हकलाना

हकलाना : बारह प्रश्न व उनके उत्तर
एक संक्षिप्त परिचय और आप इस विषय में क्या कर सकते हैं।

'नदी के तट कैसे भी हों, उसमें पानी सीधा ही बहता है।'
'हकलाना– न जुर्म, न गुनाह, महज एक रोग, स्वीकार करें।'

डा. सत्येन्द्र श्रीवास्तव

समग्र ट्रस्ट
समग्र चेतना, समग्र कर्म, समग्र जीवन

श्री चन्द्र स्वामी जी उदासीन,
साधना केन्द्र आश्रम
डुमेट, विकासनगर, देहरादून
के पावन चरणों में सादर समर्पित

कुछ अनुभव

"हकलाना मेरी समस्या थी भी और नहीं भी। कभी मैं इससे पूरी तरह मुक्त था और कभी लगता जैसे कि ये मेरे पूरे जीवन की सच्चाई हो। मेरे मन के भीतर कहीं अन्दर बैठा था, एक डर–शब्दों का, लोगों का, लोगों के हँसने का। अपने हकलाने से भी ज्यादा जो मुझे परेशान करता था, वह थी लोगों की प्रतिक्रिया . . . . "

"काफी बड़े होने तक भी, मैंने किसी दूसरे को हकलाते नहीं देखा था। मुझे लगता था कि सिर्फ मैं ही हकलाता हूँ। मगर इस स्वयं सहायता समूह में आने पर मुझे मालूम चला कि मैं अकेला नहीं हूँ ...."

"मैं रिसर्चर बन गया क्योंकि शायद इसमें बोलना कम पड़ता है। मगर मुझे कभी कभी चिन्ता होती है, कि क्या मेरा बच्चा भी हकलायेगा ?"

"अनस्पीकेबल के कुछ दृश्य सचमुच बर्दाश्त के बाहर हैं, क्योंकि इन दृश्यों में बड़ी ईमानदारी से उस जटिल संघर्ष को दिखाया गया है, जो हकलाने वाले बच्चे बोलते समय नित्य प्रति झेलते हैं ...... जॉन पासकियेविच कि फिल्म अनस्पीकेबल के एक रिव्यु से। "

"मैं पीछे मुड़कर देखता हूँ , अपने जीवन को। क्या मेरा हकलाना एक अभिशाप था ? अब लगता है, यह एक संघर्ष था और एक अवसर भी, जिसने मेरे जीवन को एक नई गहराई व समझ दी। नहीं, मुझे कोई अफसोस नहीं है। "

हकलाना

बारह प्रश्न व उनके उत्तर

एक संक्षिप्त परिचय और आप इस विषय में क्या कर सकते हैं।

'नदी के तट कैसे भी हों, उसमें पानी सीधा ही बहता है।'
'हकलाना– न जुर्म, न गुनाह, महज एक रोग, स्वीकार करें।'

डा. सत्येन्द्र श्रीवास्तव

समग्र ट्रस्ट

समग्र चेतना, समग्र कर्म, समग्र जीवन

विषय सूची

1. हकलाना क्या है? 1
2. कितने लोग हकलाते हैं? 6
3. लोग हकलाते क्यों हैं? 8
4. कुछ पी.डब्ल्यु.एस. बहुत तेज क्यों बोलते हैं?
अपनी समस्या को नकारते क्यों हैं? 13
5. हकलाने से पी.डब्ल्यु.एस. के जीवन पर
क्या असर पड़ता है? 15
6. हकलाने पर लोगों की प्रतिक्रिया ऐसी क्यों होती है? 17
7. क्या मेरे बच्चे/मेरी बच्ची का हकलाना
स्वतः ठीक हो जायेगा? 19
8. अगर मेरा बच्चा हकलाये तो मैं क्या कर सकता हूँ? 21
9. किसी पी.डब्ल्यु.एस से बात करते समय
मैं किन बातों का ध्यान रखूँ? 25
10. मैं एक अध्यापक हूँ,
इस विषय पर मैं क्या कर सकता हूँ? 28
11. मैं स्वयं हकलाता हूँ। मैं इस बारे में क्या कर सकता हूँ? 31
12. क्या हकलाने का कोई स्थाई इलाज(क्योर) है? 35

कॉपीलेफ़्ट : जनहित में अर्पित

पी डब्ल्यु एस

हकलाना एक रोग है, न कि महज एक 'बुरी आदत'। हम लोग जो हकलाते हैं, हमेशा नहीं हकलाते, और न ही यह पहलु हमारे पूरे अस्तित्व और हमारी पूरी सच्चाई को बयान करता है। व्यक्ति पहले और तब उसकी विकलांगता–के सिद्धान्त के आधार पर वर्तमान में 'पी. डब्ल्यु. एस.' शब्द का प्रायः इस्तेमाल किया जाता है, यानि पीपल हू स्टेमर–व्यक्ति, जो हकलाते हैं। इस पुस्तिका में हम पी.डब्ल्यु.एस. का प्रयोग इन्हीं अर्थों में कर रहे हैं।

आभार

बहुत से लोग अपनी मुशकिलों से ऊपर उठें हैं। न सिर्फ यह, बल्कि उन्होंने अपने अनुभवों को औरों के साथ बाँटा। उनके इन प्रयासों के बगैर यह पुस्तिका अकल्पनीय होती। हम उन सभी पी. डब्ल्यु. एस. के आभारी हैं जो अपने विचार व अन्तर्दृष्टि औरों के साथ बाँट रहें हैं। विशेषकर हम निम्न स्रोंतों का अभार व्यक्त करना चाहते हैं।

दी स्टटरिंग होम पेज (जुडिथ कस्टर, मिनिसोटा स्टेट यूनिवर्सिटी)।

डब्ल्यु.डब्ल्यु.डब्ल्यु. स्टटरिंगहैल्प. ऑर्ग

ब्रिटिश स्टेमरिंग ऐसोसिऐशन

इण्डिया स्टेमरिंग.कॉम

विकिपीडिया.ऑर्ग

मैं श्री सतीश पटेल, दिल्ली व श्री कीथ बॉस, ब्रिटेन का विशेष तौर पर आभार व्यक्त करना चाहता हूँ , जिन्होंने इस पुस्तिका के मूल अंग्रेजी प्रारूप पर महत्त्वपूर्ण प्रतिक्रियायें व सुझाव दिये। रेनुका का भी बहुत बहुत धन्यवाद जिन्होंने पाण्डुलिपि की टाइपिंग की। हरबर्टपुर के मेरे युवा साथी पवन सिंह राठौड़, अरविन्द वर्मा और सन्दीप राघव के बहुमूल्य योगदान के बिना यह प्रयास सम्भव न होता।

डा. सत्येन्द्र श्रीवास्तव दिनाँकः 1 जून 2007

समग्र ट्रस्ट
स्पीच सपोर्ट ग्रुप,
हरबर्टपुर, देहरादून, उत्तराखण्ड

भूमिका

"यह बच्चा गाता तो बहुत अच्छा है मगर दो शब्द भी साफ नहीं बोल पाता!"

इस तरह मैंने अपनी माँ को अपनी दुविधा एक पडोसी से बाँटते हुए सुना। मेरी सबसे पुरानी यादों में से यह एक है। मैं खुद भी बचपन में जब सोने जाता तो अक्सर अपने आप से पूछता कि मैं क्यों कुछ शब्दों पर अटक जाता हूँ ?

कुछ शब्दों पर, बाकि पर नहीं ? कुछ स्थितियों में, पर कुछ स्थितियों में नहीं ? मगर कहीं से भी संतोषजनक जवाब नहीं मिल रहा था। मैं बड़ा हुआ और सतत प्रयास से संवाद करना सीखा – कभी शब्दों को बदल कर, कभी अन्य तरीकों से और कभी परिस्थितियों को अपने अनुकूल ढ़ाल कर। किसी दिन मेरा प्रवाह अच्छा था, किसी दिन नहीं। हकलाना एक ऐसी विकलांगता है जो अन्य शारीरिक विकलांगताओं की तरह न तो दिखाई पड़ती है और न ही एक समान बनी रहती है। यह समस्या का सबसे विचित्र व मुश्किल पहलु है।

एक मेडिकल डॉक्टर के रूप में प्रशिक्षण व उसके पश्चात् वर्षों तक सामुदायिक स्वास्थ्य में विशेषज्ञ के रूप में कार्य करने के बाद मुझे यह समझ में आने लगा कि जैसे अन्य रोगों का इलाज (क्योर) उपलब्ध है, उस अर्थ में हकलाने का कोई इलाज अभी मौजूद नहीं। लेकिन पी.डब्ल्यु.एस. और समाज इस मुद्दे पर अन्य बहुत कुछ कर सकते हैं। स्पीच थिरेपी में काफी प्रगति हुई है। इन्टरनेट पर बहुत सी

जानकारियाँ और स्वयं सहायता समूह (फोरम, डिस्कशन ग्रुप) उपलब्ध है। अन्य कई मुद्दों पर सामाजिक दृष्टिकोण में बहुत सा बदलाव आया है। लेकिन इस मुद्दे पर अभी बहुत कुछ करने की जरूरत है। सबसे बड़ी समस्या लोगों में जानकारी का अभाव है और दूसरी बड़ी समस्या है, पी.डब्ल्यु.एस. के लिए भावनात्मक संबल जैसे सपोर्ट ग्रुप और आधुनिक सेवाओं का उपलब्ध न होना है। यह पुस्तिका इस दिशा में छोटा सा कदम है।

1. हकलाना क्या है ?

