TRIDAL
FOUNDATION

नियमावली - १
त्रिदल निरीक्षण

विषय सूची

त्रिदल का अर्थ क्या है ? : त्रिदल, विचार

त्रिदल नियमावलियाँ (Manuals)

नियमावली १. निरीक्षण

नियमावली २. गतिविधियों का लेखाजोखा

नियमावली ३. देखभाल प्रशिक्षण

नियमावली ४. त्रिदल विज्ञान

त्रिदल जानकारी : भूमिका

त्रिदल : एक गतिविधि केंद्र

त्रिदल अधिछात्रवृत्ति

नियमावली १.
त्रिदल निरीक्षण

त्रिदल क्या है ?

त्रिदल : विचार

पारिभाषिक रूप से देखा जाए तो भारत की प्राचीन भाषा के अनुसार त्रिदल का अर्थ है तीन पत्तियों का दल। बेल के पेड़ की पत्तियों (Agele marmelos) को भी त्रिदल के नाम से जाना जाता है। इन पत्तियों में मनोरोग प्रतिरोधक क्षमताएं पाई जाती हैं।

त्रिदल एक त्रिस्तरीय उपचार पद्धति है जिसे मानसिक आरोग्य संस्थान (आएपीएच) ने विकसित किया है। सिजोफ्रेनिया और अन्य गंभीर मानसिक बीमारियों से जूझनेवाले रोगियों के सामाजिक पुनर्वास के लिए यह पद्धति अपनाई जाती है। इसके अंतर्गत सिजोफ्रेनिया और अन्य गंभीर बीमारियों के रुग्णों को एक ऐसा वातावरण उपलब्ध कराया जाता है जो उन्हें उत्साह और ऊर्जा प्रदान करे, जीने का उद्देश्य दे और साथ ही जहाँ

तक हो सके एक सामान्य जीवनयापन करने का अवसर प्रदान करवा सके। आएपीएच में ऐसे रोगियों को **"शुभार्थी"** कहा जाता है।

(शुभार्थी शब्द, व्यक्ति के स्वास्थ्य लाभ की यात्रा का उचित रूप से वर्णन करता है। आज यह शब्द देश विदेश में, आएपीएच और अन्य प्रकाशनों तथा चर्चाओं में प्रयोग में लाया जाता है। इस नियमावली के अंत में दी गई सूची में यह बात प्रतिध्वनित होती है। निदान के दौरान अपमानजनक मुहर लगने से बचाने के लिए आएपीएच द्वारा प्रयोग में लाया जाने वाला यह शब्द उस मुहर से रुग्ण को बचाता है और एक सर्वंकश वृत्ति को दर्शाता है।)

त्रिदल प्रतिरूप में एक गतिविधि केंद्र है और मर्यादित रुप में एक आश्रय कार्यशाला भी है। ये दोनों बातें **शुभार्थियों** की संख्या और वहाँ के सांस्कृतिक परिवेश पर निर्भर करती हैं। गतिविधि केंद्र और आश्रय कार्यशाला को नीचे दिए गए स्पष्टीकरण से समझा जा सकता है।

आश्रय कार्यशाला का क्या अर्थ है ?

अपंग लोगों को काम करने के लिए, अपने प्रयत्नों और व्यतीत किए हुए समय के अनुरुप कुछ कमाने के लिए एक सुरक्षित वातावरण उपलब्ध कराया जाता है। ऐसी कार्यशालाओं से उत्सर्जित सकारात्मक व्यवहार से वहाँ के अपंगों में स्वाभिमान जाग्रत होता है। समाज के प्रति उन्होंने किए हुए योगदान, कार्यशाला में और उसके बाहर, सहयगियों, स्वयंसेवकों के माध्यम से उनके उत्पादों के लिए सामाजिक संपर्क व्यवस्था प्रस्थापित करने का सुअवसर मिलता है। ऐसी कार्यशालाओं पर अनेक बार ऐसा आरोप किया जाता है कि वे अपंग व्यक्तियों को अलगथलग कर देते हैं और कुछ देर बाद यहाँ के लोग उसी वातावरण में कैद हो जाते हैं; कुछ लोगों को लगता है कि ऐसी कार्यशालाएं भेदभाव निर्माण करती हैं।

गतिविधि केंद्र क्या होता है ?

यह एक समुदाय आधारित पुनर्वास केंद्र होता है जहाँ कुछ घंटों तक कौशल प्रशिक्षण केंद्र होता है और वहाँ उनकी देखभाल की जाती है। इन केंद्रों का मुख्य उद्देश्य अपंग व्यक्तियों को धीरे धीरे आत्मनिर्भरता की ओर ले जाना और दैनंदिन जीवन जीने के लिए कौशल

विकास करना होता है। सामुदायिक जीवन को यहाँ बढ़ावा दिया जाता और साथ ही उसे मजबूती प्रदान की जाती है। तीव्र मनोविकारों से गुजरने के बाद अब सामान्य जीवन जीने की स्थिति में पहुँचे लोग अपनी शिकायतों या मनोविकार के चिन्हों से पूर्णतः या आंशिक रूप से यहाँ आकर छुटकारा पा सकते हैं और पुनः उस जीवन को अपना सकते हैं जो वो पहले से जीते आयें थे।

तो क्या त्रिदल गतिविधि केंद्र है या आश्रय कार्यशाला है ?

त्रिदल की विशेषताएँ किसी गतिविधि केंद्र जैसे ही होती हैं। यहाँ समय व्यतीत करने वाले **शुभार्थी** व्यापक रूप से व्यस्त रहते हैं। अनेक गतिविधियों जैसे किसी की निगरानी में वस्तुएं तैयार करना, खेल, योगासन, विश्राम आदि में अधिकतर समय बिताते हैं। वे अक्सर पिकनिक पर जाते हैं, फिल्में देखते हैं और मिल बैठकर उन पर चर्चाएं करते हैं। अनेक तीज त्यौहार एकसाथ मिलकर मनाते हैं। कुछ गतिविधियों का विवरण नियमावली ३ में विस्तार से दिया गया है, ताकि अन्य केंद्र उन्हें कर सकें या उसमें कुछ और जोड़ सकें।
अपने योगदान के अनुसार शुभार्थी उनकी बनाई वस्तुओं की बिक्री और वस्तुओं के पुनर्निर्माण में खर्च होने वाले पैसों और अन्य शुभार्थियों में बाँटने के बाद बचे हुए पैसों से थोड़ा पारिश्रमिक पा सकते हैं। अतः हालाँकि वे "नौकरी" तो नहीं करते लेकिन उन्हें कुछ कमाने का आनंद तो अवश्य मिलता है।

त्रिदल में हमारा प्रयत्न किसी ऑफिस जैसा वातावरण निर्माण करना होता है जहाँ बाकायदा बायोमेट्रिक रूप से उपस्थिति का रिकार्ड रखा जाता है और शुभार्थियों को किसी कंपनी की बस की तरह आने जाने और जो स्वयं आ जा नहीं सकते उन्हें लाने ले जाने की व्यवस्था की जाती है। त्रिदल का एक बोधचिन्ह यहाँ निर्माण होने वाली हर वस्तु पर लगाया जाता है, इससे शुभार्थियों में यह दृढ़ भावना बनने लगती है कि वे समाज के लिए कुछ उपयुक्त योगदान करते हैं।

त्री या "तीन" शब्द में त्रिदल पुनर्वास के निम्नलिखित तीन अंगों का समावेश है -

१. सिजोफ्रेनिया से बाधित लोग

२. व्यवसायिक/सेवा देने वाले और परिवार के सदस्य

३. समाज/समुदाय

त्रिदल अनुभव यह बताता है कि यह प्रतिरूप बाह्य रुग्णों के लिए जो कि गंभीर मानसिक विकारों के शिकार है, एक आवश्यक भूमिका निभा सकता है। इस संदर्भ में त्रिदल को एक सिद्धांत के रूप में देखा जाना अपेक्षित है ना की केवल एक गतिविधि केंद्र। मानसिक बीमारियों से संलग्न उपक्रमों को लेकर अनेक बार त्रिदल जैसी गतिविधि का आरंभ करने में अपर्याप्त जगह, धन या मानव संसाधनों की समस्या व्यक्त की जाती है। यहाँ विशेष बात यह है कि आयपीएच में शुरू की गई त्रिदल गतिविधि का आरंभ बहुत छोटे पैमाने पर हुआ था और तब तो कोई विशिष्ट स्थान भी उपलब्ध नहीं था।

समूह बैठकें नियमित रूप से हुआ करती थीं तथा शुभार्थी और सेवा देने वालों की समान समस्याओं पर विचार विमर्श भी होता था। इस उपक्रम से जो सामाजिक लाभ दिखाई देने लगे वे आयपीएच त्रिदल के लिए अपना कोई स्थान लेने के बहुत पहले ही दिखाई देने लागे थे। हमने एक छोटेसे किराए के मकान में त्रिदल का काम शुरू किया और आज भी त्रिदल का काम इस प्रकार के उपक्रमों की सहायता करने वाले महाराष्ट्र सरकार के छोटेसे स्थान पर चलता है। स्थानिक मनोविकार रुग्णालय के बाहर के आहाते में त्रिदल का कामकाज चलता है। लेकिन आयपीएच संघ को विश्वास है कि वे किसी भी अन्य स्थान में भी अपना काम कर सकते हैं। हैंगआउट कैफै का वर्णन आगे दिया गया है।

समाजीकरण, नई बातें सीखने में, नियमित काम करने में, मैत्री करने आदि में होने वाले सुधारों के बहुतेरे उदाहरण अब दिखलाई देने लगे हैं। इस नियमावली के अंत में अनेक प्रकाशन और प्रस्तुति के उदाहरण आप देख सकते हैं जो हमारे काम के दौरान प्राप्त हुए हैं। ये सभी उदाहरण शुभार्थियों और सेवा देने वालों के लाभ का दस्तावेजीकरण करने में सहायक सिद्ध होते हैं। यह दस्तावेजीकरण, गंभीर मानसिक बीमारियों से जूझने वालों के लिए 'त्रिदल' कितना लाभदायक है इस बात को भी प्रमाणित करता है। इस संस्था को देखने के लिए वाले देशी-विदेशी लोगों ने इस पद्धति को देखा, समझा और उसकी प्रशंसा की है। सबके अनुसार त्रिदल में अपनाए जाने वाले उपक्रम और उसकी रचना अच्छी है और संवेदनशीलता उसे कार्यान्वित किया जाता है। अब इसे विभिन्न केंद्रों में दोहराए जाने की आवश्यकता है जिससे त्रिदल जैसे सिद्धांत को प्रमाणित किया जा सके और स्थानिक आवश्यकताओं के अनुसार उसमें आवश्यक सुधार करके अपनाया जा सके।

चार नियमावलियाँ

चार नियमावलियों में से यह पहली नियमावली है। Paul Hamlyn Foundation की लागत से चलने वाली परियोजना के अंतर्गत इसकी रचना की गई है। त्रिदल गतिविधियों का यह एक खाका है जिसे महाराष्ट्र और देश के अन्य स्थानों में शुरू किया जा सकता है और यही इसका उद्देश्य है। ऐसी परियोजनाओं की सर्वत्र बहुत अधिक मांग है और आयपीएच ने पिछले कुछ वर्षों में सीखे सबकों के आधार पर यह प्रक्रिया कठिन नहीं है। उसे दोहराया जा सकता है या स्थानिक आवश्यकताओं के अनुसार ढाला जा सकता है। आयपीएच द्वारा तैयार की गई नियमावलियाँ उन लोगों के लिए खुली हैं जो अपने अपने क्षेत्र में ऐसे केंद्र शुरू करना चाहते हैं। ऐसी आशा है कि ये नियमावलियाँ किसी मार्गदर्शक मानचित्र का काम करेंगी और त्रिदल की स्थापना के दौरान आयपीएच को जिन कठिनाइयों का सामना करना पडा उनसे बच सकेंगे।

