

2014

Centre for Workers'
Management
With TIE-Germany
and RLS-South Asia

एक चित्र हजार शब्दों से ज्यादा कहता है

मानचित्र तकनीक के जरिये – स्वास्थ्य और सुरक्षा समस्याओं का दस्तावेजीकरण

मानचित्र तकनीक के जरिये – स्वास्थ्य और सुरक्षा समस्याओं का दस्तावेजीकरण

आलोक शर्मा द्वारा मुद्रित और प्रकाशित

एक चित्र हजार शब्दों से ज्यादा कहता है

आवश्यक सामग्री

- फ्लिप चार्ट (या ब्राऊन पेपर), सैलो टेप, फेल्ट पेन

अन्य सामग्री

- प्रोजेक्टर (प्रक्षेपन यन्त्र)
- चिपकाने वाले बिन्दी

तैयारी

चार्ट 1 : शरीर मानचित्रण अभ्यास के लिए मानव शरीर के दो रूपरेखा (sketch—स्केच) बनाये एक बड़े से सफेद कागज पर एक के नीचे लिखिये “सामने” और दूसरे के नीचे लिखिये “पिछला” इस कागज के सबसे ऊपर लिखिये “शरीर” मानचित्रण (बॉडी मैपिंग – body mapping)

चार्ट 2 : एक फ्लिप चार्ट लीजिये और उसके ऊपर लिखिये “कार्यस्थल/कारखाना में स्वास्थ्य जोखिम” (health risk at work place) हर कार्यस्थल, अलग काम और अलग विभाग के लिए अलग कागज का इस्तेमाल कीजिये।

चार्ट 3 : एक अलग कागज के बीच में एक मानव शरीर का छोटा सा रूपरेखा (मजबी—स्केच) बनाइए, इस कागज का नाम रखिये – “अपनी दुनिया” (Our World)

चार्ट 4 : एक अलग कागज का नाम “कार्य योजना” (action plan) दीजिये, इसे छ कॉलम (column) में विभाजित कीजिए :

स्वास्थ्य समस्याएँ, सम्भावित समाधान, क्या करना चाहिए, समय योजना, जिम्मेदारी किसकी (व्यक्ति/टीम), नियंत्रण

बहुत सालों से मानचित्रण तकनीक स्वास्थ्य और विशेषकर सुरक्षा विषयों में शिक्षित करने का और संगठित करने का प्रभावी उपाय रहा है क्योंकि:

- इस तकनीक श्रमिकों का भागीदारी निश्चित करता है। उनके जानकारी का मान्यता देता है और ये दर्शाता है कि कार्यस्थल में जो स्वास्थ्य समस्याएँ आती हैं वह किसी एक की नहीं बल्कि सबका है।
- श्रमिक किसी अध्ययन का विषय नहीं बन कर रह जाते हैं, बल्कि उस अध्ययन में हिस्सा लेते हैं और मुश्किलें और उनका समाधान श्रमिकों के नजरिये से मूल्यांकित और विकसित किया जाता है।
- इस तकनीक से हर भाग लेने वाले को अपने कार्य और जीवन के बारे में फिर से सोचने के लिए उत्साहित करता है।

मानचित्र तकनीक के जरिये – स्वास्थ्य और सुरक्षा समस्याओं का दस्तावेजीकरण

- चित्र के प्रयोग से कार्यस्थल समस्याएँ और स्वास्थ्य खतरों के बीच के सम्बन्ध साफ दिखाई देते हैं।
- चित्र, रंग और चिन्ह के इस्तमाल के कारण पढ़ने या लिखने जैसे कौशल की जरूरत भी नहीं होती है। भाषागत बाधाओं से भी छुटकारा मिलता है।
- इस तकनीक का इस्तमाल भागीदारी शोध के तौर पर किया जा सकता है।

हिस्सा लेने वालों को बताएँ :

