

The Indian Stammering Association Newsletter



Samvad संवाद



Vol 8
08 April 2012



Getting Together For a Cause

Dear Readers,

This quarter has been an eventful one for TISA. The first ever National Conference of Indian people who stutter, was co-organized with the help of the Institute of Health Sciences, in Bhubaneswar, Orissa. Soon after the success of this event, there was a regional get-together in Shimla, which saw participation from Chandigarh, Delhi, Himanchal Pradesh and Madhya Pradesh. Such events offer a platform for sharing information along with having fun.

With every issue of Samvad, we too attempt to do the same. In this issue, we have gone on to the biggest support system- the near and dear ones of the PWS. Look what two mothers, a sister and a wife have to share about how they have gone on to help their dear ones who stutter in the featured article – "Love, Bonding and Stammering".

A stammerer from Sri Lanka, Roshan Chanthruanga Rodrigo shares the story of his dreams and ambitions and challenges of facing IELTS examinations, and how his speech therapist- Dr. Thushanie Jayasuriya helped him during the process of preparation. We also have a brief report on our first National Conference in Orissa with testimonials from two participants.

Finally, we have an article shared by Janet Lennon from USA, which was featured on an American website, in which she talks about how Toastmasters and McGuire Program helped her deal with her stutter.

In the Hindi Section, Amit Singh Kushwah, in his investigative article tells what TISA does and how it tries to help the people who stammer. In another article, Amit also writes about his experiences during the Shimla regional meet. Jai Prakash Sunda, in his article tells us how to get rid of the fear of stammering. Jitendra Gupta from Delhi shares his story about how his attitude towards stammering saw a radical change after joining TISA.

We sincerely hope that you will enjoy reading this issue. Keep us informed with your suggestions, ideas and opinions.

- Samvad Team

प्रिय पाठकों,

टीसा का बीता तीन माह कई अच्छी घटनाओं का साक्षी रहा। भारत में हकलानेवाले व्यक्तियों का पहला राष्ट्रीय सम्मलेन भुवनेश्वर (उड़ीसा) में इन्स्टीट्यूट ऑफ हेल्थ साइंसेस के सहयोग से सफलतापूर्वक संपन्न हुआ। इसके ठीक बाद शिमला में रीजनल गेट-टू-गेदर में हिमाचल प्रदेश, चंडीगढ़, दिल्ली और मध्य प्रदेश की उपस्थिति रही। इस तरह के आयोजन हास-परिहास के बीच जानकारीओं को साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करते हैं।

संवाद के हर अंक के साथ हम बेहतर करने का प्रयास करते हैं। इस अंक में हम हकलाने वाले व्यक्तियों के लिए उनके नजदीकी और प्रिय लोगों के एक बहुत बड़े सपोर्ट सिस्टम की चर्चा कर रहे हैं। "लव, बाउन्डिंग एंड स्टेमरिंग" आलेख में आप यह जान पाएंगे की दो माताएं, एक बहन और एक पत्नी किस तरह से अपने हकलाने वाले परिजनों की मदद कर रहे हैं।

श्रीलंका के एक हकलाने वाले व्यक्ति रोशन चथुरंगा रॉड्रिगो ने अपने सपनों, महत्वाकांक्षाओं और आईईएलटीएस परीक्षाओं का सामना करने की चुनौतियों की कहानी को पेश करते हुए बताया है की किस प्रकार उनके स्पीच थेरेपिस्ट डॉ. तुशानी जयसूर्या ने तैयारी के समय उनकी मदद की। दो प्रतिभागियों से प्रशंसापत्र के साथ उड़ीसा में आयोजित पहले राष्ट्रीय सम्मेलन पर एक संक्षिप्त रिपोर्ट भी दी जा रही है।

एक अमेरिकन वेबसाइट पर प्रकाशित जनेट लेनन आलेख दिया जा रहा है। इसमें उन्होंने इस बात पर चर्चा की है की टोस्ट मास्टर और मैकग्वायर प्रोग्राम ने उन्हें किस प्रकार हकलाहट का सामना करते में सहायता की है।

हिन्दी सेक्शन में अमितसिंह कुशवाह ने टीसा के बारे में एक खोजपरक आलेख में बताया है की टीसा कैसे कार्य करता है और किस तरह हकलाने वाले लोगों की मदद करता है। एक अन्य लेख में अमित ने शिमला ट्रिप के अपने अनुभवों को साझा किया है। वहीं जयप्रकाश ने एक लेख में हकलाहट के डर को दूर करने की सलाह दी है। दिल्ली के जीतेन्द्र गुप्ता ने अपने एक आलेख में बताया है की टीसा में शामिल होने के बाद हकलाहट के बारे में उनकी सोच में क्या बदलाव आया।

हमें आशा है की आपको संवाद का यह अंक पसंद आएगा। अपने सुझावों, विचारों और प्रतिक्रियाओं से हमें अवगत करते रहें।

- संवाद टीम

Inside this issue:

Love, Bonding and Stammering	3
Chennai Workshop Held	5
Befriend Your Stammer	6
National Conference Report	9
Janet Finds Her Voice	10
Readers Have their Say	11

हिंदी विभाग

चुनौतियों पर जीतना सिखाता है टीसा	12
टीसा से जुड़ने से आत्मविश्वास जागा	14
हकलाहट का डर दूर भगाइए...	15
अविस्मरणीय शिमला..!	16



Love, Bonding and Stammering

The near and dear ones can make a big difference to the people who stammer into dealing with their speech impediment. Samvad shares four such real life stories...

Narrowed eyes, crooked faces and nodding needlessly... are some of the reactions that a person who stammers experiences during a block. For a child who stammers, who is oblivious to any stigma, these reactions send a message that he is 'different'. With time, the reactions then turn into suggestions and advices- "Take a deep breath and talk slowly", "Read aloud the story books and it will be fine". The child now thinks – when I talk, I just get stuck, and then people act strange. They tell me to do this and do that. There is something wrong with my speech. There is a problem.

The reactions thus lead to accumulation of a lot of social stigma, fear, guilt and other cognitive aspects which are explained in the Iceberg analogy of stuttering. Where does it all start? For most of the children who stammer, they realize it in school or home. Making the environment in school conducive for children who stammer is another issue in itself. But a child spends most of the time at home with his parents and siblings. The people around the child in the house can make a huge difference with the way they react, cooperate and help.

What is it that the parents or siblings or even during the adulthood, the spouses should do to help the person who stutters? Samvad got it touch of four such people who has taken praiseworthy initiatives to help the family member who stutters. Two mothers of child who stutters, a sibling and a spouse share their stories and the challenges they faced in the process of helping their loved ones.

Neerja Sharma (Mother), New Delhi

Neerja noticed that her son Ishaan had difficulty while delivering his speech when he was 3 and a half year old. "Earlier, it started with prolongations and it was very mild." Neerja and her husband thought that their child is having problem with the vocabulary and is confused while finding words to express himself. When the stuttering gradually increased, they thought it was because of the antibiotic medicines which the pediatrician had prescribed. They discussed their concerns with the doctor, who obliged by stopping the dose. But the stammering continued to aggravate.

Neerja explains, "We had to control our emotions. I used to cry a lot thinking what if he doesn't get well? As parents, it was very difficult for us to accept it."

Determined to help her son, Neerja turned to internet. She searched about stammering, read articles, watched video clips on youtube and began to learn and know more about stammering. "While searching on internet, I read an article posted by Mr. Mani Maran in which he explained many things about his life with stammering." Thus, through this article, Neerja came across the yahoo group IPWS (Indian People Who Stammer). She joined this group in anticipation that she will be able to find ways of helping her son. And she was not disappointed.

"We were getting different suggestions from different people. Some were good, but some we found really hard to digest. So, we decided to seek help from the IPWS because nobody else can understand it better as they had already gone through it", says Neerja.

Neerja posted a message on this group asking for help. "Mr. Manimaran, Dr. Sachin, Mr. Vivek Gandhi, Mr. Kalaigarnar and many other members replied to my mail with genuine suggestions. Mr. Mani Maran and Dr. Sachin advised us not to do anything because at this age, the child doesn't understand speech therapy."

Going by the advice from the IPWS members, Neerja and her husband behaved 'normally' when their child stammered. They avoided hurrying him or putting him into any anxiety. They started listening to him patiently.

Ishaan was fond of telling stories. Neerja didn't want stammering to be a hindrance to her child's hobby, and so when he was not able to complete the story, Neerja along with her husband made him realize that they are interested in his stories and that they have all the time to listen to him. While doing this, they also followed the 'wait and watch' approach, and observed the progress of their child. The parents took an utmost care of not to make the child feel that something is wrong with him or his speech.

(continued on Page 4...)



Pic: Ishaan Sharma

Making the child realize that something is wrong, affects the confidence levels, thus giving rise to hesitations while speaking. The more normal they feel, more fluent they become!

- Neerja Sharma

(... continued from Page 3)

Neerja feels that as parents of a child who stammers, they should be patient and understand their feelings. She also thinks that making the child realize that something is wrong, affects the confidence levels, thus giving rise to hesitations while speaking. Adds Neerja, "The more normal they feel, more fluent they become!"

The advice from the IPWS showed good results. "Now he is fine, and doesn't get stuck at all. We are happy" says Neerja. When asked about what advice she would like to give to other parents, she is quick to add, "They should have patience and understanding of their feelings. Listen to them carefully. Don't look here and there while they are speaking to you. Make them realize that they have plenty of time to complete their sentences. No hurry!"

Ishaan Sharma is 4 now, and Neerja is happy that his stuttering has reduced substantially. Neerja Sharma's story gives us a lesson that early intervention can help to a great extent.

Shaheen Bilal (Mother), Lahore, Pakistan

Another mother, this time of a teenager, Zeshan Ahmed, shares her story all the way from Pakistan. When Zeshan was seven, his mother started to notice the stammer when her child was speaking, and realized that he needs help. Shaheen decided to cooperate with her son to the fullest by listening to him carefully with patience.

