समय विनिमय कोष (टाइम बैंक)
अवधारणा, महत्व व कार्य प्रणाली

राज्य आनंद संस्थान

(मध्यप्रदेश शासन, अध्यात्म विभाग का स्वाशासी संस्थान)

अखिलेश अर्गल

मुख्य कार्यपालन अधिकारी

समय विनिमय कोष (टाईम बैंक) क्या है ?

“ समय विनिमय कोष “ सेवाओं के आदान-प्रदान के लिये मुद्रा के रूप में समय (पैसे के बजाय) का उपयोग करने वाले लोगों का एक नेटवर्क है “

“समय विनिमय कोष ” सामाजिक जरूरतों को पूरा करने के लिये अपयुक्त सामाजिक क्षमता को जोड़ने का एक नया तरीका है।

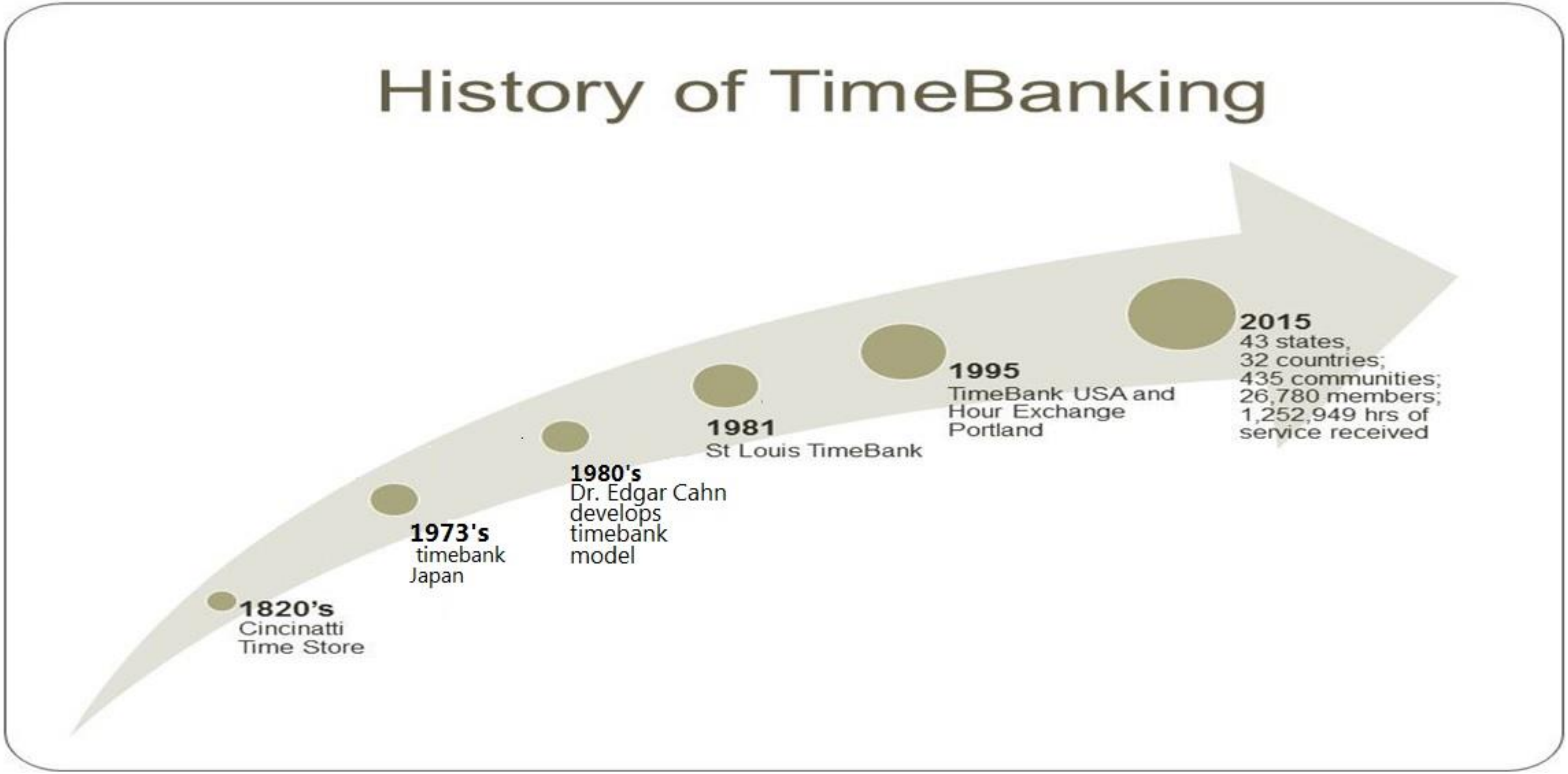
समय विनिमय कोष क्या है ?

