

इण्डिया स्पीच थैरेपी सेन्टर

मेहन्दी का बास, आमेर, जयपुर • फोन : 0141-2530108, मोबाइल : 9414062108
वेबसाइट : www.indiaspeechtherapy.org • ई-मेल : info@indiaspeechtherapy.org

हकलाना बीमारी नहीं है

हकलाना बीमारी नहीं एक गलत आदत है, इसीलिए भारत के बड़े से बड़े अस्पतालों में भी इसका इलाज सम्भव नहीं है, जबकि हकलाने वाला व्यक्ति अपने जीवन में

इतना दुःखी है कि योग्यता होते हुए भी आगे बढ़ने में असमर्थ है।



भूपसिंह यादव, स्पीच थैरेपिस्ट

अशिक्षित वर्ग में हकलाना दूर करने के लिए देवी-देवता, टोने-टोटके, मंत्रों आदि तमाम तरीके अपनाये जाते हैं। शिक्षित वर्ग इसके लिए नाक, कान, गला (ई. एन. टी.) विशेषज्ञों को दिखाते हैं या आयुर्वेदिक च. होम्योपैथिक इलाज लेते हैं।

असलियत यह है कि हकलाना क्या है और इसका इलाज क्या है? इसकी रिसर्च केवल वो ही स्पीच थैरेपिस्ट कर सकता है जो अपने जीवन में खुद हकलाने का शिकार रहा हो तथा खुद ने अपना हकलाना ठीक किया हो।

मैं भूपसिंह यादव बचपन में चार वर्ष की उम्र से लेकर बीस वर्ष की उम्र तक खुद हकलाने का शिकार रहा हूँ। मैंने अपने व्यक्तिगत अनुभव से भारत में पहली बार इस विषय पर सफलतापूर्वक रिसर्च की है तथा 1979 से यह संस्था चला रहा हूँ। अब मैं आपको बताना चाहूँगा कि वास्तव में हकलाना क्या है तथा इसका इलाज क्या है?

यदि बच्चा रुक-रुक कर बोलता है या बोलते-बोलते अटक जाता है, इसे हकलाना कहते हैं। यदि बच्चा उच्चारण को बदलकर बोलता है, जैसे - क को त, ख को थ, रोटी को लोती, इसे तुतलाना कहते हैं।

नोट : तुतलाने का विवरण दूसरे ग्रांजर में पढ़ें।

हकलाने का विवरण

जिसको आप हकलाना कहते हैं यह केवल अटक कर बोलना है। यह जन्म से नहीं होता है बल्कि छोटी उम्र में किसी कारण से श्वास छोटा होने से इसकी शुरुआत होती है। श्वास छोटा होने के निम्न कारण होते हैं :

1. किसी बीमारी में शारीरिक कमजोरी आने से।
2. किसी के डर से।
3. किसी दूसरे हकलाने वाले की नकल करने से।
4. कोई दुर्घटना या कोई हादसा होने से।

किसी भी कारण से आपका श्वास छोटा हुआ और आप रुक-रुक कर बोलने लगे (क्योंकि श्वास से ही स्वर बनता है)। आप रुक-रुक कर नहीं बोलना चाहते, असलियत का आपको ज्ञान नहीं, आप रुक-रुक कर बोलने की बजाय कम श्वास में ज्यादा बोलने लगे। कम श्वास में ज्यादा बोलते-बोलते आपकी बोलने की स्पीड अपनी आखिरी सीमा से आगे बढ़ गई और स्पीड बढ़ने के कारण ही आप अटक कर बोलने लग गये। इस अटकने को ही आप हकलाना कहते हैं।

इसमें साइकलोजी क्या है? जो होगा वो तो दिमाग में आयेगा ही, छोटी उम्र से आज तक लगातार अटक कर बोलने से आपके दिमाग में



दिल्ली में "चिकित्सक रत्न अवार्ड" सम्मान ग्रहण करते हुए भूपसिंह यादव।

यह बात आ चुकी है कि आप हकलाने हैं। इसी को आप साइक्लोजी कहते हैं।

कुछ व्यक्ति समझदार होने के बाद अपनी समस्या पर विशेष ध्यान देने लगते हैं। जो शब्द आपके बोलने में ज्यादा इस्तेमाल होते हैं, उन्हीं शब्दों पर आप स्पीड ज्यादा होने की वजह से अटकते हैं और उन्हीं अक्षरों को कठिन अक्षर समझ कर अपने दिमाग में छँट लेते हैं कि इन विशेष अक्षरों पर मैं ज्यादा अटकता हूँ।

