

The Indian Stammering Association Newsletter



# Samvad

## संवाद

कुर्ग का रोमांचक और यादगार सफ़र P.12



हॉसलों से उड़ान होती है... P.10



National Get-together concludes in Coorg P.4

A Report and testimonials by participants

Looking beyond your stammering

**Cover Story:** Your Life is all Yours

Volume

10

05 Nov

2012

# From The Editor's Desk

## this issue

Your Life is all Yours **P.1**

Communication Workshop held in  
Dehradun **P.2**

A Dream Come True **P.3**

National Get-together Concludes in  
Coorg **P.4**

Dear IPWS, With Love **P.6**

The New Book on the Block **P.8**

## हिंदी विभाग

होंसलों से उड़ान होती है... **P.10**

कुर्ग का रोमांचक और यादगार सफ़र **P.12**

सपने **P.14**

भय की ऊर्जा को समझो **P.15**

एफएम रेनबो पर टीसा **P.16**

## L-L-Let's Talk about it

There was a time stammering was not spoken about. If discussed at times, we the PWS were uncomfortable and embarrassed. Times are changing. It's amazing how an association like TISA has been able to bring about this change. The Indian people who stammer are now talking about stammering, not just amongst themselves but with everybody else too- non-stammerers, media, institutes and employers..!

The women are slowly, but surely beginning to associate as well. Upasana Nayak, who heads TISA women's wing, has beautifully written about the pressures women who stutter face from the society. A must read with a relevant message for the women who stutter and some things for others to ponder on!

TISA also organized it's second national event, with over 50 IPWS meeting in Coorg. Few participants share their experiences and testimonies which speak volumes about how just being with other people who stammer can change your attitude. And don't miss the message by Dr. Sachin addressed to the participants at Coorg, which gives us an idea of the vision he has as a founder.

We have achieved another milestone participating in an hour long program on All India Radio FM Rainbow, where two guests- Dr. Satyendra (Sachin) Srivastava and Abhishek Verma from Delhi spoke about stammering for the first time on AIR!

Umesh Rawat from Delhi shares his experiences on his first day at job- his dream job of being a 'teacher'. A three-day communication workshop was recently held in Dehradun and some participants have shared testimonies. We also have a review on the recently published book 'Stuttering: Inspiring Stories and Professional Wisdom' coming from Stuttertalk.

In Hindi section, our friend from Delhi SHG shares his experiences and challenges faced with stammering. Jitendra Gupta describes his experience in the Coorg event. There is also an article on Osho's thoughts on Fear. And do not miss the beautiful and touching poem by Gorav from Yamuna Nagar.

This edition is evidence that the perspective towards stammering is changing and the self help movement has begun and we all are ready for the big challenge to talk about stammering and be heard.

- Samvad Team

एक समय तक हकलाहट के बारे में कोई बात नहीं की जाती थी। यदि इसके बारे में कोई चर्चा की जाती तो हम हकलाने वाले लोगों को असहजता और शर्मिंदगी का अहसास होता। आगे चलकर समय बदला। यह आश्चर्यजनक है कि टीसा जैसे संगठन ने इस परिवर्तन में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। अब हकलाने वाले भारतीय हकलाहट के बारे में सभी लोगों जैसे— सामान्य लोगों, मीडिया, संस्थानों और नियोक्ताओं से खुलकर बातचीत कर रहे हैं।

इस दिशा में महिलाओं की भागीदारी थोड़ा धीमी रही है लेकिन शुरुआत अच्छी है। टीसा दूमन विंग की प्रमुख उपासना नायक ने अपने आलेख में खूबसूरती से इस पर चर्चा की है कि हकलाने वाली महिलाओं को समाज का सामना करने में किन-किन दवाबों का सामना करना पड़ता है। यह हकलानों वाली महिलाओं और अन्य लोगों के लिए एक प्रासंगिक संदेश है।

टीसा का दूसरा नेशनल इवेंट कोर्ग में सम्पन्न हुआ, जिसमें 50 भारतीय हकलाने वाले लोगों ने भागीदारी की। इस अंक में कुछ प्रतिभागियों ने अपने अनुभवों को साझा करते हुए बताया है कि अन्य हकलाने वाले लोगों से मिलकर उनके व्यवहार में क्या-क्या परिवर्तन आए हैं। इसी इवेंट के दौरान टीसा के संस्थापक डॉ. सचिन श्रीवास्तव द्वारा दिए गए संदेश को भी शामिल किया है।

टीसा ने आल इण्डिया रेडियो के एफएम रेनबो चैनल पर एक घंटे के टॉक शो में शामिल होकर एक और मील का पथर हासिल किया है। इसमें डॉ. सचिन श्रीवास्तव और दिल्ली के अभिषेक वर्मा में रेडियो पर पहली बार हकलाहट के बारे में बातचीत की है। इस प्रोग्राम की रिपोर्ट इस अंक में शामिल की जा रही है।

दिल्ली के उमेश रावत ने एक शिक्षक के रूप में अपनी नौकरी के पहले दिन के अनुभवों को एक लेख में साझा किया है। हाल ही में तीन दिवसीय संचार कार्यशाला देहरादून में सम्पन्न हुई, इस कार्यशाला के कुछ भागीदारों ने अपने अनुभवों को हमारे साथ बांटा है। हकलाहट पर स्टटरटॉल्क वेबसाइट पर प्रकाशित किताब "स्टटरिंग : इन्सपायरिंग स्टोरीज एण्ड प्रोफेशनल विन्डसम" की समीक्षा को इस अंक में दिया जा रहा है।

हिन्दी सेक्शन में दिल्ली स्वयं सहायता समूह के एक साथी ने हकलाहट के बारे में अपने अनुभवों और चुनौतियों की चर्चा की है। कोर्ग इवेंट की यात्रा का विवरण जितेंद्र गुप्ता ने पेश किया है। साथ ही भय के बारे में ओशो के विचार को भी हमने इस अंक में जगह दी है। यमुनानगर हरियाणा के साथी गौरव दत्ता की एक सुंदर कविता को भी आप इस अंक में पढ़ पाएंगे।

यह अंक इस बात का गवाह है कि हकलाहट के बारे में दृष्टिकोण तेजी से बदल रहा है और स्वयं सहायता समूह का अभियान आगे बढ़ रहा है, जो कि एक बड़े परिवर्तन के लिए तैयार है।

सभी पाठकों को दीपावली पर्व की शुभकामनाएं !

— संवाद टीम



The  
Indian Stammering  
Association



# Your Life is All Yours

Why can't a girl take an advantage of being special with regards to her speech? Why not accept stammering as a part of her beauty?

Upasana Nayak writes about being a woman who stammers and raises some valid questions.



Stammering, Stuttering, Speaking disorder or Disfluency... so many terms and definitions! Why don't we look at it ease like fever, cold, cough...? Perhaps because no one can understand it equally or with same perspective as another.

If one has catches fever, everybody accepts and acknowledges. But if one experiences blocks while speaking, then there are reactions! "Oh he/she stammers", "He/she is fearful while talking", "He/she is nervous", "He/she doesn't know how to talk", "He/she is not confident about what he/she is talking", "He/she has a breathing problem", "He/she has a genetic issue" and so on and on.

But I wish to describe it not just by a word, but by a meaningful sentence. It is something that happens due to improper breathing which is caused by one's anticipated fear. As fear arises, heart beats increase, thoughts increase, secondary behaviours increase and your emotional state gets disturbed, and finally the speech just blocks!

As a Woman, I want to focus on one more thing based on my perspective on stammering. A woman is agreeably, the prettiest creation of God. In Indian families, a daughter is treated like '*Laxmi*' - The Goddess of wealth and prosperity. She is special to everybody in the society. But the society's response towards a girl child or a woman is not at all same, because suddenly expectations from a woman increase. It is a surprising fact that whatever a woman does attracts high attention as compared to men. If there have been any notable achievements my both men and women, women get more praise. If they attempt to do something different or unconventional, women have to face more criticism. And, every time a woman speaks, a lot of staring eyes are on her irrespective of the contents of her speech.

Now in case of stammering, as a girl child, neither she nor her family or society sees her as a 'Stammerer'. But with time, things do change. Reactions from others suddenly seem to change. When she starts speaking a word and is stuck, she tries to overcome the block and starts again.

All this while, she realizes that all eyes are set on her already. She knows that she has to recover from the block somehow. She feels stressed out. She feels uncomfortable. She feels miserable... and finally she fails to recover and the results are zero.

Then there are more pressures. The society makes her realize that, she will have to marry and go to some other place with new surroundings. She has to overcome from stammering anyhow, as it can affect her future. She fears again. She fears of being a woman. She fears the future. She fears everything. Still as a woman, she bears the pain, and tries to start again normally. But these reactions have already made a mark on her mind, which have imbalanced her emotional state and have also deteriorated her persona. She now stammers severely. As a result, she speaks as less as she can, and tries to avoid situations and surroundings. Basically, she tries to escape from everyone. But eventually, she has to meet people, and she has to speak, at least for introducing herself. And her fearful mind again results into stammering.

She tries her best to control her mind every time, but all goes in vain. There is a severe emotional imbalance. What is the result of this pain? She chooses to open up with stammering. But she is again fearful of security. She is fearful of being criticised. And it goes on.

Everything has a limit- limit to your fears, limit to your escapes and limit to avoidance. Go beyond Stammering. Think beyond stammering. Why can't a girl take an advantage of being special with regards to her speech? Whether she stammers or not, every one stares at her anyway! So why not stammer and get more attention? Accept that I am a woman and I stammer. If you agree that Woman is the most beautiful creation, then why not accept stammering as a part of her beauty?

The society's response towards a girl child or a woman is not at all same, because suddenly expectations from a woman increase. It is a surprising fact that whatever a woman does attracts high attention as compared to men.





This Communication Workshop encouraged me to work on and improve my communication skills. It helped me in realizing that I am postponing, avoiding and lagging behind in various aspects of my life because of (the side-effects of) stammering. Now I am ready to live my life as I want to, and not as my stammering wants it to be.