आएपीएच संघ को आशा है कि त्रिदल पर लक्ष केंद्रित करने वाली यह नियमावली क्या करना है और क्या नहीं करना की स्पष्ट रूपरेखा उन लोगों को देगी जो शुभार्थी सेवा शुरू करना चाहते हैं। जब कभी मार्ग ना मिले तब यह नियमावली उनके लिए पथदर्शक बनेगी।

ऐसी परेशानियों और कठिनाइयाँ आती रहेंगी। वह स्वाभाविक है। पुनर्वास सुविधाएं उपलब्ध कराना निश्चय ही बहुत चुनौतीभरा काम है। यहाँ अत्यधिक धैर्य की आवश्यकता इस लंबी दौड़ में शुभार्थी, शुभंकरों, या सेवा देने वालों के साथ अन्य व्यवसायिकों को निःसंदेह बहुत ही संतुष्टि मिलती है।

त्रिदल के बारे में थोड़ा और

त्रिदल : आयपीएच में चुना हुआ दृष्टिकोण

त्रिदल केवल रुग्ण सेवा नहीं। वह एक ऐसी व्यवस्था है जो स्थानिक जरुरतों, आचार-विचारों, आवश्यकताओं और उपलब्ध संसाधनों से उभरती है। यह व्यवस्था प्राप्त प्रशिक्षित लोगों की उपलब्धता केंद्रों और भूगोलिक क्षेत्रों पर निर्भर करती है। जैसे से जैसे कोई केंद्र विकसित होता है, वहाँ कार्यरत लोगों के सक्रिय योगदान, वहाँ काम करने वाले मानसिक स्वास्थ्य व्यवसायिक, स्वयंसेवक , शुभंकर या प्रदीर्घ मानसिक बीमारी से स्वास्थ्य लाभ करने वालों एवं शुभार्थियों के परिवार के सदस्यों कों भिन्न भिन्न भूमिकाएं निभानी पड़ सकती हैं।

त्रिदल संघ के लिए किन प्राथमिक विशेषताओं की आवश्यकता होती है ?

हर नए त्रिदल गतिविधि केंद्र को शुरू करने के लिए गंभीर मानसिक बीमारी से जूझने वाले परिवार के समान विचारों वाले लोग, कम से कम एक मनोविकार विशेषज्ञ, मनोवैज्ञानिक या मनोविज्ञान का सामाजिक कार्यकर्ता और कुछ चुने हुए समर्पित स्वयंसेवक लगते हैं। परिवार के सदस्यों को साथ लाकर उनकी सुविधा के अनुसार नियमित रूप से मिलने जुलने के लिए बैठकों को आयोजित करना आवश्यक है। ऐसा करने से उनकी जरूरतें सामने आएंगी। उनके संपर्क में आने वालों के साथ वे मेलजोल बढ़ेगा, वे अपने लिए और शुभार्थियों के लिए कुछ गतिविधियाँ शुरू कर सकते हैं। मानसिक स्वास्थ्य अधिकारियों को समूह के लोगों की भावनाओं और जरुरतों का अच्छा ज्ञान होना चाहिए, उनकी पृष्ठभूमि, उनका इतिहास उन्हें ज्ञात होना चाहिए। इन लोगों के साथ गर्मजोशी से पेश आना चाहिए और उन्हें जाने समझने के लिए सदैव प्रयत्नशील रहना चाहिए। स्वयंसेवकों को शुभार्थियों के साथ काम करने का प्रशिक्षण धीरे धीरे शुरू होना चाहिए। आयपीएच का अनुभव कहता है कि स्वयंसेवकों का चीन बड़ी सावधानी के साथ किया जाना चाहिए। हम छोटे शब्दचित्र दिखाकर स्वयंसेवक कैसी प्रतिक्रिया देते हैं यह देखते हैं। उनके उत्तर शुभार्थियों के वर्तन का सही आयना होते हैं। कौन काम के प्रति कितना उत्साही है, किसके पास दूसरों को जानने समझने की कितनी क्षमता है इत्यादि।

इन स्वयंसेवकों के लिए आरंभिक प्रशिक्षण सत्र विभिन्न गंभीर परिस्थितियों में रुग्ण की बीमारी की गंभीरता को समझने का अच्छा माध्यम होता है।

यह सब कैसे प्राप्त होगा ?

प्रदीर्घ गंभीर मानसिक बीमारी में अनेक परिवर्तन आते हैं, अतः आवश्यकता होती है कि मानसिक पुनर्वास के विज्ञान और गंभीर मानसिक बीमारी की परिस्थिति को बड़ी खूबी के साथ गूँथा जाए। आयपीएच में हमने यह जाना है कि मानसिक आरोग्य की शिक्षा और सामाजिक मानसिक आरोग्य, अनुसंधान और अमल, दोनों क्षेत्रों में हमने कौशल प्राप्त किया, कुछ समस्याओं के समाधान भी ढूँढे लेकिन इस दौरान इन उपलब्धियों का उचित दस्तावेजीकरण नहीं किया। इसीलिए प्रस्तुत प्रयास है। गंभीर मानसिक परिस्थितियों से जूझने वाले लोगों के सामाजिक एवं मानसिक पुनर्रवास के वैज्ञानिक आधारों को अन्य नियमावलियों में सम्मिलित किया जा रहा है। इस नियमावली में स्थानिक आवश्यकतानुसार त्रिदल स्थापना करते समय मुख्यत: व्यवहारिक सुझावों और आधारभूत मुद्दों पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

सामाजिक परिवेश के अनुसार हर केंद्र अपने आप विकसित होता जाता है। अर्थात कुछ सुझाव अवश्य काम आ सकते हैं। आयपीएच ने त्रिदल गतिविधि को विभिन्न स्थानों में शुरू करने के लिए वित्तपोषित कार्यक्रम बनाए हैं जिनके अंतर्गत इच्छुक लोगों को प्रशिक्षित किया जाता है।

इस नियमावली को वर्ष २०२३ और २०२४ में PHF द्वारा प्रायोजित वित्तपोषित परियोजना के लिए एक पथदर्शक के रूप में तैयार किया गया है। इस माध्यम से प्रयास किया जा रहा है कि अन्य संस्थाएं अपने अपने क्षेत्रों में समविचारी लोगों के साथ मिलकर अधिक मानसिक रुग्णों के परिवारों को सहायता प्रदान कर सके। अधिक भूगोलिक प्रदेश तक पहुँचा जा सके।

ये नियमावलियाँ त्रिदल जैसे गतिविधि केंद्र राज्य और देश में शुरू करने के लिए आधारभूत मुद्दे और सुझाव देंगी। सुझाव नियमावली में विशेष रूप से अधोरेखित होंगे।

त्रिदल : गतिविधि केंद्र

सुझाव १

आवश्यक नहीं की आप अपनी परियोजना का नाम भी **त्रिदल** ही रखें। आयपीएच का दृष्टिकोण और पद्धति को ही अपनाया जाए ऐसा भी नहीं है।

- आप अपने क्षेत्र में प्रादेशिक भाषा में अर्थपूर्ण और सरल नाम रख सकते हैं।
- किसी ऐसे स्थान का चयन करें जहाँ सरलता से आना-जाना संभव हो ताकि शुभार्थीयों को यात्रा में आसानी हो।

आपके पास जिस आयु के लोग आते हैं उनके लिए गतिविधि केंद्र आकर्षक प्रतीत होना चाहिए। उदाहरण के लिए हमारे पुराने शुभार्थी आज बड़े हो गए हैं और वे किसी शांत परिसर को पसंद करते हैं। लेकिन आज शीघ्र निदान और हमारे हस्तक्षेप के चलते यदि हम तुलना में तरुणों तक अपनी सेवा पहुँचाना चाहते हों तो मस्तीभरी और जोशीला स्थान पसंद करेंगे। वह स्थान जो विभिन्न गतिविधियों, उपचार और कुछ कलात्मक उपक्रमों को चला सके।

आवश्यकताएं

- सिजोफ्रेनिया बाधित रुग्ण (कभी कभी महिला और पुरुष किसी अन्य गंभीर मानसिक बीमारी के भी शिकार होते हैं।)

- व्यवसायिक/ सेवा देने वाले (इनमें प्रशिक्षित सामाजिक कार्यकर्ताओं का भी समावेश होता है)
- परिवार के सदस्य और
- समाज

जब तक आपकी अपनी जगह नहीं बन जाती और आपके पास समर्पित स्वयंसेवक ना हो तब तक विभिन्न स्थानों पर गतिविधियों का आयोजन करना चाहिए।

वर्ष में कम से कम एक बड़े सम्मेलन का आयोजन नए स्थान पर अवश्य किया जाना चाहिए। बाद में हर तिमाही ऐसा आयोजन हो ताकि आने वाले लोग नियमित रूप से आते रहेंगे।

आपके दल के सदस्यसुनिश्चित रूप से स्थानिक समाचार पत्रों में पुनर्वास और उसके पीछे के विज्ञान के महत्व के बारे में लेख आदि लिखे।

आपके गतिविधि केंद्र के तीन उद्देश्य होने चाहिए।

- एक सुरक्षित और प्रसन्न स्थान हो जहाँ शुभार्थी मिले और एकसाथ काम, खेल और समाज के साथ घुलने मिलने के तौर और तरीके पुनः सीख सकें।
- हर गतिविधि का नियोजन और दस्तावेजीकरण हो ताकि वे सोच समझ को और सामाजिक पुनर्वास को बढ़ावा दें।

क्या सभी त्रिदलों को एक समान होना चाहिए ?