हकलाने वाले व्यक्ति हर समय ठीक बोलने की कोशिश में रहते हैं। कठिन अक्षर दिमाग में छँटने के बाद अब आपके सामने दो ही रास्ते हैं, या तो कठिन अक्षरों से संघर्ष करो या उसकी जगह दूसरा शब्द बोलो (जिसे आप आसान समझते हैं) जैसे या तो 'पा-पा-पा पानी' बोलो या उसकी जगह 'जल' बोलो। इस प्रकार संघर्ष या शब्दों को बदलकर बोलने से आपकी गहराई (साइक्लोजी) बढ़ती जाती है और व्यक्ति जीवन भर हकलाना रहता है।

इस तरह हकलाना एक ही प्रकार का होता है लेकिन इसकी गहराई हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है। जो व्यक्ति इस समस्या को अधिक महसूस करते हैं उनमें गहराई अधिक बढ़ जाती है, तथा जो व्यक्ति कम महसूस करते हैं उनमें यह गहराई कम रहती है।

आपके सवाल हमारे जवाब

1. हम अपनी गहराई का अनुमान कैसे लगाएँ?

यदि आपने अपने दिमाग में कठिन अक्षर (जिन पर आप ज्यादा अटकते हैं) छँट रखे हैं तो आपकी गहराई 30% से अधिक है, यदि नहीं छँट रखे हैं तो 30% से कम है। जिनकी गहराई 50% से कम है, वे गाना गाते समय नहीं हकलाने तथा जिनकी गहराई 50% से अधिक है वे गाना गाते समय भी कठिन अक्षरों पर रुक जाते हैं। इस प्रकार आप अपनी गहराई का अन्दाजा लगा सकते हैं।



जयपुर के भू. पू. महाराजा विग्नेश्वर भवानीसिंह सेन्टर का अवलोकन करते हुए।

2. हम शब्द के पहले अक्षर पर ही क्यों अटकते हैं?

आपकी बोलने की स्पीड अधिक होने के कारण आप चार या छह अक्षरों से बने शब्द को इकट्ठा बोलते हैं, इसे हम चौका या छक्का लगाना कहते हैं, जबान एक साथ चार या छह अक्षर नहीं बना सकती, इसलिए आप शब्द के पहले अक्षर पर ही अटक जाते हैं।

3. हम गाना गाते समय क्यों नहीं हकलाने?

श्वास छोटा, स्पीड ज्यादा, दिमाग में साइक्लोजी, इसी का नाम हकलाना है। गाना गाते समय इन तीनों कमजोरियों की पूर्ति हो जाती है। एक तो गाने की लाइन के शुरू में आप पूरा श्वास ले लेते हैं, दूसरा गाना गाते समय आपकी स्पीड कम हो जाती है, तीसरा आपका दिमाग अपनी समस्या से हटकर गाने की धुन में आ जाता है। इसलिए आप गाना गाते समय नहीं हकलाने।

4. हम उसी शब्द को कभी ठीक बोल जाते हैं तथा उसी पर कभी अटक जाते हैं, ऐसा क्यों?

जब आपका दिमाग अपनी समस्या पर होता है तो कठिन अक्षर सामने आने पर आप रुक जाते हैं, लेकिन जब आपका दिमाग अपनी समस्या की बजाय कहीं दूसरी तरफ हो तो वही शब्द आपसे ठीक भी बोला जाता है।

5. हम अजनबी व्यक्ति के सामने अधिक क्यों हकलाने?

अजनबी व्यक्ति के सामने आप हकलाने की बजाय विशेष ठीक बोलना चाहते हैं। ठीक बोलने की सोचते ही आपका ध्यान अपनी समस्या पर आ जाता है, समस्या पर ध्यान आ जाने से डर के कारण आपकी स्पीड और अधिक बढ़ जाती है और आप वहाँ ज्यादा ही हकलाने लगते हैं। इसी वजह से आप अजनबी व्यक्ति, उच्च अधिकारी, टेलीफोन, टिकिट खिड़की तथा अधिक लोगों की भीड़ में बोलते समय अधिक हकलाने।

6. हकलाना खानदानी रोग है या नहीं?