“समय विनिमय कोष देखभाल करने वाला एक समुदाय है ”

- एक दूसरे की मदद करना – व्यक्तियों,समूहों,संघों और संगठनों के रूप में।
- एक्सचेंज प्रोजेक्ट एवं आयोजनों के माध्यम से विश्वास एवं समुदाय की भावना का निर्माण।
- परिवर्तनकारी परिवर्तन करना- समय विनिमय कोष मात्र सेवाओं या सहायता की उपलब्धि नहीं है,यह सशक्तिकरण और सामाजिक परिवर्तन को भी बढावा देता है।

एक आदोंलन के रूप में,समय विनिमय कोष अपने समय एवं कौशल का बेहतर उपयोग कर एक दूसरे की मदद करने के लिये लोगों के समूहों को प्रेरित एवं संगठित करता है।

समय विनिमय कोष – इतिहास



समय विनिमय कोष - पूरी दूनियाँ में:

यह किस प्रकार काम करता है ?

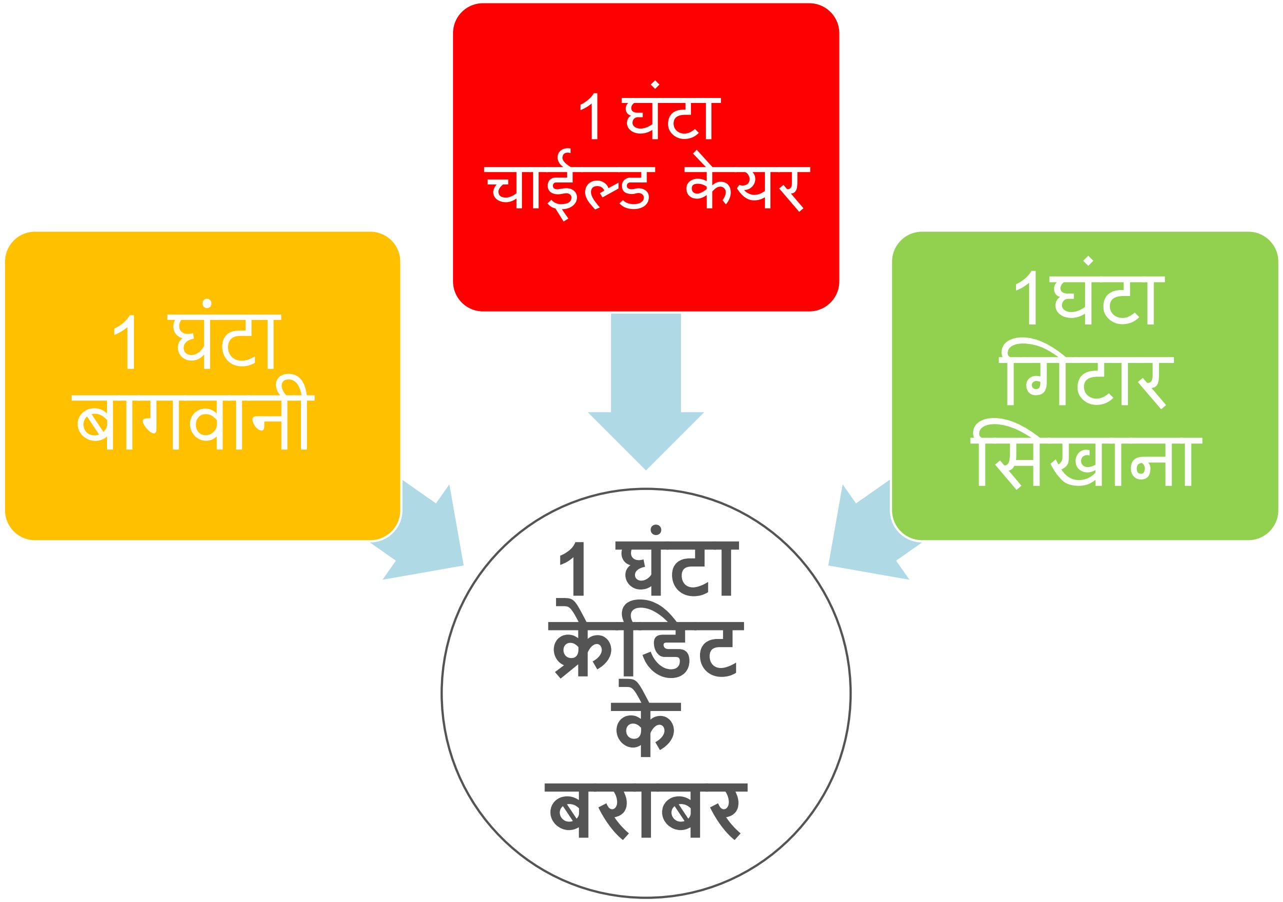
- इच्छुक लोग समय विनिमय कोष में शामिल होतें है और अपने कौशल के प्रकारों या वह मदद जो दूसरों को दे सकते है,उसकी सूची बनाते है।
- लोग जो सेवाएं दे रहें है,उसकी सूची समय विनिमय कोष के सभी सदस्यों द्वारा देखी जा सकती है।
- जब वे ऐसी गतिविधियां करते हुये दूसरों की मदद करते है,तो प्रत्येक एक घंटे हेतु उन्हें एक समय विनिमय कोष क्रेडिट मिलता है।
- जब उन्हें दूसरों की मदद की आवश्यकता होती है तो,वे उस टाइम क्रेडिट का उपयोग कर सकते है,जो उन्होनें जमा किया है।
- किसी की मदद में लगाये गये हर घंटे को एक टाइम क्रेडिट माना जाता है,चाहे मदद के कार्य की प्रकृति कुछ भी हो।
- ऑफ लाईन सिस्टम के लिये पेपर टाइम करेन्सी एवं ऑन लाईन बैंको के लिये स्वचलित प्रणाली का उपयोग किया जाता है।