क्या बचपन में आप कभी दौड़ते हुए एक गड्ढे तक गए, यह सोच कर कि एक छलाँग में पार कर लेंगे ? मगर ठीक किनारे पहुँच कर एकाएक रूक गए ? और डर के साथ यह महसूस किया कि किसी भी कीमत पर आप वह छलाँग नहीं लगा सकते, जो बाकि बच्चे बड़े आराम से लगा रहे थे ? कुँठा और ग्लानि कि वह भावनायें क्या आप को याद हैं ? ठीक ऐसा ही कुछ होता है जब कुछ बच्चे बोलने का प्रयास करते हैं और शब्दों पर अटक कर रह जाते हैं।

पी.डब्ल्यु.एस. इस समस्या को भली भाँति समझते हैं। मगर अन्य लोगों के लिए हकलाना एक ऐसा न्यूरोलोजीकल रोग है जिसमें बच्चा या व्यक्ति शब्दों के हिस्सों को दुहराते हैं। कुछ में यह समस्या बहुत कम पर कुछ व्यक्तियों में यह ज्यादा हो सकती है। मस्तिष्क में उच्चारण व भाषा से जुड़ी कुछ विशेष तन्त्रिकाओं की गड़बड़ क्रिया विधि इस के लिए जिम्मेदार है। यह समस्या पूरी तरह अनऐच्छिक (इनवॉलन्ट्री) और परिवर्तनशील है। यानि जब पी.डब्ल्यु.एस. हकलाते हैं तो उन्हें खुद भी नहीं पता होता कि वे क्या कर रहे हैं। गाने में, फुसफुसा के बोलने में, औरों के साथ पढ़ने में या बोलने में, बच्चों से व पालतु जानवरों से बात करते हुए – इन स्थितियों में यह समस्या संभवतः बिल्कुल भी न हो। लेकिन कुछ अन्य, बहुत ही आम परिस्थितियों में हकलाना संचार को बाधित कर सकता है: जैसे कक्षा में अपना

नाम बताना, फोन पर बात करना, एक बड़े समूह में बोलना आदि। ऐसी बहुत सी परिस्थितियाँ हैं जहाँ पर यह मुश्किलें आश्चर्यजनक रूप से बढ़ जाती हैं, या उल्टे कम हो जाती हैं।

हकलाना उन स्वास्थ्य समस्याओं में से एक है जो सभी जाति, धर्म, सम्प्रदाय, क्षेत्र, भाषा समूह में पायी जाती हैं। यह समस्या महिलाओं में भी होती है, मगर कम। महिला और पुरूष पी.डब्ल्यु.एस. में अनुपात एक और चार का है। लगभग आधे पी.डब्ल्यु.एस. में कोई निकट सम्बन्धी चाचा, पिता, भाई या भतीजा भी पी.डब्ल्यु.एस. हो सकते हैं। पी.डब्ल्यु.एस. का जिक्र इतिहास में भी मिलता है–जैसे डीमोस्थनीज़, जो कि एक प्रसिद्धग्रीक वक्ता था और प्रॉफेट मोज़ेज़। फिर भी हकलाने को लेकर बहुत सी भ्रान्तियाँ प्रचलित हैं जैसे–

हकलाना एक अजीब या बुरी आदत है।

पी.डब्ल्यु.एस. का मस्तिष्क भी उनकी जुबान की तरह गड़बड़ है।

पी.डब्ल्यु.एस. का मस्तिष्क बहुत तेजी से सोचता है और इसलिए उनकी जुबान साथ नहीं दे पाती है।

पी.डब्ल्यु.एस. मन्द बुद्धि या नर्वस होते हैं।

सच्चाई यह है कि पी.डब्ल्यु.एस. सिर्फ बोलने में,

और वह भी कभी–कभी, रूकावटें महसूस करते हैं। इसके अलावा अन्य व्यक्तियों की तरह वे भी सामान्य क्षमताएं लेकर दुनिया में आते हैं। पर जैसे–जैसे वो एक ऐसे समाज में बड़े होते हैं जो उन्हें नहीं समझता, वे अपनी समस्या को छुपाते हैं और नकारते हैं। सबसे अलग–थलग, वे अपनी समस्याओं से अकेले ही जूझते रहते हैं। यह गहरी नकारात्मक भावनाओं को जन्म देता है। समाज और पी.डब्ल्यु.एस. दोनों को ही समस्या को स्वीकार करना चाहिए और जरूरी कदम उठाने चाहिए। अब हम समझने का प्रयास करेंगे कि हम बोलते कैसे हैं। यह एक बहुत ही जटिल प्रक्रिया है जिसमें सैकड़ों माँस पेशियाँ व तन्त्रिकायें मिल जुल कर कार्य करती हैं।

इनमें एक महत्वपूर्ण माँस पेशी है डायफ्राम, जो कि सीने और पेट के बीच में एक दीवार का कार्य करती है। यह माँस पेशी एक धौंकनी की तरह हवा को उपर गले की तरह फेंकती हैं। यह हवा जब स्वर–तन्तु (वोकल कॉर्डस) के बीच से गुजरती है तो उन में कम्पन शुरू हो जाता है और इस तरह ध्वनि उत्पन्न होती है। जीभ, होंठ व अन्य माँस पेशियाँ एक दूसरे के सम्पर्क में आकर इस ध्वनि की आवृति को बदलते हैं। और इस तरह शब्दों का उच्चारण सम्भव होता है।

यह सूक्ष्म ताल मेल मस्तिष्क में पैदा होने वाली विद्युत तरंगों से नियन्त्रित होता है। मस्तिष्क में बोलने से जुड़ा एक विशेष अंग, जिसे स्पीच एरिया का नाम दिया गया

है, मस्तिष्क के अन्य हिस्सों से महीन तन्त्रिकाओं के द्वारा जुड़ा रहता है और उन से प्रभावित होता है। मस्तिष्क के यह अन्य हिस्से विशेषतः उत्तरदायी हैं– व्याकरण, वाक्यरचना, कथ्य (कन्टेन्ट), विश्लेषण, स्मृति, कल्पना व भावनाओं आदि के लिए। यह सब मिलकर हमारे बोलने की प्रक्रिया को अर्थपूर्ण और सम्पूर्ण बनाते हैं। जैसा कि हम जानते हैं, जब हमारा मन भावनाओं से उद्वेलित होता है, तब हम बोलना बहुत कठिन पाते हैं। सम्भवतः पी. डब्ल्यु.एस. में भावनाओं, भाषा व उच्चारण के बीच का यह सम्बन्ध कुछ ज्यादा ही जटिल अथवा समस्याग्रस्त हो (देखें चित्र 1, पृष्ठ–12 पर)।

उच्चारण में होने वाली मुश्किलों के अतिरिक्त, ऐसे बच्चे अन्य बहुत सी आदतें प्रायः अनजाने में अपना लेते हैं, जैसे:

हकलाने के दौरान सीने, गले व श्वसन की माँसपेशियों का तनाव, साँस रोक लेना।

इन अनचाही प्रतिक्रियाओं में ऊपरी गले (लैरिंग्स) का तनाव भी शामिल हैं जो सीने की हवा को बाहर निकलने से रोकता है। इस तरह ध्वनि पैदा होने में ही रूकावट आती है।

उच्चारण की समस्या जैसे होंठ, जुबान, जबड़े और चेहरे की माँस पेशियों में असामान्य तनाव।