- कार्यस्थल पर स्वास्थ्य और सुरक्षा की उन्नति न होने का एक प्रधान कारण यह है कि श्रमिक इस मुद्दे पर ज्यादा नहीं जुड़ते हैं या भागीदारी कम दिखाते हैं।
- ज्यादातर समय हम एक दूसरे के स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में नहीं जानते हैं, और पूरे कार्यस्थल/प्लान्ट (plant) के स्वास्थ्य और सुरक्षा के हालात के बारे में सामग्रिक जानकारी भी नहीं होता है क्योंकि हम सिर्फ व्यक्तिगत समस्याओं को ही सुनते रहते हैं।
- इस कार्यशाला में से हम कुछ ऐसा सीख सकते हैं जिससे ये कमजोरी दूर हो।
- यहाँ जो हिस्सा ले रहे हैं वो अपने-अपने कार्यस्थल को सबसे अच्छी तरीके से जानते हैं और उनके जानकारी और अनुभव को हम स्वास्थ्य समस्याओं को समझने में शामिल कर सकते हैं।

शुरू करने के पहले हिस्सा लेने वालों को ये बता दे :

- होने वाले आलोचनाओं में हम व्यक्तिगत विषयों पर बात कर सकते हैं, मुद्दे क्या होंगे ये आप लोग तय करें, इस आलोचना में भागीदारी पूर्ण रूप से आप के इच्छा पर है। जरूरी बात यह है कि आप लोग एक दूसरे के मतों को सम्मान करें।
- जो आलोचना होंगे उसमें व्यक्तिगत जानकारी होगी – इसलिए सम्पूर्ण गोपनीयता निश्चित करना होगा। हम जो चित्र बनाएँगे उसे बाद में श्रमिकों के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा समस्याओं को पेश करने में इस्तेमाल किया जाएगा। इसलिए चित्रों में कोई नाम नहीं होना चाहिए।
- और इसके अलावा सभी हिस्सेदारों में यह सहमति होना चाहिए कि ग्रुप (group) के अन्दर व्यक्तिगत विषयों को ग्रुप के बाहर आलोचना न करें।

शरीर मानचित्रण (Body Mapping)

| | |
|---------------|--|
| ग्रुप संरचना | : पूरा ग्रुप |
| जरूरी सामग्री | : शरीर मानचित्र जो बनाये है, सेलो टेप, फेल्ट पेन |
| बाकी सामग्री | : चिपकाने वाले बिन्दी |
| तैयारी | : शरीर मानचित्रों को दिवारों पर चिपकाया जाए |

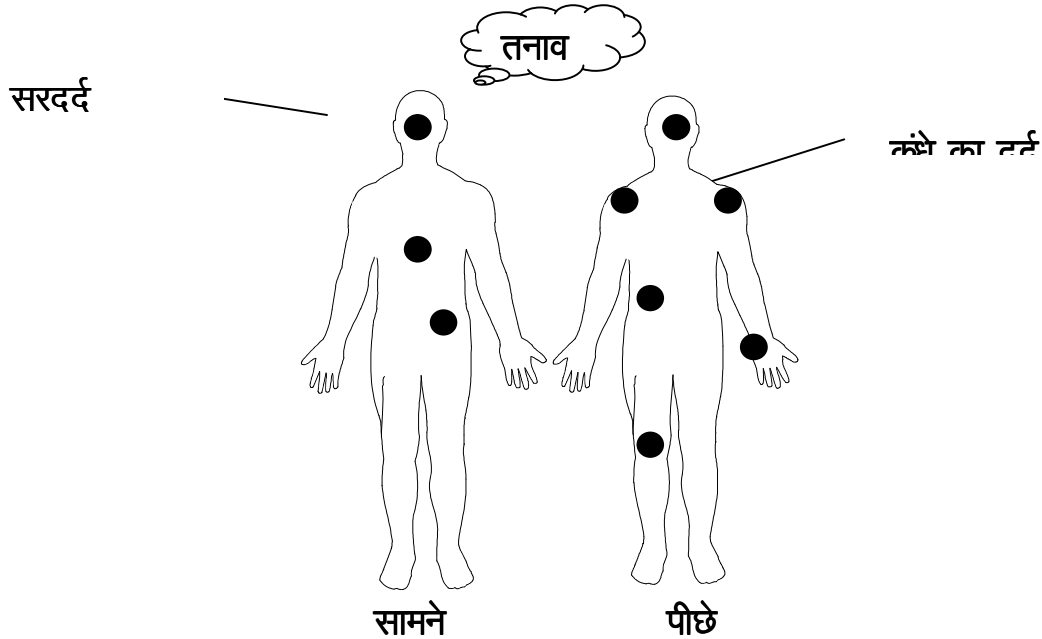
इस अभ्यास का उद्देश्य :