With little knowledge and awareness about stammering, Zeshan's parents decided to seek professional help, from the Children's Hospital speech therapy. Shaheen shares her experiences with the professionals- "The speech therapist advised Zeshan to blow the balloons, and prescribed other exercises during his routine. At home, we all saw to it that we take care of him. But despite frequent visits to this hospital, there was no improvement".

With the exposure to internet, Shaheen says that Zeshan took the challenge of dealing with his stammer himself by searching on internet. As a mother, she stood by her son with the much needed moral support and a sturdy hope that her son is capable of facing the challenge himself.

Shaheen is very happy on the progress of her son. "I think there is one big change I have seen in him, and that is his confidence. He is doing his best by searching on the internet, watching videos on stammering and more. I think this is the best for him, and Inshaa Allah, he will be

alright now".

Sharmila Rao (Sister), Goa, India

A dentist by profession, Dr. Sharmila Rao has suffered from stammering herself in the childhood, but overcame it. But her brother, who is a year and a half younger to her, continued to stammer. Right from the beginning their parents were concerned for him because of his stammering. Right at the early stage of his childhood, the doctors advised speech therapy.

Sharmila recalls that everybody gave him a patient hearing, without rushing to supply the word. Having gone through stuttering herself to some extent, Sharmila could empathize with her brother. "As far as my personal challenge with my brother was that he was reluctant to go for treatment". Personally for Sharmila herself, her own stammering was also causing tremendous image issues to herself without being aware of it.

"Socially, I got into fights with people for teasing my brother", says Sharmila as she remembers how as an elder sibling, she tried to help her younger brother.

Now, Dr. Sharmila has a different opinion- "Ideally, I would say let the person be themselves. Do not fight for them. Since their challenge is not yours".

Dr. Sharmila is not too sure if her efforts of protecting and fighting for her brother have made any difference in his life. But today, when they recall the childhood, he is quick to appreciate. Says Sharmila - "Of course, now 20 years later, my brother appreciates the exercise".

Rajeshri Bhattacharya (Wife), Chennai, India

Rajeshri met Raja at work place in Chennai. When she started speaking to him, she noticed that he was struggling to speak. Having not come across many stammerers, Rajeshri was clueless about what was happening to him. She thought that he was in some kind of pain when he was in a block.

Rajeshri and Raja later got married. Rajeshri explains, "Initially, I didn't know how to help him. But eventually with time, we were comfortable speaking about his stammering. It was then I realized what exactly was happening to him". Rajeshri says that Raja was uncomfortable talking about his stammering to start with. "During the initial days, if I asked him about his stammering, he would say it has been

(continued on Page 5...)



Pic: Zeshan Ahmed

I think there is one big change I have seen in him, and that is his confidence. He is doing his best by searching on the internet, watching videos on stammering and more. I think this is the best for him, and Inshaa Allah, he will be alright now.

- Shaheen Bilal



I feel just being supportive in whatever way possible, by letting them know that they are not alone and speaking out openly about stammering with the spouse helps. We should make them feel that it's OKAY to stutter.

- Rajeshri Bhattacharya

(... continued from Page 4)

happening to him since childhood". But with time, and Rajeshri's efforts of initiating a conversation, Raja eventually became comfortable talking about his stammering.

As a spouse, Rajeshri did the best she could to help her husband. She had realized and identified the situations in which Raja faced difficulty. "I would help him by going along if he had to meet some clients. If he had to talk to some new person for the first time over the phone, then I would answer it for him", says Rajeshri as she recalls how she tried to help her husband.

On asked as to how the spouses can help, Rajeshri says, "From my experiences with Raja, I feel just being supportive in whatever way possible, by letting them know that they are not alone and speaking out openly about stammering with the spouse helps. We should make them feel that it's OKAY to stutter.

Rajeshri believes that the biggest positive that has resulted from her efforts as a

spouse is the comfort of her husband to discuss about his stammering related issues with her. "We are able to crack jokes about his stammering too. He is able to speak his mind to me".

From the four wonderful stories, it's evident that people around the stammers can make a huge difference in their life. While patience is the most important antidote against the stigma, these stories also tell us that support and acceptance from the family members can do wonders. Neerja Sharma's efforts at such an early stage could prove to be of great help into prohibiting cognitive distortions arising due to stammering. Shaheen's moral support to her son Zeshan will take him miles into dealing with his stammering, while Sharmila's efforts of fighting for her brother means a lot with regards to a sibling who can empathize. Finally, for all the stammerers who are worried about marriage, Raja and Rajeshri's story sets an example of mutual acceptance.

Two-Day Workshop Held in Chennai



A two-day workshop was held in Chennai on 24th and 25th of March 2012. The workshop was co-facilitated by Mr. Manimaran, the Chennai SHG co-ordinator and Mr. Raja Bhattacharya, an active member of the Chennai SHG. The workshop saw an attendance of 15 members with 5 from Bangalore and one from Mumbai, along with local participants.

Mr. Manimaran introduced the participants to the core concept of Acceptance. Mr. Raja introduced techniques like Bouncing and Prolongation, followed by practice and fun and communication games.

The workshop also provided a platform for the participants to come to open and share their stories and experiences. Various participants shared their stories of interviews, career, school, college and friends.

Read more on Chennai Workshop and watch videos here:

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/03/magic-of-workshops-chennai.html>

<http://t-tisa.blogspot.in/2012/03/tisa-chennai-workshop.html>



**Roshan Chanthruanga
Rodrigo**

Sri Lanka

**Translated by –
Thushanie Jayasuriya.**

Befriend Your Stammer

Roshan Chanthruanga Rodrigo from Sri Lanka shares his story about how his perceptions towards stammering had a radical change after he met his speech therapist, Dr. Thushanie Jayasuriya

How many people do we meet on a daily basis (some old acquaintances and total strangers). The chance of meeting them again is slim and a rare coincidence. As and when the circumstances allow, we might greet the stranger with a smile, or a simple hello or a friendly greeting or even a chat. How much of an impression are we able to make about ourselves when the stranger is unknown, or even the chance of making that meeting a pleasant experience would be privilege on our part? How many of us would really remember such new encounters with a stranger and have developed a happy memory?

'Stammering' is a word most of us have heard and are familiar with, often in your life's journey you must have at least had an opportunity to meet a person or two with stammering. If you have met a person with stammering have you ever made an attempt to understand or rather observe the stammer in that person? Have you ever made an attempt to talk to them about their stammer, in the level of your understanding to understand the stammer better and the person, or have you just merely made it just another passing experience of your life?

When you hear the word stammering or come across the word stammering most of us go in to a very limited frame of reference or point of view about stammering, "a disruption in the flow of words" but in my experience the story or the definition for stammering is far deeper.

I am a person with stammering as well, I thought of writing this letter in the hope of sharing my story and my life experiences with stammering. I, in this article share my experiences both successes and failures, the lessons I have learnt so far and how speech and language therapy intervention has played a part in the journey.

I am 20 years of age now and stammering has been with me for the last 15 years, my memory goes back to the age of 5 years when my stammering started. For a person with stammering, it affects all dimension of his or her life with varying degrees. To his/her in childhood, making and maintaining friends (relationships) educational life, occupational life could be a few difficult

experiences. Sometimes a person with stammering might feel that stammering is a black mark in their lives. I was until recently compelled to think that stammering was a disease and it was this big dark cloud over me which covered my life.

What drew me to think in such a point of view about stammering in relation to my life was the fact that stammering affected different parts of my life, especially my educational life and my life as a sportsman in school.

My parents have also made several attempts to "cure" my stammering during my childhood. But these attempts did not succeed. I have lived with my stammer till the age of 19, sort of stuck in a frame of life with limited choices, limited living I would say.

As I turned 19 my life took a very drastic turn, where my life basically turned upside down, the loss of my loving father. My family is small, my dad, my mum and my sister who is older to me. The loss of my father was a big shock in my life, after my advance level examination I and my mother decided that I would go for higher education in another country that is- New Zealand.

In Order to apply for New Zealand visa I had to pass the IELTS examination, as I enrolled in a class to prepare myself for this exam. My IELTS tutor had advised my mother saying that in order for me to pass the examination well it would be beneficial to seek treatments for my stammer with the help of a speech therapist. My mother took me to the Speech and Language therapy clinic which was at Colombo North Teaching Hospital on November 2010. It was there where I met my speech therapist, Thushanie Jayasuriya.

My speech therapist was able to understand my stammer and the difficulties/struggles I faced due to my stammer; she explained to me comprehensively that my stammering was not an illness, not something that needed to be cured. She also helped me understand why I felt like I was in a frame, because of the impairment of stammering lies beyond the level of (continued on Page 7...)

When you hear the word stammering or come across the word stammering most of us go in to a very limited frame of reference or point of view about stammering, "a disruption in the flow of words" but in my experience the story or the definition for stammering is far deeper.

My speech therapist had to help me to understand how stammering was affecting different aspects of my life, and help me to open up to these aspects of life, and reduce fear that I had about speaking due to my stammer. The fear I had about the society, how I was perceived by the society due to my stammer. Breaking down all of these pre-notions helped me build up my confidence again.

I was a dedicated football player. I was offered the team captaincy of the under 19 football team. I turned down the offer only due to my stammer. After school even though I wanted to join other football clubs and improve my skills as a player, I stopped myself from doing this due to my stammer.

(... continued from Page 6)

speech, and due to my stammer I have inhibited different aspects of my life, hence I felt my life was in a box/ a frame called stammering and I felt like I can only function within that frame.

My speech therapist was friendly and easy to approach; this made building a friendly, trusting relationship with her easy. My speech therapist helped me understand my stammer, features of my stammering or I'd would call it my style of stammering, she also understood the difficulties I faced due to my stammer and helped me trouble-shoot them. She introduced me to speech therapy techniques as well to help me control my stammer. My speech therapist reinforced the concepts and the importance of understanding my stammer, understanding and identifying the things that I do when I stammer, the importance of using techniques in daily life.