प्रतिक्रिया जन्य व्यवहार – सिर का हिलना,

आँखों का झपकना, और चेहरे व मुँह के आस पास की माँस पेशियों का कम्पन व तनाव।

आधुनिक स्कैन, हकलाने के दौरान मस्तिष्क में कुछ अन्य बदलाव भी दिखाते हैं।

धीरे–धीरे जब बच्चा बड़ा होता है तो उसमें अन्य मनोवैज्ञानिक लक्षण प्रकट होते हैं जैसे : कुछ विशेष शब्दों से, ध्वनियों से व परिस्थितियों (जैसे फोन पर बात करना, समूह में बात करना आदि) से बचने का प्रयास करना। यहाँ तक कि कुछ पी.डब्ल्यु.एस. अपने व्यवसाय का चुनाव भी इन मुश्किलों की सीमाओं में बन्ध कर करते हैं।

एक कठिन शब्द को बदल कर उसकी जगह अन्य आसान उच्चारण वाले शब्द का इस्तेमाल। हकलाने से बचने के लिए एक असामान्य पिच या टोन में बात करना।

अपनी समस्या को हमेशा छिपाने का प्रयास करते रहना।

कुछ पी.डब्ल्यु.एस. अपनी समस्या को इस हद तक संभाल या छिपा लेते हैं कि बहुत बार उनके सगे सम्बन्धी भी नहीं जान पाते कि वे हकलाते हैं। हाँलाकि सब मिलाकर उनका संचार संतोषजनक रहता है, लेकिन मनोवैज्ञानिक स्तर पर वे प्रायः उलझनों से जूझते रहते हैं।

2. कितने लोग हकलाते हैं ?

पाँच से पन्द्रह प्रतिशत बच्चों में यह समस्या पायी जाती है। बचपन (2–6 वर्ष) में हकलाना बच्चों के सामान्य विकास की एक अवस्था है। बहुत से बच्चे इससे अपने आप ही उबर जाते हैं। लेकिन कुछ बच्चों में आनुवंशिक और पर्यावर्णीय कारणों से यह समस्या स्वतः ठीक होने के बजाय आगे भी जारी रहती है, या बढ़ जाती है। इसके लिए जिम्मेदार कारक वातावरण में निम्न हो सकते हैं –

तीन से पाँच वर्ष की आयु के बीच, बच्चे का मस्तिष्क सही व्याकरण और वाक्य रचना को समझने और उसका प्रयोग करने का प्रयास करता है। यह तनाव बच्चे के वाणी विकास को प्रभावित करता है।

पारिवारिक वातावरण में अन्य तरह के तनाव, जो बच्चे के उपर दबाव बनाते हैं, जैसे–छोटे भाई या बहन का जन्म और उसके प्रति ईर्ष्या, परिवार में माता पिता के बीच झगड़े या तलाक आदि।

बचपन में पी.डब्ल्यु.एस. में लिंग अनुपात बराबर होता है। यानि यह समस्या लड़के और लड़कियों में बराबर अनुपात में देखी जाती है लेकिन वयस्क होते–होते यह अनुपात चार पुरूष और एक महिला का हो जाता है। बहुत से बच्चे अपनी समस्या को छिपाने में सफल होते हैं।

"कक्षा में मैं सदैव गलत जवाब दिया करता था, क्योंकि सही जवाब पर अटक जाने से बेहतर था गलत जवाब दे डालना.." एक भारतीय पी.डब्ल्यु.एस.।

कुल मिलाकर वयस्कों में पी.डब्ल्यु.एस. लगभग एक प्रतिशत हैं। यानि भारत की सौ करोड़ अबादी में एक करोड़ भारतीय पी.डब्ल्यु.एस. है। लेकिन सरकारी नीतियों, सेवाओं में उनके लिए कोई विशेष प्रावधान या सुविधा दिखाई नहीं पड़ती। कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि वयस्क पी.डब्ल्यु.एस. की संख्या एक नहीं बल्कि तीन प्रतिशत के आस पास हो सकती है। किन्तु सांस्कृतिक और सामाजिक मान्यताओं के कारण वे न तो इलाज के लिए आगे आते हैं और न ही अपनी समस्याओं को स्वीकार कर पाते हैं।

3 लोग हकलाते क्यों हैं ?

इसे महज एक बुरी आदत मानना गलत है। सच्चाई यह है कि यह एक न्यूरोलॉजिकल समस्या है, जिसमें कुछ ध्वनियों का उच्चारण न सिर्फ मुश्किल बल्कि कई बार असम्भव हो जाता है। जब मस्तिष्क से अगली ध्वनि के लिए विद्युत तंरगें नहीं पहुँचतीं तो हमारा कंठ पिछली ही ध्वनि को दोहराता है। कभी कभी गला पूरी तरह ब्लॉक हो जाता है–न ही हवा बाहर निकलती है, न ही ध्वनि। एक पी.डब्ल्यु.एस. के शब्दों में 'जैसे कि जबड़ा, जुबान, मुँह और होंठ सभी एक पल को जकड़ गये हों। परिणाम स्वरूप व्यक्ति शब्दों को बाहर धकेलने के लिए एक संघर्ष शुरू कर देता है। यह संघर्ष प्रायः चेहरे, सिर व बदन में दिखाई पड़ता है–जैसे आँखों का झपकना, चेहरे का एक तरफ ऐंठ जाना, सिर व हाथों का हिलना, पाँव पटकना आदि। शुरू में सम्भवतः हमने इन व्यवहारों का प्रयोग किया था, ब्लॉक से बाहर निकलने के लिए। पर बाद में यही व्यवहार एक स्थाई प्रतिक्रिया बन जाता है। यह मुश्किलें भावनात्मक (जैसे चिड़चिड़ापन) व मनोवैज्ञानिक (आत्मविश्वास की कमी आदि) समस्याओं को जन्म देती हैं।

मस्तिष्क के स्कैन द्वारा अध्ययनों से पता चला है, कि एक पी.डब्ल्यु.एस. और एक सामान्य व्यक्ति जब चुप हैं, तो उनके मस्तिष्क में कोई अन्तर नहीं होता। लेकिन जब पी.डब्ल्यु.एस. हकलाते हैं तो उनका बाँया मस्तिष्क

निष्क्रिय हो जाता है और दाँया मस्तिष्क सक्रिय हो जाता है। यह सामान्य व्यक्ति के मस्तिष्क की क्रिया विधि का ठीक उल्टा है। दाँया मस्तिष्क भय, चिन्ता व अन्य भावनाओं से जुड़ा हुआ है।

कुछ वर्ष पहले तक यह माना जाता था कि बोलने की प्रक्रिया पर नियन्त्रण करने के लिए दांये व बांये मस्तिष्क में संघर्ष होता है, जिस कारण पी.डब्ल्यु.एस. हकलाते हैं। पर अब यह माना जाता है कि दांये मस्तिष्क का सक्रिय हो जाना हकलाने का कारण नहीं, बल्कि सम्भवतः उसका परिणाम है। हकलाने से जुड़ी तमाम नकारात्मक भावनायें जैसे डर, शर्म आदि बोलने के क्षणों में एकाएक सक्रिय हो जाती हैं और स्कैन के दौरान दांये मस्तिष्क की हरकत के रूप में दिखाई पड़ती हैं।

हम बोलते समय अपने शब्दों को जैसा सुनते हैं, और गले और मुँह की माँस पेशियों को हरकत करते हुए जैसा महसूस करते हैं – इन दोनों के बीच में ताल मेल, मस्तिष्क का एक विशेष अंग बिठाता है : सेन्ट्रल ऑडिटरी प्रोसेसिंग एरिया। मस्तिष्क का यह अंग हकलाने के दौरान निष्क्रिय हो जाता है। अन्य शब्दों में अपने शब्दों को सुनना और उसके अनुसार उच्चारण की विभिन्न माँस पेशियों का ताल मेल बैठाना गड़बड़ा जाता है।

कुछ वैज्ञानिक बेसल गैंगलिया (कॉडेट न्यूक्लियस) में डोपामिन की अधिकता को एक कारण मानते हैं। मस्तिष्क का यह अंग हमारे विचारों को ध्वनि में बदलने के लिए

विभिन्न माँस पेशियों को आदेश देता है व उनमें ताल मेल बैठाता है (देखें चित्र 2, पृष्ठ–12 पर)।