कतई नहीं।

देखा जाए तो त्रिदल जैसी परियोजनाओं में वास्तविकताओं और शुभार्थियों की संख्या के अनुसार नित नए प्रयोग और कल्पनाओं का जन्म होता रहता है। साथ ही परियोजना में समाहित जनसंख्या, गंभीर मानसिक बीमारियों में आने वाले परिवर्तनों को ध्यान में रखकर उसे निरंतर विस्तृत और व्यापक करने के प्रयास होते हैं।

त्रिदल हैंगआउट कैफैस के उदाहरण

मानसिक परेशानियों के जल्द निदान से, औषधियों से परिस्थितियों को संभालना और मनोसामाजिक हस्तक्षेप से शुभार्थियों की जरुरतों और सेवा देनेवालों को समझना आसान

हो जाता है। ऐसे प्रयत्नों पर नजर रखने का काम इन नियमावलियों से लगातार होता रहेगा। भविष्य में जैसे जैसे और प्रयत्न होंगे नियमावलियों के अनलाइन संस्करणों को अद्यतन करने का काम होता रहेगा।

जो लोग प्रदीर्घ मानसिक त्रासदी से गुजरें है और जो स्वास्थ्य लाभ कर रहे हैं और जिन्हें किसी सुरक्षित स्थान की आवश्यकता है वहाँ त्रिदल हैंगआउट कैफै उनकी सेवा में उपस्थित होता है। ऐसा ही एक स्थान ठाणे शहर में विद्यमान है। वह शहर के शोरशराबे से दूर शांत स्थल पर है जो आयपीएच को शुभार्थियों के अतिरक्त अन्य लोगों तक पहुँचने में सहायता करता है। इसके चलते अधिक सहभाग होता है। मानसिकस्वास्थ्य सप्ताह के समय कॉलेज छात्रों के लिए पोस्टर प्रतियोगिता जैसी गतिविधियों के समय यह कैफै उपलब्ध रहता है। इसके माध्यम से गंभीर मानसिक बीमारी से जूझनेवालों के अतिरिक्त अन्य लोगों का भी आना जाना बढ़ता है। सामाजिक दूरी और लांछन को मिटाने में भी सहायता होती है। इसके बारे में अधिक विस्तृत जानकारी नियमावली ३ में उपलब्ध होगी। दरअसल सामान्य शिक्षा और सेवा संस्थाओं में इस प्रकार के हैपीनिस हैंगआउटस् के बारे में काफी जानकारी उपलब्ध है। इसके बारे में नियमावली २ में अधिक विस्तार से सर्वेक्षण किया जाएगा।

त्रिदल "अ" और "ब"

त्रिदल के लिए प्रयुक्त यह नामकरण अस्थाई है, क्योंकि चर्चाओं के दौरान अक्सर नए नए नाम सहभागियों द्वारा सुझाए जाते हैं।

यहाँ त्रिदल "अ" का तात्पर्य है एक व्यावसायिक आश्रय कार्यशाला और इसका ध्यान अधिक मांग वाली वस्तुओं की निर्मिती, शुभार्थियों को कार्य मगन रखना और परियोजना के लिए वित्तीय सहायता जुटाने पर केंद्रित रहता है। जुटाई गई धनराशि बाद में शुभार्थियों में वितरित कर दी जाती है ताकि उन्हें कुछ पाने, कमाने का आनंद मिले।

त्रिदल "ब" का केन्द्रबिन्दु शुरू से ही फिर से सीखने की प्रक्रिया है। कुछ शुभार्थी ऐसे होते हैं जिन्हें प्रोत्साहन की आवश्यकता तो होती है लेकिन वे अभी इतनी चुस्ती फुर्ती के साथ काम नहीं कर सकते की दिए हुए समय में अपना काम पूरा कर सके। अतः ऐसे शुभार्थियों को "अ" गट में डालने से -

- काम करने की स्थिति में ना होने के कारण उन पर काम करने का अनचाहा दबाव आता है।

- तेज गति से काम करने वाले शुभार्थी इनके साथ काम करने से धैर्य खो देते हैं और उनके काम में खलल निर्माण हो जाता है।
- गुट “ब” के साथ काम करने से तेजी से काम करने वाले शुभार्थियों को कामकाज में धीमी गति के कारण मुआवजा कम मिलता है, क्योंकि जो मिलता है वह सब में समान रूप से वितरित किया जाता है। यह बात उनकी प्रेरणा कम कर देती है।

त्रिदल को दो विभागों में हाल ही में विभाजित किया गया है। इसका नियमावली २ में विस्तार से सर्वेक्षण किया जाएगा तत्पश्चात इस प्रकार के परिवर्तन के बाद नियमावली १ की प्रारूप में सम्मिलित किया जाएगा। आयपीएच त्रिदल को निरंतर अनुसंधान की एक गतिविधि मानता है और हितैषियों की प्रतिक्रियाओं और प्रायोगिक प्रशिक्षण को हमेशा ही सम्मान करता आया है।

सारांश

सारांश में इतना कह सकते हैं कि त्रिदल गतिविधि केंद्र प्रत्यक्ष दिखलाई देने वाला एक आदान प्रदान केंद्र है। वह स्थान की उपलब्धता के अनुसार वह छोटा या बड़ा हो सकता है। वहाँ पर कम से कम एक मनोविकार विशेषज्ञ, एक मनोवैज्ञानिक और एक सामाजिक कार्यकर्ता और कुछ प्रशिक्षित स्वयंसेवक होते हैं। जगह या धनराशि की उपलब्धता की प्रतीक्षा करने की बजाय कुछ सेवा देने वालों को साथ में लेकर काम शुरू करना अधिक अच्छा है। उसके बाद शुभार्थियों को इकट्ठा लाया जा सकता है। इस परियोजना का आरंभ करने के लिए थोड़े लोग भी पर्याप्त होते हैं। उनकी संख्या धीरे धीरे बढ़ सकती है। आयपीएच इसी तरह इस क्षेत्र में पिछले दो दशकों से काम कर रहा है।
आवश्यकता है तो केवल इच्छाशक्ति की और हम शुभार्थियों और सेवा देने वालों के लिए सहायक सिद्ध होंगे इस आत्मविश्वास की। स्वयंसेवक आते जाते रहेंगे, हम जो अच्छे हैं उन्हें, जो संवेदनशील हैं उन्हें संभालेंगे। ऐसा भी हो सकता है कि हमारे पास जो स्वयंसेवक पहले थे वे किसी शुभार्थी के परिवार से थे, कुछ केवल सेवा करने के भाव से स्वयंसेवक बनते हैं और उस काम को करने का प्रशिक्षण लेते हैं।

इस अधिछात्रवृत्ति परियोजना के अंतर्गत पहली बार एक मंच ऐसा उपलब्ध हुआ जिसमें स्वयंसेवकों और सेवा देने वालों को प्रशिक्षण दिया जा सकता है और जहाँ वे अपने प्रश्न और कठिनाइयाँ खुलकर रख सकते हैं।

=======

त्रिदल अधिछात्रवृत्ति

त्रिदल अधिछात्रों के लिए आगामी योजनाएं

PHF द्वारा प्रायोजित छात्रवृत्ति प्राप्त अधिछात्र अपने प्रशिक्षण काल में हर त्रिदल केंद्र में जा सकते हैं, वहाँ के छायाचित्र ले सकते हैं, अपने अनुभवों को शब्दबद्ध करके लौट सकते हैं। इनमें से कुछ नियमावली में गुणात्मक सुझावों के रूप में समाविष्ट होंगे। अतः यह नियमावलियाँ आज भी निर्माणाधीन हैं।

आयपीएच ऐसी सभी साथी संस्थाओं को अपने अधिछात्रों का चयन सावधानी के साथ चयन करके उन्हें कुछ समय के लिए (एक से दो महीने) यहाँ भेजें, त्रिदल जैसे गतिविधि केंद्र का आरंभ करने का सूत्र समझें और लौटकर अपने स्थान में उसका शुभारंभ करने के लिए आमंत्रित करती है।

सुझाव २

IPH का अनुभव कहता है कि जो स्वयंसेवक परियोजना को आगे बढ़ाते हैं, उनका चयन सावधानी के साथ किया जाना एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम होता है।

इन स्वयंसेवकों के पास

- परियोजना को देने के लिए पर्याप्त समय हो
- उनका निवास परियोजना स्थल से बहुत दूर ना हो
- वे स्वस्थ हों और फुर्ती से परियोजना स्थल पर आ जा सके और लंबे समय तक काम कर सके
- इस गतिविधि को अधिक से अधिक ऊँचाई तक ले जाने की लगन हो
- सहभागी रुग्णों के साथ जुडने उन्हें समझने की सहानुभूति रखते हों
- लाभार्थियों की मूलभूत मानसिक स्थिति की पहचान हो

संभावित अधिछात्रवृत्ति उमीदवारों को भेजी गई विवरण पुस्तिका साथ में आकृति १ नाम से संलग्न है।

आकृति १. अधिछात्रों के लिए स्वागत विवरण पुस्तिका

अपना गतिविधि केंद्र शुरू करें और गंभीर मानसिक बीमारियों से जूझने वालों की सहायता करें

आयपीएच एक संपूर्णतः नया और अनूठा अधिछात्रवृत्ति कार्यक्रम लेकर आया है जो सिजोफ्रेनिया जैसे गंभीर मानसिक बीमारियों से पीड़ित व्यक्तियों के पुनर्वास के क्षेत्र में काम करने कि इच्छा रखने वाली अन्य समविचारी संस्थाओं के लिए उपयुक्त सिद्ध हो सकती है। आप जानते हैं कि आयपीएच ने इस क्षेत्र में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है और उनके पास त्रिदल जैसी एक संपन्न परियोजना है, जिसके अंतर्गत मानसिक बीमारियों से जूझने वाले लोगों को प्रोत्साहित करने वाला केंद्र है, सेवा देने वालों के लिए एक आधारभूत सुविधा है और समाज मन के लिए एक जानकारी का स्रोत उपलब्ध है।

Paul Hamlyn Foundation (PHF-India) एक ऐसी लोकोपकारक संस्था है जो सामाजिक स्वास्थ्य के लिए प्रयत्नशील है, उसके साथ हमने साझीदारी की है। दो वर्ष कालावधी की यह परियोजना होगी और इसमें त्रिदल गतिविधि के साथ ही साथ पहले उल्लेख की गई अधिछात्रवृत्ति योजना का भी समावेश होगा।

हमारी आपसे विनती है की आप अपनी संस्था से एक या दो सदस्यों को त्रिदल (ठाणे) के अधिछात्रवृत्ति कार्यक्रम में उपस्थित रहने के लिए भेजें। उसका विवरण नीचे दिया गया है।

- हम चाहेंगे कि आप सोच समझकर अपने सदस्यों को हमारे पास भेजें ताकि वे कम से कम आपके द्वारा शुरू किया गया काम आगे ले जाने में सक्षम हों। हमारी ओर से आपको एक गूगल फॉर्म भेजा जाएगा जिससे आपकी संस्था और अधिछात्रवृत्ति के सदस्यों की पूरी जानकारी हमारे और कुल दस्तावेजीकरण के लिए संग्रहीत रहे। इसके अतिरक्त आयपीएच की ओर से भी एक छाननी परीक्षा ली जाएगी ताकि सही उमीदवारों का चयन हो।

अधिछात्रवृत्ति की विस्तृत जानकारी

- अधिछात्रवृत्ति कार्यक्रम तीन महीनों की कालावधी का होगा
- आपकी संस्था से एक या दो व्यक्तियों को इस कार्यक्रम के लिए भेजा जा सकता है
- उनके रहने और खाने पीने की व्यवस्था आयपीएच द्वारा की जाएगी। यात्रा का खर्च वे स्वयं या आपकी संस्था करेगी।
- आने वाले व्यक्ति हो सके तो सेवा देने वाले ही हो (हो सके तो व्यवसायिक या परिवार का सदस्य हो) आयु ५० वर्ष से कम हो और न्यूनतम शिक्षा स्नातक हो।

