

The Indian Stammering Association Newsletter



# Samvad

# संवाद

नेशनल कांफ्रेस के कुछ यादगार अनुभव



हकलाहट अभिशाप नहीं!

रुचिका दुबे, मीडिया प्रोफेशनल,  
भोपाल, मध्यप्रदेश

Volume

13

03 Oct  
2013

## सम्पादकीय

प्रिय पाठकों,

देश की राजधानी नई दिल्ली में टीसा की तीसरी नेशनल कानफेन्स आयोजित की जा रही है। इस शुभ अवसर पर सम्बाद का यह अंक देते हुए हमें बहुत प्रसन्नता है।

इस अंक में देहरादून के स्पीच लैग्येज पैथोलाजिस्ट विजय कुमार का एक साक्षात्कार प्रमुखता से प्रकाशित किया जा रहा है। इसमें स्पीच थेरेपी और हकलाने वाले व्यक्तियों की जिज्ञासाओं के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है।

भोपाल की मीडिया प्रोफेशनल रूचिका दुबे ने अपने आलेख में एक सामान्य व्यक्ति के नजरिए से हकलाहट पर पूरी ईमानदारी से अपने विचारों को साझा किया है। वहीं अमितसिंह कुशवाह ने हकलाहट के डर को नियंत्रित करने के तरीकों पर प्रकाश डाला है।

नई दिल्ली के जितेन्द्र गुप्ता अपने लेख में बताते हैं कि हकलाहट एक एवरग्रीन बहाने के रूप कैसे हमारे जीवन पर प्रभाव डालता है और इससे बचना क्यों जरूरी है।

इस अंक में टीसा की पिछली नेशनल कानफेन्स की कुछ तस्वीरों को भी हम आपके साथ बांट रहे हैं।

आशा है कि आपको यह अंक पसन्द आएगा। आपके अमूल्य विचारों और सुझावों का स्वागत है।

— सम्बाद टीम।

## वर्जुअल दुनिया की ओर सार्थक कदम . . . !

टीसा के युवा साथियों ने इंटरनेट पर स्वयं सहायता समूह की विभिन्न गतिविधियां संचालित कर वर्जुअल दुनिया में एक नई पहल की है। इनमें विशाल (दिल्ली) व अभिषेक (शिमला) के प्रयास बहुत सराहे गए।

नई दिल्ली स्वयं सहायता समूह के सक्रिय सदस्य विशाल गुप्ता ने प्रतिदिन गूगल हैंगआइट पर हकलाहट के बारे में सार्थक बहस और विभिन्न गतिविधियों का निरन्तर सफल आयोजन कर भारत ही नहीं विदेशों के हकलाने वाले व्यक्तियों को टीसा से जोड़ा है।

श्री गुप्ता के अभिनव प्रयास की बदौलत घर बैठे इंटरनेट के माध्यम से कोई भी हकलाने वाला व्यक्ति तमाम गतिविधियों में शामिल होकर हकलाहट से जुड़ी अपनी जिज्ञासाओं को शांत कर सकता है और समस्याओं का उचित समाधान पा सकता है।

विशाल और अभिषेक के अनुसार ऐसे कई लोग हैं जो अपनी व्यस्तताओं व अन्य कारणों से स्वयं सहायता समूहों की बैठक में आ पाने में असमर्थ होते हैं, ऐसे लोगों के लिए आनलाइन स्वयं सहायता एक सार्थक मदद साबित हो सकती है।

इस मुहिम में अब तक दर्जनों हकलाने वाले व्यक्तियों ने अपनी सहभागिता की है। इसमें भारत सहित पाकिस्तान, श्रीलंका आदि देशों के लोग शामिल हैं।

### आइना झूठ नहीं कहता..!

अपनी हकलाहट से तंग आकर

आइने से शिकायत की-

क्यों औरों की तरह नहीं बोल पाता मैं?

क्यों बस कंडक्टर से आगे-पीछे के स्टाप का टिकिट लेना पड़ता है मुझे?