एक दूसरा दृष्टिकोण यह है कि मस्तिष्क के वाणी से सम्बद्ध दो अंगों के बीच तन्त्रिकायें किन्हीं कारणों से प्रभावित हो जाती हैं। ये दो अंग जिम्मेदार हैं– शब्दों के उच्चारण और भाषा के चयन के लिए। जब ये दोनों आपस में ताल मेल नहीं बिठा पाते तो पी.डब्ल्यु.एस. यह जानते हुए भी, कि क्या बोलना है स्पष्ट उच्चारण नहीं कर पाते या शब्दों पर अटक जाते हैं। यह कुछ अन्य रोगों से भिन्न है जहाँ रोगी को यह स्पष्ट नहीं है कि वो क्या बोलने जा रहा है या जहाँ कमजोर समृति के कारण सही शब्द नहीं मिल रहे हैं। इसका कारण प्रारम्भिक जीवन में मस्तिष्क को चोट पहुँचना या अनुवांशिक कारण हो सकते हैं।

तनाव और चिंता :– कुछ अवस्थाओं में जैसे फोन पर बात करना या अजनबियों से बात करते समय हकलाना बढ़ सकता है या कम हो सकता है, यह निर्भर करेगा कि हम इस क्रिया कलाप को तनाव से कितना जोड़ कर देखते हैं। एक रोचक बात यह देखने में आई है कि हकलाने से पी. डब्ल्यु.एस. का तनाव, जैसे ब्लड प्रेशर स्वतः कम हो जाता है। दूसरी तरफ सामाजिक प्रतिक्रिया के कारण हकलाने के बाद पी.डब्ल्यु.एस. का मानसिक तनाव बढ़ जाता है। इस तरह से हकलाने के पहले व बाद में मानसिक तनाव के निरन्तर घटने व बढ़ने का एक चक्र स्थापित हो जाता है।

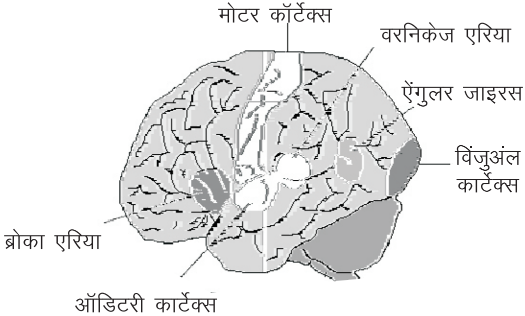
एक अन्य अध्ययन के द्वारा यह पता चला है कि तुरैत

सिंड्रोम (Tourrette Syndrome) और हकलाने के बीच में कुछ ऐसी समानतायें हैं, जो समान उद्भव की तरफ इशारा करते हैं। तुरैत सिंडरोम में अनऐच्छिक हरकतों (टिक्स) की केन्द्रिय भूमिका है। यह टिक्स जितना नियन्त्रित करने का प्रयास किया जाये, उतनी ही बदतर होती हैं। पी.डब्ल्यु.एस. भी ऐसे ही अकारण भयों (फोबिया) से जूझते रहते हैं। यह भय प्रायः शब्दों व बात करने की परिस्थितियों से जुड़े होते हैं। इनको जितना नियन्त्रित करने का प्रयास किया जाये, यह उतने ही पकड़ से बाहर हो जाते हैं।

एक अन्य शोधकर्ता 'पर एल्म' के अनुसार मानव मस्तिष्क में हर क्रिया के लिए दो तन्त्रिकीय मार्ग है। बोलने के सन्दर्भ में पहला मार्ग वो है जहाँ लय और समय के निर्देश हमें बाहर से मिल रहे हैं, जैसे जब हम किसी अन्य व्यक्ति के साथ कुछ पढ़ते हैं या बोलते हैं, जब हम ऐसा गीत गाते हैं जिसकी धुन हमें अच्छी तरह याद हो, या जब हम मैट्रोनोम की निश्चत आवृति वाली आवाज के साथ पढ़ते या बोलते हैं। यह मार्ग पी.डब्ल्यु.एस. में सुचारू रूप से कार्य करता रहता है और इसलिए उपरोक्त स्थितियों में उन्हें पढ़ने या बोलने में कोई मुश्किल नहीं होती। दूसरा मार्ग मस्तिष्क में वह है जहाँ पर लय और समय के निर्देश हमें स्वयं अन्दर से देने पड़ते हैं, जहाँ हमें अपनी गति पर अपने आप बोलना है और बाहर से कोई भी निर्देश या संकेत न मिल रहे हों। यह दूसरा मार्ग पी.डब्ल्यु.एस. में प्रभावित होता है और इसलिए उनके लिए अपने आप बोलना या अकेले पढ़ना कठिन हो जाता है।

Credit: http://webspace.ship.edu/

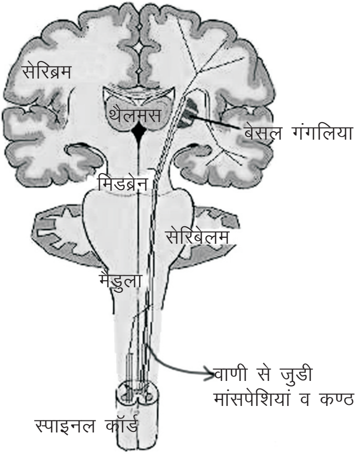
चित्र 1



वाणी को प्रभावित करने वाले मस्तिष्क के विभिन्न अंग

Credit: http://web.lemoyne.edu/

चित्र 2



4 कुछ पी.डब्ल्यु.एस. बहुत तेज क्यों बोलते है ? अपनी समस्या को नकारते क्यों हैं ?

बच्चे जब दो तीन वर्ष की आयु में बोलना शुरू करते हैं, तब हकलाना या तुतलाना एक सामान्य प्रक्रिया मानी जाती है। पाँच छः वर्ष की आयु तक यह प्रक्रिया धीमे धीमे कम हो जाती है। बच्चे का यह हकलाना बहुत ही सरल होता है। यानि इसमें न तो कोई संघर्ष छिपा होता है, न ही इसमें कोई प्रतिक्रियात्मक व्यवहार दिखाई पड़ता है। वयस्क पी.डब्ल्यु.एस. की भावनात्मक मुश्किलें, छिपाने की प्रवृत्ति व अन्य प्रतिक्रियायें, बच्चे में इस उम्र में दिखाई नहीं पड़ती। मगर धीरे धीरे जब ये बच्चे हकलाने के साथ बड़े होते हैं तो सामान्य विकास की यह प्रक्रिया असामान्य भावनाओं, प्रतिक्रियाओं और आंतरिक संघर्षों से जुड़ती चली जाती है। भाई बहन, अन्य बच्चे, माता पिता, शिक्षक, जाने अनजाने इन बच्चों में नकारात्मक भावनाओं को जन्म देते हैं। बोलना, अन्य बच्चों के साथ खेलना आदि, एक अप्रिय अनुभव बनते चले जाते हैं। बच्चे के अन्तर्मन में शब्दों व स्थितियों का डर इतना गहरा पैठ जाता है कि बच्चे के लिए बोलना मुश्किल हो जाता है, और कभी कभी बच्चा वाक्य के बीच में पूरी तरह अटक जाता है। लम्बे समय तक संघर्ष करने के बाद भी वह

कुछ बोल नहीं पाता है।

बच्चा ऐसे ब्लॉकों को बहुत ही शर्मनाक घटनाओं के रूप में देखता है। बच्चा अपनी ऐसी समझ अपने इर्दगिर्द के लोगों की प्रतिक्रिया के आधार पर बनाता है। बहुत बार सुनने वाले इन बच्चों की बात को बीच में ही काट देते हैं, इस वजह से बच्चे का अवचेतन जल्दी से अपनी बात कहकर छुट्टी पाना चाहता है। लेकिन यह जल्दी ही उच्चारण में और मुश्किले पैदा करती हैं। एक बच्चे के लिए यह सब कुछ काफी गहरे मानसिक तनाव को जन्म देता है। इस हालत में बच्चे के सामने एक ही विकल्प होता है कि वह अपने आप को समस्या से अलग कर के देखे और समस्या को नकारे (डिनायल)। चूंकि हमारे समाज में एक तो इस को स्वास्थ्य समस्या माना ही नहीं जाता और वैसे भी स्पीच थेरेपी प्रायः शहरों में ही उपलब्ध है इसलिए बहुत से पी.डब्ल्यु.एस. के लिए समस्या को नकारना ही एक विकल्प बच जाता है। वस्तुतः अगर वे खुलकर अपनी समस्या को स्वीकार कर सकें, इसके बारे में दोस्तों व परिवार से बात कर सकें तो वे बहुत से तनाव व दुश्चिन्ताओं से आसानी से मुक्ति पा सकते हैं।

5 हकलाने से पी.डब्ल्यु.एस. के जीवन पर क्या असर पड़ता है ?