हकलाने में खून का सम्बन्ध नहीं होता है। इसलिए इसे खानदानी रोग तो नहीं कह सकते, लेकिन किसी की नकल करने से हकलाना हो जाता है। कई बार दादा की नकल करने से पोता हकलाने लग जाता है, इसलिए कुछ लोग इसे खानदानी रोग समझते हैं।

ढकलाने का इलाज

हकलाने के इस इलाज में श्वास लम्बा करना, स्पीड कम करना और साइकलोजी को दिमाग से निकालना है। सेन्टर में आने पर आपको श्वास लम्बा करना और स्पीड कम करने की अभ्यास-विधि सिखाई जाएगी, जिसका आप यहाँ नियमित अभ्यास करेंगे।

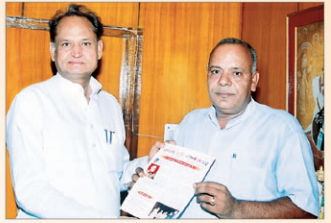
सेन्टर में आने पर आपको अटक कर बोलने की बजाय ठीक बोलने के लिए 'सेन्टर-स्पीच' सिखाई जाएगी। इस स्पीच में आप अटक कर बोलने की बजाय ठीक बोलने लेंगे। ठीक बोलना सिखाने के बाद इस इलाज में नियमित रूप से ठीक बोलने पर विशेष जोर दिया जाता है, क्योंकि नियमित रूप से ठीक बोलना ही कठिन अक्षरों की दुश्मनी और हकलाने की साइकलोजी को दिमाग से निकालना है। इससे आपका ठीक बोलने का आत्मविश्वास बढ़ता जाता है।

इस तरह आप दिनभर हमारी अभ्यास-विधि के अनुसार सेन्टर में अभ्यास करेंगे, जैसे - श्वास लम्बा करना, स्पीड कम करना, 'सेन्टर-स्पीच' में पुस्तक पढ़ना, हमें कहानी सुनाना, लड़कों में खड़ा होकर भाषण देना व सेन्टर में आने-जाने वालों से बातें करना आदि।

प्रतिदिन सेन्टर में हमारा लैक्चर होता है कि "हकलाने को समझने की जरूरत है।" जिसमें आपको प्रैक्टिकल रूप से समझाया जाता है कि वास्तव में हकलाना क्या है तथा इसका इलाज क्या है? (यहाँ लैक्चर यहाँ की अच्छी सफलता का रहस्य है।) क्योंकि हकलाने वाले को इस बात की जानकारी नहीं होती है कि वह किस कमी से हकलता है। (इस लैक्चर से अपनी कमी का अहसास होने के बाद आप स्वयं को ही महसूस होगा कि अब तो मैं खुद ही अपने आपको ठीक कर लूँगा।) इस प्रकार आप में अपनी सफलता का पूरा आत्म-विश्वास आ जाता है।

इण्डिया स्पीच थैरेपी सेन्टर, आमेर, जयपुर ने इस प्रकार से इलाज करके हजारों लड़के-लड़कियों को नई जिन्दगी प्रदान की है।

कुछ लोग हकलाने का यह इलाज घर बैठे पत्र-व्यवहार अथवा ऑडियो-विडियो सीडी (Audio-Video CD's) द्वारा मँगवाने के लिए लिखते हैं। घर बैठे यह इलाज बिल्कुल नहीं हो सकता। असलियत यह है कि श्वास छोटा व स्पीड ज्यादा होने की वजह से आपका बोलने का संतुलन बिगड़ा हुआ है, जो सेन्टर में आकर, हमारे व्यक्तिगत अनुभव द्वारा सही मार्ग-दर्शन मिलने पर ही ठीक होगा। इसलिए हकलाने का यह इलाज सेन्टर में आने पर ही संभव है, घर बैठे बिल्कुल नहीं।



राजस्थान के मुख्यमंत्री श्री अशोक गहलोत सेन्टर का अवलोकन करते हुए।

इलाज का समय व गारंटी

समय : हकलाने का पूरा कोर्स लगभग 30 दिन का होता है। आपकी गहराई चाहे कम ही है, लेकिन जल्दी बोलने की आदत तो 10-15 वर्ष पुरानी है ना, 100% सफलता के लिए हमारी सलाह यही है कि आप यहाँ आकर हमारे मार्ग-दर्शन में पूरा 30 दिन का कोर्स करें।

मेहनती व होनहार लड़के जो मन लगाकर अभ्यास करते हैं वे 20 दिन बाद भी यहाँ से सन्तुष्ट होकर चले जाते हैं।

यदि आपके पास 20 या 30 दिन का समय नहीं है तो आप यहाँ से 10 दिन या 5 दिन का कोर्स करके भी घर जाकर अपना नियमित अभ्यास करके पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं। बाकी जो भी समय आप हमें देंगे, हम आपको अभ्यास करने की विधि समझा देंगे।

गारंटी - हकलाने वाले व्यक्ति का श्वास छोटा होता है, बोलने की स्पीड अधिक होती है। कितने वर्षों से आपका श्वास और स्पीड का तालमेल बिगड़ा हुआ है, लेकिन 20 या 30 दिन का पूरा कोर्स करने पर हम आपको 100% सन्तुष्ट करने की पूरी गारंटी देते हैं।