क्यों दुकान पर छोटा बच्चा भी मुझ पर हंसता है?

क्यों क्लास में जबाब आते हुए भी मौन रह जाता हूं हर बार?

आइने ने हंसकर कहा-

खैर करो, हाथ-पैर तो सलामत हैं,

किसी अपंग की तरह चलकर तो देखो।

खैर करो, अकल तो ठीक है,

किसी कमअकल की तरह सोचकर तो देखो।

खैर करो, स्वयं सहायता समूह में हमदर्द तो मिले,

किसी अकेले की हालत समझकर तो देखो।

मैं घूरकर जोर से चिल्लाया-

अपंग ही सही!

कमअकल ही सही!

अकेला ही सही!

इस हकलाहट की बेरहमी से तो बचता!

आइने ने अचरज से पूछा-

जनाब, आप किस हकलाहट की बात कर रहे हैं?

मैंने तो आपको हकलाते नहीं सुना!



तारक गोरडिया

सुनकर दंग रह गया मैं।

सच, आईने के सामने कभी नहीं हकलाया मैं,

तो क्यों दूसरों के सामने-

फेफड़े हवा नहीं देते?

मुंह और जीभ अजब-गजब की तान-बेन करते?

आंखें किसी की आंखों का सामना नहीं करतीं?

शायद मेरे दिमाग में दो सर्किट हैं,

एक हकलाता और दूसरा धाराप्रवाह (fluent);

मन की अवस्था निर्णय लेती,

कौनसे सर्किट का उपयोग होगा।

भिन्न-भिन्न स्पीच थैरेपी, धाराप्रवाह सर्किट को कसरत कराते;

नारदमुनि मन, हकलाते सर्किट को बढ़ावा देता।

विषयना, प्राणायाम, ध्यान, मन को शांत करते, धाराप्रवाह सर्किटकी झील में विहारने;

आदत से मजबूर मन अशांत हो उठता, हकलाते सर्किटके दलदल में फंसने।

इस द्वंद्व युद्ध को प्रेक्षक बनकर निहारते,

एक सत्य तो बिल्कुल साफ दिखता है

आइना झूठ नहीं कहता!

**कवि:** तारक गोरडिया

**संपादक:** अमितसिंह कुशवाह

## स्पीच थैरेपी के लिए पूरी आजादी देता हूं – विजयकुमार

**H** कलाने वाले व्यक्ति आपके पास स्पीच थैरेपी के लिए आते हैं तो उनकी मनोदशा कैसी होती है?

पहली बार कोई बच्चा या वयस्क स्पीच थैरेपी के लिए आता है तो उसके अंदर घबराहट होती है। मन में बहुत सारे सवाल होते हैं। वह संकोच और शर्म के भाव से ग्रसित रहता है। वे अक्सर सवाल करते हैं कि क्या मेरे जैसे और भी हकलाने वाले यहां पर आते हैं? अगर हां, तो उनका हकलाना कितने दिन में ठीक हो गया? हकलाने वाला यह सोचता है कि स्पीच थैरेपिस्ट कोई मेडिसिन देगा जिससे हकलाना ठीक हो जाएगा। वह हकलाहट से संबंधित सारी बातें और अनुभव स्पीच थैरेपिस्ट को बताना चाहता है, लेकिन उसे डर रहता है कि क्या थैरेपिस्ट इन सब बातों को गंभीरता से सुनेगा या नहीं?