युवा पी.डब्ल्यु.एस. की एक आम समस्या है, परीक्षाओं और नौकरी के लिए होने वाले साक्षात्कार। तनाव, बोलने में होने वाली मुश्किलों को बढ़ा देता है। अतः साक्षात्कार कर्ता या परीक्षक प्रायः इन मुश्किलों को आत्मविश्वास व ज्ञान के अभाव, घबराहट व सम्प्रेषण की एक स्थायी समस्या के रूप में देखते हैं। वे प्रायः यह नहीं समझ पाते कि जो व्यक्ति साक्षात्कार में हकला रहा है, वह नौकरी में बहुत ही कम या न के बराबर हकलाये और अपना सारा काम सुचारू रूप से कर पाये।

इसके अतिरिक्त पी.डब्ल्यु.एस. प्रायः अपनी अन्दरूनी भावनाओं व विचारों को व्यक्त करने में रूकावटें महसूस करते हैं, विशेष कर प्रेम व अन्य निकट सम्बन्धों में। चूंकि उदात्त भावनाएं, जैसे क्रोध व अन्य उत्तेजनाएं बोलने की प्रक्रिया को कहीं ज्यादा प्रभावित करती हैं, अतः इन भावनाओं की अभिव्यक्ति पी.डब्ल्यु.एस. के लिए बहुत कठिन होती है। प्रायः ऐसी भावनाऐं वे अपने अन्तर्मन में गहरे दबा देते हैं, इस वजह से मन में कुंठा, हीन भाव और गहन असंतोष छिपे हो सकते हैं। बगैर हमारे जाने यह भाव, हमारी समाज व अपने प्रति सोच व समझ को प्रभावित करते हैं। यहाँ तक की कई

बार हमारे पेशे व रूचियों का चयन और हमारे मानवीय सम्बन्ध भी इन गहन भावनाओं से प्रभावित होते हैं। जैसे जैसे पी.डब्ल्यु.एस. की उम्र, समझ और अन्तर्दृष्टि बढ़ती है, वे अपने आप को और अपने मुद्‌दों को बेहतर ढंग से स्वीकार करना सीखते हैं।

6 हकलाने पर लोगों की प्रतिक्रिया ऐसी क्यों होती है ?

वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि किसी का हकलाना सुनकर प्रायः सभी व्यक्ति एक तरह का तनाव महसूस करते हैं, यानि बगैर उनके जाने उनकी हृदय गति व उनका रक्त चाप कुछ बढ़ जाता है। यह तनाव उनमें एक तरह की घबराहट या विकलता पैदा करता है, कभी कभी यह तनाव अनचाही हँसी के रूप में प्रकट होता है। इसी तरह पी. डब्ल्यु.एस. जब अपने आप को ठीक से, बगैर हकलाये बोलने के लिए मजबूर पाते हैं, तो उनमें भी एक तरह का तनाव उत्पन्न होता है। अब प्रश्न यह है, कि किस को अपने तनाव से बचने की आजादी दी जाये – श्रोता को या वक्ता को ?

आदर्श तो यह होगा कि दोनों ही पक्ष अपने तनाव से उपर उठें और सम्प्रेषण के साझा लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास करें। यानि श्रोता अपने कम्फर्ट जोन को और बढ़ायें, मानवीय संरचना और क्रियाविधि में विभिन्नता को स्वीकार करें। दिखने व बोलने आदि में हमारे आस पास जो भिन्नता (डाइवर्सिटी) है, उसे स्वीकार करें। अपना ध्यान कहने की शैली के बजाय कथानक पर केन्द्रित करें। दूसरी तरफ पी. डब्ल्यु.एस. भी प्रवाह (फ्लुएन्सी) के बजाय संचार यानि अपनी बात समझाने पर ज्यादा ध्यान दें। दोनों ही पक्षों को अपनी

उन अनचाही प्रतिक्रियाओं पर ध्यान देना होगा जो उनसे अनजाने में हो जाती हैं– निगाहें फेरना, ध्यान से सुनने के बजाये बेचैन हो जाना, नकारात्मक/आलोचनात्मक भाव भंगिमा (बॉडी लैंगवेज) आदि।

7 क्या मेरे बच्चे/मेरी बच्ची का हकलाना स्वतः ठीक हो जायेगा ?

जैसा कि हम पहले कह चुके हैं, हकलाना प्रायः बच्चे की वाणी के विकास की प्राकृतिक प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। लेकिन समस्या के अपने आप दूर हो जाने का इन्तिजार करते रहने को अब सही नहीं माना जाता। निम्न बिन्दुओं के अनुसार बच्चे की बोलने में होने वाली समस्या का आँकलन किया जाना चाहिये और पाँच वर्ष की आयु से पहले भी विशेषज्ञ की सलाह और सेवाऐं ली जानी चाहिए।

1. क्या बच्चे का कोई निकट सम्बन्धी जैसे चाचा, भाई, पिता आदि हकलाते थे या हकलाते हैं ?

2. क्या बच्चा पूरे शब्दों को नहीं, मगर उसके हिस्सों को, दो से भी ज्यादा बार दोहराता है जैसेः म–म–म–म–मम्मी? हकलाने पर बच्चे के चेहरे व मुँह के आस पास की मास पेशियों में तनाव व संघर्ष दिखाई देता है?

3. ध्वनियों के दुहराव के साथ–साथ बच्चे की आवाज का पिच भी उँचा होने लगता है और बच्चा कभी कभी अटक जाता है? न तो ध्वनि, न ही हवा उसके गले से बाहर आ रही होती है, कई क्षणों के लिए ?

4. बच्चे की वाणी विकास में, कुछ हकलाना अपने आप आता और चला जाता है। लेकिन अगर बच्चे की हकलाने

की आवृत्ति बढ़ती जा रही है और अगर बच्चे की मुश्किलें स्थायी होती जा रही है तो इसका मतलब है कि बच्चे को विशेषज्ञ की सलाह व सेवाओं की आवश्यकता है।

5. अगर बच्चा बोले हुए शब्दों में लगभग दस प्रतिशत या उससे अधिक शब्दों पर हकलाता है या हकलाने पर बहुत सा तनाव या संघर्ष दिखाई पड़ता है या बच्चा हकलाने से बचने के लिए शब्द बदल देता है या अनावश्यक ध्वनि या शब्दों (स्टार्टर साउण्ड) का प्रयोग करता है—ऐसी स्थिति में बच्चा विशेषज्ञ की सलाह व सेवाओं से जरूर लाभान्वित होगा।

8 अगर मेरा बच्चा हकलाये तो मैं क्या कर सकता हूँ ?

बच्चों में हकलाने के लिए जिस किस्म की मदद की आवश्यकता होती है वह एक प्रशिक्षित विशेषज्ञ ही दे पाता है। मगर नई कुशलताओं, नई आदतों व नए दृष्टिकोणों को सीखने में बच्चे की मदद, उसका परिवार जरूर कर सकता है।

1. इस समस्या के बारे में खुलकर बात करें ताकि आपका बच्चा भी निस्संकोच इस बारे में बात कर सके। कोशिश करें कि जब बच्चे का हकलाना किसी भी कारणवश बढ़ जाये तो आपकी प्रतिक्रिया किसी भी तरह नकारात्मक न हो – न तो आप गुस्सा करें, न ही आप धैर्य खोयें। क्योंकि आप का बच्चा अपनी ओर से नए कौशलों व आदतों को सीखने का भरसक प्रयास कर रहा है। अगर आप धैर्य रखेगें और उसका हौंसला बढ़ायेंगें तो यह उसकी वस्तुतः भारी मदद होगी।

2. जब आप व अन्य व्यक्ति उससे बातें करें तो ध्यान रखें –

– आराम से धीरे–धीरे, स्पष्ट उच्चारण में बाते करें।

– छोटे सरल वाक्यों का इस्तेमाल करें।

– उसके प्रश्नों का जवाब तुरन्त न दें, बल्कि कुछ क्षण रूक कर, आराम से उत्तर दें।

– अपने शब्दों और वाक्यों के बीच में छोटे–छोटे मौन क्षण भी रखें।

– जब बच्चा कुछ बोले तो उसे बीच में न टोकें : उसे अपनी बात खत्म करने दें, फिर दो क्षण रूकें, और तब उससे अपना सवाल पूछें। बहुत सारे सवाल एक साथ न पूछें।

– जब बच्चे का मन न हो, तब उसे बोलने के लिए विवश न करें।

– मेहमानों के सामने उसे कविता आदि सुनाने के लिए विवश न करें, अगर वह स्वयं सुनाये तो उसका स्वागत करें और उसकी तारीफ करें। किन्तु कभी विवश न करें।