अपनी संतुष्टि के लिए आप हमारे से उन लोगों के टेलीफोन नम्बर और नाम-पते ले सकते हैं, जो यहाँ से 100% ठीक होकर आज सुखमय जीवन बिता रहे हैं।

यदि आप यहाँ आते समय नगदी रुपये लाना उचित नहीं समझें तो इण्डिया स्पीच थैरेपी सेन्टर के नाम से जयपुर के किसी भी बैंक का ड्राफ्ट बनवाकर ला सकते हैं।

नोट : हकलाना किसी भी उम्र में ठीक हो सकता है।



दिल्ली में डॉ. अम्बेडकर फेलोशिप सम्मान ग्रहण करते हुए भूपसिंह यादव।

विशेष : भारत में हमारी कहीं भी दूसरी ब्रांच नहीं है, कुछ लोग यहाँ से इलाज करवाने के बाद बेरोजगारी के कारण हमारे सेन्टर के कागजों की नकल करके, हमारे सेन्टर से मिलते-जुलते नाम रखकर सेन्टर खोलने की कोशिश करते हैं, जो सफलता नहीं मिलने पर कुछ ही दिनों में बन्द हो जाते हैं।

हफ्ताले वाले छोटे बच्चे

आपका छोटा बच्चा हकलाता है, आपको केवल ज्ञान नहीं है कि बच्चा किस कमी से हकलाता है। आप खुद अपने बच्चे के साथ यहाँ आकर हमारा 1 या 2 दिन का कोर्स ले जावें, हम आपको हमारे इलाज की अभ्यास-विधि समझा देंगे। फिर आप खुद घर पर ही अपने बच्चे को ठीक कर लेंगे, गारंटी से आपका बच्चा ठीक हो जाएगा।

सेन्टर के नियम

1. सेन्टर में बहरे व पागल व्यक्ति को प्रवेश नहीं मिलेगा।
2. सेन्टर में कभी भी छुट्टियाँ नहीं रहती हैं, आप प्रवेश के लिए अपनी सुविधानुसार कभी भी आ सकते हैं। लेकिन आने से 2 या 3 दिन पहले टेलीफोन या मोबाइल पर सूचित कर अपनी सीट बुक करवाएँ।
3. आप चाहें तो जयपुर में किसी जगह रहकर भी हर रोज सेन्टर में आ-जा सकते हैं, सेन्टर प्रातः 9.00 बजे से सायं 6.00 बजे तक खुलता है, लेकिन अच्छी सफलता के लिए छात्रावास में रहना जरूरी है। इससे आपको अधिकतम समय हमारे सभी छात्रों के साथ अभ्यास करने का अच्छा माहौल मिलेगा।

4. आप सेन्टर में जितने दिन रहेंगे फीस व खर्चा उतने ही दिनों तक का लिया जाएगा।
5. छोटे बच्चों के साथ आने वाले माता-पिता को भी छात्रावास में रहने की सुविधा दी जाएगी।

रास्ता

जयपुर बस स्टैण्ड या रेलवे स्टेशन से आप रिकशा या सिटी बस द्वारा 'हवा महल' आएँ, यह जयपुर शहर का प्रमुख पर्यटन स्थल है।

हवा महल से आमेर के लिए सिटी बसें 20-20 मिनट के अंतराल से चलती हैं। वैसे आप चाहें तो ऑटो-रिक्शा से सीधे आमेर भी आ सकते हैं।

आमेर, जयपुर का एक सुविख्यात पर्यटन स्थल है जो हवा महल से आठ किलोमीटर दूर दिल्ली रोड पर स्थित है।

आप जयपुर आकर हमें टेलीफोन कर लें, हम आपको समझा देंगे।

छात्रावास सुविधा

आमेर में मोहल्ला मेहन्दी का बास में सीधे रोड पर "यादव निवास" हमारी निजी बिल्डिंग है। इसी बिल्डिंग में हमारा निवास, आपका सेन्टर व छात्रावास स्थित है। छात्रावास में कमरे, चारपाई व बिस्तर के साथ मौसम के अनुसार (सर्दियों में गरम पानी व गर्मियों में पंखे, कूलर) सभी सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

लड़कियों के लिए छात्रावास में अलग से रहने की उतम व्यवस्था है।



छात्रावास बिल्डिंग का एक दृश्य।

योग्यता, गारंटी व सेवार्थ भावना, यहाँ की एक परम्परा रही है।