**क्या व्यक्ति हकलाहट को खुलकर स्वीकार करते हैं?**

नहीं, वे कहते हैं कि हकलाहट कभी–कभी होती है। कुछ समय तक स्पीच ठीक रहती है, उसके बाद फिर से हकलाहट हो जाती है। सिर्फ नाम बोलने में हकलाहट होती है। अकेले में हकलाहट नहीं होती। पढ़ते या गाना गाते वक्त ऐसा नहीं होता।

**हकलाने वाले व्यक्ति स्पीच थैरेपिस्ट से क्या अपेक्षा करते हैं?**

हकलाने वाले व्यक्ति की अपेक्षा होती है कि स्पीच थैरेपिस्ट उसे बिल्कुल ठीक कर देगा। उसे हकलाहट के बारे में सही जानकारी मिल जाएगी। पहली बार जब थैरेपिस्ट से मिलता है तो सोचता है कि ज्यादा सवाल न पूछे जाएं। व्यक्ति उम्मीद करता है कि थैरेपिस्ट व उसके बीच जो बातें होंगी उसे किसी और को नहीं बताया जाए। उसे यह आशा होती है कि पैसा लग

टीसा की शुरुआत से जुड़े रहे विजयकुमार वर्तमान समय में श्री गुरु रामराय मेडिकल कालेज, देहरादून में स्पीच लैग्वेज पैथोलाजिस्ट के पद पर कार्यरत हैं। टीसा की गतिविधियों में सक्रिय भागीदारी के साथ ही स्पीच थैरेपिस्ट के रूप में कार्य करके हकलाने वाले व्यक्तियों की मदद के लिए सार्थक पहल की है। पेश है उनसे मुलाकात के दौरान लिए इंटरव्यू के सम्पादित अंश।

रहा है तो क्या हुआ, कुछ दिन में एकदम ठीक हो जउंगा। हकलाने वाला व्यक्ति यह भी चाहता है कि जब वह स्पीच थैरेपी के सेशन कर रहा हो तो आसपास कोई दूसरा व्यक्ति न हो। वह चाहता है कि स्पीच थैरेपिस्ट उसकी अन्य उपलब्धियों जैसे पढ़ाई में अच्छे नम्बर, खेल, गाना, डांस आदि के बारे में जानने की कोशिश करेगा।

**हकलाने वाले व्यक्तियों के अभिभावकों की क्या जिज्ञासाएं होती हैं?**

अभिभावक अपने बच्चे की हकलाहट को लेकर काफी परेशान रहते हैं। वे यह जानना चाहते हैं कि हकलाना कितने दिन में ठीक जाएगा? क्या कोई दवा या आपरेशन से हकलाहट को दूर किया जा सकता है? कैरियर या शादी में कोई रुकावट तो नहीं आएगी? आदि।

**स्पीच थैरेपी कितने समय तक लोग लेना पसंद करते हैं?**

शुरुआत के 3–4 सप्ताह में सारी तकनीक और बोलने का तरीका हकलाने वाले व्यक्ति को सिखा दिया जाता है, जो निरंतर जारी रहता है।

4–5 माह के बाद व्यक्ति यह सोचता है कि उसे ज्यादा कुछ लाभ नहीं हो रहा। उसे स्पीच थैरेपी बेरिंग लगने लगती है। धीरे–धीरे वह कम आना शुरू करता है और आखिर में स्पीच थैरेपी लेना बंद कर देता है।

**स्पीच थैरेपी के दौरान आप हकलाने वाले व्यक्ति को कितना संतुष्ट कर पाते हैं?**

अधिक समय तक सन्तुष्ट नहीं कर पाता। उसका कारण यह है कि हकलाने का इलाज जड़ से नहीं है। शुरुआत में लोगों को फायदा होता है, लेकिन यह स्थिति ज्यादा दिन तक नहीं चल पाती। व्यक्ति बताई गई स्पीच तकनीक को सीख तो लेता है, पर रियल लाइफ में उपयोग नहीं कर पाता।

**टीसा से जुड़े होने का लाभ स्पीच थैरेपी के लिए आने वाले लोगों को कैसे देते हैं?**

पूरी आजादी देता हूं कि स्पीच थैरेपी के लिए किसी भी दिन आ सकते हैं या फिर फोन करके स्पीच तकनीक का अभ्यास कर सकते हैं। उन्हें बाहर ले जाकर लोगों से स्पीच का अभ्यास करवाता हूं। उचित माहौल प्रदान करता हूं ताकि हकलाहट के बारे में खुलकर बातचीत की जा सके। ध्यान और प्राणायाम के लिए प्रेरित करता हूं। हकलाहट से संबंधित जो भी मटेरियल मेरे पास हैं, क्रमशः उन्हें प्रदान करता हूं। हकलाहट को स्वीकार करने, हकलाहट के डर से दूर होने और स्पीच को नियंत्रित करने के तरीके बताता हूं और अभ्यास करवाता हूं।