यह किस प्रकार काम करता है ?

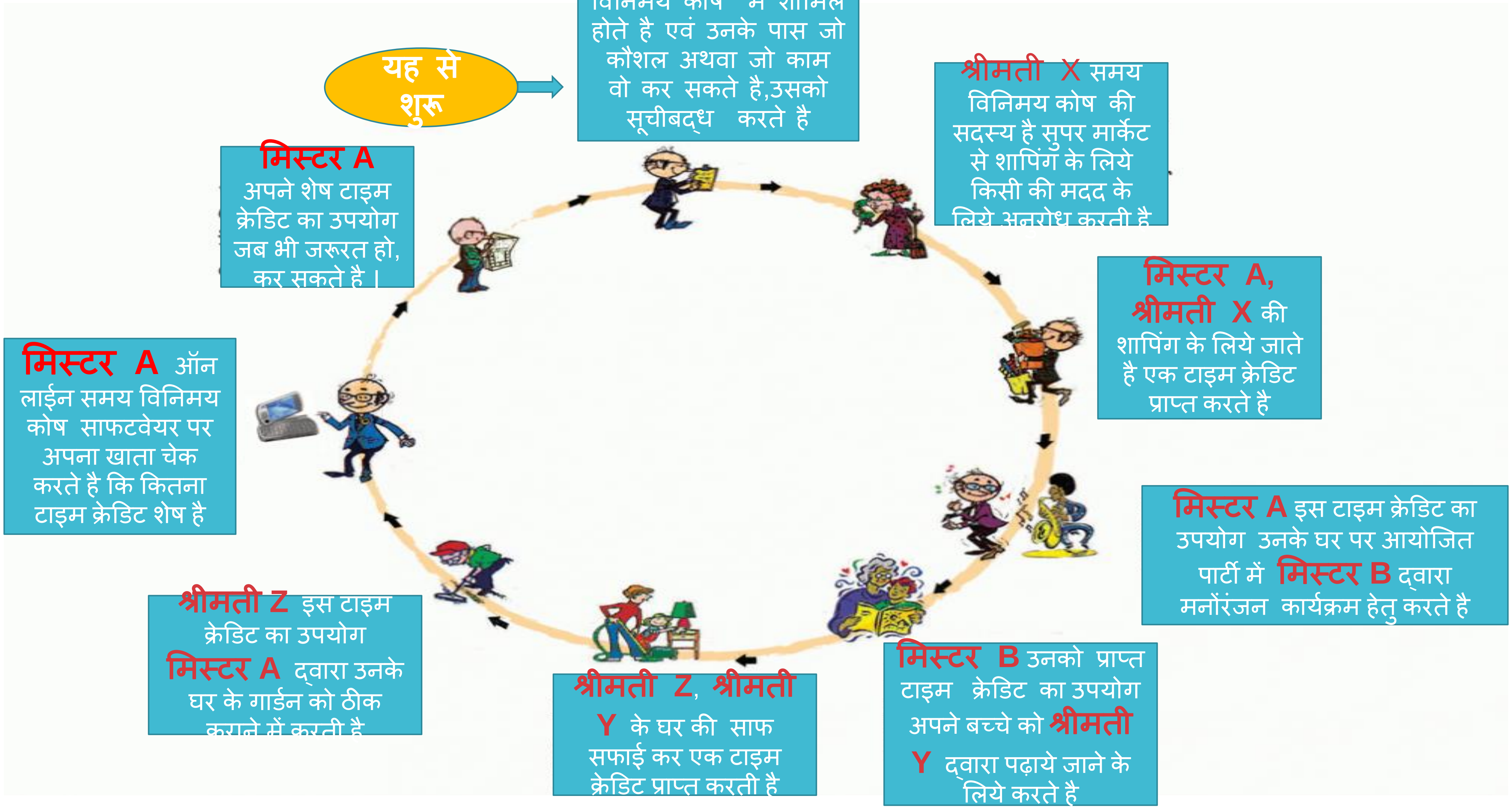
सेवाए बागवानी, चाईल्ड केयर, गिटार सिखाना आदि हो सकती है ।