Anupinder Singh,  
Pathiala, Punjab

Woman has the capability to bear more pain, adjusting to every situation and taking new challenges in each stage of life. So why fear stammering? Initially, you may be emotionally affected, but don't take your emotions and fears as your weakness. Take it as your strength and make your life better by looking beyond stammering. What if you have some rejections due to stammering? That is not the end of the story. May be that's not the right time for the things to happen. Be glad that your right time is yet to come, definitely in the near future. Everything happens at the right time, for sure!

Accept your life as it is and work hard for what ever you want to do in your life. Focus on the contents of your speech rather than thinking

about what will happen if I get stuck in the middle. Your life is all yours. And you have a solution to each and every problem you come across. Because, there is a key to every lock, and without a key, there exists no lock.

Don't allow Stammering to take over your life. Stammer with ease even if it is present. And be proud of being a woman. We are meant for giving smiles and happiness to the world, but that is possible only when we ourselves smile and are happy. So let your spirits flow and choose the path of success.

***Upasana Nayak hails from Orissa, and presently lives in Bangalore. She heads the TISA women's wing. You can reach her at: upasana.nayak39@gmail.com***

## Communication Workshop held in Dehradun



Three day Free Communication workshop was conducted in Herbertpur on 27-29th October in Anugrah, Herbertpur. Total 15 PWS participated. It was based on principles of good communication, peer counseling and stuttering modification. There were some senior participants but most were young. There was a lot of open ended discussion as well as hands on practice of various techniques

and approaches- both in the meeting room, in the OPD and also in the market. Many interactive games were used as energizers. Email IDs and phone numbers of all the participants were shared and it was decided that we should keep in touch as an on-going support group in future.

## Communication Workshop : Detail Reports

Find detail reports on the workshop in Herbertpur, Dehradun at these links:

Day 1: <http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/herbutpur-communication-workshop-day-one.html>

Day 2: <http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/herbutpur-workshop-day-two.html>

Day 3: <http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/herbutpur-workshop-day3.html>

# A Dream Come True

Umesh always dreamt of being in a teaching profession. When opportunity knocked at his door, he made the most of it. Acknowledging his stammer in front of the class helped him see through his anxiety. He shares his experiences of the first day at his new job as a teacher.

Lately, I had cut myself off from TISA SHG meetings because I was busy with job interviews after my post graduation. I was giving interviews in various fields, be it related to industry or academics. But deep down I always wanted to become a teacher as this would give me an opportunity to speak, share knowledge and help to make this world a better place. I did face rejections after rejections but the optimist in me saw this as stepping stones to success. After each interview I would sit back and contemplate on my mistakes and focus on my areas of improvement. But as the time passed by I started losing hope about my dream of becoming a teacher. The colleges had already started the new academic year. I still attempted one last interview and as luck would have it, I got selected! At this point, I could not help but remember these two quotes:-

“Life is more exciting when we challenge our own weaknesses”

“Sometimes an enemy can teach us better than a friend”

Yes, I stutter and teaching does require a lot of speaking and convincing but after joining TISA and meeting many courageous people there, I started believing in myself that if others can achieve their dreams, why can't I???

On my first day in college as a lecturer, I was a bit anxious but I tried and focused on the material. I used the “power of visualization” to be more positive. After introducing myself to the class, I decided to talk about the elephant in the room. I said, “There might be some speaking blocks during my lecture because I am a person who stammers. So if you are unable to understand any word then simply ask me to repeat it.” Gladly, I got the response I was hoping for. They all nodded and spoke in unison, “Sir, we don't have a problem with this.” I did the same in all the three classes I took that day. After this, I was very much relaxed and spoke impeccably in all my lectures with one or two fumbles here and there. Whenever I felt that a particular word was difficult to pronounce, I would write it on the blackboard and slowly speak it out. In short, my first day at college was a success. I know this is just the first step and there will be countless challenges in the future. But thanks to TISA and many inspirational people like Sikander, Parmendra, J.P and others I am ready for any adversity coming my way and will continue living my life to the fullest.

**Umesh Rawat (New Delhi)**

**umeshrawat1987@gmail.com**



## Lalit Pandey's Testimonial on Dehradun Workshop



I attended last two days of Dehradun workshop. I am feeling lucky that I attended this workshop. My goal this time was to get command over bouncing technique and I got the right environment in workshop to practice. Apart from that, I got chance to meet other PWS, got more in-depth knowledge about speech organs from Abhishek, Anju and Vijay (SLPs). I often face difficulty while communicating in English. TISA gave me an opportunity to present a topic for 3 min and I presented it in English. It was a real confidence booster. Watching the audience for 30 seconds in the OPD and then speaking is one of best activities. Here, I watched my emotions closely and this time emotions were not on wining side! And above all, after this workshop I am reviewing my path (towards recovery) and walking over it with a different approach.



## PICKS



### From Our Blog

An interesting post on how some participants conducted a survey on stammering in train while returning from Coorg. Vinod shares...

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/an-unforgettable-experiencesurvey-in.html>

# National Get-together Concludes in Coorg

TISA recently organized a three-day national get-together, the second level event organized by TISA after the National Conference at Orissa last year.

The event was held from 29th September to 1st October 2012, in the scenic hill station in Madikeri, Coorg District in the state of Karnataka. The event saw about 45 participants, with IPWS travelling across the country, some spouses, some friends and speech therapists as well. A SLP from Sri Lanka, Dr. Thushanie Jayasuriya also attended the event.

The event was different from last year's conference. It had an informal flavour and focused on meeting fellow TISA members, exploring places and having fun.

Here are a few testimonials coming for participants:



Those three days were one of best days in my life. I have really enjoyed and learnt a lot from all the participants. I would like to suggest everybody to try attending such type of events, and start a SHG in your city. Such events and SHG will help a lot to you and all of us. Enjoy your stammering and one day we all will be free from the fears of our stammering with the help of SHGs, TISA and some techniques. Good Luck friends. Have a nice time ahead. I heartily thank Bangalore SHG, Dinesh and his team, for having organized the event successfully.

**Vinod Kumar, Himanchal Pradesh**



Attending the Coorg meet has brought a revolution in my life to say the least. I feel more confident about my stammering and I believe that all the people I met

and the aura created in Coorg has pressed the switch in the brain which I was slowly doing on my own and was waging a lone battle. The cry of WAR has been sounded in Coorg and the Revolution is going to get stronger and mightier with each passing breath all of us take.

I owe to everybody I heard and spoke during the days spent in Coorg for becoming my fellow Warriors.

**Mukul Dua, Bangalore**



I personally was moved by the sheer courage of all the participants, your sheer grit and honesty and the never say die attitude has enriched me beyond comprehension. I wish I could be half as good human beings as you all are.

Mere words wouldn't do justice to acknowledge those of you who were there to support us - with speech disfluencies, by just being there or by showing us paths of self improvements, your presence and active participation meant a lot to us and we promise to stand up to your faith on us eventually. Our heart goes out to those of you who have dedicated their life and energies for us- to work with us in managing the errors in our otherwise fluid speech.

**Joydeep Majumder, Bangalore**

## We Are Not Yet Done...

Our laughter, echoed in the hills.

Our joy, flowed in the streams.

Courage, fun and love, all-in-one I witnessed.

To have met all of you, I consider blessed.

In our everyday mundane life, we all strive.

After a long long time, I did come alive.

This is not the end, it is the beginning of the things to come.

There is so much left in each of us, we are not yet done.

**Dinesh Singh, Bangalore**



## More on National Get-together at Coorg, Bangalore

Read detailed reports of each day of the National Get-together at Coorg on our blog :

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/09/national-get-together-day-1.html>

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/national-get-together-day-2-and-3.html>

For pictures, follow this link :

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/coorg-national-conference-2012-pics.html>



### PICKS

#### From Our Blog

"..sometimes, I have doubt that Dinesh sir is a normal person, and never had stammering. I met many people in my life who stutter, and still stutter. And I thought stammering is totally incurable. But after met Dinesh sir, I have full confidence that stammering is 100% curable, can be cured with hard work and dedication and willpower. And I learnt, doing practices in a closed room is not enough until we follow those practices outside. unfortunately, I attended only one meeting in TISA but I learned so many things there."

Ramesh, Bangalore



### PICKS

#### From Our Blog

Joydeep Majumder from Bangalore writes how he got inspired by meeting and listening to the stories of participants at Coorg in a beautiful post :

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/tisa-national-conference-coorg-4.html>



“...and because we are desperate, many people offer us hope- not the FACTS”

- Dr. Sachin

## Facts about Cure

Are we to be blamed for stuttering cure..?  
Asks  
‘thestutteringbrain’  
blog :

<http://thestutteringbrain.blogspot.in/2010/05/are-we-to-be-blamed-for-stuttering-cure.html>

## Dear IPWS, With Love...

As the Indian People Who Stammer meet at Coorg for a national get-together, Dr. Satyendra Srivastava, fondly known as Sachin, conveyed this beautiful message to the participants, reminding the responsibilities, cautioning against the lure of cure and urging for the acceptance of truth.

Dear Friends,

As we gather here for the second big national event within 9 months (wow!) -

I am happy that what started as a small effort at self help, has become a people's movement! I am also aware of the great responsibility lying on our collective shoulders: we must not forget the founding values!

Let me share some of my thoughts with you.

Upanishads are full of inspiring stories; one which has touched me immensely is that of Nachiketa in Kathopnishad. Nachiketa's father, a sage, was distributing gifts to poor; But he was giving away all the sick and useless cows in charity! Nachiketa knew it was wrong- you are supposed to give what you love most! He also knew that his father loved him very much. So, to gently remind his father of his duty, he asked him:

To whom are you going to give me?

Once, twice, thrice- finally the father got very angry and shouted: To Death!

The dutiful son quietly went off in search of Yama, the God of Death. Yama tried to fob him off with all kind of riches and toys, but finally had to submit to the child's sincerity and his questions. Very pleased by the boy, Yama shared with him the secret of immortality, among other things. One of the messages from this episode is:

"The good (Sreyas) is one thing, the pleasant (Preyas) is another. These two having different purposes, bind a man. Of these two, it is well for him who takes hold of the good; he who chooses the pleasant misses his end."