— सम्बाद टीम

# हकलाहट अभिशाप नहीं!

— रुचिका दुबे,  
मीडिया प्रोफेशनल,  
भोपाल, मध्यप्रदेश



स्टेमरिंग यानी हकलाना... कहने को तो यह आसान सा एक शब्द लगता है पर इस चुनौती के साथ जी रहे लोगों की जिन्दगी शायद आज भी उतनी आसान नहीं है। स्कूल में एक हकलाने वाला बच्चा दूसरे बच्चों के मजाक का जरिया बन जाता है और यह मजाक मासूम से उस दिल में धीरे-धीरे इस कमी को अभिशाप का रूप दे देता है।

ऐसे कई लोग हैं जिन्होंने हकलाहट को अपनी कामयाबी में बाधा नहीं डालने दी। साथ ही दुनिया में बहुत नाम कमाया और दूसरों के लिए एक आदर्श मिसाल भी कायम की। वहीं कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन्होंने हकलाहट की शर्म के बोझ तले दबकर अपने सपनों को ही छोड़ दिया। हकलाहट भगवान का दिया हुआ कोई अभिशाप या किसी की सक्षमता पर लगाया कोई सवालिया निशान नहीं है। फिर भी हकलाने वाले लोग खुद को समाज के एक महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में ग्रहण नहीं कर पाते हैं। इसकी वजह समाज का नजरिया और समाज में बस रहे उन तमाम लोगों की सोच है।

यूं तो हम लोग समाज में सभी को समान अधिकार दिलाने की बात करते हैं पर हम में से कुछ ही लोग शायद इस बात को निभा पाते हैं। हम हकलाने वाले व्यक्ति को सहानुभूति की नजर से देखते हैं या फिर मजाक की। हकलाना कोई लाइलाज बीमारी नहीं है। यह एक छोटी सी चुनौती है जिसे मेहनत और आत्मविश्वास से खत्म किया जा सकता है। हमें जरुरत है जागरूक होने की और इस हकलाहट के साथ जी रहे लोगों में आत्मविश्वास जगाने की है, ताकि ये लोग अपने आप को समाज का एक महत्वपूर्ण हिस्सा समझ सकें। अपने जीवन में सपने और कामयाबी को जगह दे पाएं।

यह जागरूकता हमारी नन्ही पीढ़ी में अवश्य फैलानी चाहिए जिससे स्कूल में हकलाहट की वजह से मजाक बन रहे उस नन्हे दिल में दुःख और शर्म की जगह खुशी और आत्मविश्वास भरा हो। एक सुनहरे भविष्य की बुनियाद बचपन में ही जन्म लेती है।

# हकलाहट की शर्म को कहिए बाय-बाय . . . !

आप हकलाहट की शर्म से आजाद होना शुरू कर दीजिए। सारी समस्या ही खत्म हो जाएगी।

हम अपने जीवन से जुड़ी बातें छिपाने के अभ्यस्त हैं। बचपन से ही सिखाया जाता है कि उपर से जितना संभव हो सके खुद को अच्छा दिखाओ। घर पर मेहमान आने वाले होते हैं तो विशेष रूप से घर सजाया जाता है। सोफा कवर, चादर, पर्दे सब नए लगाए जाते हैं और मेहमानों के जाते ही सब पहले जैसा।

लोग दुखी होकर भी मुस्कुराते हैं, अपने अंदर की पीड़ा को छिपाते हैं, ताकि सामने वाले को यह मालूम न हो पाए कि हम परेशानी में हैं।