यह किस प्रकार काम करता है ?

किसी भी कार्य करने में लगाये गये हर घंटे के लिये एक टाइम क्रेडिट मिलता है,चाहें मदद की प्रकृति कुछ भी हो ।



यह कैसे कार्य करता है ?



क्या दे सकते है, क्या प्राप्त कर सकते है ?

संभावनाए अनंत है, कुछ उदाहरण है-

सेवाए दे सकते है :
कैरियर परामर्श
कम्प्यूटर रखरखाव
खाना बनाना
ड्राईविंग, साथ देना
बागवानी
कपडा धोना, प्रेस करना
माता/पिता की मदद करना
लेखन सहायता, दोस्तो को फोन करना
ध्यान कराना
पालतू जानवरों की देखभाल

सिखा सकते है :
आर्ट– ड्राईग, पेंटिग
आर्ट व क्राफट – कार्ड बनाना, ज्वैलरी बनाना
सेलफोन- एनराईड, बेसिक फोन, आई फोन
कम्प्यूटर– बुनियादी कौशल, एम एस वर्ड, ई-मेल, एम.एस.एक्सल, टाईपिंग, इन्टरनेट ब्राउजिंग, एम.एस.पावर पांइट
संगीत डांस
अन्य– खाना बनाना, फोटोग्राफी, सिलाई

आयोजनों में प्रदर्शन करना :
एक्टिंग, डांस, गाना गाना
जादूगरी
कविता पाठ

छात्रों को पढा सकते है:
कक्षा 1 से 5 तक
कक्षा 6 से 8 तक
कक्षा 9 से 12 तक

दूसरों की देखभाल:
उनके घरों में
अस्पताल में
नर्सिग होम में

व्यायाम में भागीदारी कर सकते है:
घूमने में
दौड़ने में
व्यायाम करने में

समय विनिमय कोष – प्रकार :

1. व्यक्ति–व्यक्ति(स्टैंड अलोन, समुदाय आधारित):

- स्थानीय समुदाय के स्टैंड अलोन समय विनिमय कोष हो सकते है,जहॉ एक घंटे के सिधान्त का उपयोग कर सामाजिक कार्य कर सकते है।

2. व्यक्ति–एजेंसी (एंवेडेड समय विनिमय कोष):

- इस माडल में संगठन अपने परिणामों एवं लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिये टाइम बैंकिगं का उपयोग एक साधन के रूप में करते है। संगठन टाइम बैंकिगं अतर्गत समय के अदान-प्रदान के माध्यम से अपनी गतिविधियों को संचालित करते है।

- उदाहरण के लिये एक अस्पताल अपने ऐसे रोगियों के लिये घर देखभाल सेवा प्रदान करना चाहता है,जिनको अस्पताल से डिस्चार्ज कर दिया गया है,पर अभी भी उन्हें देखभाल की आवश्यकता है । उदाहरण – ऐसा मरीज जिसके पैर में फ्रैक्चर है।

समय विनिमय कोष – प्रकार :

3. एजेंसी–एजेंसी:

- समय विनिमय कोष संगठनों के बीच काम करता है,संपत्तियों और संसाधनों के साझा उपयोग प्रणाली के रूप में|
- संगठन,जैसे स्थानीय व्यवसाय या सर्वजनिक क्षैत्र की एजेंसिया,अपने कुछ संस्थानों को समय विनिमय कोष में रख सकती है। यह एक मिनी बस या स्पोंटस् हाल,या विशेष कौशल का उपयोग हो सकता है।
- समय विनिमय कोष में संगठन एक घंटे के बदले एक घन्टे के सिद्धांत के आधार पर संसाधनों को साझा,व्यापार और विनियम कर सकते है।