– बच्चे की बात बीच में काट कर उसे कभी यह सुझाव न दें :

धीरे बोलो ; पहले अच्छी तरह सोच लो फिर बोलो ; पहले गहरी साँस लो और तब बोलो आदि। इस किस्म के सुझावों से बच्चों को वास्तव में कोई मदद नहीं मिलती, उल्टा उसे लगता है, उससे कोई शर्मनाक गलती हो गई है।

– अगर आप समझ नहीं पा रहें हैं कि बच्ची क्या कह रही है, तो पूछ लें– माफ करना, आप ने क्या कहा ? यह ज्यादा बेहतर है, नकारात्मक प्रतिक्रिया देने से। ख्याल रखें, कि कई बार यह नकारात्मक प्रतिक्रिया शब्दों में या चेहरे और शरीर की भाव भंगिमा में छिपी हो सकती है, और यह बच्चे को कुण्ठित बनाती है।

– बच्चे को उँची आवाज में बोलने के लिए

प्रोत्साहित करें।

– माँ या पिता में से कोई एक रोज बच्चे के साथ बैठे और उसकी बात को ध्यान पूर्वक सुने। इस दौरान बच्चे को आराम से, धीरे–धीरे कुछ पढ़ने या दिन की घटनाओं को बयान करने के लिए प्रेरित करें।

– उन अवसरों और क्रिया कलापों को, जब बच्चे की वाणी का प्रवाह स्वतः ही अच्छा रहता है– जैसे अगर बच्चा रात में सोने से पहले कहानी जोर से पढ़ना पसन्द करता है, तो बच्चे के साथ बैठें और उसको इस कार्य के लिए और ज्यादा समय दें।

– शब्दों पर अटकने से बचने के लिए, ध्यान दें, कि बच्चा कहीं उन प्रतिक्रियाओं का सहारा तो नहीं ले रहा जो वास्तव में मदद नहीं करतीं बल्कि भविष्य में समस्या बन जाती हैं : पाँव पटकना, सिर व हाथ हिलाना, शब्दों को बदल देना आदि। यथा सम्भव बच्चे को ऐसा करने से रोकें।

– बच्चे को यदि उसके भाई बहन या उसके अन्य साथी चिढ़ायें तो इसे सख्ती से रोकें और उन्हें अलग ले जाकर समझायें।

3. हर बच्चा किसी न किसी गुण में कुशल होता है – गाना, चित्रकारी, खेल–कूद आदि। मालूम करें कि आपका बच्चा किस में आगे है और उस क्षेत्र में उसकी उपलबधियों की तारीफ करें। इससे बच्चे के मन में अपनी छवि सकारात्मक और सशक्त बनेगी। मगर ध्यान रखें की तारीफ सार्थक और

वस्तुनिष्ठ होनी चाहिए।

4. बच्चे को विभिन्न रूचियाँ (हॉबी) विकसित करने के लिए प्रेरित करें : चित्रकारी, गाना, वाद्ययन्त्र, खेल–कूद, नाटक आदि।

5. एक बच्चा जो हकलाता है, उसका सबसे अच्छा दोस्त कुशाग्र बुद्विहै। इसी के आधार पर वह संचार की समस्याओं को समझता है और हल निकालने का प्रयास करता है। बच्चे के बौद्धिक विकास पर पूरा ध्यान दें।

6. बच्चे के अध्यापकों या प्रधानाध्यापक से बात करें और उन्हें बच्चे की मुश्किलों से अवगत करायें। उन्हें यह भी बतायें कि उन्हें किसी भी सूरत में बच्चे को नकारात्मक प्रतिक्रिया नहीं देनी चाहिये। यह बच्चे के वाणी विकास के लिए और नुक्सानदेह हो सकता है। उन्हें यह भी बतायें कि बच्चे के हकलाने को लेकर क्लास में, स्कूल में, चिढ़ाने की प्रवृत्ति व घटनाओं को रोकने में उनकी (अध्यापकों की) केन्द्रिय भूमिका है।

7. घर में एक खुला वातावरण तैयार करें जिसमें बच्चा अपनी मुश्किलों को निस्संकोच बाँट सके। अगर आप या परिवार के अन्य लोग झुँझलाहट या गुस्सा दिखायेगें तो बच्चे में शर्म का अहसास और बढ़ेगा तथा इसका असर उसकी वाणी और व्यक्तित्व पर पड़ सकता है।

8. इस विषय पर परिवार के सभी सदस्य अपनी जानकारी बढ़ाएं। बड़ों का समस्या को सही रूप में न समझ पाना, बच्चे में कुण्ठा का एक बड़ा कारण है।

9 किसी पी.डब्ल्यु.एस. से बात करते समय मैं किन बातों का ध्यान रखूँ ?

1. कही गई बात पर निरन्तर ध्यान दें, न कि बोलने के ढंग पर।

2. निगाहों का सामान्य सम्पर्क बनाये रखें, ताकि सुनने वाले को लगे कि आप उसकी बातों में रूचि ले रहे हैं। निगाहों के सामान्य सम्पर्क से मतलब है, न तो लगातार घूरना और न ही निगाहें बचाना। समझने के लिए ध्यान दें, कि आप किसी अन्य सामान्य व्यक्ति से बात करते समय कब कब और कितनी देर के लिए आँखें मिलाते हैं। ठीक यही तरीका पी. डब्ल्यु.एस. से बात करते समय भी अपनायें। अगर दूसरा व्यक्ति हकलाये तो धैर्यपूर्वक उसकी पूरी बात सुनें। चेहरे पर झुँझलाहट, बेसब्री व हैरानी के भाव न आने दे।

3. अपने शरीर व चेहरे की भाव भंगिमा से यह निरन्तर जाहिर करें कि आप पूरे ध्यान से, और रूचि से उस व्यक्ति की बात सुन रहे हैं, और उसके हकलाने से आपको कोई उलझन या समस्या नहीं हो रही है।

4. उस व्यक्ति के अनकहे शब्दों या वाक्यों को पूरा करने की प्रवृत्ति सम्भवतः आपके अन्दर पैदा हो, परन्तु ऐसा न करें। यह केवल वहीं पर उचित होगा जहाँ उस व्यक्ति से आपके घनिष्ठ सम्बन्ध हैं और उस व्यक्ति ने आप को ऐसा करने की छूट दे रखी हो। अन्य सन्दर्भों में, पी.डब्ल्यु.एस. ऐसे

व्यवधानों से बुरा महसूस करते हैं। और अगर अनजाने में आप ने उनके अधूरे वाक्य का गलत अभिप्राय ले लिया, तो उनकी मुश्किलें और बढ़ जाती हैं।

5. कभी कभी हकलाने की वजह से पी.डब्ल्यु.एस. की बात समझना कठिन हो जाता है। अगर आप उनका अभिप्राय नहीं समझ रहें हैं तो निस्संकोच कहिए– माफ करिए, आप ने क्या कहा ? उन्हें कितना भी संघर्ष क्यों न करना पड़े, यह ज्यादा बेहतर है कि वे अपनी बात स्वयं समझायें–न कि आप अन्दाज़ा लगायें।

6. पी.डब्ल्यु.एस. को बीच में रोककर ऐसी बातें कदापि न बोलें :–

धीरे–धीरे बोलो।

एक गहरी साँस लेकर तब बोलो।

रिलैक्स, कॉम डाउन।

ऐसे सुझाव न तो काम करते हैं, और न ही पी.डब्ल्यु.एस. के आत्म सम्मान या उनके आत्म विश्वास को बढ़ाते हैं।

7. ज्यादा बेहतर हो, अगर आप स्वयं आराम से और धीरे–धीरे बोलें। इससे पी.डब्ल्यु.एस. के उपर से भी जल्दी अपनी बात कहने का दबाव हट जायेगा और वे बेहतर रूप से अपनी बात कह पायेंगें।

8. पी.डब्ल्यु.एस. को अन्य व्यक्तियों के समान ही, सम्मान दें, समान व्यवहार करें।

9. कृपया ध्यान दें, कि पी.डब्ल्यु.एस. की मुश्किलें फोन

इस्तेमाल करते समय अक्सर बढ़ जाती है, जैसे फोन पर हैलो कहने में उन्हें काफी समय लग सकता है। अतः धैर्य न खोयें और फोन न काटें।

10. लोग प्रायः पूछते हैं कि क्या पी.डब्ल्यु.एस. से उसके हकलाने के बारे में बात करनी चाहिए ? यह पूरी तरह आपके विवेक और परिस्थितियों पर निर्भर करता है। जो भी हो, हकलाना एक निषिद्ध या गुप्त विषय नहीं बन जाना चाहिए और न ही मजाक का विषय। अगर आपके मन में जिज्ञासा है, तो जरूर सवाल पूछें। अधिकतर वयस्क पी.डब्ल्यु.एस. इस विषय पर बात करने को तैयार होंगे। कुछ पी.डब्ल्यु.एस. इस विषय पर सम्वेदनशील (सेन्सिटिव) होंगें और इस पर बात करना कठिन पायेंगे। सब मिलाकर, बातचीत में शील व उदारता को ध्यान में रखते हुए किसी भी विषय पर बात की जा सकती है।

10 मैं एक अध्यापक हूँ, इस विषय पर मैं क्या कर सकता हूँ ?

