

راهنمای لگنت برای بزرگسالان

(توصیه‌هایی برای افراد دارای لگنت)

مترجمین

میتة شذیعی

عاطفه مؤدنی

رضا بابایی

لیلا مکیمی‌فرد

راهنمای لکنت برای بزرگسالان (توصیه‌هایی برای افراد دارای لکنت)	عنوان
اصفهان، تولید علم، ۱۳۹۴	مشخصات نشر
۲۳۴ ص. ۱۷*۲۴ وزیر	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۰۰-۹۵۳۴۳-۸-۸	شابک
فیبای مختصر	وضعیت فهرست‌نویسی
فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.	یادداشت
مترجمین: میثم شفیعی، عاطفه مؤذنی، رضا بابایی، لیلا حکیمی فرد	یادداشت
واژه‌نامه،	یادداشت
شفیعی، میثم، ۱۳۶۴	شناسه افزوده
۳۸۲۳۷۳	شماره کتابشناسی

راهنمای لکنت برای بزرگسالان (توصیه‌هایی برای افراد دارای لکنت)	نام کتاب
میثم شفیعی، عاطفه مؤذنی، رضا بابایی، لیلا حکیمی فرد	مترجمین
نشر تولید علم	ناشر
سید محمد حسین جادی منش	طراح جلد
زهره مسائلی	صفحه‌آرا
اول	نوبت چاپ
۵۰۰ تیراژ	شمارگان
۲۰۰۰۰ تومان	بها
۰۹۱۳۸۰۴۰۲۹۶	همراه تولید
۰۹۱۶۲۹۷۱۱۲۴	همراه فروش



۱	فصل ۱: یا مرف بزنی یا بارت را خودت ببر لان ال. امریک
۱۱	فصل ۲: اگر لکنتان را کنترل نکنید، لکنت شما را کنترل فواید کرد دروان بریتش فلد
۱۹	فصل ۳: لکنت: چیزی که می‌توانید آن را اصلاح کنید مارگارت رینی
۲۷	فصل ۴: دو روی سکه هوگو اچ. گرگوری
۳۵	فصل ۵: برای کمک به خودتان چه کاری می‌توانید انجام دهید لوییز نلسون
۴۳	فصل ۶: پیامی برای فرد دارای لکنت جوزف جی شیپان
۵۱	فصل ۷: به سوی گفتار آزادتر فردریک پی مورای
۵۷	فصل ۸: غلبه بر ترس و تنش در لکنت جیمز ال اتن
۶۳	فصل ۹: هرگز تسلیم نشوید پیتر آر رمیگ
۷۱	فصل ۱۰: اهداف اساسی برای افراد دارای لکنت دیوید ویلیامز
۷۹	فصل ۱۱: پیشنهادهایی برای کسانی که می‌خواهند رامت صحبت کنند دین ویلیامز
۸۷	فصل ۱۲: پیشنهادات برای خود درمانی برای افراد دارای لکنت مارگارت نیلی
۹۳	فصل ۱۳: خود درمانی پس از درمان ناموفق هنری فروند
۹۹	فصل ۱۴: چند نگرش سودمند که شالوده موفقیت در درمان است هارولد لوپر
۱۰۷	فصل ۱۵: پیامی برای افراد بزرگسال دارای لکنت جرالد موسز

۱۱۳	فصل ۱۶: چند پیشنهاد برای دستیابی به روانی و پایدار نگاه داشتن آن دیوید دالی
۱۲۱	فصل ۱۷: تغییر: بالقوه‌هایی که بالفعل می‌شوند جوزف آجلو
۱۳۱	فصل ۱۸: چهار کام برای رهایی ریچارد بوملر
۱۳۹	فصل ۱۹: مجامع بهبودی بیل رزف
۱۴۷	فصل ۲۰: با ترس، ابقان روبرو شوید سول آدلر
۱۵۳	فصل ۲۱: مملکت که به نیت لری مالت
۱۶۱	فصل ۲۲: یافتن راه درمان برای کودکان بدون کمک مرفه‌ای والتر منینگ
۱۷۱	فصل ۲۳: رهنمودها پائول زوچنا
۱۷۹	فصل ۲۴: دانش، درک و پذیرش رابرت کزال
۱۸۷	فصل ۲۵: اجازه ندهید لکنت وقارتان را از شما بگیرد گری رنچلر
۱۹۵	فصل ۲۶: زندگی شما خیلی مهم‌تر از آن است که به نگرانی درباره آن سپری شود کنت لوئیس
۲۰۳	فصل ۲۷: معبه "فودت انجام بده" برای افراد دارای لکنت هارولد استاریوک
۲۰۹	فصل ۲۸: در کنار هم قرار دهید چارلز ون رایبر