विगत १७ वर्षों से त्रिदल सक्रिय रूप से कार्य कर रहा है। अब तक उसने आयपीएच के तीन स्थानों पर सफलतापूर्वक काम किया है। उसके बाद जब स्थाई स्थान मिला तो राज्य सरकार द्वारा संचालित प्रदीर्घ मानसिक बीमारी वाले मानसिक रुग्णों के रिजिनल साइकीऐट्रिक अस्पताल, ठाणे, महाराष्ट्र, के साथ साझा करते हुए यह काम शुरू किया। २७ मई १९९० के दिन राज्य में पहली बार सिजोफ्रेनिया विषय पर एक सार्वजनिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। इसकी विशेषता यह थी कि सिजोफ्रेनिया से ठीक होने वाले और उनके परिवार के सदस्यों को विशेष रूप से आमंत्रित किया गया था। इस संगोष्ठी को सिजोफ्रेनिया अधिवेशन का नाम दिया गया क्योंकि इसमें शारीरिक और मानसिक बीमारियों के शिकार लोगों को समाविष्ट किया गया था। मानसिक बीमारियों के जीते जागते उदाहरणों को सम्मिलित किए जाने के कारण यह अधिवेशन अपनेआप में अनूठा सिद्ध हुआ। क्योंकि आज भी डाक्टरी मॉडेल की तुलना में इस प्रकार के प्रयोग कम ही होते हैं। इस सिजोफ्रेनिया अधिवेशन का आयोजन ठाणे के सहयोग मंदिर में हुआ था। विख्यात जी. एस. मेडिकल कॉलेज और के.इ.एम. कॉलेज के सदस्य, जिन्होंने मनोविशेषज्ञों की अनेक पीढ़ियों का मार्गदर्शन किया ऐसे प्राध्यापक एल.पी. शाह कार्यक्रम के अध्यक्ष थे। इस अधिवेशन के आयोजकों और आयपीएच के सभी सदस्यों को उनके अनुभवों ने बहुत समृद्ध किया। इस दल की सदस्या डाक्टर अनुराधा सोवनी उन्हीं दिनों इसी विषय पर अपना डाक्टरी कार्य सितंबर १९९० में प्रस्तुत करने वाली थीं। इस सिजोफ्रेनिया अधिवेशन ने अक्तूबर १९९१ में प्रस्तुत किए जाने वाले अपने नियोजित प्रबंध के पुष्टयर्थ ठोस मुद्दे भी प्रदान किए। इसी विषय में डाक्टरी प्राप्त करने वाली डा. शुभ थत्ते, डा.अनुराधा सोवनी की मार्गदर्शक थीं। सिजोफ्रेनिया से जुड़े डा. थत्ते के काम को नियमावली ४ में दर्ज किया जाएगा। साथ ही आयपीएच द्वारा किए गए अनुसंधान और अन्य डाक्टरी छात्रों के मुद्दों को भी विस्तार से सम्मिलित किया जाएगा।

सिजोफ्रेनिया विषय पर आयोजित इस अधिवेशन को इस बीमारी के शिकार और उनके लिए सेवा कार्य करने वाले दोनों द्वारा बहुत सराहा गया। सरल और स्थानिक भाषा मराठी में दिए गए स्पष्टीकरणों के कारण वे परिस्थिति को समझने में सफल हुए ऐसा सबका कहना था। हर प्रस्तुति के बाद श्रोताओं को प्रश्न पूछने की अनुमति थी, अतः लोगों ने "सिजोफ्रेनिया किसे कहते हैं ?" और "सिजोफ्रेनिया में दिमाग और न्यूरोट्रानसमीटर्स कैसे प्रभावित होते है ?" से लेकर "सिजोफ्रेनिया जैसी बीमारी में मनोसामाजिक कैसे किया जाए ?" और "मानसिक बीमारियों के साथ कौन से मिथक और गलत धारणाएं जुड़ी है ?" आदि विभिन्न विषयों से जुड़े प्रश्न पूछने की सबको अनुमति थी।

२० अक्तूबर १९९१ को सिजोफ्रेनिया की बीमारी से उबरने वाले लोगों के लिए एकदिवसीय कार्यशाला आयोजित की गई थी। (डॉ. सोवनी की मौखिक परिक्षा के तुरंत बाद !) इस कार्यशाला ने लोगों को मानसिक बीमारियों से पीड़ित लोगों की परिस्थिति को समझने और उससे निबटने की पद्धतियों से भी परिचित करवाया गया। आयपीएच की सर्वमावेशक कार्य पद्धति में यह एक और मील का पत्थर सिद्ध हुआ। सहभागियों ने उन्हें दी गई एजेंसी की प्रशंसा की, प्रशिक्षकों द्वारा उनकी समस्या को नकारने की बजाय उन्हें समझने के लिए किए हुए प्रयास और मानसिक बीमारियों के जो चित्र वे देखते सुनते हैं उनको समझने की कोशिश भी सबने बहुत सराही।

ऐसी ही कार्यशालाओं का आयोजन वर्ष २०००, २००१ और २००३ में हुआ जिनके मध्यम से सेवकों और मानसिक बीमारियों से गुजरे लोगों को एकत्रित लाने का सफल प्रयास हुआ। मील का पत्थर सिद्ध होने वाली एक और घटना थी वर्ष १९९६ में ठाणे के गडकरी रंगायतन में आयोजित "सिजोफ्रेनिया से पीड़ित लोगों के अधिकार" की परिषद। रुग्णों के अधिकारों के समावेश की यात्रा पर प्रकाश डाला गया। इन घटनाओं पर नियमावली ३ में आपबीते अनुभवों को साझा करते हुए अधिक विस्तार से प्रकाश डाला जाएगा। वर्ष २००५ में शुरू हुई त्रिदल गतिविधियाँ धीरे धीरे जोर पकड़ती गईं।

त्रिदल गतिविधियाँ वर्तमान में रिजिनल मेंटल हेल्थ के आहाते में चलती हैं। यह स्थान आहाते से संलग्न है लेकिन सड़क पार है। राज्य सरकार के स्वास्थ्य विभाग और मानसिक स्वास्थ्य संस्था के साथ एक एमओयू किया गया है। यह पूरा परिसर हरभरा, शांत और त्रिदल गतिविधियों के लिए एक मनभावन वातावरण तैयार करता है।

यहाँ होने वाली गतिविधियों में शुभार्थियों और उनकी देखभाल करने वालों को कार्यमग्न रखने का प्रयास किया जाता है, जिसके बारे में बाद इस नियमावली में विस्तार से दिया जाएगा। त्रिदल के अंदर ही देखभाल करने वाले स्वयंसेवकों की एक बहुत बड़ी फौज है। इस फौज में या तो बाधित व्यक्ति के परिवार के सदस्य होते हैं, या वे जो सहानुभूति के साथ गंभीर मानसिक बीमारियों के साथ जूझने वालों की सहायता करने के लिए तत्पर हैं और जिन्हें इस काम के लिए आवश्यक प्रशिक्षण लेने की इच्छा है। देखभाल करने वालों को शुभंकर या शुभ चिंतक माना जाता है। पीड़ितों को किसी भी प्रकार के लेबल लगाने से उनकी प्रगति मंथर हो जाती है। मानसिक बीमारों पर लगाए जाने वाले अपमानजनक लेबल हटाने के लिए आज विश्वस्तर पर प्रयास किए जा रहे हैं।

शुभंकर, शुभार्थी और स्वयंसेवक त्रिदल पुनर्वास गतिविधि के आधार स्तंभ हैं। इस प्रक्रिया में व्यवसायिक मार्गदर्शन त्रिदल केंद्र का अविभाज्य घटक है लेकिन पुनर्वास परियोजना और गतिविधि केंद्र का वासत्विक भार स्वयंसेवकों और शुभार्थियों पर ही होता है।

---सुझाव ३

शुभार्थियों के लिए चुनी हुई गतिविधियाँ : कौनसी बातें काम नहीं आईं और क्यों

- **सब्जियाँ काटना और पैक करना -** सब्जियों को साफ करके, काटकर और फिर उन्हें २५० और ५०० ग्राम के पैकों में भरना का काम किया जाता था। फिर केंद्र के पास ही उन्हें बेचा जाता था। २४ घंटे काम करने वाले मुंबई और ठाणे जैसे शहरों में कटी हुई सब्जियों की हमेशा से ही माँग रहती है। लेकिन इस प्रकार से कटी हुई सब्जियों के पैकेट बेचना का व्यवसाय विशेष आमदनी देने वाला सिद्ध नहीं हुआ। सुबह सुबह सब्जी मंडी जाकर सब्जियाँ खरीद कर लाना शुभार्थियों के लिए कठिन चुनौती बन गया, क्योंकि उन्हें दवाइयों के प्रभाव और मनोविकारों के कारण सुबह जल्दी उठकर स्वयंसेवकों के साथ जाना कठिन होता था।
- दूसरे बिक्री के लिए रखे पैकेट्स में से जब कुछ बच जाते थे उन्हें अगले दिन के पैकेट्स में जोड़ दिया जाता था, लेकिन हमारे शुभार्थी बड़ी मासूमियत के साथ कौन से ताजा हैं और कौन से बांसे है यह बता दिया करते थे। शुभार्थियों की इस प्रामाणिकता के कारण ना बिके पैकेट्स की संख्या बढ़ती जाती थी, परिणामतः सौदा घाटे का होने लगा। सब्जियाँ जल्द खराब हो जाती हैं, उन्हें अधिक समय तक रखना संभव नहीं होता था। इस कारण यह प्रयोग बंद करना पड़ा.
- **सजावट की चीजें -** दरवाजों पर लगाए जाने वाले तोरण या हार आदि बनाने का प्रयास किया गया। बजार से अच्छा प्रतिसाद मिला। यह गतिविधि हमने करीब चार से पाँच वर्ष

चलाई। लेकिन बाद में उसे बंद करना पड़ा क्योंकि जिस मात्रा में कष्ट लेने पड़ते थे उसकी तुलना में मुनाफा बहुत कम मिलता था। और सबसे बड़ी बात यह थी कि त्रिदल में कुछ वर्ष बिताने के बाद शुभार्थियों के कामकाज में और नई चीजें आत्मसात करने में काफी प्रगति होने लगी थी और वे अधिक पेचीदा वस्तुएं बनाने में सक्षम हो गए थे।

- **गहने बनाना -** नकली गहने बनाने का हमारा प्रयास एकदम विफल रहा। हमने देखा कि हमारे शुभार्थी चूँकि अत्यधिक दवाइयों का सेवन करते थे इसलिए बारीकी से काम करने की उनकी क्षमता **पर** बुरा असर पड़ा था। कुछ लोगों के तो हाथ भी काँपते थे। प्रतियोगिता से भरे बजारों में जाकर सुंदर नकली गहने बनाकर बेचने में यह सबसे बड़ी परेशानी थी। हमारी वस्तुओं में सफाई नहीं थी। अतः छः महीनों के बाद हमने नकली गहने बनाना बंद कर दिया।
- **मोमबत्ती बनाना -** सजावटी मोमबत्तियाँ बनाने का भी हमने प्रयास किया। लेकिन कच्चे माल की कीमत और तैयार माल बेचने की कीमत निर्धारित करना अपनेआप में एक चुनौती था।

इन गलतियों से सीखना जितना आवश्यक है उतना ही आवश्यक है त्रिदल के लिए और नए कार्यक्रमों को खोजना। प्रसिद्ध वैज्ञानिक थॉमस ए. एडिसन ने कहा था कि, “बिजली का दिया बनाने में मुझे ९९ बार विफलता नहीं मिली बल्कि मैंने दिया कैसे नहीं बनाना इसके ९९ तरीके ढूँढ निकाले।”

विभिन्न परिस्थितियों में गतिविधियाँ कभी सफल होती हैं तो कभी नहीं हो पाती। पिछले तीन दशकों में हमने सीखा है कि हर चीज को आकार लेने में समय लगता है। हमारी टीम हमेशा ही गलतियों पर ऊहापोह करने और उन्हें सुधारने के लिए तत्पर रहती है।