I think the other task that my speech therapist had to help me with was to understand how stammering was affecting different aspects of my life, and help me to open up to these aspects of life, and reduce fear that I had about speaking due to my stammer. The fear I had about the society, how I was perceived by the society due to my stammer. Breaking down all of these pre-notions helped me build up my confidence again. I think my speech therapist's attempt was successful. I learnt a lot from my speech therapist on a personal note. Her knowledge base helped me find my hidden /lost self-confidence and helped me find answers to most of my questions.

At 20, I feel like I am a new person today. I am a new person to the society, my view point about the society is new. I no longer fight my stammer. Earlier, I felt stammering controlled my life but today I feel like I control my stammer.

I feel like I live in the society with the right attitude about life and with self-confidence, earlier due to my stammer I was used to feeling sad and emotional. I no longer feel sad any more. Before I did not even like mentioning the word stammer, let alone hear the word stammering being said by another person. But look at this article that I am writing now, how many times have I mentioned/ written the word stammering on it? From the speech therapy clinic I attended I did not only learn technique to control my stammer, I think I got the opportunity to live the life that is given to me to the fullest. I told my speech therapist

one day, "I've participated not only in the speech therapy, I've participated in life therapy"

I would like to share a few things that I have learnt from my speech therapy experience. I believe if you are somebody like me with a stammer this information might be of some use to you.

If you are a person who stammers, you probably feel or think "How I wish I was able to talk easily like others?". How many times have you felt miserable due to your stammer or rather how many opportunities in life have you allowed to just pass by? But did you for a moment (pay attention) to the fact that out of the 10 words that you speak, at least four or more words are fluent and clear? Have you ever paid attention to the words you say fluently?

Most of the time you were quite thinking about others thinking wrong about you. Due to the stammer others might misunderstand what you are saying, due to these factors you opted to stay silent on most occasions. But if you stay silent you might also regret it- "Why was I silent, I could have joined the conversation to the best I could instead of being silent..!" This regret you might feel afterwards. If you think like that I think you are too late that moment can never come back in life and these moments can add up to important things in your life you miss or let go. I am sharing this with you as in the past my stammer always stood in front of me hence I missed out on the moments and important things in my life.

I would like to share one such experience, during my school years, I was a dedicated football player. I was offered the team captaincy of the under 19 football team. I turned down the offer only due to my stammer. After school even though I wanted to join other football clubs and improve my skills as a player, I stopped myself from doing this due to my stammer. And the fact that I have to associate different types of people in the society if I were to join an association, prevented me from joining. I felt I could not deal with all of this due to stammering. But today my fellow team members are successful football players some of them have even gone up to the level of national team. Who do you think is to blame in the situation I described above? Is it me? Or is it my stammer?. I think it's me, because I started missing out on the important moments.

You might have similar experiences which you have gone through and missed out on (continued on Page 4...)

I greet any one I meet in my daily life with a smile. I try to engage in a friendly chat or a conversation if there is an opportunity. I try and spend every moment in my life with happiness/smile on my face. I think it is important that we learn to live with the society instead of hiding away from it.

(... continued from Page 7)

important events / opportunities. I fear the more opportunities I miss out, the more it will leave me with regrets of my past.

Just think for a moment "Why would you not take control of your life instead of letting your stammer control your life?". Truly stammering is only a small problem or an obstacle in your life, it's also a part of who you are in my perception. Like all the other obstacles in your life. It is important that you understand that you give a due proportion of attention to stammering and not make it larger than life.

To live with a stammer from my perception is a challenge in a person's life. There are few people who are really willing to take on challenges in life and those who have succeeded have become successful people in life.

I think it is important that we (people who stammer) learn to live with this challenge, along with the other challenges that life presents to you. Some times when you take up the challenge in life, life might actually surprise you with success you never thought you could achieve!

A few months ago as I mentioned before of wanting to sit for my IELTS examination. This was the reason why I even attended the speech therapy clinic. My friends and family never thought that I would succeed this well in my first attempt. They were surprised. I took a letter from my speech therapist to my examination just to present as proof that I have a stammer (speech impediment). Like all the other participants I got the same time frame for my speaking test (IELTS) 11-14 minutes. They did not give me extra time due to my stammer and

I am happy about it now. I faced the examination. My final IELTS result was I obtained a score of 5.5 for my reading, writing and listening test and a score of 6.5 for my speaking test. I was overwhelmed by the results.

The other important thing that I would like to share with you is, don't under-estimate yourself in the society just because you have a stammer. It is important that you don't develop irrational fears about the society. I think or rather this has become my approach in life these days. I greet any one I meet in my daily life with a smile. I try to engage in a friendly chat or a conversation if there is an opportunity. I now think just because you stammer most people in the society will not put you at unease or stigmatize you (unlike my previous perceptions). I try and spend every moment in my life with happiness/smile on my face. I think it is important that we learn to live with the society instead of hiding away from it. I found new change in life, learn new things every single day.

If you are someone like me with a stammer I think speech therapy can help you. I think it'll help you improve the quality of life to move forward.

I would like to offer my heartfelt thanks to my speech therapist who helped me in the process or in this journey. The things I have learnt from her will stick with me for a life time. She has been one of the best teachers that I have had and has become a good friend to me. I wish her all the best.

By the time this article is published I must have left for my higher studies, out of Sri Lanka. After reading this article or rather my experiences, if someone found it useful or helpful that would bring me much joy and happiness.

SHG Meetings Now Online !

You can now attend a SHG meeting sitting at home!

Rajesh V from Hyderabad has taken an innovative initiative of SHG meetings on Skype!

The Skype meetings are held everyday between 9.00 pm IST to 10.30 pm IST.

You can add any one of the below IDs to participate in these online meetings:

rajesh.jaca2

aishkarthik

nilu_here

dinesh.singh316

Keep watching the TISA Blog for agendas of these meetings. Join in and have fun..!





Pic: Sumeet Nagpal

First National Conference Successfully Held

The first ever National Conference of Indian people who stutter was organized by TISA with the help of Institute of Health Sciences, Bhubaneswar, Orissa. On the pretext that it was the first conference, the response was encouraging, with a total of 26 participants from across the country. Elaine Robin, an SLP from USA, who is presently in China also joined the conference. Dr. Satya Mahapatra, the Director of IHS was the key note speaker, along with Elaine Robin.

A lot of Indian People Who Stammer (IPWS) took part in various activities, delivered presentations, shared stories during an open mike session and above all, had fun.

Here are a couple of post-event testimonials coming from the participants.

Sumeet Nagpal, Chandigarh, Punjab.

I am missing those days. I am missing all friends that were with me during the National Conference. Some of my friends said that I have gained a lot of confidence and have been stuttering less after coming from the conference. I don't know if this is true, but I just know one thing- those five days were great, in fact awesome. I am just planning to give my exams and clear it too, so that I can attend as many workshops as I want to. Also to re-live those conference days again. I have attended 2 self help meetings too after coming from Bhubaneswar and meeting 3 more new people was also a great experience in meeting and in a way, is extending my social circle of friends.

I am still wearing the National Conference band on my hand which reads -"STUTTER LIKE A ROCKSTAR" and "HAKLAO MAGAR PYAR SE".

Mohit Jaiswal, Kharakpur, Kolkata

Now we all return back to our routine lives. All had a great time in Bhubaneswar. A tour which offered a lot of learning with joy. The first question that arises in my mind after returning back is that what I learned from the National Conference? Did I learn the techniques? Did I satisfy myself by being a part of TISA? The answer is "yes". I learnt how I can live happily with stuttering.

Before joining TISA, I was helpless and rather immature with regards to stammering. I was always thinking that I am the only lonely person in this planet who stutters. But I was totally wrong!

I met some great personalities (Dr Sachin, Mr. JP, Elaine, Dr. Mahapatra, Mr. Raja, Mr. Manimaran) who have already achieved something in their lives. They are not celebrities or superstars, but they now have become my idols and inspiration. There are also lots of stories I have heard from different people. All are "touching stories". So for all, "behind every successful person, there always lie sad stories". We can convert these sad stories to a story with a happy ending.



Pic: Mohit Jaiswal





Janet Lennon

USA

Janet Finds her Voice

Janet Lennon, from USA found it difficult to order her own food or hire a taxi. After attending the McGuire Program, she learnt to deal with her stammer head on with practice calls and voluntary stuttering. Janet shares some of her experiences.

A YOUNG Carlow woman has spoken of her journey from not being able to order her own food to public speaking with Toastmasters. Janet Lennon, from the Pollerton Road, has struggled with a stammer since she was a small child. 'My stammer started when I was four-years-old, but it became really noticeable when I turned six or seven,' said Janet.

Janet said that it would start with her repeating the same word three or four times, but then panic would set in. 'From a young age I knew I spoke differently from everyone else.' The initial thought of getting out the first word led to fear and panic,' she said.

Janet said it led to her being bullied in school and despite seeing many speech therapists it did not help her overcome her stammering. The young Carlow woman explains that there are two types of stammers, overt and covert.

Covert stammering is where the sufferer can hide it by substituting some words for others or avoiding saying certain things. But for people who suffer from overt stammering, like Janet, there is no hiding place from their struggle to get out the words.

Despite this Janet did her best for years to try and avoid her problem by simply trying her best not to have to speak to people, on the phone or in person.

However, it was seeing a fellow sufferer on 'The Late Late Show' that eventually led Janet to tackle her stammer head on. The man, who had suffered from his stammer for 40 years, was eloquently discussing his problem and how he had finally addressed it. He had enrolled in the McGuire Program and this is where Janet found the help she needed.

'I was very skeptical at first,' said Janet, following her unsuccessful experiences with speech therapists. But she was soon

won over. Her first experience with the program was an intensive four-day program, which lasted 15 hours each day.

It looks at the mechanics and dynamics of speaking, with a special focus on breathing. There are also a lot of aspects of the program designed to build confidence, one of which saw Janet and her colleagues out on the street with their mission to make 100 'contacts', which involves approaching people and asking them the time or directions to a certain place.

'We get videotaped on the first and last day and you can see the difference in those three days,' said Janet.

She completed her latest course in the McGuire Program, which was held in Galway, and continues to get support from other members.