"The good and the pleasant approach a man; the wise man considers and distinguishes the two. Wisely does he prefer the good to the pleasant, but a fool chooses the pleasant for its worldly good."

(Katha Upanishad II (Up. I. 2.& 3.)

This has been a dilemma for mankind. Should we prefer what pleases us? OR should we choose what is good for us? What pleases us may not be in our best interest always. Should we choose HOPE or TRUTH? That has been a problem for us, the 'stammerers'. For therapists too. When I was in medical practice- telling a man that he was suffering not from Bronchitis but Tuberculosis, was ALWAYS a tough decision but it had to be done, since it was the code of honor for the healing profession; it also served patient's interests in the long run.

We, the stammerers, have been desperate – because such is the nature of our problem: We don't stammer all the time, but we do- when it is most important not to! Like Interviews or while proposing to a girl! And when we do stammer, suddenly we are like a man drowning! So, we want relief. We want hope. We want it quickly. And because we are desperate, many people offer us hope- not the FACTS.

I remember a much discussed issue sometime back: some PWS participated in a TV show in USA, put on Speecheasy, spoke fluently, claimed a cure and went home happily. Sales of Speecheasy went up. Some one found out the same guy after many months- he was no more using the device and his stammering was back. Dr. Peter Reitzes of Stuttertalk requested him to come on his podcast and share the TRUTH of the cure, they had spread around unthinkingly. One of them shared his experiences on his blog, to which Dr. Joe Kalinowsky- one of the scientists and a PWS, who developed Speecheasy- commented, very maturely. This exchange between a client and a service provider is very interesting. A commentator, discussing this entire episode said: We are offered "cure", because we are looking for one- because we will not accept anything less...



We, the PWS, must change all this by being more realistic and better informed. Let us look for facts and base our hopes on that.

Now, what do we want from the therapists? What can they do to help us? Here is a real incident: a SLP in USA, who happens to be a PWS too, petitioned ASHA, the professional organization of SLPs in USA, to stop some of its members from unethical advertising where stammering therapy was concerned. The petition said:

*"..Such advertisements clearly violate ethical and professional conduct as intended by ASHA. These promises provide people who stutter and their families with unrealistic outcomes and they also mislead professionals and the public into believing in the availability of a quick fix for stuttering. Such claims are hurtful to both consumers and professionals..."*

The code which was violated, was: "Individuals (SLPs) shall not guarantee the results of any treatment or procedure, directly or by implication." (Principle of Ethics I, Rule J).

Can we request ISHA (Indian association of Speech and Hearing professionals) to ensure that such ethics are observed in practice in India too?

So, that was my request to Indian people who stammer and to those who care for them. Now, let me move on to my next point: Self-help. Upanishads have a beautiful line: This SELF (*Aatma*) has to be realized through self-effort. That is, this realization (that you are SPIRIT) can never be gifted to you by someone; it can not be bought by money, learning, pilgrimage etc. A very senior SLP once said to me: "Stammering therapy is by and large 'Do it yourself' therapy. We can only teach you techniques. That is all. Unlike Bronchitis, we can not inject antibiotic in your body, against your wish..."

This fact, that in our case, nothing will work against our wish, without our active cooperation, is also very evident in the problems faced in the transfer and maintenance phase of speech therapy. We become fluent in the clinic- but back to our world, we slide back into our old problems. Relapse occurs. What is the way out? We must accord the STAMMERER the central place in our attempts to help him- not the therapist: PWS should initiate the process and sustain it. He should have a supportive environment to remain motivated over a long period of time. This is what self help is all about. That it works -has already been proved in

the case of Alcoholic Anonymous, and other chronic health conditions in west.

But let us not limit self help groups to pursuit of fluency alone. Let it be a place of exploring life at a deep and broad level. We have already missed out on so much - there is so much to learn, catch up and practice: leadership skills, presentation skills, volunteerism, inter-personal skills, role plays, fun, friendship, travel, education and career etc.

And yes- let us not forget children and women! A lot can be done with them, for them.

Self help groups can also be the place- to go deeper than all that. We have often said: Stammering is what I do, not who I am. So, who am I- if not my speech? If not my fluency? If not my stammer? Let us be silent and find that too out in our SHGs- the deeper and universal dimension of ourselves.

So, how will all this happen? If we don't accept that we stammer and take the charge? How does change ever happen, if we don't accept that something needs changing? If we don't talk about it? Yes, I must first accept that I am facing a problem; I must accept that many others just like me, are facing the same problem; that I must understand and analyze my problem in depth before I can do anything about it, instead of running away from it like a frightened child; I must understand that majority of my problem is not because I stammer- but because I react to it.

There is a Zen saying: what you resist, persists. What you accept, you can transcend and overcome. Once you do it- all the distant goals of a meaningful, creative and "whole" life, becomes reachable.

Let me conclude with serenity prayer:

God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,

The courage to change the things I can,

And the wisdom to know the difference.

Consider these old words over next three days, listen to others, share your story and have fun! And yes, very important- don't forget-

**Haklao magar pyar se!** (Stammer, but with love)

**Dr. Satyendra Srivastava (Sachin)**  
Founder, TISA

More on Speecheasy and Peter Reitzes' initiative to share the TRUTH OF CURE :

<http://thestutteringbrain.blogspot.in/2010/04/well-done-peter-reitzes.html>

<http://istutterer.blogspot.in/2010/04/speecheasy.html>

<http://thestutteringbrain.blogspot.in/2010/06/support-peters-petition-for-more.html#more>



Inspiring Stories and Professional Wisdom

# Stuttering



StutterTalk® Publication No. 1

**Grab your Copy!**

**‘Stuttering: Inspiring Stories and Professional Wisdom’** is available as a paperback for \$12.99 and as an e-book or download for \$5.99 (₹340).

Get hold of a copy here:

<http://stuttertalk.com/stutterbook/>

## The New Book on the Block!

Dr. Satyendra Srivastava reviews the book ‘Stuttering: Inspiring Stories and professional Wisdom’. This book represents an important and welcome trend in speech language pathology in USA, says Dr. Satyendra. What does it offer for us, the PWS? Read on...

Stuttering: Inspiring Stories and Professional Wisdom – this is the first publication from StutterTalk – a well known free podcast service, which openly discusses stuttering and features people actually stuttering on air. The StutterTalk podcast has published more than 350 episodes over the past five years and features people who stutter (PWS), therapists, parents, academics and all kinds of people. Stuttering: Inspiring Stories and Professional Wisdom is a collection of excellent essays, edited by Peter Reitzes, David Reitzes with editing help from Nan Bernstein Ratner, Bob Quesal, J. Scott Yaruss, Walter H. Manning and others. Information is up to date, authentic and comes from diverse sources. The intended audience is PWS, their families, colleagues, friends, therapists and graduate students. This book is available as a paperback for \$12.99 and as an e-book or download for \$5.99 (₹340).

The book is divided into two sections. The first sixteen essays are under the heading Inspiring Stories and are written by PWS (one from a spouse of a PWS). The final nine chapters (Professional Wisdom) are written from reputed teachers and clinicians – people who day and night worry about how to make therapy more effective and relevant to the needs of PWS. We all – PWS and therapists, will learn something useful in this book. By the way, Peter is a speech-language pathologist (SLP) and a PWS. In the United States, many PWS turn to speech therapy as a career, in search of lasting solutions and also to offer better support to other PWS.

The inspiring stories are honest, funny, full of insights and wisdom and represent a diverse view point. In “Stuttering: A Spouse’s View”, Mandy Finstad offers this advice to PWS, based on her own life, “Stuttering, like an individual’s quirks, habits, practices, personality traits and the like, is managed by both partners—albeit in very different ways—within a marriage or relationship.”

Another essay by a practicing Attorney, Aonghus Heatley, “Stuttering Silently and Speaking Openly About Stuttering” is a deeply honest and close look at work place issues such job interviews. Mr. Heatley comes up with amazing personal solutions and perspectives on being a person who stutters in the work-places.

Many PWS often develop a tunnel vision, which excludes all other diversities and issues of humanity except ours – stuttering! I was very happy to see a contribution from the LGBT community written by Roger Roe on “Passing Twice.” The essay explores life experiences of Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender people who also happen to stammer. I think “straight” stutterers can learn a lot about acceptance of who they are and being open about stuttering from LGBT community. A must read!

The Professional Wisdom section has nine well researched and referenced essays. Of course, I wish a few of the writers could use a language and style suited more to lay users. For example “Discovering Effective Clinicians Using Evidence from the Common Factors Model” uses some technical language and a dense style of sharing facts. Oh, fortunately it has a summary at the end for us mortals! However, most of the 25 chapters are written for the general public.

Each essay has something to offer on a diverse range of topics including clinical therapy, personal paths forward (self therapy or self help), acceptance, disability & law, fluency, self help groups, role of listening in self help meetings, mindfulness, common mistakes made by clinicians and much more.

On the whole, this book represents an important and welcome trend in speech-language pathology, at least in the USA. Clinicians are beginning to understand and



acknowledge the importance of collaborating with PWS and are willing to help PWS explore alternatives to help them live a meaningful life with some stuttering and disfluency.

My personal favorite is the first essay in the Professional Wisdom section by J. Scott Yaruss, on the topic of acceptance. A common question from PWS is: If I had to accept my stammering, why should I see a therapist or participate in self help? A counter query would be: If you don't accept that you have a problem, why would you work on it?

So, it seems that acceptance is like a Zen Koan: no apparent, logical solution. But Yaruss, an Assistant Professor at the University of Pittsburgh and a leading researcher, takes up all these tough

questions and answers them very objectively. Let me not spoil the fun by sharing his conclusions.

Please buy a copy on your journey of discovering your truth and your path. This contributes to the free podcast service that Stuttertalk is running. Buy an additional copy and present it to your local self help group, your spouse or partner or a local library. Gift a copy to your boss. It is worth it. And don't forget to write about it in social media! Use this link on Facebook and Twitter for the most updated book information: <http://stuttertalk.com/stutterbook/>

**Reviewed by Dr. Satyendra Srivastava**  
**MBBS, PGC- H&FW Mgmt**

## Readers Have Their Say

Wow, you are GOOD!!! This is terrific. What a beautiful newsletter. I've enjoyed all the articles. Good luck in your great work in India.