1. बच्चे के माता पिता से यथा सम्भव मिलें और जानने का प्रयास करें, कि बच्चे की समस्या के बारे में वे क्या सोचते हैं और विद्यालय से उनकी क्या अपेक्षाऐं हैं।

2. कक्षा में बेहतर सम्प्रेषण (कम्युनिकेशन) के तरीकों पर सदैव ध्यान दें, जैसे जब कोई बच्चा बोल रहा हो तो उसे अपनी बात पूरी कहने दी जाये, दूसरे के विचारों व वाक्यों को अन्य कोई पूरा न करे आदि।

3. यथा सम्भव पी.डब्ल्यु.एस. बच्चे के प्रति अन्य बच्चे के समान ही व्यवहार करें। यह जरूरी है, कि ऐसा बच्चा अपने आप को भिन्न न महसूस करे। इन बच्चों से भी उन्हीं शैक्षिक व सामाजिक मापदण्डों की उम्मीद की जानी चाहिए, जो अन्य बच्चों पर लागू होते हैं।

4. बच्चा जब भी कक्षा में चर्चा में भाग ले, तो उसकी तारीफ करें। उसने जो कहा है, उस पर सकारात्मक प्रतिक्रिया दें, न कि कहने के तरीके पर।

5. अगर बच्चे को उसके साथी चिढ़ा रहे हैं तो पहले बच्चे से बात करें, और उसकी सहमति से उन चिढ़ाने वाले बच्चों से बात करें। पहले पी.डब्ल्यु.एस. बच्चे से बात करके यह जानने का प्रयास करें कि वह कैसा महसूस कर रहा है ?

क्या वह इसे समस्या के रूप में देख रहा है ? अगर हाँ, तो उन चिढ़ाने वाले बच्चों से एकान्त में बात करें और उन्हें समझायें कि क्यों उनका व्यवहार आपत्तिजनक और अस्वीकार्य है।

6. बच्चे की सहमति लेकर इस मुद्दे पर आप पूरी क्लास के साथ भी बात कर सकते हैं। बेहतर होगा कि क्लास के कुछ बच्चे इसे एक साइन्स प्रोजेक्ट के रूप में तैयार करें और पूरी कक्षा में जानकारी को बाँटें। वाणी, आन्तरिक कान की संरचना, और डैफ (डी.ए.एफ.–देखें प्रश्न 12) कि क्रियाविधि आदि पर बच्चे विज्ञान का एक पूरा प्रोजेक्ट तैयार कर सकते हैं।

7. कक्षा में जब कुछ पढ़ना या बोलना हो, तो बच्चों को एक नियमित क्रम में न बुलायें। इससे पी.डब्ल्यु.एस. बच्चे का तनाव निरन्तर बढ़ता चला जाता है : अब मेरी बारी आने वाली है और सम्भवतः मैं बोल नहीं पाऊँगा। ज्यादा बेहतर हो अगर ऐसे बच्चे को पहले ही, जल्दी से मौका दे दिया जाये।

8. कक्षा में मौखिक प्रस्तुतिकरण इन बच्चों के लिए प्रायः एक समस्या साबित होते हैं। अगर इन बच्चों को कक्षा में ही तैयारी करने के ज्यादा अवसर दिये जायें तो उनकी मुश्किलें कुछ हद तक कम हो जाती हैं। बच्चे से पूछ भी सकते हैं, कि वह मौखिक प्रस्तुतिकरण या परीक्षा कैसे देना चाहता है ? उसे किस किस्म कि मदद चाहिए ? क्या वह अकेले में मौखिक परीक्षा देना चाहेगा या सब के साथ ? सबसे पहले या आखिर में ?

9. ज्यादातर हकलाने वाले बच्चे जब किसी और बच्चे के साथ पढ़ते हैं, तो उनको कोई मुश्किल नहीं होती। अतः ऐसे बच्चों को कक्षा में पढ़ने से पूरी छूट देने के बजाये उसे किसी अन्य बच्चे के साथ पढ़ने के लिए कहें, और कभी कभी पूरी कक्षा को ही दो–दो के जोड़े बनाकर पढ़ने का निर्देश दें, ताकि पी.डब्ल्यु.एस. बच्चे को यह न लगे कि उसे विशेष छूट दी जा रही है। धीरे धीरे ऐसे बच्चों का आत्मविश्वास बढ़ेगा, और वे जोर से अकेले पढ़ना शुरू कर पाएंगे।

11 मैं स्वयं हकलाता हूँ। मैं इस बारे में क्या कर सकता हूँ ?

स्पीच थिरेपी मध्यमवर्गीय परिवारों के लिए खरचीली हो सकती है, और भारत में सब जगह ये आसानी से उपलब्ध भी नहीं है। लेकिन यह बच्चों व किशोरों में काफी कारगर है। अतः जब भी सम्भव हो, स्पीच थिरेपिस्ट की सेवायें जरूर लें। अन्य परिस्थितियों में आप अपनी मदद स्वयं भी कर सकते हैं। पर ध्यान रखें, यह एक लम्बी कठोर प्रक्रिया है, जिसमें आपका परिवार, मित्र व अन्य साथी मदद तो कर सकते हैं– मगर आपकी अपनी भूमिका केन्द्रिय है।

1. अपनी समस्या के बारे में परिवार व निकटस्थ मित्रों से चर्चा करें। इससे हम उस भावनात्मक एकाँकीपन से मुक्त होते हैं, जो हमने वर्षों से अपने इर्द गिर्द खड़ा कर लिया है। दूसरों को पता न चल जाये कि मैं हकलाता हूँ–इस डर से हम मुक्त हो जाते हैं। अगर आप इन्टरनेट पर समय बिताते हैं तो अपने बारे में एक ब्लॉग शुरू करना भी अच्छा ख्याल हो सकता है। निम्न दो उदाहरण देखिए –

http://thestutteringbrain.blogspot.com/
http://closetstutterer.blogspot.com/

2. औपचारिक प्रस्तुतियों व मीटिंगों के लिए अच्छी तरह से अपने आप को तैयार करें और दृश्य–श्रव्य माध्यमों का भी

यथोचित उपयोग करें। बेहतर तैयारी आपके आत्मविश्वास को बढ़ायेगी और आपकी प्रस्तुति बेहतर होगी।

3. प्रस्तुति के दौरान वाक्यों के बीच, मौन को भी जगह दें। यह क्षणिक अन्तराल श्रोता को सुनने समझने का मौका देता है, और आपको गहरी साँस लेने का। गहरी सांस लेने से आपके विचार सुव्यवस्थित होते हैं और आपके मन व वाणी तन्त्र में बढ़ता हुआ तनाव गायब हो जाता है। प्राकृतिक रूप से इन मौन क्षणों का प्रयोग सवाल पूछने और उनके जवाब सुनने के लिए भी किया जा सकता है। अतः जब भी सम्भव हो, अपनी प्रस्तुतियों को इकतरफा भाषण के बजाय सहभागी चर्चा का स्वरूप दें।

4. शब्दों पर अटकने का डर, हमें कुछ ज्यादा ही तनाव ग्रस्त बना देता है। अतः जब भी सम्भव हो और उचित हो, बातचीत के दौरान मुस्करायें, इससे आपका तनाव कम होगा। आप ज्यादा बेहतर रूप से अपनी बात कह सकेंगें।

5. सुबह और शाम और दिन में जब भी समय मिले, पेट से गहरे श्वास–निःश्वास (ऐबडॉमिनल ब्रीदिंग) लें। यह तनाव को निश्चित रूप से कम करता है। कभी–कभी बात करते समय हम सांस को रोक लेते हैं। ऐसे क्षणों में अपने आप को याद दिलायें और ऐबडॉमिनल ब्रीदिंग शुरू कर दें।

6. पी.डब्ल्यु.एस. अक्सर, अपनी ही समस्या के बारे में सोचते रहते हैं। कोशिश करें, निस्वार्थ भाव से अपने आस पास किसी की मदद करने की। इससे आपका मन अपनी समस्या से दूर हटेगा, आत्मविश्वास बढ़ेगा और आप एक

अच्छी मनःस्थिति को प्राप्त कर पायेंगें।

7. जब हम जाने अनजाने स्वयं से बात करते हैं, तो किस तरह की बाते कहते हैं ? समाज ने हमें जो नकारात्मक संदेश दिये हैं, कहीं वही हम अपने आप से दोहराते तो नहीं रहते ? जैसे—यह बच्चा तो साफ नहीं बोलता, बड़ा होकर यह क्या करेगा आदि ?