समय विनिमय कोष लेन-देन- प्रकार:

1. **वन टू वन लेन-देन** :

- एक सदस्य, दूसरे सदस्य की मदद करता है।

2. **वन टू मैनी लेन-देन** :

- एक सदस्य,कई अन्य सदस्यों की एक साथ मदद करता है।
- उदाहरण – एक सदस्य कई अन्य सदस्यों को नृत्य की शिक्षा देता है।

  (नृत्य शिक्षक निर्देशन के प्रत्येक घंटे के लिए प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक घंटे का समय देता है)

3. **मैनी टू वन लेन-देन**:

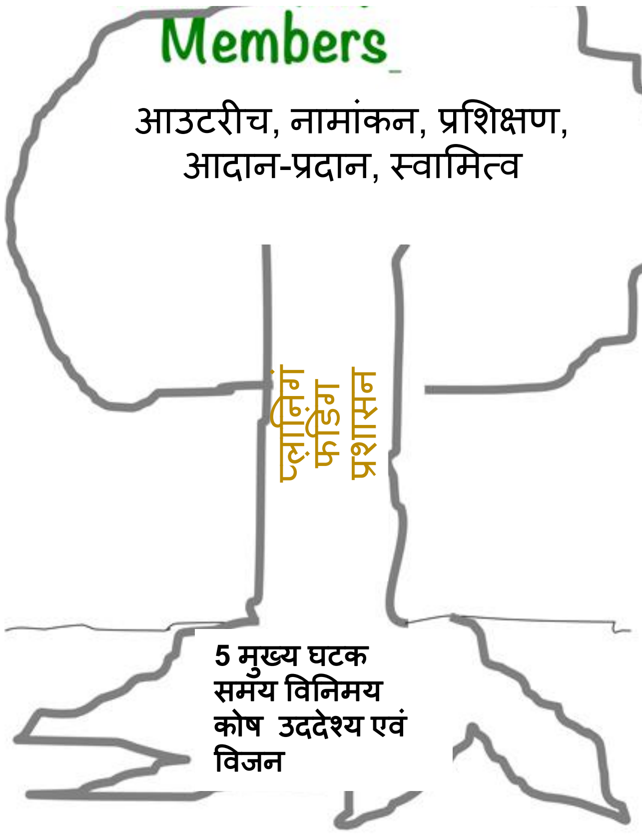
- एक व्यक्ति को कई लोग मिलकर मदद करते है।
- उदाहरण - किसी एक व्यक्ति को घर की मरम्मत की आवश्यकता होती है और कई सदस्य टीम बनाकर सहायता प्रदान करते है।

4. **मैनी टू मैनी लेन-देन**:

- आर्केस्ट्रा प्रोग्राम
- प्रोग्राम देने वाले सभी सदस्य प्रत्येक घंटे के लिये एक टाइम यूनिट अर्जित करते है,जबकि सभी श्रोता जो कार्यक्रम में आते है, टाइम यूनिट खर्च करते है।

समय विनिमय कोष – मुख्य घटक:

समय विनिमय कोष वृक्ष:- जड़, तना एवं क्राउन



समय विनिमय कोष – मुख्य घटक:

- नेतृत्व, शासन और ग्रुप की मुख्य रूचि।
- मिशन,विजन एवं रणनीतिक दिशा ।
- इन्फ्रास्ट्रेक्चर- प्रोग्राम मॉडल और दृष्टिकोण।
- अनुदान सहायता और शुल्क सरंचना, वित्तीय जवाबदेही।
- समुदाय हेतु सा¶Vos;j,वेबसाईट और/या प्रिन्टेड निर्देशिकाएं।
- समन्वयक,कर्मचारी एवं सहायक- स्वयंसेवक अथवा पेड।
- आउटरीच एवं मार्केटिंग – सामग्री तथा मीडिया।

समय विनिमय कोष – मुख्य मूल्य:

- समय विनिमय कोष के पांच मुख्य मूल्य है :

1. **संपत्ति**– हम सभी संपत्ति है। हम सभी कुछ न कुछ दे सकते है।

2. **कार्य का पुर्न: परिभाषण**– कुछ कार्य मूल्य के परे है।बच्चों का स्वास्थ्य,लालन-पालन,परिवारों को संरक्षित रखना, आस-पड़ोस को सुरक्षित एवं जीवंत बनाना, कमजोर लोगों की देखभाल,अन्याय का निवारण इत्यादि।