शरीर मानचित्रण से कर्मियों के स्वास्थ्य समस्याओं के बारे जानकारी एकट्ठा करने का एक अच्छा तरीका है। कोई विशेष सामग्री की जरूरत नहीं है। एक बड़ा कागज, उसमें मानव शरीर के बनाये हुए रूपरेखा और कुछ पेन—इतना ही काफी है। जो जरूरी बात है कि हम सब मिलकर इस काम को करेंगे चाहे वो दिखने में सुन्दर न हो।

ध्यान दें :

अगर सभी हिस्सेदारों को एक साथ बुलाकर अपने अपने बिंदी लगाने को बोला जाए तो लोग घुलमिल जायेंगे और वातावरण आगे के लिए अनुकूल हो जाएगा। अगर बिंदी नहीं लगा सकते तो पेन से 'X' या '0' चिन्ह मानचित्र पर लगा सकते हैं।

शरीर मानचित्रण



हिस्सा लेने वालों को बतायें :

- हम शरीर मानचित्रण स्वास्थ्य समस्याओं को समझने के लिए इस्तमाल करते हैं। आप सब लोग आगे आये और इस मानचित्र पर उन जगहों पर निशाना बनाए, जहाँ आपको लगता है कि काम के वजह से दर्द/मुश्किल अनुभव हो रहा है।
- सभी प्रकार के स्वास्थ्य समस्याओं को आप दर्शा सकते हो। ये समस्या अभी के हो सकते हैं या पहले कार्यकाल के है। दर्द, यौन समस्याएँ, चोट या कुछ शारीरिक असुविधा जो काम से पैदा हुए हैं या बढ़ गये हैं। मानसिक मुश्किलें जैसे तनाव, नींद की समस्या आदि भी आप मानचित्र में शरीर के ऊपरी भाग में जो बादल जैसा जगह बनाया हुआ है। वहाँ दर्शा सकते हैं।
- यदि बिन्दु बना के किसी शारीरिक समस्या जैसे – त्वचा की समस्या या सामान्य दर्द आदि को चिन्हित नहीं कर सकते तो अलग से उसी मानचित्र में चित्र बना सकते हैं।

ध्यान दें :

शरीर मानचित्र के जरिये अगर किसी एक तरिके के काम या किसी एक कार्यस्थल के स्वास्थ्य एवं सुरक्षा समस्याओं के बारे में जानकारी ले रहे हैं तो हिस्से लेने वालों को उसी कार्यस्थल या उसी काम या कार्यस्थल से पैदा हुई नई समस्याओं या पुरानी समस्या जो इस काम या कार्यस्थल से बढ़ गये हैं उसी का जिक्र मानचित्र में करें।

जब सभी हिस्सा लेने वालों ने मानचित्र पर चिन्ह लगा लिये है तो निम्नलिखित विषयों पर उनसे आलोचना कीजिए।

- Q: क्या आप को बिन्दुओं का कहीं एकीकरण नजर आ रहा है या बिन्दुओं के वितरण में कोई निर्दिष्ट स्वरूप दिख रहा है ?
- Q: इसका अर्थ क्या हो सकता है ?