हकलाहट को लेकर हमारा यही रवैया है। हमारे मन में बचपन से यह बात भर दी जाती है कि धाराप्रवाह बोलने वाला ही अच्छा व्यक्ति है, वही जीवन में सफल हो सकता है, समाज में सम्मान पा सकता है और अपना करियर बना सकता है। यह गलत धारणा हमें हकलाहट को लेकर शर्म की भावना से ग्रसित करती है। हमें दूसरे के सामने हकलाने में, खुद को स्टैमर के रूप में स्थीकार करने में शर्म आती है। झिंझक महसूस होती है कि सामने वाला क्या सोचेगा। सामने वाले के चक्कर में हम कई सालों तक हकलाहट को छिपाते रहते हैं, हकलाहट से दूर भागते हैं। यह बेकार की शर्म हमारे लिए बड़ी घातक साबित होती है।

पिछले दिनों एक हकलाने वाले साथी ने बताया कि वह विगत 3 माह से अपने घर से बाहर नहीं निकला। उसके पास धन की कमी नहीं है। चाहे तो 5 हजार की चाकलेट खरीद सकता है। परन्तु हकलाहट के कारण किसी से बात करने का मन नहीं करता। कम्पनी में एक माह काम किया लेकिन हकलाहट की वजह से छोड़ दिया।

मैंने विचार किया कि इस दोस्त की यह अजीब समस्या क्यों है? निष्कर्ष यह निकला कि वह हकलाहट को एक इज्जत का मामला समझता है। हकलाकर बोलने में शर्म महसूस करता है। इसलिए लोगों से बातचीत करने से कठरता है।

मैंने भोपाल में 2004 में गेजुएशन पूरा किया। तुरंत कोई जाब नहीं के कारण मैंने एक कोरियर सर्विस में बतौर डिलेवरी बाय काम करना शुरू किया। सेलेरी 1500 रुपए थी। यह काम करने में बहुत आनन्द आता। हमेशा नई-नई जगहों पर जाना अच्छा लगता। साइकिल से शहर के कई हिस्सों और शहर से कई किलोमीटर दूर बाहर भी जाना पड़ता। इस दौरान शर्म महसूस नहीं हुई कि यह छोटा काम क्यों कर रहा हूँ? कई बार मेरे कालेज के दोस्त मिले, कालेज में साथ पढ़ने वाली एक लड़की के घर कोरियर लेकर एक बार गया तो उसने पूछा— यह काम कब से करने लगे? मैंने जवाब दिया— बस, टाइमपास के लिए पार्ट टाइम जाब कर रहा हूँ। मुझे किसी को बताने में यह शर्म नहीं महसूस हुई कि कोरियर सर्विस में जाब करता हूँ।

लगभग 8 माह तक कोरियर सर्विस में कार्य करने के बाद भोपाल के एक अखबार में रिपोर्टर की नौकरी मिल गई।

हम हकलाने में शर्म महसूस करते हैं। ऐसा लगता है कि हकलाकर हम कोई बहुत बड़ा अपराध कर रहे हैं। यह सोच हमें बार-बार लोगों से जुँड़ने से रोकती है, प्रगति में बाधक बनती है। हम इस सच से अनजान हैं कि शरीर में बोलने के लिए कोई विशेष अंग नहीं है। बोलना शरीर के उपर एक थोपा गया व्यवहार है। जरा सोचिए, हम मुँह के जिन अंगों का इस्तेमाल चबाने, चूसने, निगलने, स्वाद लेने आदि के लिए करते हैं, उन्हीं अंगों से बोलने का अतिरिक्त कार्य भी करते हैं। कम से कम मेडिकल साइंस तो यही मानता है कि स्पीच मनुष्य के उपर एक थोपा गया व्यवहार है।

‘हकलाहट की शर्म एक ऐसी जेल के समान है जो आपको अंदर ही अंदर प्रताड़ित करती है। आपको निराशा के समुद्र में डुबो देती है। मानसिक तनाव का कारण बनती है। इसलिए जितना जल्दी हो सके इस जेल से बाहर निकलने का प्रयास करना चाहिए।