3. **पारस्परिक**– दूसरों की मदद करना दो तरफा सड़क के रूप में बेहतर काम करना है। मदद को वापस करने का आवेग सार्वभौमिक है। जहां भी संभव हो,हमें एक तरफा मदद को दो-तरफा लेन-देन में बदलना चाहिये।

4. **सामाजिक नेटवर्क**– हमें एक दूसरें की आवश्यकता है। हमें सड़क, पुल एवं सर्विस लाईनों के साथ–साथ सामाजिक बुनियादी ढ़ाचे की भी आवश्यकता होती है। नेटवर्क व्यक्तियों की तुलना में अधिक मजबूत होते है। दूसरें की मदद करने वाले लोग सशक्त,मजबूत एवं विश्वसनीय समुदाय की रचना करते है।

5. **सम्मान**– हर इंसान मायने रखता है। सामाजिक न्याय को बढ़ावा देने और जबाबदेही को मजबूत करने के उददेश्य से सभी की आवाज सुनी जानी चाहिए।

समय विनिमय कोष – कैसे शुरू करें:

1. अपना लक्ष्य, संभावित सदस्यों और संसाधनों को पहचानें।
2. अन्य समय विनिमय कोष से सलाह लें एवं संगठनात्मक संरचना पर निर्णय लें।
3. अपने बैंक की सीमा निर्धारित करें।
4. नये सदस्यों को जल्दी काम पर लगायें।

समय विनिमय कोष कैसे शुरू करें- सात कदम

1. **यात्रा की शुरूआत**:

- आप समय विनिमय कोष क्यो शुरू करना चाहतें है? आपका जुनून क्या है? आपका समय विनिमय कोष उससे कैसे संबंधित होगा?
- ऐसे कौन लोग है जो समय विनिमय कोष में दिलचस्पी रख सकते है एवं शामिल हो सकतें है।
- समय विनिमय कोष क्या– क्या कर सकता है।
- जब समय विनिमय कोष शुरू हो जायेगा तो कौन-कौन और लोग शामिल हो सकतें है।
- आप शुरूआती टीम में किन्हें शामिल करेंगे।

2. **टाइम बैंकिंग के बारे में जाने एवं मंथन करें** :

- टाइम बैंकिंग के बारे में और अधिक जानकारी प्राप्त करें।
- दोस्तों एवं संपर्को के साथ मंथन करें।
- विचारों को साझा करें एवं प्रतिक्रिया प्राप्त करें।

समय विनिमय कोष की शुरूआत – 7 कदम

3. आयोजन की तैयारी :

- अपना सलाहकार समूह बनाये।
- उन लोगों को जोड़े जो समय विनिमय कोष को सफल होनें मे मदद करेंगे।
- समुदाय के उन सदस्यों को चिहि्न्त करे जो नेतृत्व की भूमिका के लिये उपयुक्त है (समन्वयक सदस्य,आऊटरीच, इवेन्ट प्लानिंग,तकनीकी सहायता आदि)।
- ऐसे स्थान को खोजे जहॉ लोग एकत्र हो सकें (कोई घर,सामुदायिक स्थान,सार्वजनिक पार्क आदि)।
- कार्य योजना बनाये।
- संबंधित लागत एवं आय स्त्रोतो की योजना तैयार करें।
- नीतियों और प्रक्रियाओं को लिपिबद्ध करें।

समय विनिमय कोष की शुरूआत – 7 कदम

4. आऊटरीच काम शुरू करें:

- समय विनिमय कोष का नाम एवं लोगो (वैकल्पिक) चुने।
- सदस्यों के लिये एक ब्राउसर बनाए । बिजनेस कार्ड भी उपयोगी हो सकते है।
- सदस्यों की हैडबुक एवं प्रशिक्षण सामग्री तैयार करें।
- आऊटरीच शुरू करें(स्थानीय बैठकों में जायें, लोगों के घरों में जायें , दोस्तों एवं पड़ोसियो से चर्चा करें आदि ।
- अपनी पहली बैठक का निमंत्रण भेजे।
- किसी समय विनिमय कोष सा¶Vos;j तक पहुॅच बनाये (Open Source or Paid) एवं उसे अपने समय विनिमय कोष के हिसाब से अनुकूलित करें।
- आप एक वेबसाईट भी बना सकतें है और/या अपनी पंसद का सोशल मीडियॉ पेज बना सकतें है।