इन सारी बातों में एक उत्साहवर्धक बात यह है कि आज हमारे शुभार्थी इस स्थिति में हैं कि वे उनकी बनाई वस्तुओं पर टिप्पणी कर सकें। चर्चा के दौरान वे अपनी वस्तुओं की अच्छी बुरी बातों पर प्रकाश डाल सकते हैं. (संज्ञान प्रक्रिया, Cognitive processing) अपनी बनाई वस्तुओं की गुणवत्ता और उपयोगिता को लेकर वे बहुत गर्व अनुभव करते हैं। (भावनिक प्रक्रिया Emotional processing). अपनी बनाई वस्तुओं को बेचने के वे अधिक बेहतर उपाय सुझा सकते हैं, हालांकि उनके सुझाव हमेशा कारगर सिद्ध नहीं होते। (समस्या का हल ढूँढने और निर्णय लेने की क्षमता Problem Solving and decision making)।

अर्थात यह बाद वाला हिस्सा स्पष्ट रूप से दिमागी काम है। हमारा अनुसंधान, जिसे नियमावली ४ में संक्षेप में दिया गया है, कहता है कि इस प्रकार की कार्य क्षमता बहुत कठिनाई से प्राप्त होती है, विशेषतः सिजोफ्रेनिया जैसी गंभीर मानसिक बीमारी वाले व्यक्तियों में। स्वयंसेवकों को अनुसंधान के इन नतीजों को व्यवसायिकों के साथ चर्चा करने समझना आवश्यक है। हम आयपीएच में ऐसा ही करते हैं।

आगे आने वाले सुझाव ४ में शुरू की गई और अच्छी तरह से चलने वाली त्रिदल की कुछ गतिविधियों के बारे में दिया गया है। यहाँ फिर से एक बात को समझना आवश्यक है कि हमें काम करने के तरीकों को समझना आवश्यक है बजाय इसके कि वह क्या निर्माण करता है। सुझाव ४ के अंतर्गत दी गई जानकारी को देखें, हमारे विडियों को देखें या किसी भी वस्तु को बेचने योग्य बनाने से पहले शुभार्थी क्या कुछ करते हैं, यह समझें।

सुझाव ४

शुभार्थियों के लिए चुनी गई यशस्वी गतिविधियाँ

४ अ

खाने के पदार्थ

- **काल्परो** या मिश्र दलिया : काल्परो हमारा सितारा पदार्थ है। इस मिश्र दलिया में भारी मात्रा में प्रोटीन और कैल्सीअम पाया जाता है। रसोईघर में बनाया जाने वाला यह हमारा पहला पदार्थ था। हमारे आहार विशेषज्ञ की राय ली गई, उन्होंने उसे प्रोटीन और कार्ब्स की दृष्टि से संतुलित किया। प्रयोगशाला में उसकी शेल्फ लाइफ की जांच की गई और उसपर खाने योग्य की मुहर लगी। इसके कारण उसकी खपत बढ़ने लगी। काल्परो के साथ ही साथ लहसुन, सूखे नारियल, मूँगफली और तिल की चटनियाँ वगैरह को भी बेचने के लिए रखा गया। यह चटनियाँ ब्रेड, रोटियाँ, चावल और दाल के साथ खाई जा सकती हैं। काल्परो की माँग कैंसर की चपेट में आने वाले बच्चों के सेंट जुड्स अस्पताल और ग्राहक बजार में काफी है।
- **चटनियाँ और चिवडा जैसे नाश्ते के पदार्थ**

  भुने हुए चावलों से बना चिवडा, लड्डू (सूजी, नारियल और चीनी से बने), प्रोटीन बार (गुड, गेहूँ का आटा और घी से बने) पदार्थों को बाद में धीरे धीरे प्रस्तुत किया गया। त्रिदल के आदेश से ये पदार्थ आयपीएच के स्वागत कक्ष में त्रिदल शॉपी में बिक्री के लिए रखे जाते हैं। नाश्ते ये सभी पदार्थ महाराष्ट्र में बहुत लोकप्रिय हैं।

सुझाव ५

शुभार्थियों के लिए चुनी गई यशस्वी गतिविधियाँ

४ ब

सजावट और उपयुक्तता की चीजें

- **सिलाई बुनाई :** सिलाई इकाई को वर्ष २०११ में शुरू किया गया। तब तीन शुभार्थी थे जो सिलाई में बहुत निपुण थे। अन्य दो लोगों ने सिलाई के कौशल सीखे और स्लिंग बैग्स, छोटे पर्स, थैलियाँ, यात्रा पॉउचेस, जूते रखने की थैलियाँ, धुलाई की थैलियाँ, फ्रिज में रखी जाने वाली थैलियाँ बनाकर बेची गईं। एक स्वयंसेवक ने शुभार्थियों को सिखाने और उनसे समय पर समान तैयार करवाने की जिम्मेदारी उठाई।
- **सजावटी रंगोलियाँ और कुछ अन्य चीजें :** रंगोलियाँ, हालाँकि मौसमी सामान होता है, लेकिन फिर भी उसकी काफी माँग रहती है। शुभार्थी और स्वयंसेवक बड़े उत्साह से रंगोलियों के नए नए प्रकारों की रचना करते हैं। ये रंगोलियाँ नकली मोती, हीरे और चमकिले कांच के टुकड़ों आदि बनाई जाती हैं।
  लंबे समय तक टिकने वाली होने के कारण इन रंगोलियों की खपत बहुत होती है। उन्हें जतन करना सरल होता है और जब चाहो तब घर की शोभा को बढ़ाया जा सकता है। जो रंगोली हाथ से बनाई जाती है वह सूखी पाउडर से बड़े कौशल से बनाई जाती है। तुरंत इस्तेमाल की हमारी रंगोलियाँ बहुत लोकप्रिय हैं और उपहार में देने के लिए भी बहुत अच्छी होती हैं।

हमारे अधिकतर उत्पादों की अच्छी माँग को देखते हुए हमने एक सिमटने वाला स्टॉल खरीदा और शुभार्थियों को उसे चलाने का प्रशिक्षण दिया। रोल प्ले के माध्यम से उन्हें ग्राहकों के साथ बातचीत करने के तौर तरीके सिखाए गए। अब अनेक प्रदर्शनियों में शुभार्थी ऐसे स्टॉल लगाकर हमारे उत्पादों को बेचते हैं।

प्रयत्न-त्रुटि की पद्धति से हम विशिष्ट उत्पादों को बजार में लाने में सफल रहे। इसी पद्धति को दोहराते समय हो सकता है कि आपको आपके उत्पादों की खपत बढ़ाने के लिए उसकी आवश्यकता, स्थान, शहर, उनके शुभार्थियों की कार्यक्षमता आदि का नए सिरे से विचार करना पड़े।

Carrier

त्रिदल हैंगआउट कैफै

त्रिदल इतिहास और आयपीएच के प्रयासों के कारण त्रिदल हैंगआउटस् कैफै की स्थापना एक मील का पत्थर सिद्ध हुआ है। यह मानसिक आरोग्य से जुड़े विषयों और समस्याओं का समाधान ढूँढने का एक सुरक्षित स्थान है। इसके बारे में नियमावली ४ में विस्तार से लिखा जाएगा।

यह अपनेआप में एक अनूठी कल्पना है। आयपीएच ने सपना देखा है कि इन हैंगआउटस् में आकर भविष्य में तरुण, स्वतंत्रजीवन शैली, अपने आपको नियोजित करने के कौशल सीखेंगे और साथ ही उनके लक्ष्यों को पहचानकर सामाजिक, स्वास्थ्य, शिक्षा और व्यवसायिक क्षेत्र में उन्हें प्राप्त करेंगे। यह एक सुरक्षित और 'कूल' स्थान होता है जहाँ युवा पीढ़ी की रचनात्मकता, अभिव्यक्ति और स्वस्थ होने की प्रक्रिया को बढ़ावा मिलता है।

त्रिदल कैसे काम करता है ?

त्रिदल हमेशा से ही एक 'परियोजना' से अधिक एक 'परिवार' रहा है। फिर भी बदलते समय के साथ यहाँ कुछ व्यवसायिक तत्वों का समावेश किया गया है, जैसे :

- बायोमेट्रिक उपस्थिति
- काम का मूल्यांकन और
- काम के अनुसार दिया जाने वाला पारिश्रमिक

आयपीएच और त्रिदल को एक १७ आसनोंवाला टेम्पो ट्रैवलर एक कंपनी की सीएसआर गतिविधि के अंतर्गत प्राप्त हुआ। आयपीएच का इस कंपनी से लंबा संबंध रहा था। इसके कारण शुभार्थियों के लिए आना जाना बहुत सुविधाजनक हो गया। आवागमन की इस सुविधा के अतिरिक्त इसके कारण शुभार्थियों के मन में आत्मसम्मान जाग्रत हुआ कि अब वे भी अपने अन्य परिचितों की तरह कुछ अर्थपूर्ण काम करने के लिए जाते हैं।

आयपीएच के अन्य कर्मचारियों की तरह त्रिदल शुभार्थी भी उपस्थिति दर्ज करवाने के लिए बीओमेटेरिक्स का उपयोग करते हैं। उनमें भी यह भाव रहता है कि वे किसी ऑफिस में जाते हैं। शुभार्थियों को मिलने वाले पारिश्रमिक में उपस्थिति का यह रिकार्ड महत्वपूर्ण माना जाता है।

त्रिदल के शुभार्थियों के लिए एक वाहन की व्यवस्था है, उनके लिए कामकाज के नियमित घंटे होते हैं, वस्तुओं की माँग को पूरा करने का लक्ष्य होता है। आयपीएच शुभार्थियों द्वारा बनाई गई वस्तुओं की गुणवत्ता और उन्हें बेचने की अनुमति प्राप्त की हुई है।
काफी समय से सार्वजनिक क्षेत्र में त्रिदल गतिविधियों के बारे में जानकारी है। मानसिक आरोग्य के क्षेत्र में काम करने वाले अनेक लोग इसे देखने के लिए नियमित रूप से आते हैं। अक्सर आयपीएच से त्रिदल जैसी गतिविधियों को उनके क्षेत्रों में दोहराने के लिए मार्गदर्शन करने का अनुरोध किया जाता है।

ऐसा करने का प्रयास किया गया और कुछ हद तक उसमें सफलता भी मिली है। लेकिन कई बार वे किसी के द्वारा की गई सहायता से शुरू होते है, और अल्पायुषी सिद्ध होते हैं। आयपीएच इस समस्या पर गहराई से विचार कर रहा है। संभवतः उनके कार्य के उदाहरण सामने रखकर वे समस्या का हल ढूँढ पाएंगे। आयपीएच को लगता है कि त्रिदल की कल्पना से अधिक वे एक अनुकूल वातावरण बनाने में सफल रहे जिसके चलते वे त्रिदल गतिविधियों पर सही ढंग से अमल कर सके।

--सुझाव ६

सफलता दर्शानेवाले कुछ बिन्दु :

- शुभार्थियों की सामाजिक और संज्ञानात्मक प्रगति
- शुभार्थियों द्वारा निर्मित वस्तुओं को बेचने में त्रिदल का जमे रहना
- काम का कुछ पारिश्रमिक मिलने से शुभार्थियों ने अपना सम्मान प्राप्त किया
- शुभार्थियों ने एक एक करके सफलता की सीढ़ियाँ चढ़ी। परियोजना के छोटे छोटे काम करते धीरे धीरे वे उसका अभिन्न अंग बनते गए और अंत में बिक्री केंद्र को संभालने तक का कठिन काम करने में सफल रहे
- देखभाल करने वालों की मानसिकता में परिवर्तन आया। त्रिदल और आयपीच टीम देखभाल करने वालों से अग्रसक्रिय सहभाग चाहती थी। अक्सर ऐसा होता था कि ये लोग शुभार्थियों को त्रिदल में भेज देते थे, लेकिन किसी भी प्रकार का अभिप्राय लेने में कोई रुचि नहीं रखते थे। कोविड आने के बाद से अनलाइन होने वाली देखभाल करने वालों की मासिक बैठक में भी उनकी दिलचस्पी नहीं होती थी। अर्थात सेवा देनेवाले इन कार्यकर्ताओं को शारीरिक और मानसिक थकान का अनुभव होता है, अतः उन्हें सहायता की आवश्यकता होती है, बजाय इसके कि उन्हें आरोपित किया जाए।
- कोविड लॉकडाउन के दौरान शुभार्थी अकेले स्वतंत्र रूप से रहते थे, उन्हें उनके परिजनों से कोई सहायता नहीं मिल रही थी। स्वयंसेवकों ने कुछ पुरुष शुभार्थियों को खाना बनाने का प्राथमिक प्रशिक्षण दिया। इस मार्गदर्शन से उनमें आत्मविश्वास बढ़ा और उन्होंने स्वतंत्र रूप से जीने के उदाहरण प्रस्तुत किए।

