد فعل الناس أقل بكثير مما كنت تتوقع .
بالمواجهة المستمرة ستجد أن هناك الكثير من الناس يقدرونك وينظرون إلى الشخص الذي يتكلم وليس إلى أسلوبه في الكلام .
بالمواجهة المستمرة سوف تقلل الضغط النفسي الواقع عليك وستجد كلامك يتحسن يوماً بعد يوم .

أياً كانت النتيجة فلا مجال للتراجع عن هذه الخطوة :

إذا قررت أن تواجه ثم وجدت أن التلعثم يعوقك ----- **فلا تبالي واستمر**
إذا قررت أن تواجه ثم وجدت سخريه من بعض الناس ---- **فلا تبالي واستمر**

أياً كانت النتيجة فلا مجال للتراجع عن هذه الخطوة :

لأن التلعثم كما علمت مثل جبل الثلج ، لا يبدو منه إلا كونه عيباً في النطق ، أما الطامة الكبرى فهي في ما يختفي تحت سطح الماء ، ما يختفي بداخلك من رعب من مواقف الكلام المختلفة ، لذا فيجب عليك إظهار هذا الجزء فوق سطح الماء حتى تقضي عليه تماماً ، ولن يحدث هذا إلا بالمواجهة .

ولكن كيف أستطيع تحمل نظرات الناس وسخريتهم ؟ !!!!!

تستطيع ، نعم تستطيع ، لأن :

التلعثم ابتلاء من الله ليبري أتصبر أم لا ، وتذكر حديث الرسول صلى الله عليه وسلم **(ما من شيء يصيب المؤمن حتى الشوكة تصيبه إلا كتب الله له بها حسنة وحط عنه بها خطيئة)**

التلعثم ليس عيباً ولا عاراً **Stuttering Is Nothing To Be Ashamed Of**

أنت لم تصنع التلعثم بنفسك ، وليس لك يد في حدوثه لك .
التلعثم مرض كباقي الأمراض ، هل رأيت في حياتك رجلاً مصاب بمرض في الكبد مثلاً يخجل أن يعلم الناس بأمره ويخاف ويرتبك ؟!!!!

كل ما تقوم به من أفعال لتجنب مواقف الكلام وتجنب التعرض للتلعثم أمام الناس إنما تزيد من توترك ، وتزيد من الضغط النفسي عليك ، وتزيد من الرعب الذي تعيش فيه .

الإنسان ليس كلاماً فقط ، بالطبع الكلام شيء هام ، ولكن الإنسان به الكثير من المهارات التي يمكن أن تجعله مميزاً عن الآخرين .
هناك العديد من المشاهير كانوا مصابين بالتلعثم ومع ذلك أصبحوا من المشاهير والعظماء ، إذا كان التلعثم يمثل عيباً أو عاراً فكيف يختار الله رجلاً متلعثماً هو سيدنا موسى عليه السلام ليكون نبياً ورسولاً له بين الناس ؟؟؟؟

والأعجب من ذلك أن سيدنا موسى عليه السلام هو النبي الوحيد الذي أطلق عليه لقب كليم الله من كثرة ما كلم الله سبحانه وتعالى
!!!

ومع ذلك عندما ذهب سيدنا موسى ليدعو فرعون إلى عبادة الله الواحد الأحد سخر منه فرعون ومن أسلوبه في الكلام وتلعثمه وقال لقومه مقارنا بينه وبين موسى **(أم أنا خير من هذا الذي هو مهين ولا يكاد يبين)** فهل منعت هذه السخرية سيدنا موسى عن مواصلة دعوته وتبليغ الرسالة التي أمره الله بها ؟ !!!!!

إسحاق نيوتن ، عالم الفيزياء الشهير ، ومكتشف الجاذبية الأرضية ، وواضع قوانين الحركة التي بني عليها علم الميكانيكا الحديث وعلم ارتياد الفضاء وغيرهما ، هل سبق أن قرأت في كتاب فيزياء أن إسحاق نيوتن شخص غير جيد وغير مرغوب فيه لأنه متلعثم ؟؟؟ بل هل قرأت أصلاً في كتاب فيزياء أنه شخص متلعثم ؟!!!!
وغيرهم الكثير من الناس كانوا يعانون من التلعثم ولكن لم تمنعهم هذه المشكلة البسيطة جداً من ممارسة حياتهم بشكل عجز الآخرون أن يضاهوه .

أخي العزيز .. في الحقيقة التلعثم شرف لك ... فهل أنت تستحقه ؟؟؟

إذا كنت تستحقه فأعلنها للجميع أنا أتلعثم ولكني سأواجهه سأواجهه سأواجه مشكلتي ولن أراجع وسأعيش حياتي ولن أتأثر بوجود هذه المشكلة ومع ذلك سوف لن أتوان في محاولة علاجها بكل ما أوتيت من قوة .

المهمة الخامسة

"استمر وراقب"

الآن قد عرفت كل ما يجب أن تعرفه ، وتعلمت كل ما يجب أن تتعلمه عن التلعثم ، وما عليك إلا الاستمرار والمداومة على التدريبات ، ومراقبة مدى التزامك بتطبيق المهام المطلوبة منك .
وإن فشلت في مرة أو أكثر فلا تعتبر ذلك النهاية ، ولكن حاول مرة وأخرى وثالثة وعاشرة ولا تيأس (**إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ**)
(إلا القوم الكافرون)

وتعلم من الفشل كيف تصل إلى النجاح ، يقال أن أحد العلماء فشل في 100 تجربة لحل مشكلة ما ، فلما سئل هل أنت حزين من كل هذا الفشل ؟ قال : لا ، لأنني عرفت 100 طريقة لا تؤدي إلى الحل الصحيح .