समय विनिमय कोष की शुरूआत– 7 कदम

5. **अपनी पहली बैठक आयोजित करें:**

- दोस्तो एवं पड़ोसियों के साथ एक रात्रि भोज रखकर उन्हें समय विनिमय कोष के विचार से परिचित करायें।
- उनसे पूछे कि वे क्या दे सकते है एवं क्या प्राप्त करना चाहते है।
- अपने पहले नये सदस्यों को साइन - अप करें।
- नये सदस्यों का प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करें।

6. **पहला लेन-देन शुरू करें:**

- सदस्यों को ऑफर एवं अनुरोध करने में सहायता करें।
- पहले लेन-देन को मैच करने में सहायता करें।
- नये सदस्यों के लिये नियमित रूप से प्रशिक्षण आयोजित करें।
- समूह गतिविधियों के लिये अवसरों की तलाश करें।

समय विनिमय कोष कैसे शुरू करें- सात कदम

7. आगे बढ़ते रहें :

- समूह गतिविधियों एवं परियोजनाओं के लिये अवसरो की तलाश करें।
- समूह के अंदर एवं बाहर चेम्पियन की पहचान करें एवं उनका पोषण एवं समर्थन करें।
- अपने समय विनिमय कोष को नेतृत्व के लिये तैयार करें और समय विनिमय कोष वास्तविक रूप से सदस्यों के स्वामित्व में हों।
- मूख्य मूल्यों को ध्यान में रखें – संपत्ति, कार्य का पुर्न: परिभाषण, पारस्परिकता, सार्वजनिक नेटवर्क एवं सम्मान।
- समय विनिमय कोष के लिये Funds एवं उसके प्रशासन का ध्यान रखें।

समय विनिमय कोष - समन्वयक की भूमिका:

एक समय विनिमय कोष की सफलता की चाबियों में से एक चाबी समय विनिमय कोष समन्वयक है,जिसकी निम्न महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां है :-

- समुदाय के निवासियों की छोटी एवं बड़ी जरूरतों का पता लगाना।
- निवासियों को उन जरूरतों को पूरा करने के लिये अपनी स्वयं की अप्रमुक्त क्षमताओं को उजागर करने एवं खोजनें में मदद करना।
- समय विनिमय कोष की स्थापना करना जिसमें निवासी दूसरों को योगदान देकर टाइम यूनिट कमाते है और अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिये संसाधनों को सुरक्षित करके टाइम यूनिट्स खर्च करते है।

समय विनिमय कोष के समन्वयक की भूमिका समुदाय के निर्माण की है।

समय विनिमय कोष - सफलता के टिप्स:

- **नियमित सामाजिक कार्यक्रम-** नियमित सामाजिक कार्यक्रमों से सदस्यों में मेल-जोल बढ़ाये। भोजन उपस्थिति को बढ़ावा देने का आसान तरीका हो सकता है।
- **व्यवस्थापक के लिये स्वयंसेवक**– सदस्यों को समय विनिमय कोष के प्रशासन एवं कार्यो में मदद के लिये प्रोत्साहित करें। यह उर्जा प्रदान करता है, स्थानीय कनेक्शन बनाता है एवं ज्ञान को साझा करने में मदद करता है।
- **समय विनिमय कोष समन्वयक-** समय विनिमय कोष के सफल विकास को सुनिश्चित करने के लिये कम से कम एक प्रतिबद्ध एवं प्रभावी समय विनिमय कोष समन्वयक महत्तवपूर्ण कारक है।
- **रचनात्मक बनें**– समय विनिमय कोष उन आदान-प्रदान से विकसित होते है, जो लोगों की जरूरत एवं क्षमताओं को जोड़ते है, जहां हर कोई जीतता है । समूह परियोजना एवं समारोह समय विनिमय कोष में एक विशेष उर्जा लाते है।
- **सीमित भौगोलिक क्षैत्र**– समय विनिमय कोष हेतु एक सीमित क्षैत्र बनाएं। इससे सदस्यों को एक साथ रखना एवं सेवाओं का आदान-प्रदान आसान रहता है । इसे स्थानीय रखें। .