सुझाव ७

त्रिदल की तरह ही उसके अधिछात्रवृत्ति कार्यक्रम ने भी अनेक समस्याओं का सामना किया

कोई भी नया काम बिना रुकावटों और समस्याओं के पूरा नहीं होता। त्रिदल भी इससे अछूता नहीं रहा। जैसे हम आज भी इस दुविधा में हैं कि क्या त्रिदल को मिली वाहन सुविधा को स्थगित किया जाए या नहीं, क्योंकि वह बहुत खर्चीला मामला है।

त्रिदल को 'अ' और 'ब' दो विभागों में बाँटने का एक प्रयोग है जो अभी जारी है। हैंगआउट कैफै धीरे धीरे जोर पकड़ रहा है। लोगों को किसी नए स्थान से अवगत करवाना भी एक चुनौती हो सकता है।

कभी कभी हमारे पास हमारे उत्पादों की पर्याप्त माँग नहीं होती, तब शुभार्थियों को कार्यमगन रखने के लिए हमें उन्हें विभिन्न गतिविधियों में व्यस्त रखना पड़ता है।
कभी ऐसा भी होता है कि माँग इतनी अधिक होती है कि हम उन्हें नहीं स्वीकारते। कहीं न कहीं एक सीमारेखा डालनी पड़ती है। हालाँकि सभी ग्राहकों को संतुष्ट रखने से मुनाफा कमाया जा सकता है, लेकिन वह हमारा उद्देश्य नहीं है।

अंततः हमने सीखा है, कि 'मानसिक स्वास्थ्य सबके लिए' हमारी हर गतिविधि और निर्णय को प्रेरित करे। आपसी संवाद और चर्चा हमारे निर्णयों को प्रेरित करता है। संस्था के हर व्यक्ति का ध्यान रखा जाना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता होनी चाहिए।

हमने यह भी सीखा है कि किसी भी स्तर पर जब हम समझौता करते हैं, आगे जाकर कभी न कभी उसकी कीमत चुकानी पड़ती है। आगे जाकर ऐसी समस्याएं निर्माण होंगी कि पहले किए हुए समझौते पर पछताना पड़ेगा।
अधिछात्रवृत्ति ने भी अनेक कठिनाइयों और परेशानियों का सामना किया है। हमें लगा कि यह कार्यक्रम समय की माँग थी। लेकिन वास्तव में महराष्ट्र के दूरदराज के इलकों से आने वाले से स्वयंसेवकों के लिए ठाणे आकर यहाँ गतिविधियों में सहभागी होना या प्रशिक्षण लेना वास्तव में बहुत कठिन था। इस कारण हमने हाइब्रिड माध्यम का चयन किया जिसमें विभिन्न केंद्रों से जिन लोगों को प्रशिक्षण लेने की चाह थी वे आनलाइन आकर हमारे साथ जुड़ सकते थे। अर्थात कभी कभी प्रत्यक्ष में भी मिला जा सकता था। त्रिदल गतिविधियों के वीडियो बनाकर फिर उन्हें विभिन्न केंद्रों में दिखाया जाना एक और अन्य पर्याय था।
अब यह तो आने वाला समय ही बतलाएगा कि इसमें हमें सफलता मिलती है या नहीं। तब तक हमें काम करते रहना है।

त्रिदल, एक कार्यरत वायुमंडल

त्रिदल के प्रति आयपीएच का रुख कभी भी केवल स्थान निर्मिती का नहीं रहा। वास्तव में त्रिदल सहानुभूति दर्शाने वाला एक बृहत्तर वायुमंडल है ऐसा कहना उचित रहेगा।
यह सब उन्हीं मुद्दों पर आधारित है जो 'संयुक्त सावधानता' और 'संयुक्त संदर्भ प्रक्रिया' से जुड़े संज्ञानात्मक विकास के साहित्य में देखने को मिलते हैं। संयुक्त सावधानता में पाए जाने वाली व्यक्तिगत भिन्नता सामाजिक चिन्हों की तीव्रता, हस्तक्षेप पर दिखाई देने वाली प्रतिक्रिया और प्रदीर्घ सामाजिक परिणामों से जुड़ी होती है। अपनी स्थापना से

ही त्रिदल ने स्वयंसेवकों और शुभार्थियों के प्रयासों को एकत्रित करने पर जोर दिया और जहाँ शुभार्थियों की भावनाओं में आने वाले परिवर्तनों और व्यवहार का संवेदनापूर्वक विचार किया गया। स्वयंसेवक प्रशिक्षण और हस्तक्षेप प्रक्रिया में इसका प्रयोग किया गया।

त्रिदल ने अपने कार्य को इसी आधार पर बड़ा किया है और साथ ही भांति भांति के सहयोगियों के साथ अनूठी साझेदारी विकसित की है। त्रिदल में कौशल और शैक्षणिक योग्यताओं का मिश्रण है, सहानुभूति (परिस्थिति के प्रति) और शुभार्थियों तथा देखभाल करने वालों के साथ कठिन समय में संयम से पेश आने का दृष्टिकोण रखा है।
संयुक्त संदर्भ प्रक्रिया स्वयंसेवकों और व्यवसायिकों को कार्य करने की सुलभता प्रदान करती है और साथ ही काम को सुचारु रूप से करने की सुविधा भी। शुभार्थियों को उन्हें 'समझे' जाने और उनके कष्टों को सराहे जाने की अनुभूति होती है।

अधिछात्रवृत्ति वाले लोगों के प्रशिक्षण में विज्ञान और इस परिवर्तन को समझने की कला का समावेश होगा। प्रशिक्षण समाप्त करने के बाद वे अपनी अपनी संस्थाओं में वापस जाकर त्रिदल जैसे गतिविधि केंद्र की स्थापना अपने परिसर में कर सकेंगे। इस प्रक्रिया के लिए आयपीएच पूर्ण सहयोग करेगा और त्रिदल, परिसंस्था की रचना पर नजर रखेगा। इस परियोजना के पीछे की कल्पना त्रिदल की प्रतिकृति तैयार करने की नहीं, बल्कि उनकी परिसंस्था के योग्य पुनर्वास विज्ञान को समझकर परियोजना तैयार करने की है ताकि पुनर्वास को बढ़ावा मिल सके।

हमारे देश में पुनर्वास योजनाओं को आगे ले जाने के लिए हम बहुस्तरीय प्रयासों पर अधिक विश्वास रखते हैं। पारिवारिक सहकार्य की उत्तम व्यवस्था हमारे पास है। अब व्यवसायिक समर्थन कार्य पद्धति को बढ़ावा देना आवश्यक है और साथ ही इस बात का विशेष ध्यान देना भी आवश्यक है कि हम त्रिदल की प्रतिकृति को निर्माण करने से बचे।

दो दशकों की त्रिदल की यात्रा

मानसिक बीमारियों से जूझने वालों को मात्र एकत्र लाने और उनके लिए एक समर्थन प्रणाली की स्थापना करने के उद्देश्य से त्रिदल की स्थापना हुई थी। इसके पीछे केवल मानवीय उद्देश्य और समावेशक जोश नहीं था। नियमावली ४ में विस्तार से दिया जाने वाला है कि, एक डा. थत्ते ने सिजोफ्रेनिया के रुग्णों की एकाग्रता करने में पाई जाने वाली

तंत्रिका मनोवैज्ञानिक (न्यूरोसायकोलाजिकल) त्रुटियों और सोचने समझने के दोष के विवेचन पर इस केंद्र की स्थापना आधारित है। और दूसरे वैसे डा. सोवनी की खोज के अनुसार मनोसामाजिक, पारस्परिक हस्तक्षेप और मौखिक प्रतिक्रियाओं के माध्यम से सिजोफ्रेनिया की बीमारी से कुछ अंश तक ठीक होने वाले रुग्णों के लक्षणों में भावनाओं और वर्तन में सकारात्मक, नकारात्मक और सम्मिश्र परिवर्तन सुस्पष्ट देखा जा सकता है, उसको भी आधार बनाया गया है।

साथ ही डा. थत्ते, डा. सोवनी और अन्य अनुसंधानकर्ता जैसे डा. देशपांडे एवं पुणे के श्री. किंकर द्वारा हाथ लिए गए एक प्रमुख अनुसंधान ने भी इस बात की ओर निर्देश किया कि इन रुग्णों में सोचने समझने के विभन्न पहलुओं को छोड़ अन्य परिवर्तन की अपेक्षा की जा सकती है। इस अनुसंधान से स्पष्ट हुआ है कि सामाजिक प्रावधान हों तो मनोसामजिक कार्यपद्धति एक महत्वपूर्ण भविष्यवक्ता सिद्ध हो सकती है।

वे शुभार्थी जिन्हें लगता है कि किसी को उनकी चिंता है या कीमत है और उनकी परेशानियों के समय कोई उनके साथ है और इस नाते से संतुष्ट हैं वे लोग जीवन में आने वाले मानसिक तनावों का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं। यहाँ देखभाल करने वालों का महत्व फिर से अंकित होता है। यही कारण है कि त्रिदल को सब एक परिवार की तरह देखते हैं ना की किसी पुनर्वास केंद्र के रूप में और इसीलिए अपनत्व का भाव सभी के मन जाग्रत रहता है।

आज के विश्व साहित्य में भी इस बात का स्पष्ट उल्लेख किया गया है कि सिजोफ्रेनिया से पीड़ित रुग्णों के सोचने समझने की प्रक्रिया में तांत्रिक मनोवैज्ञानिक लक्षण वास्तव में देखें जाते है। इनके फलस्वरूप देखभालकर्ता रुग्णों के वर्तन और कृति को इसी रूपरेखा के आधार पर मार्गदर्शन करें।

इसके कारण डा. सविता आपटे ने शुरू किए हुए काम को काफी अर्थ प्राप्त हुआ। उन्होंने देखभालकर्ताओं के लिए एक पूरा प्रशिक्षणा कार्यक्रम तैयार किया। प्रत्यक्ष अनुभव ने यह बतलाया कि हस्तक्षेप यदि लक्षित रूप से किया जाए तो, देखभालकर्ताओं की समस्याओं जैसे अतिभार, निराशा और धब्बा आदि को सुलझाया जा सकता है। प्रशिक्षण के उनके पूरे योगदान को नियमावली ३ के अंतर्गत दर्ज किया गया है।

आयपीएच के कामकाज का पहला दशक इस तरह पूर्ण हुआ। इस दौरान एक बात तब समझ में आई कि परमार्थ भाव से किया जाने वाला हस्तक्षेप पर्याप्त नहीं है। मेलजोल और सौहार्दता के अतिरिक्त शुभार्थियों को आत्मनिर्भर बनाना हो तो उन्हें किए हुए काम से संतुष्टि, सम्मान दिलाना होगा।