She feels the big difference between the program and speech therapy is that the latter, for her, involved a one-hour session a week with no ongoing support. Now she has lots of support. Janet admits she even made a few 'practice calls' to others from the program earlier in the morning before coming in for her Carlow People interview Janet said her speech has improved significantly, but she also points out that it is something she needs to continually work at.

For example, she does 20 minutes of costal breathing every morning. 'If I don't do it I pay for it during the day,' she jokes.

She completed her social care course in WIT last year, which involved a number of presentations. She describes them as 'torture', but now she is a glutton for punishment!

'I've joined Toastmasters in Athy and I've done two speeches so far,' said Janet. 'You give them to the other members and they give you feedback on how you're getting on.'

She addressed her stammering in her first speech, before focusing on Irish Dancing, a favourite pastime, in her second speech. 'The first two were fine, but they get harder as they go on,' said Janet.

(continued on Page 11...)

The McGuire Program looks at the mechanics and dynamics of speaking, with a special focus on breathing. There are also a lot of aspects of the program designed to build confidence, one of which saw Janet and her colleagues out on the street with their mission to make 100 'contacts', which involves approaching people and asking them the time or directions to a certain place.

(... continued from Page 10)

However, she has confidence now that she could only have dreamt of a few short years ago and points out that one of her techniques even involves 'stammering on purpose'.

'You're slowing your speech down on purpose so your panic just goes,' she explains.

Janet said she has to always remain aware of how she's speaking. 'If I feel a block coming on a word I have to act fast. 'If you feel panic coming on, you just pause for a

few seconds,' she said. The many small changes in how she deals with her stammer have made a big difference in her life.

'Before the course I would never have got on the phone and made any calls. Now if I just speak slowly and take my breaths I get on fine,' she said.

It's the simple things most of us take for granted that represent the little victories for Janet as she goes about her daily business.

'Being able to order my own food, order a taxi or just sort out car insurance over the phone, it's great,' she said.

Courtesy:

<http://www.carlowpeople.ie/news/janet-finds-her-voice-through-programme-2309378.html>

Readers Have Their Say

I WAS the president of the 9th World Congress of Stuttering, in Argentina, remember?

It is a pleasure for me to tell you, it's very important work in India.

I could not talk much during the conference with the representatives of India because Congress kept me very busy and tried everything to go well and that the leadership in Congress is of people who stutter and I'm in the facebook stuttering group. I'm speech therapist but I am learning a lot from PWS

Matthias sent me a copy of the newsletter

Congratulations for the work!!!

Now I work out of the Argentinean Stuttering Association but I have many friends overseas and I have many projects to be developed in stuttering

I hope we can exchange experiences and that you always interested in my contact.

THANK YOU

Claudia Dias,

Speech and Language Pathologist,

Argentina

Thank you very much for featuring me, it's an honor to be a part of it. if you get any feed back or questions feel free to ask

Dr. Thushanie, Sri Lanka

I am Cristobal Lorient, from Spain, I have discovered and explained the concept Transfluency.

Thanks a lot because you mention it in your paper:

"A lot of us have heard about "Transfluency", the concept introduced by Cristóbal Lorient from Spain. The concept in itself is new and calls for radical change in our views about stammering. Dr. Sachin explains transflu-ency in a nutshell and a simple way, in his article – Transfluency : A New Concept of Stammering."

Thanks for writing it and being interested in this concept.

Cristobal Lorient

Spain



**अमितसिंह कुशवाह,
सटना, मध्य प्रदेश
amitsk68@gmail.com**

टीसा मुख्य रूप से तीन सिद्धांतों पर कार्य करता है -

१. हम विविधता के साथ खुद को और दूसरों को स्वीकार करते हैं। हकलाहट न तो कोई अपराध, न पाप और न ही शर्मनाक है।

२. हम धाराप्रवाहिता की अपेक्षा संचार कौशल पर ज्यादा कार्य करते हैं।

३. हम अन्य लोगों की सेवा करने में विश्वास करते हैं, जो लोग इसके महत्व को समझते हैं।

चुनौतियों पर जीतना सिखाता है टीसा

टीसा हकलाने वाले व्यक्तियों को एक मंच प्रदान करता है। इसमें आकर आप हकलाहट के बारे में सही जानकारी प्राप्त करने के साथ ही हकलाहट को नियंत्रित कर बेहतर संवाद कौशल हासिल करने के गुर सीखते हैं।

एक अनुमान के अनुसार भारत में २ करोड़ से अधिक लोग हकलाते हैं। देश में हकलाने वाले व्यक्तियों की सहायता के लिए सरकारी स्तर पर जो सुविधाएँ उपलब्ध हैं वे नाकाफी हैं, और इनके अपेक्षित परिणाम सामने नहीं आए हैं। वहीं प्राइवेट सेक्टर में कई अस्पताल और स्पीच थेरेपिस्ट हकलाने वालों को काफी महंगी थेरेपी प्रदान कर रहे हैं, पर अफसोस कोई फायदा नहीं मिल पा रहा है।

भारत में हकलाने व्यक्तियों की सहायता के लिए देहरादून के डॉ. सत्येन्द्र श्रीवास्तव ने एक अभिनव प्रहल की है। उन्होंने २००७ में हकलाने वाले व्यक्तियों की सहायता और उनके सशक्तिकरण के लिए "द इंडियन स्टैमरिंग एसोसिएशन (टीसा)" का गठन किया। अब इस पहल के सार्थक नतीजे दिखाई दे रहे हैं। मूलतः स्वयं सहायता के फार्मूले पर कार्य करने वाले टीसा के आज देश भर में एक हजार से सदस्य हैं, जो हकलाते हैं और टीसा के साथ जुड़कर हकलाहट की चुनौती का सामना करने एवं बेहतर संवाद कौशल हासिल करने के गुर सीख रहे हैं।

टीसा मुख्य रूप से तीन सिद्धांतों पर कार्य करता है - १. हम विविधता के साथ खुद को और दूसरों को स्वीकार करते हैं। हकलाहट न तो कोई अपराध, न पाप और न ही शर्मनाक है। २. हम धाराप्रवाहिता की अपेक्षा संचार कौशल पर ज्यादा कार्य करते हैं। ३. हम अन्य लोगों की सेवा करने में विश्वास करते हैं, जो लोग इसके महत्व को समझते हैं।

देहरादून के हर्बर्टपुर में टीसा का मुख्यालय है। देश की राजधानी नई दिल्ली समेत २० प्रमुख शहरों में टीसा के स्वयं सहायता समूह सक्रिय रूप से कार्यरत हैं। इन समूहों में हर आयु और वर्ग के हकलाने वाले लोग अपनी हिस्सेदारी कर स्वयं को प्रोत्साहित कर रहे हैं। मेडिकल साइंस में अब तक जो रिसर्च हुई है उनके अनुसार हकलाने का कोई "क्योर" नहीं है। हाँ, हम अपनी कोशिशों से बेहतर तरीके से बातचीत की क्षमता को

हासिल कर सकते हैं। यहाँ यह जानना जरूरी है की हकलाहट के लिए स्वयं सहायता समूह की अवधारणा वैज्ञानिक और व्यवहारिक है। टीसा की तरह अमेरिका, ब्रिटेन और कनाडा जैसे विकसित देशों में भी एसोसिएशन काम कर रहे हैं, जो हकलाने वालों के लिए एक अच्छा प्लेटफॉर्म है।

अपने सदस्यों से मिली प्रतिक्रियाओं और राय के अनुसार टीसा ने हकलाने वाले लोगों की सोच में जो सकारात्मक परिवर्तन किया है, उसके अच्छे परिणाम सामने आ रहे हैं। टीसा से जुड़ने के बाद हकलाने वाले व्यक्तियों को कई लाभ होते हैं :-

१. टीसा से जुड़कर हकलाने वाले व्यक्ति को यह जानकारी होती है की हकलाहट क्या है और इसे कैसे नियंत्रित किया कर प्रभावी सम्प्रेषण कौशल प्राप्त किया जा सकता है।

२. टीसा में आने के बाद हकलाने वाले को यह पता चलता है की वह अकेला नहीं है। उसके जैसे कई और लोग हैं जो हकलाहट की चुनौती का सामना कर रहे हैं।

३. टीसा हकलाहट को खुले मन से स्वीकार करने पर जोर देता है। इससे हकलाहट को छिपाने की असफल कोशिश करने की आदत पर लगातार लगाने में मदद मिलती है।

४. टीसा में आकर हकलाने वाला व्यक्ति इस सच से वाकिफ हो जाता है की मात्र एक महीने में हकलाहट को ठीक करने का दावा करने करने वाले विज्ञापन झूठे और भ्रामक हैं।

५. टीसा के स्वयं सहायता समूहों की बैठक में इनडोर और आउटडोर दोनों तरह की गतिविधियाँ हकलाने वाले सदस्य करते हैं। यह करना बहुत ही रोचक और मनोरंजक होता है।

६. टीसा में बोलने की विभिन्न तकनीकों की जानकारी देकर उनका अभ्यास करवाया जाता है, जिससे हकलाने वाला व्यक्ति इनका इस्तेमाल कर आराम से और प्रभावी बातचीत कर पाता है।

७. टीसा से जुड़े हुए डॉक्टर, इंजीनियर, प्रोफेसर, शिक्षक और अन्य उच्च पदों पर कार्यरत लोगों के बारे में जानकर और उनसे मिलकर यह प्रेरणा मिलती है कि हकलाहट करियर में बाधा नहीं है और हकलाने वाले व्यक्ति भी सभी तरह के कार्य कुशलतापूर्वक कर सकते हैं।

८. टीसा की बैठकों में आकर हकलाने वाले व्यक्ति खुलकर अपनी भावनाओं, विचारों और समस्याओं को सबके सामने रखते हैं। इससे उन्हें उचित समाधान मिलने के साथ ही वे स्वयं को तनावमुक्त कर पाते हैं।

९. टीसा में आने के बाद हकलाने वाले व्यक्ति को कई दोस्त मिल जाते हैं, जबकि इसके पहले वह किसी से बात करने और दोस्ती करने से कतराता है।

१०. टीसा में सभी सदस्यों को एक-दूसरे का सहयोग, सकारात्मक सुझाव और मानसिक संबल मिलता है।

११. टीसा में शामिल होने की कोई निर्धारित योग्यता, समय या अन्य किसी तरह की बाध्यता नहीं है। कोई भी हकलाने वाला व्यक्ति जब चाहे टीसा में शामिल हो सकता है।

स्वयं सहायता समूह कैसे मदद करता है?