ध्यान दें :

मानचित्र अभ्यास में अब हम हिस्से लेने वालों को उन्होंने जो चिन्ह लगाये हैं वो किन स्वास्थ्य समस्याओं के लिए हैं, यह बताने के लिए प्रोत्साहित करेंगे। उनके स्वास्थ्य समस्याओं के कारण क्या हो सकते हैं ये भी चर्चा करेंगे।

हिस्सा लेने वालों को:

आप एक-एक करके यह बताये कि आप के द्वारा लगाये गये चिन्ह किन-किन स्वास्थ्य समस्याओं के लिए है। किन कारणों से आप को लगता है कि यह समस्याएँ पैदा हुई हैं या उनकी हालत और बिगड़ी है।

ध्यान दें :

स्वास्थ्य समस्याओं को मानव शरीर मानचित्र के बगल में लगी हुई चार्ट-पेपर पर लिखे और शब्दों और बिन्दुओं के बीच एक लाइन खींच लें।

अगर शरीर-मानचित्रण अभ्यास में हिस्सा लेने वाले अलग अलग काम करते है (जैसे-असैम्बली लाईन, मैनटनेन्स, लौजिसटिक्स आदि) तो इन अलग श्रेणी के लोगों को अलग रंग इस्तमाल करें ताकि बाद में अलग काम से जुड़े लोगों की समस्याओं को तुलना करने में आसानी हो।

कार्यस्थल में स्वास्थ्य जोखिमों का मानचित्रण

| | |
|----------------|--|
| ग्रुप का बनावट | : छोटे ग्रुप (पूरा ग्रुप भी हो सकते हैं) |
| जरूरी सामग्री | : फ्लीप चार्ट या ब्राउन पेपर, सेलो टेप और फेल्ट पेन |
| बाकी सामग्री | : अलग-अलग रंगों के बड़े बिंदी |
| तैयारी | : इस अभ्यास के लिए बड़े कागज चाहिए जो या तो टेबल पर रखा जाए या दिवार पर टाँग दिया जाए एक विकल्प ये हो सकता है कि "फ्लोर-योजना" का एक कापी बनाया जाए। |

इस अभ्यास का उद्देश्य :

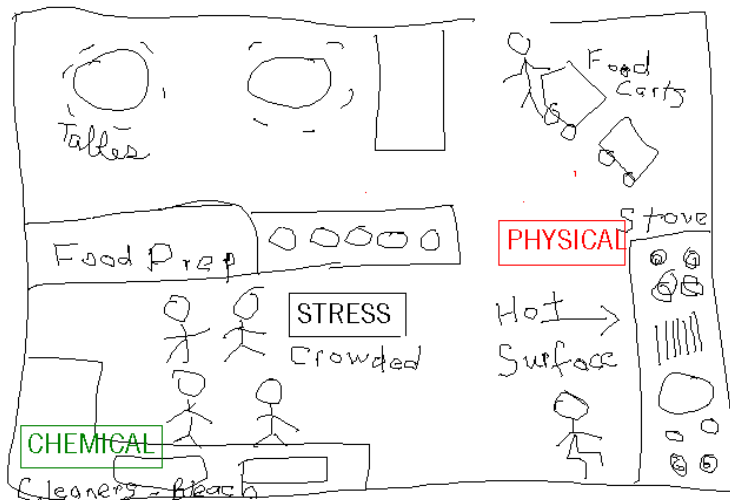
कार्यस्थल के स्वास्थ्य जोखिमों का दृश्य बनाने से हिस्सा लेने वालों को अपने कार्यस्थल के स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में बेहतर समझ होता है, इससे दस्तावेज भी बना सकते हैं जो अन्य कर्मचारी मालिक/मैनेजर (employer), स्वास्थ्य एवं सुरक्षा कमिटी, सुपरवाइजर, पर्यवेक्षक (experts) या यूनियन प्रतिनिधियों को दिया जा सकता है। इस तरीके के अभ्यास से पुराने स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में भी जानकारी मिल सकती है – पुराने कर्मचारी पुराने कार्यस्थल का मानचित्र बना सकते हैं। इससे अभी के स्वास्थ्य समस्याओं का कड़ी बन सकता है (जैसे कैंसर)।