ومن أهم الأساليب المعينة على الاستمرار في تطبيق المهام هي المتابعة اليومية من خلال جدول متابعة :

قم بطباعة وتصوير الجدول الموجود بالصفحة الأخيرة عدة نسخ .
في بداية كل يوم قم بكتابة اليوم والتاريخ في بداية الجدول ، وراجع النقاط المكتوبة فيه والمطلوب منك تنفيذها .
في نهاية اليوم ، قم بتقييم نفسك ، بوضع علامة على التقدير المناسب لك في كل نقطة .

الجزء الأول من الجدول :

التطوير في الحرف الأول : أي استخدام طريقة التطويل في الحرف الأول مع الناس في المحادثات العامة ، بحيث :

أقل من 4 مواقف = 0 = غير ملتزم .

من 5 - 9 مواقف = 5 = ضعيف .

من 10 - 14 مواقف = 10 = جيد .

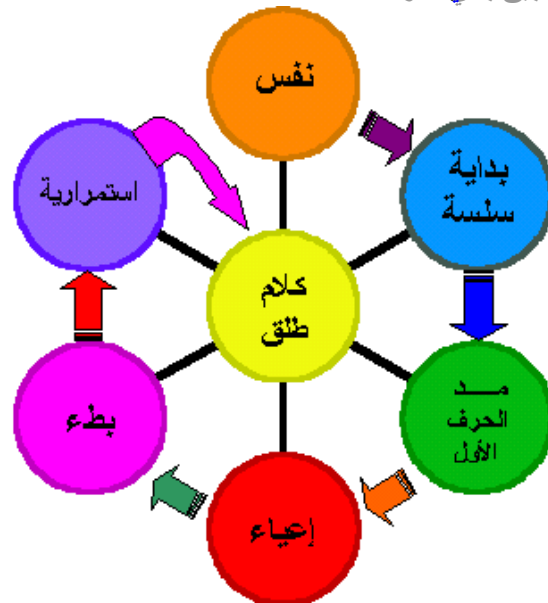
من 15 - 19 مواقف = 15 = جيد جداً .

20 فأكثر = 20 = ممتاز .

احرص على المد ولو البسيط في بداية جميع الجمل التي تقولها سواء تلعثمت فيها أو لم تتلعثم وجت صعوبة أو لم تجد حتى تبرمج عقلك على استخدامها تلقائياً ،

إبطاء الكلام : إبطاء الكلام في المحادثات العامة مع الناس ، وقيم نفسك كما هو موضح .

وحاول تطبيق باقي مكونات معالجة الطلاقة :



تثبيت حركة العين : أثناء كلامك مع الناس ، بحيث تنظر في عين الشخص الذي تتكلم إليه .

البطء في جميع الأعمال : غير الكلام مثل المشي والأكل والصلاة والوضوء وغيرها من الأعمال التي تقوم بها .

الجزء الثاني من الجدول :

تدريبات نفس ثلاث مرات : الحالات السبعة للتنفس مع حلق مفتوح .

تدريبات قراءة مع المد في الحرف الأول لمدة نصف ساعة :

قراءة من كتاب أو مجلة مع المد في الصوت الثاني من الحرف الأول من الكلمة الأولى من الجملة ، مع المحافظة على تطبيق معادلة الطلاقة في أقصى صورة لها.

جلسة استرخاء وشحن لمدة خمسة دقائق : كما سبق شرحها .

حث وإرشاد ذاتي : ناقش مع نفسك المواقف التي مرت بك خلال هذا اليوم ، وأسباب النجاح في المواقف التي نجحت فيها وأسباب الفشل في المواقف التي فشلت فيها ، وأوجه التقصير في تأدية المهام أو التدريبات .

الجزء الثالث من الجدول :

التقييم : قم بجمع الدرجات التي حصلت عليها في كل نقطة وضعها في خانة المجموع ، وأعط لنفسك التقدير المناسب .

الجزء الرابع من الجدول :

ملاحظات : أسباب الفشل ، وأسباب النجاح ، وملاحظاتك العامة على هذا اليوم وأدائك فيه ، ونصائحك للغد بإذن الله .

(سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ، وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ)

سبحانك اللهم وبحمدك نشهد ألا إله إلا أنت نستغفرك ونتوب إليك

(وَالْعَصْرُ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خَسْرٍ ، إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ)

جدول التقييم اليومي

اليوم : / / 200

المهام						
م	المهمة	غير ملتزم	ضعيف	جيد	جيد جداً	ممتاز
1	التطويل في الحرف الأول .	0	5	10	15	20
2	إبطاء الكلام .	0	1	3	5	7
3	تثبيت حركة العين .	0	1	2	3	4
4	البطء في جميع الأعمال .	0	1	2	3	4

تدريبات			
1	تدريبات نفس ثلاث مرات .	0	3
2	تدريبات قراءة مع المد في الحرف الأول لمدة نصف ساعة .	0	5
3	جلسة استرخاء وشحن لمدة خمسة دقائق .	0	3
4	حث وإرشاد ذاتي .	0	1

التقييم الكلي					
المجموع	غير ملتزم	ضعيف	جيد	جيد جداً	ممتاز
8 - 0	17 - 9	26 - 18	35 - 27	47 - 36	

[illegible]