स्वयं सहायता समूह का सीधा सा अर्थ है मिल-जुल कर अपनी और अपने जैसे दूसरे लोगों की मदद करना। आज लगभग हर फील्ड में इस अप्रोच को अपनाया जा रहा है। टीसा के स्वयं सहायता समूह में शामिल होने के लिए हकलाने वाले व्यक्ति को किसी प्रकार की सदस्यता या सेवा शुल्क का भुगतान नहीं करना पड़ता है, यानी सब कुछ मुफ्त है। टीसा के समूहों में आकर आप एक ऐसे वातावरण में खुद को पाते हैं, जो आपके लिए मानसिक रूप से सपोर्ट करता है। हकलाने वाले अन्य साथियों के साथ मिलकर आपका समाजीकरण होता है।

टीसा के भ्रमण में जब आप शामिल होते हैं तो आपको एक कंपनी मिलती है। आप देश के विभिन्न भागों में जाकर वहां की संस्कृति, सौन्दर्य को नज़दीक से देख पाते हैं और अलग-अलग लोगों से बात करने का मौका मिलता है। इससे हम समाज को भी हकलाहट के बारे में जागरूक करने का प्रयास करते हैं।

टीसा हकलाने वाले व्यक्तियों को मंच प्रदान करता है?

लिखकर अपनी समस्याओं को व्यक्त करने से व्यक्ति तनावमुक्त हो जाता है। टीसा के ब्लॉग पर आप अपने भावों को अभिव्यक्त कर दूसरे हकलाने वाले लोगों को भी फायदा पहुंचाने के साथ ही विभिन्न मुद्दों पर अपनी राय रख सकते हैं। इससे हकलाने वाले व्यक्ति एक-दूसरे से जुड़ पाते हैं। इसी प्रकार टीसा के न्यूज़लेटर "संवाद" में हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में सामग्री का प्रकाशन किया जा रहा है, जिसका लाभ हकलाने वाले व्यक्ति, उनके अभिभावक, शिक्षक और अन्य लोग उठा सकते हैं। इसी प्रकार टीसा के वेब पोर्टल पर उपलब्ध जानकारी और संसाधन का इस्तेमाल कर हकलाहट के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त की जा सकती है।

टीसा हकलाने वालों को एक ऐसा मंच प्रदान करता है जिसमें सभी लोग साथ मिलकर आपनी हकलाहट की चुनौती पर विजय पाने की साझा कोशिश करते हैं। एक प्रेरणापूर्ण माहौल में यह करने से सफलता की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

हरीश उसगावकर बताते हैं कि टीसा से जुड़ने के बाद उन्हें हकलाने वाले कई लोगों से मिलने का मौका मिला। उनकी सफलताओं को जानकर मेरे अन्दर आत्मविश्वास जागा और मैंने हकलाहट को एक चुनौती के रूप में स्वीकार किया जीवन में अच्छा करने की कोशिश करने लगा।

टीसा सामाजिक वातावरण के अनुकूल जीना सिखाता है?

टीसा हकलाने वाले लोगों को सामाजिक सामंजस्य स्थापित करने के लिए प्रेरित करता है। आप हकलाहट का दोष दूसरों को देने के बजाय परिवार और समाज को स्वीकार करना शुरू करते हैं। समाज के प्रति गुस्सा कम हो जाता है। हकलाहट को स्वीकार करने से हकलाने वाला व्यक्ति ज्यादा विश्वासपात्र हो जाता है और लोग उसकी योग्यताओं को देखने की कोशिश करते हैं। जब हम हकलाहट को स्वीकार करते हैं तो हम अपने लिए नए रास्ते खोलते हैं। हकलाहट को स्वीकार करने से दूसरे व्यक्ति को हमारे गुणों और योग्यताओं को देखने का अवसर मिलता है। इससे हमारी विश्वसनीयता भी बढ़ती है। इंटरव्यू में हम यदि हकलाहट के बारे में बता दें तो सलेक्शन की

टीसा हकलाने वालों को एक ऐसा मंच प्रदान करता है जिसमें सभी लोग साथ मिलकर आपनी हकलाहट की चुनौती पर विजय पाने की साझा कोशिश करते हैं। एक प्रेरणापूर्ण माहौल में यह करने से सफलता की संभावना कई गुना बढ़ जाती है।

संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है. हम जो बोलना चाहते हैं सरलता से बोल पाते हैं।

इस बारे में हरीश उसगावकर कहते हैं टीसा हमें हकलाहट को स्वीकार करने की प्रेरणा देता है और सामाजिक वातावरण में हमें कैसे अपनी

हकलाहट को कंट्रोल करके संतुलित व्यवहार करना है यह हम जान पाते हैं. वे आगे कहते हैं की हकलाहट का खुलकर सामना करना चाहिए, तभी हम अपने संवाद कौशल को निखर पायेंगे.



जीतेन्दर गुसा,
नयी दिल्ली

टीसा से जुड़ने से आत्मविश्वास जागा

टीसा से जुड़ने के बाद मैंने जाना कि हकलाहट कि चुनौती का सामना कैसे करना है और कैसे हम खुद को बेहतर बनाने के लिए मिल-जुल कर स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से कार्य करते हैं. टीसा मेरे जीवन में उम्मीद कि एक नई किरण बनकर सामने आया है...

पहले ऐसा लगता था जैसे की इस दुनिया में अकेला मैं ही हकलाता हूँ लेकिन टीसा से जुड़ने के बाद मुझे ऐसा लगा की हकलाने वाला मैं इस दुनिया में अकेला व्यक्ति नहीं हूँ, बल्कि मेरे जैसे सैकड़ों लोग और हैं जो इस समस्या से परेशान हैं. इस वजह से मेरे अन्दर बहुत ज्यादा आत्मविश्वास पैदा हुआ, क्योंकि अब मैं अकेला नहीं हूँ, मेरे जैसे लोग और भी हैं.

मैं सोचता था कि हकलाने वाले लोगों को कोई नौकरी नहीं देगा, जबकि टीसा ज्वाइन करने के बाद जितने लोगों से मिला उनमें से अधिकतर लोग जॉब कर रहे थे या पहले कर चुके थे. यही वजह थी कि मैं टीसा के किसी भी सदस्य से मिला तो उनसे मैंने एक प्रश्न जरूर पूछा की वे क्या करते हैं या क्या कर रहे हैं ? और उनको जॉब मिलने में क्या दिक्कतें आईं?

मैं किसी से भी कुछ भी नहीं पूछता था, क्योंकि मुझे लगता था की मेरे हकलाने की वजह से वे लोग मुझ पर हसेंगे और मेरा मजाक उड़ायेंगे. स्कूल और कॉलेज में भी टीचर से कुछ नहीं पूछता था और साथ ही अगर टीचर कोई सवाल मुझसे पूछती है तो उत्तर मालूम होते हुए भी मैं यह कहता था की मुझे उत्तर नहीं मालूम लेकिन अब मैं हकलाते हुए जवाब देने की सफल या असफल कोशिश जरूर करता हूँ.

मैं किसी दुकान पर कुछ खरीदने जाता था तो एक स्लिप पर लिख कर दे देता था कि मुझे क्या चाहिए. लेकिन अब मैं पहले बोलने की कोशिश करता हूँ. अगर नहीं बोल पता या दुकान पर

ज्यादा भीड़ होती है तो मैं लिख कर दे देता हूँ। मैं बात करते वक्त चेहरा इधर-उधर मोड़ता था कि कोई मेरे चेहरे के भाव न देख पाए, और पूरी कोशिश करता था कि किसी को यह न पता चले की मुझे हकलाने की आदत है. अपनी हकलाहट को छुपाने की पूरी कोशिश करता था लेकिन अब मैंने कुछ हद तक अपनी इस आदत को स्वीकार कर लिया है और इसलिए मैं बात करते वक्त मैं बाउंसिंग और पाजिंग का इस्तेमाल करने की कोशिश करता हूँ. अब मैं अपना चेहरा छुपता नहीं बल्कि आँखों में देखकर बात करता हूँ.

अब मैं फ़ोन पर बात करने से हिचकिचाता नहीं हूँ, हकलाते हुए ही सही लेकिन बात करने की कोशिश जरूर करता हूँ. कोशिश करने से पहले हार नहीं मानता, और पहले मैं बात करने की कोशिश भी नहीं करता था, क्योंकि मैं मान चूका था कि मैं बात नहीं कर सकता, इसलिए कोशिश करना भी बेकार है.

टीसा ज्वाइन करने से मुझे क्या फायदा हुआ ?

अगर मैं इसका आसान शब्दों में उत्तर दूँ तो मैं यह कहूँगा की टीसा ने मुझमें आत्मविश्वास भर दिया है. हकलाने के बारे में मेरे विचारों को बदल दिया और एक नई सोच से भर दिया. अब मैं यह मानकर चलता हूँ कि हकलाहट मेरे जीवन में बाधा नहीं बनेगी. अब मैंने यह स्वीकार कर लिया है कि मैं हकलाता हूँ. अब मुझे शर्म नहीं आती की मैं हकलाता हूँ. और अब मैं हकलाहट को लेकर किसी हीनभावना से ग्रस्त नहीं हूँ.

अब मैं फ़ोन पर बात करने से हिचकिचाता नहीं हूँ, हकलाते हुए ही सही लेकिन बात करने की कोशिश जरूर करता हूँ. कोशिश करने से पहले हार नहीं मानता, और पहले मैं बात करने की कोशिश भी नहीं करता था, क्योंकि मैं मान चूका था कि मैं बात नहीं कर सकता, इसलिए कोशिश करना भी बेकार है.



जय प्रकाश सुंडा

चंडीगढ़

jaiprakashsunda@gmail.com

हकलाहट का डर दूर भगाइए...