بیشگفتار

کتاب حاضر، یکی از کتاب‌های کاربردی در زمینه کمک به بزرگسالان دارای لکنت می‌باشد. به جرات می‌توان گفت که هیچ کتابی مثل آن تا به حال منتشر نشده است. آنچه که آن را منحصر به فرد ساخته این است که، هر فصل در این کتاب توسط متخصصان معتبر و برجسته‌ای که خودشان لکنت دارند، نوشته شده است. هر یک از آن‌ها، مانند شمار زیادی از افراد دارای لکنت، تجربه ترس، اضطراب و ناامیدی را داشته‌اند و آن‌ها این مطالب را نوشته‌اند تا کمک مؤثری به درمان لکنت شما کنند.

این کتاب برای اولین بار در سال ۱۹۷۲ توسط بنیاد لکنت امریکا به چاپ رسید و تا به حال نیز ۷ بار تجدید چاپ شده است و به چندین زبان مختلف نیز ترجمه شده است.

اگرچه ممکن است نرسندگان کتاب حاضر در زمینه این که شما باید دقیقاً چه کاری انجام دهید تا بر مشکلاتان غلبه کنید، اتفاق نظر داشته باشند، ولی مشابهت‌های زیادی در توصیه‌ها و افکارشان وجود دارد. ما باور داریم که عقاید و افکارشان، شما کمک خواهد کرد و مطمئن هستیم شما که این کتاب را می‌خوانید، از آغاز تا انتها با تجربیات این نرسندگان زدیگی خواهید کرد.

پیشگفتار مترجمان

لکنت آزاردهنده است و هر کدام از ما کاری می‌کنیم که لکنت نداشته باشیم. اما اغلب تلاش‌های عاداتی برای رهایی از لکنت موثر نیستند و عملاً ما را درگیر رنجی می‌کند که سعی در فرار از آن داریم. مانند فردی که برای بیرون آمدن از باتلاق شنی هر چه بیشتر تولا کند بیشتر در آن فرو می‌رود.

صفحات پیش رو، به شما کمک می‌کند تا لکنت را بهتر بشناسید و همچنین مجموعه تمرین‌ها و توصیه‌های ارائه می‌دهد که شما می‌توانید آن‌ها را در طی زندگی روزمره انجام دهید. ما شما را تشویق می‌کنیم تا توصیه‌های ارائه شده در این کتاب را با صبر، تداوم، گشودگی، و اشتیاق انجام دهید.

اگر ما می‌خواستیم گروهی از متخصصین را برای افراد دارای لکنت معرفی کنیم، حقیقتاً گروهی را بهتر از مولفان این کتاب پیدا نمی‌کردیم. آن‌ها نه تنها دانشمندان ماهر هستند، بلکه هر کدام توصیه‌هایی که می‌کنند را زندگی کرده‌اند.

این کتاب حاصل همکاری درمانگران و افراد دارای لکنت در ترجمه و ساده‌سازی کتاب *advice to those who stutter* انتشارات بنیاد لکنت آمریکا می‌باشد که سال‌هاست مخاطبین زیادی را به خود جلب کرده و تاثیرگذار بوده است.

اگر کمک و حمایت فراوان افراد زیادی نبود، این کتاب به وجود نمی‌شد. سپاسگزار افرادی هستیم که پیش‌نویس‌های ترجمه اولیه کتاب را خوانده‌اند، و با بازخوانی ترجمه‌ها ما را روشن ساخته و پیشنهاداتی در خصوص بیان بهتر این عقاید ارائه دادند، افرادی مانند سید محمد حسین جادی، منش، بهار مولایی، احسان محمد خانی، لیلا سلیمانیان، علی باوی، عبدالله کاویان، سعیده صفری، رهرا که زری، نسیم رضایی‌پور، مهسا صادقی وزین، علیرضا سعیدی. به ویژه از سرکار خانم مهسا کوهستانی کمال تشکر را داریم که خط به خط متن کتاب را بازخوانی کرده و در تهیه متن نهایی کتاب کمک شایانی داشتند.

با تشکر

گروه مترجمان

زمستان ۱۳۹۳