**Ruth Mead, USA**

The newsletter is beautifully laid out and easy to read. You are doing great work on behalf of people who stutter. I wish you continued success in your work. We have much, as people who stutter, to learn from each other

**Jaan Pill, Canada**

Thank you so much for Samvad... Acknowledge your hardwork and commitment... The article by Ruth Mead was very useful.. It was as if she spoke my mind..

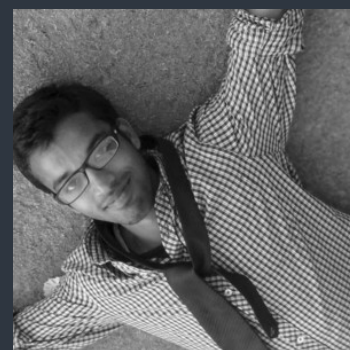
**-Vishal Shah, Coimbatore, India**



**PICKS**

**From Our Blog**

**TISA's Got Talent**



Listen to Vishal Gupta's composition... his first composition with 'Stammering' as the theme:

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/my-first-stammer-songnot-full-version.html>

## TISA on All India Radio!



TISA was recently on an hour long program on All India Radio FM Rainbow. Listen to complete recording here:

<http://soundcloud.com/jitender-gupta-pratham/the-indian-stammering>

OR:

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/tisa-radio-recording-with-slides.html>

## हौंसलों से उड़ान होती है...

महाविद्यालयकालीन वरिष्ठ छात्रों से चाह कर भी खुल कर बात नहीं कर पाया। यह सोचकर की कहीं वे मुझसे कुछ पूँछ न बैठे। सेमिस्टर के क्लास प्रारम्भ होने के 6-7 दिन बाद ही कक्षा में हाज़िरी देता था, इस डर से की कहीं निज़ी इंट्रोडक्शन न देना पड़ जाये। मुझे याद नहीं आता की किसी अध्यापक से महाविद्यालय में कभी कोई सवाल भी पूछे होंगे। मेरे महाविद्यालयकालीन अंदाज़न 50 बार मौखिक परीक्षा हुए होंगे, और ईमानदारी से कहूँ तो सभी प्रश्नों का मैंने एक ही जवाब दिया था - "सारी सर"। जिन सवालों के उत्तर मुझे आते भी थे उनका भी जवाब अक्सर मेरी खामोशी ही होती थी।

महाविद्यालय में प्लेसमेंट्स की प्रक्रिया आरंभ हुई, और उस हेतु मैं एक सहपाठी के साथ लखनऊ चला आया। सभी अपने-अपने शैक्षिक अभिलेख तैयार लाए थे और आँखों में सपने। बाकियों की तरह मैंने अपना शैक्षिक अभिलेख नहीं बनाया था क्योंकि मन में डर बैठा हुआ था की न जाने इंटरव्यू के दौरान क्या क्या पूछेंगे। नाम तो बताना ही होगा और पता नहीं क्या-क्या पूछेंगे। मैंने ट्रेन यात्रा के दौरान ही अपना शैक्षिक अभिलेख बनाया, और निर्धारित पते पर चला गया, लेकिन इंटरव्यू शुरू होने के पहले ही मुझे अपना अपना नाम और जन्म तिथि बताना था। और ये मेरे बस का नहीं था और इसीलिए मैंने इंटरव्यू नहीं दिया और मूवी देखने चला गया। दोस्तों को टालने के लिए कह दिया के मैंने 3-4 इंटरव्यू दिए तो हैं पर अब तक असफल रहा हूँ।

महाविद्यालय में कुछ कंपनिया आई प्लेसमेंट्स हेतु और उनमें भाग लेने के बजाए मुझे हॉस्टल में बैठ कर मूवी देखना सही लगा। इस तरह कॉलेज लाइफ 2011 में समाप्त हो गई और मैं अपने घर फरीदाबाद आ गया। घर पर आने के बाद लोग पूछने लगे कहीं प्लेसमेंट हुआ ? मैं बहुत डरा-सा रहने लगा। कुछ समझ नहीं आ रहा था क्योंकि एक धारणा मन में घर कर बैठी थी मैं मौखिक परीक्षा में कुछ बोल नहीं पाया था तो इंटरव्यू कैसे दे पाऊंगा। अनेक सवाल मेरे ऊपर हावी होने लगे जैसे, ज्यादा गैप हो गया तो कंपनी में एंट्री कैसे होगी ? मैंने कॉलेज में ही अपने व्यक्तित्व को और मज़बूत करने का प्रयास क्यों नहीं किया ?

पिछले साल जून के महीने में मैंने जाना की "टीसा" चंडीगढ़ में कार्य-शिविर का आयोजन कर रहा है और मैंने उसमें भाग लिया। वहां जाकर पहली बार अपने हकलाने से पूरा साक्षात्कार हुआ, एहसास किया अपने हकलाने की गंभीरता को। बहुत सी तकनीको से वास्ता हुआ और सीखी भी, पर वापस आते हुए वो सब तकनीके चंडीगढ़ में ही छोड़ आया। उन तकनीकों में से एक तकनीक थी "बौंसिंग" की, पर उसे मैं अपने अन्दर ढाल नहीं पाया। शायद मैं उसके प्रभाव को स्वीकार नहीं कर पा रहा था। घर आने के

बाद भी मैंने अभ्यास नहीं किया पर एक बात ज़रूर अच्छी लगी की मुझे वहां पर अपने जैसे और लोग मिले, और मुझे पता चला की हकलाना वास्तव में क्या होता है। कुछ अंतराल के पश्चात् बाद हर्बर्टपुर में कार्य-शिविर आयोजित हुई और मैंने वहां भी भाग लिया। पर वहां जितना भी आत्मविश्वास मैंने अर्जित किया था वह सब फरीदाबाद आते-आते वाष्प में तब्दील हो गया।

मैंने दिल्ली में इंटरव्यू देना प्रारंभ किया। लेकिन वहां पर इतना भयभीत हो जाता था की अपने दोस्तों से बोलता "यार मैं शैक्षिक अभिलेख की सॉफ्ट कॉपी पेन-ड्राइव में लाया हूँ और अभी प्रिंट करके आता हूँ" या कोई और बहाना बनाके वहां से भाग जाता था। कुछ समय उपरांत मैं दिल्ली में टीसा के स्वयं सहायता समूह से जुड़ा। मैं इसलिए जुड़ा की मुझे लगा की शायद मीटिंग में नियमित जाने से मेरा हकलाना ठीक हो जायेगा। इसी दौरान मेरे सभी दोस्तों की नौकरिया लगती गई और मैं अकेला रह गया और मैं वही सिलसिला चलाता रहा सॉफ्ट कॉपी पेन-ड्राइव में होने का और फिर भाग जाने का। लेकिन इन सब के बावजूद मैं मीटिंग में रेगुलर जाता रहा। मुझे उस समय पता नहीं चल रहा था की मीटिंग में जाने से क्या फायदा हो रहा था क्योंकि 3-4 महीने मीटिंग में जाने के बाद भी हकलाहट में कोई भी सुधार नहीं दिख रहा था।

22 अक्टूबर को दिल्ली में वर्कशॉप आयोजित हुई। इस हेतु मुझे बहुत से लोगों को फ़ोन करके आमंत्रित करना पड़ रहा था। मन में कभी-कभी ये आता था की इन सबसे कुछ फायदा नहीं होने वाला था, बजाये इसके अपने करियर पर फोकस करते तो जॉब भी लग जाती। ऐसा करने से हकलाना ठीक नहीं होगा। मन ऐसे क्रियाकलापों में भाग न लेने के बहुत से तर्क दे रहा था। बहुत लोगों ने यह भी कहा की ये सब करके मैं अपने कैरियर से दूर जा रहा हूँ। ये तब कर सकते हो जब तुम्हारी कहीं जॉब लग जाये। लेकिन वर्कशॉप आयोजन करने का एक परिणाम यह हो सकता था की मेरा हकलाना ठीक हो या ना हो मेरा डर खतम हो जाये। और ऐसा हुआ भी मेरा फ़ोन का डर बहुत कम हो गया। देर से ही सही पर मैं जिम्मेदारियाँ उठाना सीख गया।

अभी भी मेरी नौकरी नहीं लगी थी और अभी भी मैं दूसरो पर विश्वास कर रहा था की मेरे इतने जानने वाले हैं कहीं ना कहीं नौकरी लगवा ही देंगे। लेकिन फिर सोचा की किसी के रेफरेंस से चला जाऊंगा तो भी अपने बारे में बताना ही पड़ेगा। फिर मैंने रोज़ इंटरव्यू देना प्रारंभ किया लेकिन यह सोचकर की आज प्लेसमेंट लेकर ही आना है। खुद पर दबाव का नतीजा यह हुआ की मैं हर इंटरव्यू में मूक ही रहा। मन में खयाल आया की

मैंने अपना शैक्षिक अभिलेख नहीं बनाया था क्योंकि मन में डर बैठा हुआ था की न जाने इंटरव्यू के दौरान क्या क्या पूछेंगे...