हकलाहट से डरने की बजाय हमें उसे ठीक तरह से समझने की जरूरत है। इससे हम हकलाहट को छिपाने या इससे दूर भागने की जगह इसका सामना करने की कोशिश करते हैं। हकलाहट से जबरन संघर्ष करने की अपेक्षा उससे दोस्ती करना बेहतर है।

हकलाहट से हममें से बहुत से लोग काफी समय तक परेशान रहे हैं या अब भी हैं। हममें से कुछ लोगो को ये कभी-कभी तथा कुछ को निरंतर तकलीफ देता रहता है। TISA (The Indian Stammering Association) के साथ जुड़ने के तीन सालो के बाद अब मैं यह देख पा रहा हूँ की कम से कम मेरे लिये तो वास्तव में हकलाहट नहीं बल्कि हकलाने का डर बड़ी समस्या था। हकलाने के पल तो तब भी थे जब मैं कुछ बोलता था पर हकलाने का डर मुझे हमेशा परेशान करता रहता था। एक बार मुझे मालूम हुआ की नेक्स्ट सेमेस्टर में एक नये अध्यापक आने वाले हैं तो मैं पूरे सेमेस्टर और सारी छुट्टी में दिन, रात, खाते, पीते, चलते, बैठते बस अपने दिमाग में खोया रहता की हाय आब क्या होगा ? मैं कैसे बोलूँगा ? अगर मैं छुटी मार लूँगा तो मेरी क्लास मिस हो जाएगी। अगर क्लास बंक कर ली तो क्या घर में झूठ बोलूँगा ? और विचारों की ये आंधी मेरे सारे जीवन को निगल जाती और मुझे पता भी नहीं चलता की दिन और महीने कैसे बीत गए, जबकि मैं अपने दिमाग में बहुत ही बीजी रहता, पर वास्तव में मैं कुछ भी नहीं कर पा रहा था। न तो मैं पढ़ाई पर ध्यान दे पाता, न खेल कूद में। दोस्तो के साथ हँसी-मजाक या बाहर जाना तो दूर की बात थी।

अगर मैं अपने हकलाने के डर से आजाद हो जाऊं तो हकलाना मुझे तभी परेशान करेगा जब की मैं बोलूँगा और बाकी समय में चैन से रह पाऊँगा। पर बड़ा सवाल यह है की क्या यह संभव है ? मेरे अनुभव से तो ये संभव है और काफी लोगो

ने यह किया है। अगर पूरी तरह से नहीं तो कम से कम शुरुआत तो की है। यह कैसे किया जा सकता है ? जवाब है : जानबूझकर ह-ह-हकलाकर। हाँ, आपने सही समझा। जानबूझ कर ह...ह...ह...हकला कर। जब आप थोडा सा खुद से हकलाते हैं तो हकलाना एक अनजान प्रेत की बजाय एक जाने-पहचाने दोस्त में तब्दील होने लगता है। यह आपके दोस्त के पालतू कुत्ते के जैसे बन जाता है जो की शुरुआत में आप पर भौंकता है पर जैसे ही आप अपने दोस्त के घर बार-बार जाते हैं तो धीरे-धीरे आप और वह पालतू कुत्ता एक-दुसरे को पहचानने लग जाते हैं और दोस्त बन जाते हैं। पर हममें से कुछ को अपने दोस्त का सहारा चाहिए जो की पहले अपने पालतू कुत्ते पर हाथ फेरकर दिखाता है की वास्तव में आप भी कुत्ते को सहला सकते हैं। ऐसे ही हममें से बहुत से लोगो को एक ऐसे दोस्त की जरूरत है जो की पहले हमे हकला कर बार-बार दिखाए जब तक की हमें विश्वास न हो जाये की हकलाना हमें नहीं काटेगा और अगर हम ना भी कर पाए तो भी हमें पूर्ण रूप से स्वीकार करे।

क्या आप जान बूझ कर हकलाने का जोखिम उठाने की कोशिश कर सकते हैं ? और अगर नहीं, तो क्या आप एक ऐसा दोस्त तलाश सकते हैं जो की आपको यह तब तक करके दिखाये जब तक की आप तैयार ना हों . टीसा में ऐसे बहुत से लोग हैं जो आप के दोस्त हो सकते हैं। जरूरत है तो सिर्फ आवाज़ लगाने की। आप हमें email कर सकते हैं info@stammer.in पर।

टीसा के साथ जुड़ने के तीन सालो के बाद अब मैं यह देख पा रहा हूँ की कम से कम मेरे लिये तो वास्तव में हकलाहट नहीं बल्कि हकलाने का डर बड़ी समस्या था। हकलाने के पल तो तब भी थे जब मैं कुछ बोलता था पर हकलाने का डर मुझे हमेशा परेशान करता रहता था।



अमितसिंह कुशवाह,
सटना, मध्य प्रदेश
amitsk68@gmail.com

अविस्मरणीय शिमला . . !

एक बात और मैंने देखी की जब हम हकलाने वाले एक साथ होते हैं और जब बोलने का मौका मिलता है तो हम बहुत कुछ बोलना चाहते हैं, अपने मन की हर बात खुलकर कह देना चाहते हैं. हकलाने वाले दोस्तों का साथ हममें हिम्मत और जोश भर देता है. ऐसा लगता है की हकलाहट कोई

टीसा के शिमला गेट टू गेटर में शामिल होने के लिए मैं १ मार्च को दोपहर दिल्ली पहुंचा. जैसा सोचा था वैसे ही दिल्ली के दर्शन हुए. मैं नई दिल्ली स्टेशन जाने के लिए बस पर सवार हुआ. बाहर का नजारा काफी अच्छा था. हरियाली और साफ़ सुथरा शहर, बहुत कुछ भोपाल की तरह. अपने गंतव्य पर पहुंचते ही मेरी मुलाकात टीसा के सदस्य उमेश से हुई जो भिवानी से आए थे. हम दोनों यहाँ से पुरानी दिल्ली स्टेशन के लिए रवाना हो गए. यहाँ पर अपना सामान रखने के बाद हम लोग दिल्ली घूमने के लिए निकल पड़े.

सबसे पहले हम लाल किले पर गए और टिकट लेकर अन्दर प्रवेश किया. मैंने टीवी पर लाल किला के बारे में सुना था, आज पहली बार इस ऐतिहासिक इमारत को देखकर मुझे बहुत खुशी हुई. अन्दर से भी लालकिला काफी भव्य दिखाई दे रहा था. वहाँ पर सैकड़ों की संख्या में विदेशी और भारतीय पर्यटक थे. एक डेलीगेशन भी देखा, जिसमें अधिकतर महिलाएं थी, जो वही पर कुछ गेम खेल रहे थे और डांस कर रहे थे.

इस दौरान मैं बीच-बीच में उमेश से टीसा के दिल्ली स्वयं सहायता समूह के बारे में जानकारी ले रहा था और हम दोनों हकलाहट के बारे में अपने अनुभव शेयर कर रहे थे. लगभग ६.१५ बजे लाल किले के गार्ड्स सीटियाँ बजने लगे और बाहर जाने के लिए कहने लगे. हम बाहर आए और किले के ठीक सामने खाना खाने के लिए रुक गए. केवल ३० रूपए प्रति व्यक्ति के चार्ज पर हम दोनों ने भोजन किया. जैसा सुना था वैसे ही मिला, दिल्ली में खाना बहुत सस्ता है. धीरे-धीरे हम दिल्ली स्टेशन वापस लौट आए.

दिल्ली से कालका जाने के लिए ट्रेन ९.३० बजे प्लेटफॉर्म पर आ गई. उस समय दो और साथी जीतेन्द्र और सौरभ भी आ गए. दोनों से औपचारिक परिचय हुआ और हम सभी ट्रेन पर सवार हो गए अपनी अगली यात्रा के लिए. सुबह

जब नींद खुली तो ४.३० बजे थे, अँधेरा था और सुहानी ठण्ड भी थी. हम चारों लोग ट्रेन से उतरकर प्लेटफॉर्म नंबर ५ पर एक बेंच पर बैठ गए. सामने छोटी लाइन का ट्रैक था जो शिमला की ओर जाता है. इस पर एक ट्रेन खड़ी थी "शिवालिक डीलक्स एक्सप्रेस". यह ट्रेन बिल्कुल वैसी थी जैसा फिल्मों में देखा था मैंने. यहाँ पर हम सबने चाय पी और थोड़ी देर बात करते रहे. फिर मैं जितेंद्र को अपने साथ लेकर स्टेशन के बाहर आया.

कालका का माहौल एकदम शांत था, क्योंकि अभी भोर नहीं हुई थी. जैसे ही हम थोड़ा आगे बढे ट्रेन के कुछ पुराने डिब्बे खड़े मिले. जितेंद्र ने कहा - "ये डिब्बे अंग्रेजों के जमाने के होंगे". मैंने कहा नहीं ये ज्यादा पुराने नहीं होंगे, जब डिब्बे के पास जाकर देखा तो उस पर लिखा था १९७२. हम लोग और आगे बढे, क्योंकि मुझे चाय पीनी थी. यहाँ पर सभी दुकानें बंद थी बड़े मुश्किल में एक ठेले पर चाय पीने को मिल ही गई. यहाँ पर हम लोग काफी देर तक बैठे रहे. एक अनजान शहर के बारे में जानने की उत्सुकता थी. फिर हम दोनों वापस स्टेशन आ गए. जहाँ पर उमेश और सौरभ हमारा इंतज़ार कर रहे थे.