समय विनिमय कोष - सफलता के टिप्स:

- **सेवाओं का अनुरोध करने के लिये सदस्यों को प्रोत्साहित करें-** एक दूसरे पर भरोसा करने की परम्परा कई समुदायों में लुप्त हो गई है, और लोग दूसरो से मदद मांगने/करने में कठिनाई महसूस करते है। उस सदस्य को मासिक पुस्कार दे, जिसने सकारात्मक संतुलन के साथ सबसे अधिक टाइम यूनिट खर्च की।
- **सदस्यों को योगदान के लिये अवसर प्रदान करें–** समय विनिमय कोष से जुड़ने के बाद सदस्यों को जल्द से जल्द योगदान देने के अवसर प्रदान करें । सुनिश्चित करें कि सहायता प्रदान करने वाले नए सदस्यों को एक सप्ताह के अंदर री–कॉल किया जाए। यह सदस्यों की रूचि बनाये रखने हेतु महत्वपूर्ण है।
- **फार्म एवं सामग्री उपयोगकर्ता के अनुकूल हो-**
- **प्रोजेक्ट सदस्यों का सामूहिक सपना हो-** जब प्रोजेक्ट हेतु सभी समूह सदस्य एक साथ सपना देखते है, तो यह समुदाय को मजबूत करता है और समय विनिमय कोष को सफल बनाता है ।
- **सदस्यों का समर्थन–** समय विनिमय कोष की सफलता के लिये सदस्यों का समय एवं उर्जा के रूप में योगदान महत्तवपूर्ण है।

समय विनिमय कोष – प्रासंगिकता:

1 **शहरीकरण के कारण आपकी मेल-जोल की कमी– ‘’ हम’’ की जगह ‘’ मुझे’’ का भाव**– लोग अपने अगले दरवाजे के पड़ोसियो को भी नही जानते है, जिनके साथ उन्होनें लम्बे समय तक एक मंजिल, गलियारा या लि¶ट साझा की है ।

टाइम बैंकिंग सामुदायिक बंधनों का निर्माण और सुदृढीकरण करता है ।

2. एक उम्रदराज आबादी- सामान्यत: परिवार की देखभाल करने वाले करने लोग अपने बुजुर्गो की दीर्घकालिक देखभाल कर उन्हें नर्सिंग होम में रहने की मजबूरी से बचाते है । परंतु यह परिवारिक देखभाल दिन पर दिन कम होती जा रही है, जबकि उम्रदराज लोगों की संख्या बढ रही है ।

- समय विनिमय कोष उन लोगो को आवश्यक सेवा देते है जो बुजुर्ग अथवा दिव्यांग है । यह सेवाएं दोस्ताना मुलाकात, टेलीफोन सहचर्य, खरीददारी, परिवहन, घर की मामूली मरम्मत, ई-मेल करना, बिलों के भुगतान में सहायता, परिवार की देखभाल करने वालो की मदद, परामर्श आदि हो सकती है ।

3. बढ़ता वर्ग भेद– चूकि समय विनिमय कोष में आदान प्रदान समय की यूनिट में होता है इसलिये किसी व्यक्ति की शिक्षा, कौशल या उसके कार्य के बाजार मूल्य के अनुसार कोई भेदभाव नहीं होता है ।

इस प्रकार समय विनिमय कोष वर्ग भेद को चुनौती देता है। समय विनिमय कोष उस बाजार अर्थव्यवस्था को समाप्त करता है, जो सेवा के महत्व, उसकी उपलब्धता एवं उसको प्रदान करने मे कठिनाई के आधार पर उसका मूल्य निर्धारित करती है ।

समय विनिमय कोष – प्रासंगिकता:

4. **कठिन आर्थिक समय-** समय विनिमय कोष सेवाओं एवं वस्तुओं के गैर–नगद आदान प्रदान की सुविधा प्रदान करते है । इस प्रकार कठिन आर्थिक समय में भी बेरोजगार एवं आँशिक बेरोजगार अपनी जरूरतों को पूरा कर सकते है, क्योंकि उनके पास समय और कौशल दोनों है ।

5. **संसाधन अनुकूलन-** समय विनिमय कोष का आधार यह है कि सभी लोगो के पास कौशल है और ये लोग समाज के लिये महत्वपूर्ण योगदान दे सकते है । बुजुर्ग आबादी समाज के लिये अद्वितीय अवसर प्रस्तुत करती है, क्योंकि अनके पास समय विनिमय कोष में योगदान करने के लिये अक्सर खाली समय होता है ।

6. **आनंद में वृद्धि–** दूसरो की मदद करने के लिए अपने कौशल का उपयोग करना एक सकारात्मक अनुभव है जो हमारी खुशी को बढ़ाता है ।

समय विनिमय कोष क्या अंतर ला सकते है?

1. आपसी जुड़ाव वाला पड़ोस
2. संबंध और साझेदारी
3. स्वयं एवं दूसरों के लिए दया
4. मदद देना एवं प्राप्त करना
5. आपसी विश्वसनीयता
6. स्वायत्तता
7. प्रफुल्लता
8. आत्मविश्वास एवं आत्मसम्मान

धन्यवाद