उसके बाद आता है प्रयोगात्मकता का दशक, जिसने गिरते संभलते आयपीएच को आर्थिक रूप से स्वतंत्र बनाया। आयपीएच ने डा. सोवनी के डाक्टरेट के अन्य विद्यार्थियों के अनुसंधान को भी अपनी विचारधारा में सम्मिलित किया। उनमें से डा.श्वेता कडाबा ने दिखाया की रुग्णों में देखी जाने वाली एकग्रता की कमी उनकी स्मरणशक्ति की समस्याओं से अधिक परेशना करने वाली होती हैं। डा. सुनिथा शंकर के काम ने दिखाया कि केवल तांत्रिक (न्यूरोसायकोलोजिकल) मनोविज्ञान में पाए जाने वाले दोष या कमियाँ व्यक्ति के खराब प्रदर्शन के लिए जिम्मेदार नहीं होते। अन्य सामाजिक कारण इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। और डा. प्रियांका जगताप के काम ने इस बात को प्रमाणित किया कि केवल परिवार के सदस्य और देखभलकर्ता ही सिजोफ्रेनिया को लेकर मिथकों और गलत धारणाओं के शिकार नहीं होते, बल्कि अक्सर व्यवसायिक और प्रशिक्षित लोग भी गलत धारणाओं को पकड़े रहते हैं।

इन सारी बातों को अनुसंधानकर्ताओं के अधिछात्रवृत्ति कार्यक्रम की समीक्षा और सूत्रीकरण प्रक्रिया में सम्मिलित किया गया है ताकि त्रिदल को अन्यत्र दोहराते समय वैज्ञानिक आधार भी दिया जा सके।

नियमावली #४ लंबे समय से चले आ रहे इस स्वनिर्मित गतिविधि कार्यक्रम को सारांश रूप में प्रस्तुत करता है। लेकिन यदि संक्षेप में कहा जाए तो त्रिदल जैसी किसी गतिविधि को शुरू करते समय या उसका अध्ययन करते समय पूरे शैक्षणिक अनुसंधान को विस्तार से पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। केवल मुख्य बिंदुओं को समझकर उन्हें पूरी तरह से अमल में लाया जाना ही पर्याप्त है। टेक्स्ट बॉक्स में दिए गए सुझाव ८ में कुछ महत्व के बिंदुओं पार प्रकाश डाला गया है।

अपने अध्ययन को सावधानी और वैज्ञानिक रूप से संग्रहित करें

सुझाव ८

प्रमुख तांत्रिक मनोवैज्ञानिक मुद्दों का प्रयोग करें

- तांत्रिक मनोविज्ञान और दिन प्रतिदिन के निरीक्षण दर्शाते हैं कि सिजोफ्रेनिया के रुग्णों में एकग्रता की समस्या होती है। ये रुग्ण बोलते समय रिक्त स्थान नहीं भर पाते। भाषा और सामाजिक मेल मिलाप में ये बाधित लोग सामान्य लोगों की तरह पुनरावृत्ति को टाल नहीं सकते।
- यदि इस बात का एहसास दिलाया जाए तो सिजोफ्रेनिया से उबरने वाले लोग इस त्रुटि को दूर करने के लिए प्रयास कर सकते हैं।
- मौखिक प्रतिक्रिया से और सामाजिक स्थानों पर सकारात्मक ढंग से उनकी सहायता की जा सकती है।
- एकाग्रता में आने वाली बाधा 'वास्तविकता' होती है। स्मृति में आने वाली त्रुटियाँ उसका परिणाम होती हैं।
- त्रुटियों को योजना बद्ध तरीके से देखभाल कर्ताओं की सहायता से दूर किया जा सकता है
- देखभाल कर्ताओं को भी शुभार्थियों जितनी नहीं पर सहायता की आवश्यकता पड़ती है
- देखभालकर्ताओं को देखभाल करते करते आने वाली थकान के कारण भावनाओं का नियोजन करने में सहायता की आवश्यकता पड़ती है
- बल्कि उन्हें तो दिन प्रतिदिन थकान से निपटने के लिए सहायता की आवश्यकता पड़ती है
- नियमित जाग्रति और भावनाओं को साझा करने से बीमारियों पर लगे धब्बे को दूर किया जा सकता है
- यही बात व्यवसायिक देखभलकर्ता और परिवार के सदस्यों को भी लागू पड़ती है
- दोनों प्रकार के देखभालकर्ताओं में मिथकों और गलत धारणाओं का प्रभाव हो सकता है, जिन्हें दूर करना आवश्यक है

कार्यक्षमताओं में सुधार लाने के लिए शुभार्थियों का नियमित रूप से परीक्षण किया जाना आवश्यक है। क्योंकि उनके तांत्रिक मनोविज्ञान की स्थिति, लक्षण, दवाइयों का अनुपालन, आणि कार्यक्षमता में पारस्परिक संबंध हो ऐसा आवश्यक नहीं

आयपीएच में हमने एक और बात सीखी। हालंकि हमने उसका उचित दस्तावेजीकरण नहीं किया है और उस दिशा में अभी बहुत कुछ करना शेष है। लेकिन हमने जो कुछ सीखा उसे नियमित रूप से हमने लिखा और जहाँ संभव था वहाँ उसे प्रकाशित करवाया। किसी भी प्रकार का विज्ञान तब तक दूसरों की बैसाखियों पर निर्भर रहता है जब तक उसमें हम गोता नहीं लगाते, गिरते सँभलते हैं, प्रयोगों द्वारा उसे सिद्ध नहीं करते, पूरी तरह से मुँहकी खाकर राख से उबर कर उसे सिद्ध करते हैं।

यह नियमावली कुछ प्रकाशित लेखों पर दृष्टिक्षेप डालते हुए समाप्त होती है। ये सभी लेख पुनर्वास, गंभीर मानसिक बीमारियों पर प्रकाश डालते हैं, उनका सारांश भी नियमावली ४ में सम्मिलित किया जाएगा।

इस नियमावली के कुछ अंतिम भाग

अगले भाग में हमने हमारे प्रमुख पर्यवेक्षकों को त्रिदल गतिविधि केंद्र के बारे में अपने विचार रखने का अनुरोध किया था। प्रवेश करते ही वे क्या देखते हैं ? यहाँ का कार्यक्षेत्र कैसा लगता है ? कौनसी बातों से पार विचार विनिमय किया जा सकता है, और किन बातों पर नहीं ? कामकाज का नियोजन किस प्रकार का है ? हर काम करने के लिए कितना समय दिया जाता है और मनोरंजनात्मक या संज्ञानात्मक गतिविधियों के लिए कितना समय दिया जाता है ? आर्थिक मुद्दों पर कितना विचार विनिमय होता है ?

अधिछात्रवृत्ति केंद्रों से पारस्परिक क्रिया के बाद तैयार किए गए सामान्यतः पूछे जाने वाले प्रश्न इस भाग में दिए गए हैं।

इसके बाद शुभार्थियों की आपकही बातें हैं जिन्होंने इस बात को अधोरेखित किया है कि त्रिदल के हर लाभार्थी के इतिहास और पृष्ठभूमि को विस्तार से जानना कितना आवश्यक है।

गतिविधि केंद्र

त्रिदल में हमेशा एक प्रकार की सुखद हलचल रहती है | दोस्ती के वातावरण में सारे काम पूरे होते हैं | उपलब्ध जगह का हर एक हिस्सा किसी न किसी काम आता है | छोटी से छोटी जगह में भी ज़मीन पे दरी बिछाकर चर्चा हो सकती है | हर व्यक्ति समय पर आये यह आग्रह रहता है और इसकी नोंद की जाती है | समय पर आना, कार्यरत रहना, स्वच्छता सबको सराहा जाता है |

हर एक की कार्यक्षमता के अनुसार काम बांटा जाता है | शुभार्थी का मानसिक स्वास्थ्य ठीक न हो तो इसपे ध्यान दिया जाता है | काम और आराम, खेल, विश्राम, योग, सबको योग्य समय दिया जाता है | अ और ब ऐसे गट बनाकर उस हिसाब से कठिन या आसान काम बांटे जाते हैं और उसी हिसाब से पैसे भी दिए जाते हैं| इस तरीके से त्रिदल आज आर्थिक रूप से अपने पैरों पर खड़ा है |

दो कहानियाँ

आर. एस ४६ वर्षो का एक शुभार्थी है। वर्ष २०१६ से उसने त्रिदल में आना शुरू किया। ठाणे, के पास कलवा में रहने वाले इस शुभार्थी की उससे पाँच साल से छोटी बहन उसीके पास रहती है। ३ बहनों में से २ उससे बड़ी हैं और एक छोटी। उसका परिवार पहले माहिम, मुंबई में रहता था। उसके पिता एक टैक्सी चालक थे और माँ गृहिणी थी। वह शिवाजी पार्क, दादर के एक प्रतिष्ठित विद्यालय का छात्र था। पढ़ाई लिखाई में एक सामान्य विद्यार्थी था लेकिन क्रिकेट में विद्यालय की जूनियर टीम में बहुत अच्छा प्रदर्शन करता था। उसके खेल की सभी प्रशंसा करते थे। उन दिनों की स्मृतियों में आज भी उसकी आँखे चमक उठती हैं। दसवीं कक्षा के दौरान उसे अपने सहपाठियों के प्रति मन में संदेह निर्माण होने लगा और वो अपरिचितों के साथ बातचीत करने से डरने लगा। धीरे धीरे एकांत में रहना पसंद करने लगा। फिर वो गंभीर मनोविकार का शिकार हो गया। उसे मुंबई के केइएम अस्पताल में भर्ती किया गया और उसे सिजोफ्रेनिक घोषित किया गया। उपचार तुरंत ही शुरू हुए। उसे विद्यालय की पढ़ाई का वर्ष खोना पडा। उसके बाद उसने एसएससी उत्तीर्ण तो की, लेकिन केवल उत्तीर्ण होने लायक अंकों के साथ।

वाणिज्य शाखा में उसने एम.डी. कॉलेज में प्रवेश किया। लेकिन पिता की मोतियाबिन्द की सर्जरी के बाद उन्हें टैक्सी चलाना बंद करना पड़ा। आरएस ने शाम के समय में एक डिस्पेंसरी में कंपाउंडर का काम करने लगा। इस बीच उससे पाँच वर्ष बड़ी उसकी बहन ने अपनी पढ़ाई पूर्ण की स्नातक बनी और परिवार के लिए वो नौकरी करने लगी। आरएस ने अपनी पढ़ाई पूर्ण करने के बाद जिस डॉक्टर की डिस्पेंसरी वह काम करता था उन्होंने

उसे पाँच वर्षों से प्रामाणितकता के साथ करने के कारण अपने एक मित्र के पास भेजा। उनका एक फार्मास्युटिकल यूनिट था। आरएस नौकरी के लिए गिरगांव जाने लगा। प्रतिदिन माहिम से गिरगांव जाने के साथ यूनिट के स्टोर की देखभाल करना, ऑर्डर लेना और उन्हें भेजने आदि का काम वो भलीभाँति करने लगा। वहाँ पाँच वर्ष उसने काम किया लेकिन दुर्भाग्य से गिरते स्वास्थ्य के कारण पिताजी का निधन हो गया। पुनर्निर्माण के लिए उन्हें अपना मकान छोड़ना पड़ा और वो अपनी माँ के साथ ठाणे आकर छोटी बहन के पास एक छोटेसे किराए के मकान में रहने लगे। उसे अपनी नौकरी छोड़नों पड़ी क्योंकि इतनी दूर जाना उसके लिए कठिन हो गया था।