...वर्कशॉप आयोजन करने का एक परिणाम यह हो सकता था की मेरा हकलाना ठीक हो या ना हो मेरा डर खतम हो जाये। और ऐसा हुआ भी मेरा फ़ोन का डर बहुत कम हो गया। देर से ही सही पर मैं जिम्मेदारियाँ उठाना सीख गया।



17-18 मीटिंग और 3 वर्कशॉप करने के बाद भी मैं इंटरव्यू में बोल नहीं पा रहा तो मीटिंग में जाने का कोई फायदा नहीं है। लेकिन कुछ टाइम बाद महसूस हुआ की मैं अब मैं परिस्थिति का सामना कर पा रहा हूँ ना की उनसे भाग रहा हूँ।

मैंने पाया की मैं खुद पर बहुत ज्यादा दबाव की सृष्टि कर रहा था जब मैं ये सोच कर जा रहा था की आज सेलेक्ट होकर आऊंगा। फिर मैंने कुछ इंटरव्यू बिना उम्मीद के दिए यह सोचकर की मुझे उतेंजनाहीन रहना है और सिर्फ जो कुछ आता है हिंदी में या इंग्लिश में बस बोलना है, ना की सेलेक्ट होना है। मैं सेलेक्ट नहीं हुआ लेकिन मुझे खुशी हुई की मैंने पहली बार उत्तर और अपना इंट्रो भी अच्छे से दिए। मीटिंग में जाने के पश्चात् नए-नए लोगो से मिलने पर जो डर लगता है वो कम होता जा रहा था। कुछ इंटरव्यू देने के बाद मुझे अहसास होने लगा की मेरी तैयारी में भी कुछ कमी है, तो कुछ और कोर्स ज्वाइन कर लिया।

मार्च का महीना पास था और अभी भी मुझे नौकरी नहीं मिली थी। अब मुझे एक बात समझ में आ गयी थी की जो कुछ करना है मुझे ही करना है और मैं कर सकता हूँ। और मैंने योग पर फोकस करना शुरू किया और मीटिंग में जाता रहा। मीटिंग से मैंने वक्त की कीमत सीखी। जो जल्दीबाजी थी बोलने को लेकर वो आज भी है लेकिन मीटिंग में जाने से पहले उस पर संयम नहीं था लेकिन अब संयम मेरे अन्दर समा गया है। पहले मैं अपनी भावनाओ में बह जाता था। और कुछ भी गलत होने पर अपने हकलाने को ज़िम्मेदार करार करता था, पर अब नहीं।

मई के प्रारंभ के सप्ताह में मैंने नौकरी अर्जित कर ली थी। कुछ समय बाद मैं कोम्फोर्ट ज़ोन में आने लगा की अब क्या मीटिंग में जाना? अब तो नौकरी लग गई। लेकिन कुछ समय बाद मुझे लगा की अभी मैं प्रैक्टिस बंद करता हूँ तो फिर प्रारंभ से शुरुआत करनी होगी। एक बार फिर दिल्ली मेम्बर्स के साथ मिलकर 15 जुलाई को वर्कशॉप हुई।

मेरे ऑफिस की टाइमिंग 12.30 से 8.30 तक है। इसलिए मैं रोज़ एक इंटरव्यू दे रहा हूँ। और मैंने अपनी चार तरह की शैक्षिक अभिलेख - कार्य अनुभव तैयार कर रखी है। पहली शैक्षिक अभिलेख - कार्य अनुभव में हकलाने को नेगटिव पॉइंट के अंतर्गत में रखा है, दूसरी में पोसिटिव पॉइंट में, तीसरे में TISA आयोजित मीटिंग और वर्कशाप को एक्स्ट्रा करिकुलर के तहत और चौथे में हकलाने को नहीं दिखाया है। और इस एक्सपेरिमेंट के परिणाम स्वरूप मेरे पास तीन जॉब के ऑफर आ चुके हैं।

और हाँ, मैंने एक्सेल शीट पर दिल्ली, नोएडा और गुडगाँव की सभी सॉफ्टवेयर कंपनी की लिस्ट तैयार की है और उनको खुद ही फ़ोन करके पूछता हूँ की उनके पास उस जॉब की जगह खाली है जिसमें मैं मैं माहिर हूँ, अगर जवाब हाँ होता है तो मैं मेरा अगला सवाल होता है "इंटरव्यू" के लिए कब आऊ।

यह सारा आत्मविश्वास मैंने अर्जित किया है TISA की वर्कशाप से, और मैं अंत में सिर्फ इतना ही कहना चाहूँगा की मीटिंग ना जाने के बहुत से कारण हो सकते हैं लेकिन मीटिंग जाने का सिर्फ एक ही कारण हो सकता है हमें उम्मीद से ज्यादा परिणाम मिलने का, बस ज़रूरत है तो सिर्फ थोड़े से संयम और विश्वास की।

जिन्दगी या करियर की जंग में सिर्फ वे ही नहीं जीतते जो गुणी होते हैं - जीतते वो भी हैं जिन्हें यकीन है की वो जीत जायेंगे।

किसी शायर ने क्या खूब कहा है -

कामयाबी उन्हीं को मिलती है, जिनके सपनों में जान होती है।

पंखों से कुछ नहीं होता, होंसलों से उड़ान होती है...

**अभिषेक वर्मा, नई दिल्ली**

[abhi.it.rgec@gmail.com](mailto:abhi.it.rgec@gmail.com)



मैंने पाया की मैं खुद पर बहुत ज्यादा दबाव की सृष्टि कर रहा था जब मैं ये सोच कर जा रहा था की आज सेलेक्ट होकर आऊंगा।

फिर मैंने कुछ इंटरव्यू बिना उम्मीद के दिए। मैं सेलेक्ट नहीं हुआ लेकिन मुझे खुशी हुई की मैंने पहली बार उत्तर और अपना इंट्रो भी अच्छे से दिए।

मैंने अपनी चार तरह की शैक्षिक अभिलेख - कार्य अनुभव तैयार कर रखी है। पहली शैक्षिक अभिलेख - कार्य अनुभव में हकलाने को नेगटिव पॉइंट के अंतर्गत में रखा है, दूसरी में पोसिटिव पॉइंट में, तीसरे में TISA आयोजित मीटिंग और वर्कशाप को एक्स्ट्रा करिकुलर के तहत और चौथे में हकलाने को नहीं दिखाया है। और इस एक्सपेरिमेंट के परिणाम स्वरूप मेरे पास तीन जॉब के ऑफर आ चुके हैं।



## कुर्ग का रोमांचक और यादगार सफ़र

हम सभी (नार्थ इंडिया ग्रुप: अनूपिंदर (पटियाला), जीतेन्द्र (दिल्ली), रवि (दिल्ली), विनोद(चंबा) और सुबोध (बरेली). नई दिल्ली स्टेशन पर मिले. करीब तीन बजे हम बेंगलोर स्टेशन पहुँच गए. उसके बाद स्टेशन से बाहर आकर हम एक आटोरिक्शा में बैठकर होटल पहुँचे और फ्रेश हुए. फ्रेश होकर हम सभी बेंगलोर घूमने निकल पड़े. हम सभी बेंगलोर पहले बार आये थे इसलिए रास्तों या बस का कोई आईडिया नहीं था. फिर भी हम पूछते-पूछते बस स्टैंड तक पहुँच गए। जहाँ से हमने महात्मा गाँधी-ब्रिगेड रोड के लिए बस पकड़ी। बस ने हमें 30 मिनट में महात्मा गाँधी रोड पर उतार दिया जहाँ हम पैदल घूमते रहे. हमने फील किया की बस या टैक्सी में से बेंगलोर को अच्छी तरह नहीं देखा जा सकता इसीलिए हम सबने एमजी रोड से बेंगलोर रेलवे स्टेशन पैदल आने का फैसला किया।

वापस आते समय हमने बेंगलोर को अच्छे से देखा और उसकी कुछ खास विशेषताओं ने हमारा ध्यान भी खींचा, जैसे की यहाँ की लगभग सभी सड़के वन वे थी, बसों पर आमतौर पर केवल कन्नड़ भाषा का प्रयोग, दो भाषाओं में नंबर प्लेट, काऊबॉय जैसी हैट पहने ट्रैफिक हवालदार इत्यादि। यहाँ के सिनेमा हॉल्स में हिंदी मूवीज देखकर अच्छा लगा, शॉपिंग के शौकीनों के लिए यह बेस्ट जगह है. पैदल आते वक़्त हमने वहाँ बन रही बेंगलोर मेट्रो भी देखी जिसे डेल्ही मेट्रो की छोटी बहन कहना ज्यादा उचित होगा. हम बात करते हुए ही समय पर होटल पहुँच गए, पहुँचते ही बारिश शुरू हो गयी फिर भी उसी बारिश में बेंगलोर स्टेशन की ओर चल दिए। हमने पास ही के एक होटल पर डिनर किया और हम रात 10 बजे तक स्टेशन पर पहुँच गए जहाँ हम उन लोगों से मिले जो की स्टेशन पर इकट्ठा हुए थे. एक दूसरे से मिलने का एकसाईटमेंट सबसे था और मिलकर सभी के चहरे पर मुस्कान छाने लगी.

हमारी अगली ट्रेन बेंगलोर से मैसूर के लिए थी जो की अपने वक़्त पर स्टेशन आ पहुँची तथा हम अगली सुबह 4.30 बजे मैसूर स्टेशन पर पहुँच गए। मैसूर का मौसम इस वक़्त काफी ठंडा था. और हमें यहाँ से कम से कम 2 किमी दूर मैसूर बस स्टॉप पर पहुँचना था इसीलिए दिनेश ने कहा की जो लोग थके हुए हैं वह ऑटोरिक्शा से जा सकते हैं तथा जो पैदल चलना चाहे वह पैदल चल सकते हैं. हम भी पैदल ही बस स्टॉप तक पहुँचे। मैसूर का मौसम इस वक़्त कंपनी वाला था। दिनेश और टीम मैसूर में विराजपेट के लिए बस सर्च करने लगे। सौभाग्य से हमें एक ऐसी बस मिल गयी जो हमें हमारे फाइनल डेस्टिनेशन कबनिकाड जंक्शन (वाया विराजपेट) तक पहुँचने के लिए राजी हो गयी। इस बस ने खासतौर पर हमारे लिए अपना बस रूट बदल दिया.

हमें कबनिकाड तक पहुँचाने में 5 घंटे से ज्यादा का

समय लग गया. मैसूर से यहाँ तक का सफ़र भी कम मजेदार नहीं था इसी बहाने हमने कर्नाटक के अनेकों गाँव और शहरों, वहाँ की हरियाली, वहाँ के पहाड़, ऊपर नीचे होते रस्ते और भी अनेको अनुभव को देखा और महसूस किया जिन्हें शब्दों की शक्ति में ढालना थोड़ा मुश्किल है. रास्ते भर मैं कुशल, तारक, अभिनव और विशाल से बातें करता हुआ आया जो की एक शानदार अनुभव है.

