

6 ध्यान देने योग्य बातें- जब आप किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो हकलाता हो

देखने में हो सकता है कि आपको लगे कि हकलाना कोई बड़ी समस्या नहीं- यह तो मामूली से सुझाव से ठीक हो सकती है। परन्तु सच्चाई यह है कि बहुत से वयस्कों के लिये यह उम्र भर एक बड़ी स्वास्थ्य समस्या बनी रहती है। नीचे कुछ सुझाव दिये गये हैं जिनके प्रयोग से आप, यानि उनकी बात सुनने वाले, उनकी मदद कर सकते हैं।

1. ऐसे सुझाव कभी न दें: धीरे धीरे बोलो; गहरी साँस ले कर बोलो या आराम से बोलो आदि। ऐसे सुझाव न तो वास्तव में मदद करते हैं और न ही उनके आत्म सम्मान को बढ़ाते हैं। हकलाने वाले प्रायः ऐसे सुझावों को अपमानजनक पाते हैं।
2. ऐसे व्यक्ति को अपने हाव भाव से यह महसूस करायें कि आप उनकी बात पर ध्यान दे रहे हैं - न कि उनके कहने के तरीके पर।
3. सामान्य दृष्टि सम्पर्क बनाये रखें। व्यक्ति की बात खत्म होने तक धैर्यपूर्वक और सामान्य तरीके से उसकी बात सुनते रहें।
4. हो सकता है कि आप उसके अधूरे वाक्यों या शब्दों को पूरा करना चाहें। कृपया ऐसा न करें। ज्यादा बेहतर होगा कि आप स्वयं आराम से बात करें- इतना धीरे भी नहीं कि सब कुछ असामान्य लगे। धीमी गति पर बात चीत सभी स्थितियों में बेहतर संचार को बढ़ावा देता है।
5. कृपया ध्यान दें कि जो व्यक्ति हकलाते हैं, उनके लिये फ़ोन पर बात करते समय अपनी वाणी पर नियन्त्रण बनाये रखना कुछ ज्यादा ही मुश्किल होता है। ऐसी स्थितियों में अपना धैर्य बनाये रखें। अगर आप फ़ोन उठाते हैं और कोई आवाज़ सुनाई नहीं पड़ती तो तुरन्त फ़ोन न काटें। तसल्ली कर लें कि कोई हकलाने वाला व्यक्ति तो फ़ोन नहीं कर रहा।
6. बगैर जल्दी किये, आराम से बात करें। इतना धीरे भी नहीं कि अजीब लगे। यह सभी इन्सानों के साथ संचार का बेहतर तरीका है।

दी स्टटरिंग फ़ाउन्डेशन