ऐसे संदेशों को पीछे छोड़कर, हमें अपने आप को सदैव सकारात्मक संदेश (पॉज़िटिव अफरमेशन) देते रहने चाहिए। विशेष कर, जब आप सोने जा रहे हैं, सोकर उठे हैं व अन्य मौकों पर जब आप अकेले हैं और अपने आप से बातें कर रहे हैं। अपनी हर छोटी असफलता पर अपने आप को न तो कोसें और न दण्ड दें। जैसे हम अन्य व्यक्तियों को उनकी समस्त अच्छाइयों व कमियों के साथ स्वीकार करते हैं वैसे ही अपने आप को प्रेम व आदर से स्वीकार करें। योग, ध्यान, व प्रार्थना आदि से कई पी.डब्ल्यु.एस. ने जीवन व अपने प्रति दृष्टिकोण को सफलतापूर्वक बदला है।

8. स्वयं सहायता समूह से जुड़िये, अगर ऐसा कोई समूह नहीं है, तो इसकी शुरूआत करें। इसके लिए दो पी.डब्ल्यु.एस. भी पर्याप्त हैं। और जानकारी के लिए निम्न वैबसाइट को देखें। इन्टरनेट पर भी ऐसे ग्रुप हैं, जिनसे कोई भी पी.डब्ल्यु.एस. ऑन लाइन होकर जुड़ सकता है। ये समूह बहुत सी काम की जानकारी दे सकते हैं।

http://uk.groups.yahoo.com/group/stutteringselfhelp/
http://health.groups.yahoo.com/group/IndianPWS/
http://www.indiastammering.com/

9. बात करते वक्त ध्यान देने योग्य कुछ विशेष तकनीकें हैं, जो निरन्तर अभ्यास से हासिल की जा सकती है। जैसे हकलाने के दौरान भी दृष्टि सम्पर्क बनाये रखना, सांस छोड़ते हुए कठिन शब्दों की शुरूआत करना, स्वर (वॉवेल) ध्वनियों को लम्बा करना, बॉउन्सिंग आदि। मगर सबसे पहले यह जानना जरूरी है कि हम हकलाने के दौरान वास्तव में क्या करते हैं ? कौन सी मास पेशियाँ तनाव में आ जाती है ? क्या पलकें झपकती हैं, हाथ या भवें हिलती हैं ? क्या हम सांस रोक लेते हैं ? यह सब गहराई में समझने के बाद ही, हम इनसे एक एक कर के निपटते हैं। मगर यह एक लम्बी प्रक्रिया है, जिसमें बहुत से उतार चढ़ाव आते हैं। क्या आप में इतना धैर्य और कटिबद्धता है ? यदि हाँ, तो आप अपनी मदद स्वयं ज़रूर कर सकते हैं।

12 क्या हकलाने का कोई स्थायी इलाज (क्योर) है ?

दवाईयों से कोई विशेष फायदा नहीं दिखाई पड़ता। रिस्पैरिडोन पर अभी वैज्ञानिक परीक्षण चल रहे हैं। सम्भवतः यह कुछ मदद कर सके। इलेक्ट्रोनिक उपकरणों में डिलेड ऑडिटरी फीड बैक (डैफ) कुछ पी.डब्ल्यु.एस. के लिए मददगार साबित हुआ है। हियरिंग ऐड जैसे इस उपकरण के द्वारा हमे अपनी ही ध्वनि 40–100 माइक्रो सैकेण्ड के अन्तराल पर सुनाई पड़ती है – जैसे कोई व्यक्ति हमारे शब्दों को पीछे पीछे दोहरा रहा हो। इससे हकलाने की आवृत्ति कम हो जाती है और बोलने की गति भी कुछ कम हो जाती है। ऐसा सॉफ्टवेयर सेल फोन के साथ भी काम करता है। निम्न वैबसाइट को देखें –

http://www.speechgym.com/

मगर कुछ लोगों में डैफ से होने वाले फायदे कुछ महिनों के पश्चात् कम या खत्म हो जाते हैं। कुछ अन्य स्रोत चमत्कारिक ढ़ंग से इस समस्या को जड़ से हटाने का दावा करते हैं। ऐसा कोई भी वस्तुनिष्ठ अध्ययन नहीं हुआ है जो इन दावों की सच्चाई को परख सके। उम्र के साथ ज़रूर कुछ परिवर्तन आते हैं। हम अपने आप को अपनी समस्या के

साथ स्वीकार करना सीखते हैं। हमारा आत्मविश्वास बढ़ता है। इन तथा अन्य कारणों से कई व्यक्तियों में हकलाना काफी कम हो जाता है। कई पी.डब्ल्यु.एस. के लिए हकलाने के डर व शर्म से आज़ाद हो जाना ही सबसे बड़ा क्योर है। और जानकारी व मदद के लिए निस्संकोच सम्पर्क करें :–

समग्र स्पीच सपोर्ट ग्रुप
478 / 1 ईडनबाग
हरबर्टपुर, देहरादून, उत्तराखण्ड
फोन – 01360–250600
सेल फोन – 9412058272
satksri@rediffmail.com
satksri@gmail.com

स्टटरिंग

यह पुस्तिका

हकलाना उतना ही पुराना है जितना कि वाणी। यह बच्चे के विकास की एक सामान्य अवस्था भी है। पर कुछ अनसुलझे न्युरोलॉजिकल कारणों से यह बड़े होने पर भी कुछ लोगों में जारी रहती है। इसकी वजह से संचार में मुश्किलें पैदा होती हैं। यह मुश्किलें कई भावनात्मक व मनोवैज्ञानिक समस्याओं को जन्म देती हैं। इस सब में समाज की अनसमझी प्रतिक्रिया और उसके संकीर्ण मूल्यों की केन्द्रिय भूमिका है। स्पीच थिरेपी छोटे बच्चों व किशोरों में प्रायः लाभप्रद होती है, मगर यह सब जगह आसानी से उपलब्ध नहीं। सामाजिक जागरूकता व दृष्टिकोण में परिवर्तन ही इसका एक स्थाई व व्यापक हल प्रतीत होता है। स्वयं सहायता समूह एक कारगर भूमिका निभा सकते हैं। यह पुस्तिका उन सभी लोगों को समर्पित है जो इस मुद्दे में रूचि रखते हैं या विकलाँगता पर काम कर रहे हैं।

समग्र

डॉ. सत्येन्द्र श्रीवास्तव एक सामुदायिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ हैं। उन्होंनें अपने हकलाने के लिये आत्म–चिकित्सा करी व अब इस समस्या से प्रभावित व्यक्तियों व परिवारों के लिये स्वयं सहायता समूह चला रहे हैं। वह उत्तराखण्ड में स्वैछिक संस्थाओं के साथ स्वास्थ्य के विभिन्न मुद्दों पर काम कर रहे हैं और देहरादून के निकट हरबर्टपुर में रहते हैं।

समग्र का उद्देश्य एक ऐसी संस्था एवम् आन्दोलन का आरम्भ है, जिसमें हर व्यक्ति अपनी प्रकृति के अनुसार अपने आप से, धरती और ब्रह्माण्ड से आत्मीय सम्बन्ध स्थापित करने के प्रयत्न करेगा। समग्र के कार्य, समग्र चेतना, कर्म और जीवन के माध्यम से स्वास्थ्य (नवीन एवम् पारम्परिक चिकित्सा), अध्यात्म, पर्यावरण, शिक्षा व सर्वधर्म सद्भावना पर केन्द्रित होगा। समग्र भारत में एक पब्लिक चैरिटेबल ट्रस्ट है।

हकलाना
स्टैमरिंग
तुतलाना
स्टटरिंग

www.samagrapath.com