कबनिकाड जंक्शन पर हनी वैली की पाँच जीपें हमारा इंतजार कर रही थी। हम सभी जीपों में बैठकर आगे बढ़ने लगे लेकिन हमें आगे के रास्तों का बिलकुल भी अंदाज़ा नहीं था हम जैसे-जैसे आगे बढ़े रास्ते इतने खूबसूरत थे की उसे शब्दों में बयां करना थोड़ा मुश्किल है। कुछ समय बाद जब हमारी जीप रुक गयी तो हमें लगा की शायद हम पहुँच चुके हैं क्योंकि आगे का रास्ता लगभग बंद ही था लेकिन हम सभी यह देखकर हैरान रह गए की ये जीपें खाई के इतने नज़दीक एक खड़ी सड़क पर चढ़ रही हैं, मुझे सर्कस वाले मौत के कुओं की याद आ गयी इसे हम मौत के रास्ते कह सकते हैं। ऐसा नहीं था की केवल एक सड़क ही ऐसी थी बल्कि कबनिकाड से हनी वैली के रास्ते में दर्जनों ऐसे तीखे मोड़ और खड़ी सड़कें हैं. इन्होंने हमें थोड़े डर के साथ रोमांचित कर दिया, वाकई यह भय और रोमांच का अदभुत मेल था. इस रास्ते में लम्बे पहाड़, रोमांचक रास्ते, खूबसूरत झरने, मनमोहक हरियाली, शांति, पक्षियों की चहचहाहट से लेकर खुशनुमा मौसम तक अर्थात प्रकृति का हर गिफ्ट यहाँ हमारे स्वागत के लिए मौजूद था. थोड़ी देर बाद हम सभी ऊपर हनी वैली रिजोर्ट में पहुँच गये, यह रिसोर्ट अपनी स्थिति के अनुसार बहुत ही खूबसूरत रिजोर्ट है.

जब हम सभी एक जगह पर इकट्ठा हो गये तो दिनेश ने सभी को रूम अलॉट कर दिए और ग्यारह बजे तक फ्रेश होकर डाइनिंग-कम-कॉन्फ्रेंस हॉल में मिलने के लिए कहा, हमने सही समय पर मिलकर अपना नाश्ता किया और उसके तुरंत बाद जे. पी. ने नाम याद करवाने और एक दूसरे से परिचय के लिए एक मजेदार एक्टिविटी करवाई।

इस एक्टिविटी में सबसे पहले सभी ने बारी-बारी से अपना परिचय दिया जिसे सभी ने ध्यान से सुना उसके बाद एक प्रतिभागी को एक काल्पनिक बॉल दे दी गयी तथा उससे यह बॉल किसी ऐसे व्यक्ति के पास फेंकने के लिए कहा गया जिसका नाम उसे याद हो, बॉल फेंकने से पहले उसका नाम लेना ज़रूरी था, जब लगभग सभी को सभी के नाम याद हो गये तब जे. पी. ने किसी एक व्यक्ति को सभी के नाम दोहराने के लिए कहा और सफल होने पर एक गिफ्ट देने का वादा किया, इस एक्टिविटी में उपासना और जोड़ता सबसे पहले जीते उनके बाद



...सबसे पहले सभी ने बारी-बारी से अपना परिचय दिया जिसे सभी ने ध्यान से सुना उसके बाद एक प्रतिभागी को एक काल्पनिक बॉल दे दी गयी तथा उससे यह बॉल किसी ऐसे व्यक्ति के पास फेंकने के लिए कहा गया जिसका नाम उसे याद हो...



और भी लोग जीते जिन्हें ने उपहारस्वरूप एक एक टीसा बटन गिफ्ट दिया गया। लंच का समय होने पर हम सभी लंच करने गये जहाँ हमारे लिए स्वादिष्ट साउथ इंडियन फूड परोसा गया था, एक आदर्श इंडियन थाली में शामिल होने वाली लगभग सभी चीजें इसमें मौजूद थी, लंच वाकई लाजवाब था, अगर राजेश के शब्दों में कहें तो " इतना स्वादिष्ट खाना मैंने अपने घर के आलावा कहीं और नहीं खाया". खाने के बाद हम सभी बाहर पेड़ों के नीचे इकट्ठा हुए जहाँ तारक ने अपने स्टेमरिंग और विपासना मैडिटेशन से जुड़े अपने महत्वपूर्ण अनुभवों को शेयर किया। इसी दौरान श्री और श्रीमती मनिमार, श्री और श्रीमती राजा और चेन्नई, गोवा समूह (हरीश, राजन व बाबाजी) से भी लोग आ गये जिनका हम सभी ने स्वागत किया। उसके बाद मनिमार ने टीसा की पहली प्रिंटेड सेल्फ हेल्प मैनुअल "अपना हाथ जगन्नाथ" का अनावरण किया तथा सभी को एक एक प्रति बांटी गयी। इसके बाद मनिमार व अन्य प्रतिभागियों ने अपनी लाइफ, स्ट्रगल और कुछ यादगार लम्हों को बड़े ही इत्मीनान और मज़ेदार ढंग से शेयर किया।

सूरज ढलने से पहले हम कुर्ग घूमने के लिए निकल गये। कुर्ग में चारों तरफ केवल हरियाली ही हरियाली है, यहाँ हमारे और पक्षियों के आलावा कोई तीसरा ग्रुप नहीं था, अगर कुछ था तो केवल एकांत वातावरण, शांति, ऊँचे लम्बे पेड़, बादलों को छूते पहाड़। यहाँ सुन्दर पक्षियों की चहचहाहट मन मोहने वाली थी, यह जगह पक्षी प्रेमियों के लिए उपयुक्त जगह है।

अँधेरा होने के बाद हम सभी हनी वैली वापस आ गए और थोड़ी देर तक आपस में बातें करते रहे, ताकि हम सब एक दूसरे को सही से जान जाएँ। रात आठ बजे हमारे डिनर का समय हो गया तो फटाफट हमने वह लाजवाब डिनर किया। डिनर करने के बाद हम सभी कैम्प फ़ायर की तैयारी करने लगे, हमने रिजोर्ट के स्टाफ से कह कर आग जलाई और उसे घेरकर खड़े हो गए, उसके बाद हम सभी ने कोई न कोई एक्टिविटी ज़रूर की जैसे की आफ़ताब ने अपनी शायरी सुनाई, अरुणा ने बांसुरी बजाई, जीतू, जॉय और रवि ने शोले फिल्म का एक सीन प्ले किया, तुशानी ने भी श्रीलंकाई भाषा में एक लोकसंगीत सुनाया। उसके बाद हम सब ने मिलकर रात ग्यारह बजे तक अनलिमिटेड डांस किया, कुर्ग का कैम्प फ़ायर मुझे हमेशा याद रहेगा।

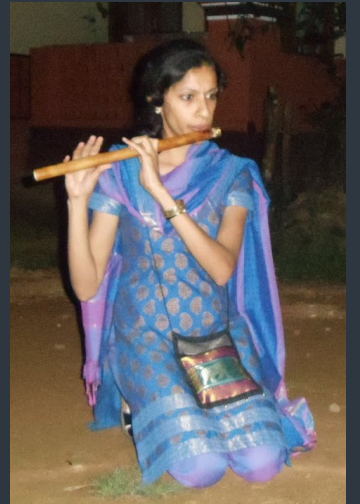
अगली सुबह की शुरुआत भी लाजवाब रही जैसे ही हम बाहर निकले हमारा स्वागत ठंडी हवाओं और बादलों ने किया, हम बादलों को एकदम करीब से देख सकते थे, उसके बाद मैं, निन्गाप्पा, राज सुबोध, विनोद, रवि और कुछ अन्य लोग मोर्निंग वाक पर झरने की तरफ निकल पड़े लेकिन कुछ दूरी पर जाते ही हमारा सामना प्यार से कट कर खून निकल देने वाली लीचों से हुआ, जिन्होंने रवि के पैरों को काटकर खून से लथपथ कर दिया, जिसके बाद हम सभी वापस चले आये, लेकिन सुबह का कुर्ग यादगार होता है जिसे भुलाया नहीं जा सकता, लीचों के डर से हमारा कुर्ग घूमने का जोश ठंडा नहीं

हुआ, लीचों के कटाने के बाद भी हम घूमते रहे। वापस आकर हम सभी डाइनिंग रूम में एकत्र हुए अब हमारे नाश्ते का वक़्त हो चुका था सो हम खाने के लिए बैठ गए, नाश्ते में ब्रेड, जैम, मक्खन, काफी, चाय, दूध और डोसा-इडली जैसे बढ़िया नाश्ता हमारे सामने रखा हुआ था। जिसे देखकर ही मुँह में पानी आने लगा। नाश्ते के बाद हम सभी बाहर पेड़ के नीचे इकट्ठा हुए, यहाँ दिनेश ने एक एक्टिविटी करवाई जिसमें सभी को अपना नाम एक विशेषण के साथ बताना था तथा अपने से पहले जितने लोग अपना नाम बता चुके थे उनके नाम भी उनके विशेषणों के साथ बताने थे, जो की बेहद चैलेंजिंग था लेकिन एक्टिव लिसनिंग की प्रैक्टिस के लिए यह एक्टिविटी बेस्ट है। इसके बाद हमने कुछ देर तक लॉफिंग एक्सरसाइज की प्रैक्टिस की, हँसाने के बाद सत्य महापात्र ने अपने लाइफ, स्ट्रगल और अपने अनेको खट्टे-मीठे अनुभवों को हमसे शेयर किया। उसके बाद जेपी ने सभी से कुछ न कुछ बोलने के लिए कहा तो लगभग सभी ने अपना दिल खोलकर रख दिया, सभी एक दूसरे से अपने स्ट्रगल की स्टोरी, अपनी सफलताओं की स्टोरी इत्यादि और भी बहुत कुछ शेयर कर रहे थे जिससे हम सब का आत्मविश्वास बढ़ रहा था। कुछ लोग कुर्ग देखने के लिए निकल पड़े। आमतौर पर हम सभी लड़कियों से बात करने से बचाते रहते हैं, कॉलेज में भी हम अपने साथ पढ़ने वाली लड़कियों से भी बहुत कम या न के बराबर बात करते हैं। उनसे दोस्ती करना तो बहुत दूर की बात है, हमारे साथ कुछ कपल्स भी थे जो की स्टेमरिंग के होते हुए भी एक सक्सेसफुल मैरिज लाइफ एन्जॉय कर रहे हैं, सबके सामने कुछ बोलने का मौका इस बार सभी कपल्स को दिया गया की वे अपनी मैरिज की स्टोरी सुनाये की उनकी शादी में स्टेमरिंग अड़चन बना या नहीं? मनिमारण, राजा, मुकुल, अभिषेक और राजन के अनुभवों से यही निष्कर्ष निकला की स्टेमरिंग से शादी में कोई बाधा नहीं आती, अधिकतर कपल्स की शादी लव मैरिज से हुई है। तथा यहाँ आये अधिकतर मेम्बर्स के पास एक अच्छी जॉब है। यही निष्कर्ष निकालता है की "स्टेमरिंग, नौकरी या शादी में बाधा नहीं बनती, हाँ नौकरी मिलना थोड़ा चैलेंजिंग ज़रूर हो जाता है।