वह अपनी माँ के प्रति अत्यधिक कृतज्ञता व्यक्त करता है जो उसे हर महीने मनोविकारविशेषज्ञ के पास ले जाया करती थी। माँ उसके जीवन का आधार स्तंभ थी। वैसे ही वह अपनी तीनों बहनों का भी बहुत कृतज्ञ है जिन्होंने उसकी बीमारी को लेकर कभी भी एक अपशब्द नहीं कहा। बल्कि उसकी हर छोटी छोटी उपलब्धि को भी बहुत सराहा। माँ के निधन से वह पूरी तरह टूट गया। यूँ तो वह बहुत बीमार नहीं थी लेकिन गुर्दों ने काम करना बंद कर दिया और एक सप्ताह में ही उसका देहांत हो गया। उसका निधन आरएस के लिए एक बहुत ही बड़ा धक्का था।

उसकी तीनों बहनों ने उसकी बहुत सहायता की। बंगलुरु में रहने वाली उसकी बड़ी बहन ने तो छुट्टी लेकर एक महीना उसके साथ बिताया। उसी दौरान उसने आयपीएच और त्रिदल के बारे में सुना और उसे वहाँ ले गई। आरएस का कहना है कि त्रिदल आने के बाद से उसमें आमुरचूर परिवर्तन आ गया। अब वह स्टॉल पर अच्छी तरह से काम कर सकता है, सभी प्रकार की जिम्मेदारियाँ उठा सकता है, और शीघ्र ही सिलाई विभाग में काम करने के लिए उत्सुक है। उसके काम का रिकार्ड देखने से लगता है कि वह एक अच्छा कार्यक्षम शुभार्थी है जो और अधिक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी उठा सकता है और अच्छे काम के लिए उसे नियुक्त किया जा सकता है क्योंकि उसमें तेजी से नई बातें सीखने की क्षमता है।

एन.पी. एक ४९ वर्ष का शुभार्थी है जो त्रिदल में १० वर्षों से अधिक समय से है। वो एक अत्यंत शर्मिला है और उसमें कोई महत्वकांक्षा नहीं है। लेकिन फिर भी वह एक बहुत मेहनती व्यक्ति है और ठाणे में और उसके आसपास के इलाकों में आयोजित किए जाने वाले स्टालस बड़ी अच्छी तरह से संभालता है। विद्यालयीन काल में वह एक अच्छा छात्र जिसे गणित छोड़ अन्य सभी विषयों में ८०% से अधिक अंक मिला करते थे। वह

एसएससी की परिक्षा उत्तीर्ण नहीं कर सका क्योंकि गणित विषय की दो बार परिक्षा देने के बावजूद पास नहीं हो सका। तबसे उसने पढ़ाई छोड़ दी।

वर्ष १९९८ में पिता के रहने तक उसके परिवारवाले ठाणे में रहते थे। उसके चाचा ने उनका मकान बेचकर एनपी की आर्थिक स्थिति मजबूत कर दी। एनपी फिर एक कमरे के मकान में रहने लगा। उसके पिता एक सिवल इंजीनियर थे और पीडबल्यूडी में काम करते थे और माँ एक गृहिणी थी। उससे दस वर्ष छोटी उसकी एक बहन है जो एक सॉफ्टवेअर इंजीनियर है। विवाहित है, अपने परिवार के साथ ठाणे में रहती है। उसे दस वर्ष का बेटा है। एनपी को उससे और उसके बेटे के साथ बहुत लगाव है। एनपी अपनी माँ से बहुत प्यार करता था। वर्ष १९९२ में उसका निधन हो गया। पिता ने स्वेच्छा निवृत्ति ले ली ताकि घर और बच्चों की ओर ध्यान दे सके। एनपी के चाचा अमरीका में स्थित हैं। भारत आने पर सबसे पहले उन्होंने एनपी के विचित्र व्यवहार देखा (खुद से बातें करना, खुद की ओर लापरवाही, खुद को एक कमरे में बंद कर लेना आदि)। एनपी के पिताजी से उसने बात की और उसे मनोविकारविशेषज्ञ के पास ले गए। उसका उपचार १९९७ में शुरू हुआ। १९९८ में पिता की मृत्यु के बाद उसकी बीमारी ने फिर से सिर उठाया और उसे ठाणे के मनोरूग्णालय में तीन बार भर्ती किया गया। उस पर किए जाने वाले उपचार खंडित होते रहे। त्रिदल में आने के बाद से उपचारों में नियमितता आई और अब तो वह अपनी दवाइयाँ स्वयं लेता है और तब से बीमारी ने फिर सिर नहीं उठाया। वो जटिल काम और सूचनाओं को समझ नहीं पाता। लेकिन उसने एमएस-आयटी की परिक्षा तीन वर्ष पहले दी और उसमें ८०%अंक प्राप्त करके उत्तीर्ण हुआ। त्रिदल के लिए वह अमूल्य व्यक्ति है, क्योंकि वह किसी भी प्रकार का काम कर सकता है, मृदु भाषी है और स्वभाव से सबकी बहुत परवाह करता है।

त्रिदल गतिविधि केंद्र संक्षेप में

सुझाव ९

अंत में संक्षेप में

- सहायता गुट की आवश्यकता को बढ़ावा और सुगम बनाना
- यह अन्य गतिविधियों को साकारने के लिए आरंभ बिन्दु देंगे
- सशक्त गुट के होने से 'हमारे बाद क्या?' का प्रश्न नहीं रहेगा
- स्थान का बाद होना आवश्यक नहीं। आरंभ छोटा ही सही बस वह आरामदायक और स्वागत करने वाला हो और जहाँ बैठकें नियमित रुप से आयोजित होती रहें
- गतिविधियों को आकर्षक नाम हों और जहाँ बने हों वहाँ की परिस्थिति से मेल खाते हों। इन नामों का चयन चर्चा और अनुसंधान द्वारा किया जा सकता है, लेकिन गुट की अपनी पहचान होनी चाहिए और सभी को उस पहचान से अवगत करना आवश्यक है
- अड़चने आएंगी। लेकिन हतोत्साहित न होकर सब मिलकर उस अड़चन पर मात करें
- नियमितता कुंजी है। भले ही कोई बहुत आवश्यक कारण ना हो फिर भी नियमित रूप से मिलें। अच्छे स्वभाव और संबंध आवश्यक हैं। शुभार्थी और शुभंकरों में मिलने की इच्छा निर्माण होनी चाहिए
- ऐसी बातों का आरंभ करें जो आप बनाए रख सकते हैं। आरंभ छोटा हो और धीरे धीरे उसका विस्तार हो
- आप अपने गुट के लिए जो भी गतिविधि करते हैं उसे स्वयं मान दें ताकि दूसरे भी उसका उचित मूल्य रखें

- आपसी सम्मान की भावना को बढ़ावा देना आवश्यक है। यहाँ सही दृष्टिकोण अपेक्षित होता है, परोपकार का दृष्टिकोण नहीं
- इस बात का विशेष ध्यान रखें कि व्यवसायिक, स्वयंसेवक, देखभालकर्ता और शुभार्थियों की आवाज सुनी जाए
- सेवा देने वाले (व्यवसायिक, स्वयंसेवक) और उसे लेने वाले (शुभार्थी और देखभालकर्ता) अपने आपको हकदार ना माने क्योंकि हर काम दूसरे से जुड़ा है

- आर्थिक प्रावधान के बारे में चिंता करने की आवश्यकता नहीं। आयपीएच किसी भी गतिविधि के लिए शुल्क नहीं लेता और फिर भी कभी आर्थिक तंगी अनुभव नहीं की गई। सशुल्क गतिविधि किसी क्रेच (शिशुगृह) या दिन देखभाल केंद्र (डे केयर सेंटर) जैसा प्रतीत होता है। बल्कि यदि संभव हो तो शुभार्थियों द्वारा तैयार की गए उत्पादों को खरीदकर उन्हें स्वतंत्र करने का प्रयास किया जाना चाहिए। इससे आदर और आत्मसम्मान बढ़ेगा।

सारांश में :

पुनर्वास केंद्र शुरू करने के लिए कुछ उपयुक्त मुद्दे

- मानसिक आरोग्य में रुचि रखने वाले व्यवसायिक, देखभालकर्ता, अच्छी तरह से काम कर पाने वाले शुभार्थी, सामान्य नागरिक जिन्हें सिजोफ्रेनिया से जूझने वालों या गंभीर मानसिक रुग्णों के लिए कुछ करने की इच्छा है, वे इकट्ठा आते हैं। (वे आयपीएच की टीम को या इस नियमावली को अपना सकते हैं)
- टीम बनाई जाती है, कार्य योजना के दिशा निर्देश तय किए जाते हैं और लक्ष्य को पाने की अवधि तय की जाती है। त्रिदल की स्थापना धीमी गति से काम करने वाले शुभार्थियों के लिए हुई थी। किसके लिए काम करना है इसका निर्णय टीम ले सकती है। अर्थात छोटे गांवों और शहरों में सबके लिए काम करना अधिक अच्छा रहता है। क्योंकि ऐसे दुर्गम स्थानों में मानसिक आरोग्य के लिए काम करने वाली संस्थाएं कम होती हैं। सबको साथ लेने से अनेक परिवारों को ऐसे उपक्रमों का लाभ उठाने का अवसर मिलेगा।
- मनोविकार विशेषज्ञ का उपचार लेते हुए पहले सिजोफ्रेनिया के देखभालकर्ताओं तक पहुँचे और फिर देखभालकर्ताओं का एक सहायता गुट तैयार करें। उनके साथ बैठक का आयोजन करें।
- मनोविकारविशेषज्ञों की सहायता से कम काम करने वाले शुभार्थियों की सूची बनाएं। उन्हें केंद्र पर नियमित रूप से आने के लिए प्रेरित करें। समान रूप से बाधित लोगों से मेल मिलाप बढ़ाने को बढ़ावा दें। सहायक गुट और कम काम करने वाले शुभार्थियों में अपने आप मेलजोल बढ़ने लगता है।
- हमेशा मिलने का एक दिन और एक समय निश्चित करे ताकि आने वाले सदस्यों को आने में और याद रखने में सुविधा हो। गतिविधि जितनी सहज-स्वाभाविक और नियमित होगी उतना बेहतर होता है।
- धीरे धीरे उन लोगों के लिए नई गतिविधियाँ शुरू की जा सकती हैं जो सप्ताह में तीन बार दो घंटों के लिए आ सकते हैं।

- गतिविधियों का प्रारूप तैयार करते समय बीमारी की गंभीरता, दवाइयों का अतिरिक्त प्रभाव, शुभार्थियों की शैक्षणिक योग्यता, कामकाज का अनुभव (यदि हो तो), शुभार्थियों का कोई अन्य कौशल, आर्थिक आवश्यकता इत्यादि का पूरा विचार किया जाना चाहिए।
- प्राथमिक गतिविधियों में सदस्यों के सामाजिकरण पर केंद्रित साँघिक खेल हो सकते हैं। लाभ देने वाली गतिविधियों को बाद में शुरू किया जा सकता है जो रुग्णों की नियमितता, दृढ़ता और गुट की प्रेरणा पर निर्भर करेगी।

Institute for Psychological Health

Mental health for all !