हम वाणी के इस थोपे गए व्यवहार को पाने के लिए अपने जीवन के कई साल लगा देते हैं। निराशा में डूबे रहते हैं। आखिर हमें दूसरे लोगों के सामने हकलाने में शर्म क्यों आनी चाहिए? शर्म तो उन्हें आनी चाहिए जो चोरी, हत्या, बलात्कार करते हैं। लेकिन होता उल्टा है। अक्सर अपराधी जब कोर्ट में सुनवाई के लिए पेश किए जाते हैं तो उनके घेरे पर सिकन तक नहीं होती, वे अपना सीना चौड़ा करके खुलेआम झूट बोलते हैं कि वे निर्दोष हैं। इधर, हम हकलाहट को लेकर डरे हुए रहते हैं। स्पीच को हम अपनी प्रतिष्ठा का विषय मान लेते हैं। स्पीच सही नहीं तो सब कुछ बेकार की धारणा पाल लेते हैं। नतीजतन हमारा जीवन निराशामय और एकाकी हो जाता है।

हकलाहट की शर्म से बाहर निकलने का एक ही रास्ता है कि थोड़ा बेशम होना सीखें। अगर लोगों को आपकी हकलाहट से हंसने दीजिए। कोई आपको कमज़ोर या मूर्ख समझने की भूल करता है तो फिर मत कीजिए। आप तो बस बेशम हो जाइए। लोगों के सामने खुलकर हकलाइए। अपनी हकलाहट के बारे में लोगों से बात कीजिए। उन्हें बताइए कि आप हकलाते हैं और ऐसा करके आप कोई गुनाह नहीं कर रहे। फिर देखिए कमाल। हकलाहट की शर्म और डर दोनों गायब हो जाएंगे। एक बात और याद रखिए कि आप चाहे कितना ही अधिक क्यों न हकलाते हों थोड़ा कोशिश और हिम्मत करें तो पहले दिन से ही लोगों के समझने लायक कम्पूनिकेशन कर सकते हैं। सही कम्पूनिकेशन का मतलब दूसरों के समझने लायक।

मैंने आज तक कई लोगों के सामने अपनी हकलाहट को स्थीकार किया। सभी को सिर्फ़ इस बात से मतलब होता है कि आप क्या बोलना चाहते हैं? आप कैसे बोल रहे हैं यह ज्यादा मैटर नहीं करता। हकलाहट को स्थीकार करने के बाद लोगों के दिल में मेरे प्रति कोई नकारात्मक भाव नहीं आया। मेरा मान-सम्मान कम नहीं हुआ। सभी ने खुलकर मेरे प्रयास और टीसा की सराहना की। अब आप बताइए कि हकलाहट को लेकर कौन ज्यादा परेशान है, हम हकलाने वाले या हमारी हकलाहट को सुनने वाला। उत्तर सीधा है हम खुद ही। आप हकलाहट की शर्म से आजाद होना शुरू कर दीजिए। सारी समस्या ही खत्म हो जाएगी।

— अमितसिंह कुशवाह

कालेज के चेयरमेन ने राहुल को फस्ट प्राइज देते हुए कहा— आज इस युवक ने न सिर्फ अपनी प्रतिभा और ज्ञान से हम सबको प्रभावित किया है, बल्कि हकलाहट की चुनौती का सामना कर हमारे सामने एक मिसाल प्रस्तुत की है।

### कहानी



## हिम्मत

शाम को भोपाल से लौटकर राहुल उदास था। मन में विचार आ रहा था— हकलाहट के कारण मेरा पूरा करियर चौपट होने की कगार पर है। आज भोपाल जरूरी काम से गया था, पर लोगों बात करने में हकलाहट इतनी ज्यादा हुई कि कुछ भी बोल पाना आसमान से तारे तोड़ना जैसा लग रहा था।