आज फिर हम कुर्ग की एक नई दिशा को देखने निकल पड़े तथा वापसी सूरज ढलने के साथ ही हुई, वापस आने पर डिनर तक हम सबने एक दूसरे से जम कर बातें की। हमें ऐसा लग रहा थे मनो घड़ी के काटों के चल बढ़ गए हैं। बातें करते करते कब डिनर का समय हो गया पता ही नहीं चला, हम सब ने डिनर किया और उसके बाद कैम्प फ़ायर विथ डीजे विशाल शाह। आज के कैम्प फ़ायर की खास बात विशाल का डीजे और साथ ही प्रकृति की ठंडी हवाओं के साथ आग की गर्म हवा का मिक्सचर लाजवाब लगा। कैम्प फ़ायर पर शायद आज जैसा डांस किसी ने भी नहीं किया होगा रात 9 बजे से



डिनर करने के बाद हम सभी कैम्प फ़ायर की तैयारी करने लगे। सभी ने कोई न कोई एक्टिविटी ज़रूर की जैसे की आफ़ताब ने अपनी शायरी सुनाई, अरुणा ने बांसुरी बजाई, जीतू, जॉय और रवि ने शोले फिल्म का एक सीन प्ले किया, तुशानी ने भी श्रीलंकाई भाषा में एक लोकसंगीत सुनाया...



सभी को अपने अनुभवों को शेयर करने का मौका दिया गया जिसमें सभी ने चाहे वह छोटा हो या बड़ा सबने अपने दिल की बात सबके सामने रखी...



लेकर रात 12 बजे तक लगातार डांस और साथ ही बीच बीच में कुछ खास गतिविधियाँ भी होती रही जैसे की आफ़ताब की शायरी, अरुणा की बांसुरी, कार्तिक के सांग्स और हम सब का डांस. रात 12 बजे सभी इतने इमोशनल हो गए मानो यह कोई फ़िल्मी सीन हो, सभी एक दूसरे गले मिल रहे थे उसके बाद फिर बातों का दौर, आज हम सबको बेड तक जाने में एक बज गए.

आज की रात बहुत ठंडी थी हम देर से सोये लेकिन जल्दी जागे क्योंकि आज कुर्ग में हमारा अंतिम दिन था, आज हम सभी लोग मॉर्निंग वाक पर गए, लेकिन मै और विनोद पीछे रह जाने के कारण छूट गए फिर भी उसी रास्ते पर आगे बढ़ते रहे, आगे पहुँचने पर हमें एहसास हुआ की हम गलत रास्ते पर आ गए हैं. फिर भी हम खुश थे क्योंकि यह जगह पहाड़ की चोटी के नज़दीक थी जहाँ से हम तीन तरफ का नज़ारा देख सकते थे. और बादल हमें छूटे हुए निकल रहे थे, हम और ऊपर जंगलों में बढ़ने लगे जहाँ रास्ता खतरनाक और संकरा हो गया था, वहां से हम वापस खुली जगह पर आ गए, वापस आते ही हमें बाकि सभी दोस्त भी मिल गए. वहां से वापस आकर हमने नहाधोकर नाश्ता किया उसके बाद जे.पी ने नानी-पानी और आई बोले नामक एक्टिविटी करवाई जो की एक्टिव लिसनिंग पर आधारित थी. उसके बाद हमने सचिन श्रीवास्तव और बिल से विडियो चैट की, उसके बाद सभी को दोबारा अपने अनुभवों को शेयर करने का मौका दिया

गया जिसमें सभी ने चाहे वह छोटा हो या बड़ा सबने अपने दिल की बात सबके सामने रखी. अनुभव शेयर करते करते डिनर का समय हो गया, हमने डिनर किया जिसके बाद कुछ मेम्बर्स उसी समय अपने घरों के लिए चले गए, हम सभी ने उन्हें नाम आँखों से विदा किया, उसके बाद जे.पी. ने एक एक्टिविटी करवाई जिसमें सभी को एक दूसरे की प्रशंसा करनी थी. आज हम बारिश के कारण कैम्प फ़ायर नहीं कर पाए उसकी जगह हमने जे.पी. व अन्य लोगों से रात तक बेहिसाब बातें की. उसके बाद हम सोने चले गए.

अगले दिन हम जल्दी उठे क्योंकि आज हमें यहाँ से निकलना था, मॉर्निंग में सात बजे तक हम नहा-धोकर, नाश्ता करके निकल गए। हनी वैली से कबनिकाड जंक्शन तक के जीप के सफ़र ने हमें दोबारा रोमांचित कर दिया। कबनिकाड जंक्शन से विराजपेट के लिए भी हमें बस बहुत जल्दी मिल गयी. तथा हमारा सौभाग्य ही था की विराजपेट से मैसूर के लिए भी बस का हमें इंतज़ार नहीं करना पड़ा, मैसूर आकर हम सबने एक दूसरे से विदा हो गए. लेकिन हम सबने मिलकर अगले साल मिलने का वादा किया.

जितेंदर गुप्ता, नई दिल्ली

[jitenderguptaa@gmail.com](mailto:jitenderguptaa@gmail.com)

## सपने

किस से पूछूँ, है ऐसा क्यों

बेजुबाँ सा है ये जहाँ ?

खुशी के पल कहाँ खोजूँ,

बेनिशान सा वक़्त भी है यहाँ ?

जाने कितनी लबों पे गिले हैं

ज़िन्दगी से मानों कितने फ़ासले हैं

बस जीते हैं सपने आँखों में क्यूँ

लकीरें जब छूती हैं इन हाथों को यूँ बेवजह

जो भेजी थी दुआ

वो जाके आसमान से यूँ टकरा गई

की आ गयी है लौट के सदा।

गौरव दत्ता, यमुना नगर, हरियाणा







## भय की ऊर्जा को समझो

नष्ट नहीं कर सकते। रेत का एक छोटा-सा कण भी नष्ट नहीं किया जा सकता। वह केवल अपना रूप बदल लेगा। पानी की एक बूँद को भी तुम नष्ट नहीं कर सकते। हो सकता है तुम उसे बर्फ बना दो या भाप बना दो, लेकिन वह मौजूद रहेगी। कहीं न कहीं वह रहेगी, इस अस्तित्व से बाहर तो जा नहीं सकती।

भय को भी तुम नष्ट कर सकते। और युगों-युगों से यही किया गया है- लोग भय को नष्ट करने की, क्रोध को, काम को, लोभ को और ऐसी कितनी ही चीजों को नष्ट करने की कोशिश करते रहे हैं। पूरी दुनिया इसी तरह कोशिश करती रही है, और परिणाम क्या हुआ? मनुष्य उथल-पुथल हो गया है। कुछ भी नष्ट नहीं हुआ, सब कुछ वैसा का वसा है, बस चीजें उलझ गई हैं। कुछ भी नष्ट करने की जरूरत नहीं है, क्योंकि पहली बात कुछ भी नष्ट किया ही नहीं जा सकता। तो फिर क्या करना है?

भय को तुम्हें समझना है। भय क्या है? कैसे उठता है भय? कहाँ से आता है? उसका संदेश क्या है? बिना किसी पक्षपात के उसमें झाँको, तभी तुम समझ पाओगे? अगर तुम्हारी पहले से ही धारणा बनी हुई है कि भय गलत है, कि भय नहीं होना चाहिए- 'मुझे भयभीत नहीं होना चाहिए' - तब तुम उसमें झाँक न पाओगे। भय का आमना-सामना तुम कैसे कर सकते हो? अगर तुमने पहले से ही निर्णय ले लिया है कि भय तुम्हारा दुश्मन है, तो उसकी आँखों में तुम कैसे झाँक सकते हो? दुश्मन की आँखों में कोई नहीं देखता। अगर तुम सोचते हो कि यह गलत चीज है तो तुम उससे बचकर निकलना चाहोगे, उसकी उपेक्षा करना चाहोगे।

पहले सारे पूर्वाग्रह, सारी धारणाएँ, पूरी निंदा को छोड़ो। भय एक तथ्य है। उसका सामना करना है, उसको समझना है। और केवल समझ के द्वारा ही उसे रूपांतरित किया जा सकता है। वास्तव में समझने से ही वह रूपांतरित हो जाता है। बाकी कुछ और करने की जरूरत नहीं है; समझ ही उसे रूपांतरित कर देती है।

भय क्या है? पहली बात : भय हमेशा किसी इच्छा के आसपास घूमता है। तुम प्रसिद्ध होना चाहते हो, संसार के सबसे प्रसिद्ध व्यक्ति होना चाहते हो- फिर भय शुरू होता है। अगर ऐसा न हो सका तो क्या होगा? भय लगता है। भय उस इच्छा का बाइ-प्रोडक्ट है।

तुम संसार के सबसे धनवान व्यक्ति बनना चाहते हो- सफलता न मिली तो क्या होगा? सो भीतर से तुम कंपने लगते हो, भय शुरू हो जाता है। तुम्हारी किसी स्त्री पर मालकियत है; तुम भयभीत होते हो कि हो सकता है कल तुम्हारी उस पर मालकियत न रहे, वह किसी और के पास चली जाए। अगर वह जीवित

भय को तुम्हें समझना है। भय क्या है? कैसे उठता है भय? कहाँ से आता है? उसका संदेश क्या है? बिना किसी पक्षपात के उसमें झाँको, तभी तुम समझ पाओगे?