हम सबने स्टेशन के वोटिंग रूम में रुकने का फैसला किया. यहाँ से फ्रेश होकर मैंने सामान स्टेशन के अमानती सामान घर में रखवाया और हम लोग निकल पड़े कालका घूमने. सबने एक होटल में नाश्ता किया. फिर कालका घूमने के बाद वापस स्टेशन आ गए. उमेश और सौरभ को थकान हो रही थी, इसलिए दोनों चेयर पर बैठकर आराम करने लगे. मैं और जितेंद्र फिर निकल पड़े घूमने के लिए, इस बार स्टेशन के दूसरी ओर. यहाँ चारों तरफ गन्दगी थी और उसके बाद एक कालोनी दिखाई दे रही थी. हम लोग आगे गए पर कुछ अच्छा न दिखने के कारण जल्द ही लौट आए. जितेंद्र रेल ट्रैक पर खड़े होकर अपने मोबाइल से फोटो खींचने लगे. फिर हम स्टेशन





आ गए. शिमला की ट्रेन दोपहर १२.१० बजे थी. सभी लोग समय पर स्टेशन आ गए. यहाँ पर जयप्रकाश, अनुपिंदर, ध्रुव और गौरव से मेरा परिचय हुआ. हम सभी जल्द ही ट्रेन पर सवार हो गए, कुछ ही देर बाद ट्रेन शिमला की ओर चल दी.

ट्रेन जैसे ही थोड़ी दूर आगे बढ़ी सुंदर वादियों ने हमारा ध्यान अपनी ओर खींचा. प्रकृति के अद्भुत सौन्दर्य का हम आनंद ले रहे थे. बीच-बीच में जब ट्रेन किसी सुरंग के बीच से होकर गुजरती तो एकदम अँधेरा छा जाता था, जैसे रात हो गई हो. इस बीच हम सबने कुछ एक्टिविटी करने का प्लान बनाया. जयप्रकाश ने एक पर्ची पर सबको अपने मनपसंद कॉमिक कैरेक्टर लिखने को कहा. फिर सारी पर्चियाँ एक साथ मिलाकर सबको बाँट दी. अब हमें यह गेस करना था की जिस नाम की पर्ची हमें मिली है वह कैरेक्टर लिखने वाला हममें से कौन है? धीरे-धीरे सभी की पहचान हो गई. इनमें से चाचा चौधरी और शक्तिमान का चरित्र बहुत इंटरस्टिंग लगा. जितेंदर ने चाचा चौधरी और सौरभ ने शक्तिमान की पर्ची लिखी थी. मैंने बीरबल को पसंद किया, क्योंकि बीरबल के पास हर समस्या का समाधान है, वह अपनी वाकपटुता एवं चतुराई से अकबर के सामने हर समस्या को आसानी से साल्व कर देता था.

इसी तरह हमने और भी कई गेम खेले. राशते में जो भी स्टेशन मिले वहाँ उतारकर कभी चाय पी, तो कभी फोटो खिचवाई. ये छोटे स्टेशन और यह टॉय ट्रेन दोनों ही भारत की ऐतिहासिक धरोहरें हैं, और हमें इनको करीब से देखने का सौभाग्य मिल रहा था. शाम को लगभग ४.३० बजे हम शिमला स्टेशन पर पहुँच गए. यहाँ का मौसम ठंडा था. हम सब स्टेशन के बाहर निकले. बाहर टैक्सी वाले हमें सिर्फ बस स्टैंड तक छोड़ने के लिए ८०० रूपए मांग रहे थे. फिर सबने फैसला किया की हम पैदल ही चलेंगे. हम धीरे-धीरे आगे बढ़ते रहे.

मैंने देखा की एक व्यक्ति अपनी पीठ पर गैस के दो भरे हुए सिलेंडर अपनी पीठ पर लादकर ले जा रहा था. वह इस बात की ओर इशारा था की पहाड़ी जगहों में जिन्दगी कितनी चुनौतीपूर्ण होती है और पहाड़ी लोग मेहनती होते हैं. हम सब धीरे-धीरे आगे बढ़ते रहे. एक जगह रुककर नाश्ता किया और फिर आगे निकल पड़े. काफी पूँछने पर हमें बस स्टैंड तक जाने के लिए बस मिल गई.

यहाँ पर उतरकर हम सब उस रेस्ट हाउस की तरफ बढ़ चले जहाँ पर हमें रात में रुकना था. रात को लगभग ८ बजे हम रेस्ट हाउस पर पहुँचे. यहाँ पर हमने टीसा के बारे में थोड़ा बातचीत की, फिर खाना खाया. कुछ सदस्य कार्ड्स खेलना चाहते थे, लेकिन मुझे कार्ड्स खेलना पसंद नहीं था इसलिए मैं अपने कमरे में जाकर सो गया.

जब मैं सुबह सोकर उठा तो ६.०० बजे थे. मैंने रेस्ट हाउस के कमरे की खिड़की से बाहर का नजारा देखा. एकदम शांत और बहुत सी सुन्दर. लाल और हरे रंग की छतों वाले घर और मनभावन हरियाली मन को प्रफुल्लित कर रही थी. मैंने जितेंदर को उठाया और हम दोनों सैर के लिए निकल पड़े. हमें राशतों की कोई जानकारी नहीं थी, हम तो बस चलते जा रहे थे. कभी पुराने जमाने के घर दिख रहे थे, तो कहीं सुन्दर पेड़. मैंने जीतेन्द्र से कहा की यहाँ के लोगों का जीवन तो हर पल जोखिमों से भरा पड़ा है, अगर थोड़ी सी लापरवाही हुई तो जान जाना तय है. कुछ बच्चे स्कूल जा रहे थे तो कोई अपने रोज़मर्रा के काम से जा रहा था. पहाड़ों पर कैसे तेज़ चलना है यह कोई इन लोगों से सीखे. जितेंदर ने अपने मोबाईल से कुछ फोटो लिए. लगभग एक घंटे की सैर के बाद हम वापस लौट आए.

ब्रेकफास्ट के समय जयप्रकाश ने सबको बताया की आज हमें क्या-क्या करना है, कहाँ जाना है. सुबह १०.०० बजे हम सब निकल पड़े. पास ही बस स्टॉप था, वहाँ से बस पकड़कर बस स्टैंड और फिर पैदल आगे की ओर बढ़ चले. सामने दिखा हिमाचल प्रदेश विधानसभा का भव्य भवन. एक किलोमीटर आगे चलने पर हमें हमारी मंजिल मिल ही गई. हम सब टिकट लेकर "इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ़ एडवांस स्टडीस" के ऐतिहासिक परिसर में प्रवेश कर गए. जहाँ पर एक महिला गाइड ने हमें इस इमारत के बारे में विस्तार से बताया. अन्दर वह टेबल भी रखी थी जिसके सामने बैठकर भारत और पकिस्तान के विभाजन की पटकथा लिखी गई थी और शिमला कान्फरेन्स का आयोजन इसी स्थान पर हुआ. था. हम लोग जब बाहर निकले तो एक और दोस्त विनोद चौहान हमारा इंतज़ार करते मिल गए, जो की हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले से आए थे.

हम सब इस संस्थान के बाएँ ओर गए. यहाँ से





नीचे का नजारा बहुत ही सुन्दर था. यहाँ पर एक छोटा रेस्टोरंट था, जिसके बाहर बैठकर हम सब बात करने लगे. विनोद नए सदस्य थे, इसलिए पहले सबने अपना परिचय दिया, फिर विनोद ने अपने बारे में बताया. विनोद ने कहा की यह पहला मौका है जब वे टीसा के सदस्यों से मिल रहे हैं और किसी इवेंट में शामिल हो रहे हैं. एक बात और मैंने देखी की जब हम हकलाने वाले एक साथ होते हैं और जब बोलने का मौका मिलता है तो हम बहुत कुछ बोलना चाहते हैं, अपने मन की हर बात खुलकर कह देना चाहते हैं. हकलाने वाले दोस्तों का साथ हममें हिम्मत और जोश भर देता है. ऐसा लगता है की हकलाहट कोई समस्या नहीं है. खैर बातचीत का दौर जारी रहा. जयप्रकाश ने बताया की इस पूरे इवेंट की तैयारी और रूपरेखा अनुपिंदर ने बनाई है.

लगभग आधे घंटे बाद हम सब बाहर आए. फिर चलते हुए एक एक्टिविटी की, इसमें सब लोग अपने आसपास देखकर बारी-बारी से एक कलर का नाम बता रहे थे. कोई लाल, तो कोई हरा. मेन गेट पर जयप्रकाश को विचार आया की हमें कुफरी चलना चाहिए. सामने ही एक टैक्सी वाले से बात की और हम सब कुफरी के लिए निकल पड़े. टैक्सी में बैठे-बैठे किसी ने जोक्स सुनाए तो किसी ने शायरी. बीच में हम लोग एक होटल पर लंच के लिए रुके. यहाँ पहाड़ पर बर्फ दिखाई दिखाई दे रही थी. ऐसा लग रहा था की किसी ने सफेद चादर से ढँक दिया हो. लंच के दौरान जयप्रकाश कुछ एडवंचर एक्टिविटी के बारे में बता रहे थे. यहाँ से निकलने के बाद हम दोपहर २ बजे कुफरी पहुँच गए.



यहाँ पर देखा की मार्ग बहुत खराब और कीचड़ से भरा हुआ है और आगे सिर्फ घोड़े पर सवार होकर ही जाया जा सकता है. घोड़े और जूते का किराया ३०० रूपए था, हमने तय किया की पैदल ही आगे बढ़ेंगे. शुरुआत में बहुत कीचड़ का सामना करना पड़ा. जो लोग घोड़े पर सवार होकर वापस आ रहे थे वे बोल रहे थे की आप लोगों ने बहुत गलती कर दी आगे मार्ग खराब है और दूर है. फिर भी हम लोगों ने हार नहीं मानी और चलते गए. हम जैसे-जैसे आगे बढ़ते जा रहे थे हमारा आत्मविश्वास बढ़ता जा रहा था, क्योंकि मार्ग खराब होने के बाद भी हम लोग किनारे से या किसी दूसरे रास्ते को पकड़कर आसानी से आगे

बढ़ रहे थे. घोड़े पर सवार कुछ महिलाएँ और युवतियाँ डर के मरे चिल्लाती हुई जा रही थी, क्योंकि वे पहली बार घोड़े पर बैठी होगी, कुछ ऐसा ही हाल पुरुषों का भी था, लेकिन हम लोग खुशकिस्मत थे की पैदल चलने के एडवंचर का मजा ले पा रहे थे, वह भी बिना किसी डर के.