रात को डिनर के बाद राहुल इंटरनेट पर हकलाहट का इलाज खोजने लगा। सर्च रिजल्ट में हकलाने वाले व्यक्तियों के एक एसोसिएशन की जानकारी सामने आई। आगे साइट पर राहुल को हकलाहट के विषय में कुछ नया और रोचक जानने को मिला। फौरन राहुल ने एक ई-मेल एसोसिएशन से जुड़े व्यक्ति को किया। उत्तर आया— हाँ, हकलाहट का समाधान संभव है, लेकिन थोड़ी मेहनत करनी होगी।

राहुल ने हकलाहट से निजात पाने के लिए संकल्प लिया। एसोसिएशन से जुड़कर राहुल ने जाना कि हकलाना कोई बीमारी नहीं है। हकलाना भी बोलने का एक अलग तरीका है। हकलाहट को स्वीकार करके सकारात्मक सोच अपनाने की सीख उसे मिली।

धीरे-धीरे राहुल एसोसिएशन की तमाम गतिविधियों में शामिल होने लगा। हकलाहट को समझने, दूसरों को दोष देने की बजाए जीवन को नए नजरिए से जीना सीखा। कल तक जिन शब्दों या अक्षरों को बोलने से राहुल बचता था, अब उन्हें आसानी से बोलने की कोशिश करने लगा। बोलने की कई तकनीकों का राहुल ने अभ्यास किया। अनजान लोगों से खुलकर बात करना उसकी आदत में शुमार हो गया। हकलाहट की डर और शर्म से राहुल पूरी तरह आजाद होता जा रहा था।

एक बार राहुल को कालेज की वाद-विवाद प्रतियोगिता में शामिल होने का मौका मिला। डिबेट का टापिक था— बिखरते परिवार सुखद या दुःखद। राहुल ने डिबेट के पक्ष और विपक्ष दोनों पर बोलने का फैसला किया। श्रोताओं के सामने काफी रोचक अंदाज में अपनी बात रखी। विभिन्न प्रकार के तर्क पेश किए। राहुल हकलाहट को काबू में करते हुए आज काफी सहज भाव में बोल रहा था। मजाक उड़ाने वाले साथी भी आज राहुल के विचार सुनकर काफी प्रभावित हुए। अंत में सारा हाल तालियों से गूंज उठा। परिणाम राहुल के पक्ष में रहा। कालेज के चौयरमेन ने राहुल को फस्ट प्राइज देते हुए कहा— आज इस युवक ने न सिर्फ अपनी प्रतिभा और ज्ञान से हम सबको प्रभावित किया है, बल्कि हकलाहट की चुनौती का सामना कर हमारे सामने एक मिसाल प्रस्तुत की है।

उधर राहुल की आंखों से आंसू बह रहे थे। मन में संतोष का भाव था। आज उसका सालों पुराना सामना साकार हो गया था। सैकड़ों लोगों के सामने बोलकर राहुल ने यह साबित कर दिया कि हिम्मत करके जीवन की हर मुश्किल को आसान बनाया जा सकता है।

कुछ साल पहले तक मैं हकलाने के डर के कारण बात करने के मौकों से भागता रहता था। आज मुझे अहसास होता है कि यह अपनी ही परछाई से भगाने जैसा था। घर के फोन पर जैसे ही किसी का फोन आता मेरे दिल की धड़कनें बढ़ जाती थीं। फोन पीकअप करने के बजाय अपने भाई या बहन को हूँढ़ता। जैसे ही मुझे पता चलता कि किसी रिश्तेदार का फोन है तो घर से बाहर निकल जाता, ताकि फोन पर बात न करनी पड़े। मोबाइल फोन का इस्तेमाल केवल टेक्स्ट मैसेज और इंटरनेट के लिए करता था।