पहले सारे पूर्वाग्रह, सारी धारणाएँ, पूरी निंदा को छोड़ो। भय एक तथ्य है। उसका सामना करना है, उसको समझना है। और केवल समझ के द्वारा ही उसे रूपांतरित किया जा सकता है।

भय हमेशा किसी इच्छा के आसपास घूमता है। भय उस इच्छा का बाइ-प्रोडक्ट है।

भय को न मारा जा सकता है न जीता जा सकता है, केवल समझा जा सकता है और केवल समझ ही रूपांतरण लाती है, बाकी कुछ नहीं। अगर तुम अपने भय को जीतने की कोशिश करोगे, तो यह दबा रहेगा, तुम्हारे भीतर गहरे में चला जाएगा। उससे कुछ सुलझेगा नहीं, बल्कि चीजें और उलझ जाएँगी।

जब भय उठे तो तुम उसे दबा सकते हो- भय को जीतने का यही अर्थ है। भय को तुम दबा सकते हो; इतने गहरे में दबा सकते हो कि तुम्हारी चेतना से वह बिल्कुल गायब हो जाए। तब तुम्हें कभी उसका पता भी न चलेगा, लेकिन वह बेसमेंट में पड़ा रहेगा और अपना काम जारी रखेगा। वह तब भी तुम पर हावी होगा, तुम पर कब्जा करेगा, लेकिन ऐसे परोक्ष ढंग से कब्जा करेगा कि तुम्हें उसका पता भी न चले। लेकिन तब खतरा और भी गहरा हो जाएगा। अब तुम उसे समझ भी न पाओगे।

तो भय को जीतना नहीं है। न ही उसे मारना है। भय को तुम मार नहीं सकते, क्योंकि उसमें एक प्रकार की ऊर्जा होती है और कोई भी ऊर्जा कभी नष्ट नहीं की जा सकती। तुमने कभी देखा भय के समय तुममें एकदम से बड़ी ऊर्जा आ जाती है? ठीक जैसे क्रोध के समय ऊर्जा आ जाती है; वे दोनों एक ही ऊर्जा के दो आयाम हैं। क्रोध आक्रामक है और भय अनाक्रामक है। भय है क्रोध की नेगिटिव अवस्था और क्रोध है भय की पॉजिटिव अवस्था।

जब तुम क्रोध में होते हो तो तुममें कितनी ताकत आ जाती है, ऊर्जा भर जाती है! जब तुम क्रोध में होते हो तो एक बड़ी चट्टान भी उठाकर फेंक सकते हो; आमतौर पर उतनी बड़ी चट्टान तो तुम हिला भी नहीं सकते। क्रोध के समय तुम तीन-चार गुना ज्यादा शक्तिशाली हो जाते हो। उस समय तुम ऐसी कई चीजें कर सकते हो, जो क्रोध के बिना संभव ही नहीं हैं।

और भय के समय तुम इतना तेज भाग सकते हो कि ओलिंपिक खिलाड़ी भी ईर्ष्या करने लगें। भय से ऊर्जा पैदा होती है; भय ऊर्जा ही है, और ऊर्जा को कभी नष्ट नहीं किया जा सकता। अस्तित्व से ऊर्जा की एक चुटकी भी नष्ट नहीं की जा सकती। इस बात को हमेशा याद रखो, वरना तुम कुछ गलत कर बैठोगे।

तुम किसी भी चीज को नष्ट नहीं कर सकते, केवल उसका रूप बदल सकते हो। छोटे से कंकड़ को भी तुम



अगर तुम कब्जा करना न चाहो तो फिर कोई भय नहीं है। अगर तुम्हारी ऐसी कोई इच्छा न हो कि भविष्य में तुम यह बनना चाहोगे या वह बनना चाहोगे तो फिर कोई भय नहीं है।

है तो वह जा सकती है, सिर्फ मुर्दा स्त्रियाँ कहीं नहीं जाती। केवल एक लाश पर ही मालिकियत की जा सकती है- उसके साथ कोई भय नहीं है। वह हमेशा तुम्हारे पास रहेगी।

फर्नीचर पर तुम कब्जा कर सकते हो, उसके साथ कोई भय नहीं है। लेकिन कौन जानता है? कल वह तुम्हारी नहीं थी, आज तुम्हारी है, कौन जानता है कल वह किसी और की हो जाए? भय लगता है।

यह भय मालिकियत करने की इच्छा से उठ रहा है, यह एक बाइ-प्रोडक्ट है, क्योंकि तुम कब्जा करना चाहते हो, इसलिए भय है।

अगर तुम कब्जा करना न चाहो तो फिर कोई भय नहीं है। अगर तुम्हारी ऐसी कोई इच्छा न हो कि

भविष्य में तुम यह बनना चाहोगे या वह बनना चाहोगे तो फिर कोई भय नहीं है। अगर तुम स्वर्ग जाना नहीं चाहते तो कोई भय नहीं होगा, कोई धर्मगुरु तुम्हें डरा न पाएगा। अगर तुम कहीं जाना नहीं चाहते तो कोई भी तुम्हें डरा नहीं पाएगा।

अगर तुम इसी क्षण में जीने लगो तो भय मिट जाता है। भय वासना के कारण पैदा होता है। तो मूलतः वासना भय को पैदा करती है। झाँको भय में। जब भी भय लगे तो देखो कि वह कहाँ से आ रहा है- कौन सी इच्छा, कौन सी वासना उसे निर्मित कर रही है- और फिर उसकी व्यर्थता को देखो।

## एफ एम रेनबो पर टीसा

नई दिल्ली। आल इण्डिया रेडियो के एफएम रेनबो चैनल पर बीते 25 अक्टूबर 2012 को हकलाहट से संबंधित एक विशेष टॉक शो “आशियाना” का लाइव प्रसारण किया गया।

इस टॉक शो में द इण्डियन स्टैमरिंग एसोसिएशन के संस्थापक डा. सचिन श्रीवास्तव, नेशनल को-आर्डिनेटर जयप्रकाश सुंडा और दिल्ली स्वयं सहायता समूह के सक्रिय सदस्य अभिषेक वर्मा ने भागीदारी की।

टॉक शो की शुरुआत में डा. सचिन श्रीवास्तव ने हकलाहट की प्रकृति, हकलाहट के संभावित कारणों और हकलाने वाले लोगों के प्रति आम लोगों के रवैये के बारे में विस्तार से चर्चा की। उन्होंने बताया कि हकलाने वाले व्यक्ति आम लोगों की तरह हर क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं और हकटलाहट इसमें

बाधा नहीं है। डा. श्रीवास्तव ने इस लाइव कार्यक्रम के दौरान देशभर के दर्शकों के सवालों का उत्तर देकर हकटलाहट के बारे में उनकी जिज्ञासाओं का समाधान किया।

प्रोग्राम के दौरान जयप्रकाश सुंडा ने द इण्डियन स्टैमरिंग एसोसिएशन की गतिविधियों के बारे में दर्शकों को जानकारी दी। इसी तरह अभिषेक वर्मा ने हकलाहट के बारे में अपने अनुभव साझा करते हुए बताया कि द इण्डियन स्टैमरिंग एसोसिएशन की गतिविधियों और स्वयं सहायता समूह में शामिल होकर हकलाहट के प्रति उनका नजरिया बदला और जीवन में सकारात्मक बदलाव भी आया।

## एफ एम रेनबो पर टीसा की इंटरव्यू की पूरी रिकॉर्डिंग

टीसा के एफ एम रेनबो रेडियो कार्यक्रम की पूरी रिकॉर्डिंग सुनने के लिए यहाँ क्लिक करें:

<http://soundcloud.com/jitender-gupta-pratham/the-indian-stammering>

अथवा:

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/10/tisa-radio-recording-with-slides.html>



## The Song of the Free

The wounded snake its hood unfurls,  
The flame stirred up doth blaze,  
The desert air resounds the calls  
Of heart-struck lion's rage.

The cloud puts forth its deluge strength  
When lightning cleaves its breast,  
When the soul is stirred to its inmost depth  
Great ones unfold their best.

Let eyes grow dim and heart grow faint,  
And friendship fail and love betray,  
Let Fate its hundred horrors send,  
And clotted darkness block the way.

All nature wear one angry frown,  
To crush you out – still know, my soul,  
You are Divine. March on and on,  
Nor right nor left but to the goal.

- Swami Vivekananda

(Read the complete poem at: <http://www.poetseers.org/the-poetseers/vivekananda/vivekanandas-poetry/the-song-of-the-free/> )



Samvad | संवाद Issue 5 November 2012



The Indian Stammering Association

478/1 Eden Bagh, Herbertpur,

Dehradun, Uttarakhand India - 248121

**For more inspiration & information:**

<http://stammer.in>

<http://t-tisa.blogspot.com>

**Better Attitudes, Through Knowledge!**

**This Self has to be achieved through self effort!**

**Send your contributions for next volume by 15<sup>th</sup> Dec 2012 at :**

### English Section

[editor@stammer.in](mailto:editor@stammer.in)

Phone: (0091)9823211467

### Hindi Section

Amithsingh Kushwah (Editor, Hindi)

[amitsk68@gmail.com](mailto:amitsk68@gmail.com)

Phone: (0091)9300939758

### Jai Prakash Sunda (Coordinator, TISA)

[jaiprakashsunda@gmail.com](mailto:jaiprakashsunda@gmail.com)

Phone: (0091)9915686678