लगभग आधे घंटे चलने के बाद हम लोग ऊपर पहुँच गए. यहाँ पर काफी भीड़ थी. बर्फ बहुत कम थी. यहाँ कुछ खास नहीं था देखने लायक. हम लोग एक जगह पर बैठ गए और बातें करने लगे. चाय पीते वक्त हकलाहट के बारे में चर्चा होने लगी. जयप्रकाश ने कहा की हकलाहट के बारे में लोगों का नजरिया अलग-अलग होता होता है. हम उन पर अपनी बात थोप नहीं सकते. विनोद को गिटार बजने का शौक है और उन्होंने स्टेटर बैंड शुरू करने की इच्छा जताई. फिर हम लोग पहाड़ पर एक मंदिर की ओर चले. यहाँ से नजारा बहुत ही रोमांचक था. मंदिर में दर्शन करने और फोटो लेने के बाद हम वापस लौट चले. १५ मिनट में हम लोग नीचे लौट आए. फिर टैक्सी में बैठकर शिमला की ओर रवाना हो गए.

कुफरी से आगे बढ़ने के आधे घंटे बाद एक सुन्दर जगह पर हम लोगों ने टैक्सी रुकवाई और आसपास का नजारा देखने लगे. यहाँ पर बन्दर भी बहुत थे. जब हम सब बर्गर खा रहे थे, तो बन्दर हमारी तरफ बड़े गौर से देख रहे थे, ऐसा लग रहा था जैसे बोल रहे हों हमें भी खिलाओ. खैर हम लोग आधे घंटे बाद आगे के लिए निकल पड़े. शाम को लगभग ६ बजे हम शिमला पहुँच गए. अब हम लोगों ने तय किया की माल रोड की तरफ चला जाए. हम धीरे धीरे आगे बढ़ रहे थे. माल रोड का नजारा काफी लुभावना था. यहाँ कई दुकानें और मार्केट थे जैसा की आमतौर पर बड़े शहरों में होता है. अँधेरा बढ़ने से नीचे पहाड़ पर बने घर और रोशनी बहुत अद्भुत लग रही थी. यहाँ पर हमें पता चला की हिमाचल प्रदेश में पोलिथीन के उपयोग पर प्रतिबन्ध है. इससे मुझे बहुत अच्छा लगा. हम लोग पोलिथीन का इस्तेमाल करना अपनी शान समझते हैं, और थैले को बोझ. यह जानते हुए भी की इससे पर्यावरण को क्या हानि होती है.

रात ८ बजे हम सब रेस्ट हॉउस आ गए. डिनर करने के बाद हम लोग बातें करने लगे. जयप्रकाश सबसे इस इवेंट का फीडबैक ले रहे थे.



सभी सदस्यों ने अपने सुझाव दिए. बातचीत का यह दौर रात ११ बजे तक चलता रहा. अगले दिन सुबह ६ बजे मैं उठा और कमरे की खिड़की से पहले दिन की तरह बाहर का नजारा देखने लगा. वही अतिसुन्दर और मनभावन. सुबह ८.३० बजे हम सब ब्रेकफास्ट के समय एकत्र हुए. जयप्रकाश ने हमें पाजिंग तकनीक के बारे में बताया.

९.३० बजे हमने रेस्ट हॉउस को अलविदा कहा और रेलवे स्टेशन की ओर चल पड़े. बस स्टैंड पर उतरने के बाद एक शोर्टकट मार्ग से हम सब जल्दी स्टेशन पहुँच गए. स्टेशन पर कालका जाने वाली ट्रेन खड़ी थी. हम सब उसमें सवार हो गए. थोड़ी देर बाद ट्रेन चल दी. हम जिस कोच पर थे उसमें ज्यादातर विदेशी यात्री थे. हास, परिहास और जोक्स का दौर चलता रहा. मैं और सौरभ एक दूसरी सीट पर बैठकर बाहर का नजारा देखने लगे. हमने विदेशी पर्यटकों से बात करने की कोशिश की, पर उन लोगों ने ज्यादा रुचि नहीं दिखाई. फिर भी मैं एक विदेशी दम्पति की गतिविधियों पर नजर रख रहा था. वे लोग हर बात पर थैंक यू, वेलकम जैसे शब्दों का इस्तेमाल कर रहे थे. एक छोटे स्टेशन पर हम लोगों ने समोसा, ब्रेड पकोड़ा और फ्रूटी ली. यह सब एक विदेशी महिला बड़े गौर से देख रही थी. वह सिर्फ टॉफी, केला और चिप्स ही खा रहे थे. और एक सबसे बड़ी बात थी कोई भी कचरा या रेपर ट्रेन से बाहर नहीं फेंक रहे थे, जबकि सारे भारतीय यात्री शान से सारा कचरा बाहर फेंक रहे थे. पता नहीं क्यों हम लोग अपने घर के अलावा पूरे भारत को कूड़ादान क्यों समझते हैं.

ट्रेन शाम ४.१५ बजे कालका पहुँच गई. जयप्रकाश हम लोगों को चंडीगढ़ साथ चलने के लिए बोल रहे थे. लेकिन थकान होने के कारण मैंने मना कर दिया. सब लोग चले गए और आखिर में मैं, जीतेन्द्र और सौरभ थे. हमने अपना सामान स्टेशन के क्लोकिंग रूम पर रखा और कालका घूमने के लिए निकल पड़े. मेरे मन में विचार आया की इस शहर का नाम कालका है तो जरूर यहाँ कालका जी का मंदिर होगा. हम लोगों ने बारी-बारी से रोड पर चल रहे लोगों से कालका मंदिर के बारे में जानकारी ली. जीतेन्द्र ने बताया की उन्हें कालका मंदिर के बारे में जानकारी लेते वक्त बिल्कुल भी हकलाहट नहीं

हुई. हम थोड़ी देर में कालका मंदिर पहुँच गए.

भव्य और प्राचीन कालका मंदिर में दर्शन करने के बाद हमारी थकान दूर हो गई. हम लोग वहीं पर बैठ गए. हम लोगों ने रास्ते में देखा था की ऊपर पहाड़ पर भी एक मंदिर है. हमने पास ही बैठे एक सज्जन से उस मंदिर के बारे में पूँछा तो उन्होंने कहा की चलिए मैं आप लोगों को दर्शन करवा देता हूँ. मुझे थोड़ा शंका हुई और मैंने सौरभ के कान में कहा की कहीं ये हमने पैसे तो नहीं मांगेंगे? फिर सोचा जो होगा देखा जाएगा. इस सज्जन का नाम प्रदीप कुमार था और ये किसी प्राइवेट कंपनी में काम करते हैं. प्रदीप धीरे-धीरे हमें कालका शहर के बारे में बताने लगे.

२० मिनट बाद हम पहाड़ पर स्थित मंदिर में पहुँच गए. प्रदीप हमें सब बताते जा रहे थे. मंदिर से बाहर आते समय प्रदीप ने बताया की वे बिहार के रहने वाले हैं और उनका परिवार दिल्ली में रहता है. उन्होंने हमें कालका मंदिर तक वापस छोड़ा और हमने उन्हें दिल से धन्यवाद दिया. हम तीनों ने कालका मंदिर में ही भंडारे में कड़ी-चावल खाया. और कुछ देर और मंदिर परिसर में ही बैठे रहे. फिर हम लोग स्टेशन की तरफ आगे बढ़े. मैंने देखा की यहाँ पर किराने की दुकान में ही सब्जियां भी मिलती है. अलग राज्य और अलग संस्कृति के बीच में खुद को पाकर मैं बहुत प्रसन्न था. बीच में हम लोगों ने आइसक्रीम खाई. दुकानदार ने बताया की अभी एक ही फ्लेवर है, गर्मी में ज्यादा फ्लेवर रखते हैं. फिर हम लोग आराम से स्टेशन आ गए.

रात ११ बजे हम लोगों को दिल्ली जाने वाली ट्रेन मिल गई. हम तीनों अपने बर्थ पर सवार हो गए. अपने नियत समय रात ११.५५ बजे ट्रेन चल दी. मैंने कालका और शिमला दोनों को धन्यवाद दिया और वादा किया किया जीवन में आगे जब भी मौका मिलेगा मैं जरूर आऊंगा. मैं कालका और शिमला में जिए गए उन पलों को अपने मुट्ठी में कैद कर लेना चाहता था, लेकिन भला समय कहाँ रुका है. कालका और शिमला की यह ट्रिप मेरे लिए जीवनभर यादगार रहेगी. इतने सारे हकलाने वाले अच्छे दोस्तों से मिलना और प्रकृति को करीब से देखना दोनों ही मेरे लिए अनमोल हैं.



To An Early Violet

*What though thy bed be frozen earth,
Thy cloak the chilling blast;
What though no mate to clear thy path,
Thy sky with gloom o'ercast --
What though of love itself doth fail,
Thy fragrance strewed in vain;
What though if bad o'er good prevail,
And vice o'er virtue reign --
Change not thy nature, gentle bloom,
Thou violet, sweet and pure,
But ever pour thy sweet perfume
Unasked, unstinted, sure !*

- Swami Vivekananda

Written to Sister Christine from New York on 6th January 1896. Violet is the spring flower of the West. But when it blooms in late winter, that is, before the advent of spring, it has to fight against the cold blast. The poem is meant to give encouragement to the disciple to stand up to adverse circumstances.

The Indian Stammering association (TISA)

478/1 Eden Bagh Herbertpur

Dehradun, Uttarakhand India 248121



**Better Attitudes,
Through Knowledge!**

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



Harish Usgaonker (Editor, English)
harishusgaonker@gmail.com
Phone: (0091)9823211467

Amitk Singh Kushwah (Editor, Hindi)
amitsk68@gmail.com
Phone: (0091)9300939758

Jai Prakashi Sunda
jaiprakashisunda@gmail.com
Phone: (0091)9915686678 (Co-ordinator)

Send your contributions for next
volume by **15th July 2012**



For more Inspiration & Information

<http://stammer.in>

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