नाम बताने में दिक्कत होती थी इसलिए कोई अनजान व्यक्ति मुझसे नाम पूछता तो मेरे मुँह से जो नाम आसानी से निकल जाता वही बता देता था। किसी से पूछताछ करनी होती तो अकेले ना जाकर दोस्त को साथ ले जाता और उससे निवेदन करता की वह मेरे लिए बात कर ले। वह बात नहीं करता तो मैं उससे नाराज हो जाता।

टीसा से जुड़ने के बाद मुझे मालूम हुआ कि हकलाने से बचने के लिए जो कर रहा था वह बिल्कुल गलत था। मुझे लगता था कि जो कर रहा हूँ वह सही है। इसलिए अपने इस व्यवहार के खिलाफ कुछ भी सुनने को तैयार नहीं होता था। हालांकि मेरी मम्मी बहुत समझती थीं लेकिन मेरे कानों पर जूँ तक नहीं रेंगती थी।

टीसा के स्वयं सहायता समूह की बैठक में शामिल होकर तथा टीसा के दोस्तों की सहायता से मैंने अपने आपको सुधारना शुरू कर दिया है। मैं पहले फोन से भगता था, आज मेरे पास हर बृत्त फोन रहता है। फोन का इस्तेमाल केवल एसएमएस या इंटरनेट तक सीमित नहीं है। अपने सभी शुभचिंतकों से बात करता हूँ, जिनसे पहले हकलाने के डर से बात नहीं करता था। अब गलत नाम बताना छोड़ दिया है। नाम बताने में कितना ही समय क्यों न लग जाए अपना सही नाम ही बताता हूँ। इसके अलावा किसी से बात करने के लिए दूसरों पर निर्भर रहना छोड़ दिया है। किसी से बात या पूछताछ करनी होती है तो स्वयं जाकर बात करता हूँ। भले ही हकलाकर बात करने के लिए खुद बात करता हूँ, क्योंकि बेल होने से पड़ होना ज्यादा अच्छा है।

जब कभी हकलाता हूँ तो मेरे भीतर किसी प्रकार का डर, चिंता या शर्म की भावना नहीं होती। दिल की धड़कनें नहीं बढ़तीं। हकलाते समय सिर्फ शरीर से हकलाता हूँ, मेरा मन और दिमाग स्टेबल रहते हैं। मन हकलाने के कारण चिंतित नहीं होता। यह मेरे अंदर आया सबसे बड़ा बदलाव है, जिसके कारण मैं सोचता हूँ कि हकलाना क्या गाकई बहुत बड़ी समस्या है? या केवल एक बहाना जिस पर आप अपनी नाकामियों का ठीकरा फोड़ सकते हैं। मैंने हकलाहट को कई बार ढाल तथा एक बहाने के रूप में यूज किया है। एक बार कालेज में वायवा की सही से तैयारी नहीं कर पाया था तो मैं टीवर के सामने थोड़ा ज्यादा हकला दिया। टीवर ने मुझसे काफी आसान सवाल पूछे। हालांकि यह बिल्कुल गलत है। इसी प्रकार और लोग भी अपनी असफलताओं को छिपाने के लिए हकलाहट को एक एवरग्रीन बहाने के रूप में यूज करते होंगे। हो सकता है यहां मैं सही नहीं हूँ?

टीसा ने हकलाहट को कंट्रोल करने में मेरी बहुत मदद की है। अब मैं बिना किसी शर्म, संकोच या डर के लोगों के समझने लायक बातचीत आसानी से कर पाता हूँ। हकलाहट से लड़ाई नहीं, दोस्ती करना सीख लिया है।

— जितेन्द्र गुप्ता, नई दिल्ली।

## हकलाहट — एक एवरग्रीन बहाना?





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  
7<sup>th</sup> Dec 2013 at:**

**English Section**

editor@stammer.in

Phone: (0091)9823211467

**Hindi Section**

mithsingh Kushwah (Editor, Hindi)

mitsk68@gmail.com

**Jai Prakash Sunda (Coordinator, TISA)**

jaiprakashsunda@gmail.com

Phone: (0091) 8447273372