ध्यान दें :

अगर सम्भव है तो उदाहरण दे सकते हैं

अगर ओवरहेड प्रॉजेक्टर है तो :

कार्यस्थल में स्वास्थ्य समस्याओं का मानचित्रण



हिस्सा लेने वालों को बताएँ :

- स्वास्थ्य जोखिमों का दृश्य बनाना या मानचित्रण करना एक सामूहिक कार्य (Collective Task) जिससे कार्यस्थल में स्वास्थ्य समस्याओं और जोखिमों के बारे में जानकारी हासिल किया जा सकता है।
- छोटे गुटों में बटे, विशेषकर एक तरीके के काम या कार्यस्थल के आधार पर, हर ऐसे ग्रुप या गुट को अपना-अपना चित्र बनाना चाहिए।
- अगर आपका कोई निर्दिष्ट कार्यस्थल नहीं है तो आपका अगर कोई कार्य मार्ग (working route) है तो उसी का चित्र बनायें। रचनात्मक हो – चित्र एक स्केच जैसे होने से भी चलेगा।
- ग्रुपों में आप सहयोग करें और :
 - कार्यस्थल के परियोजना का चित्र बनायें।
 - इसमें अपने आप को और सहकर्मियों का दर्शायें।
 - सभी समस्याओं और स्वास्थ्य जोखिमों को चित्र में लायें।
 - समस्याओं को लिखिए, जैसे गर्म सतह (hot surface)
 - चित्र को एक नाम दे सकते हैं।

ध्यान दे :

अगर सभी हिस्सा लेने वाले वाले एक ही कार्यस्थल के हैं तो एक चित्र से काम होगा।

ध्यान दे :

अगर जरूरी महसूस हो तो अलग जोखिम या समस्या के लिए अलग रंग का इस्तमाल किया जा सकता है, जैसे :

| | |
|--------------|---|
| नीला | – जैविक (biological) – बैक्टीरिया |
| हरा | – रसायनिक (chemical) – एक्सहॉस्ट गैस, कैमिकल |
| लाल | – बाहरी (physical) – शब्द, विकिरण, गर्मी |
| काला | – सामाजिक/संगठनात्मक – तनाव, शिफ्ट में काम करना |
| भूरा (brown) | – कार्यस्थल बनावट/योजना |

हिस्सालेने वालों को बतायें :

अब आप अपने चित्रों के बारे में विस्तार से बताये ताकि जो स्वास्थ्य समस्याएँ और जोखिमों आपने चिन्हित किया है उसके बारे में पता चले।

हिस्सालेने वालों को पूछिये :

- Q इस चित्र में क्या आपको कुछ आश्चर्यजनक लगता है ?
- Q जो समस्याएँ और जोखिमों चित्र में दिख रहे हैं—उनमें एक जैसे क्या क्या है ?

“अपनी दुनिया” मानचित्रण

| | |
|----------------|---|
| ग्रुप का बनावट | : पूरा ग्रुप |
| जरूरी सामग्री | : “आपकी दुनिया” मानचित्र जो पहले बनाया गया था, फेल्ट पेन और सेलो टेप |
| तैयारी | : अपनी दुनिया मानचित्र को दिवार पर लगाईये। |

अभ्यास का उद्देश्य :

अपनी दुनिया मानचित्रण के जरिये हम अपने जीवन पर काम और कार्य जनित समस्याओं के असर के बारे में जानकारी हासिल कर सकते हैं।

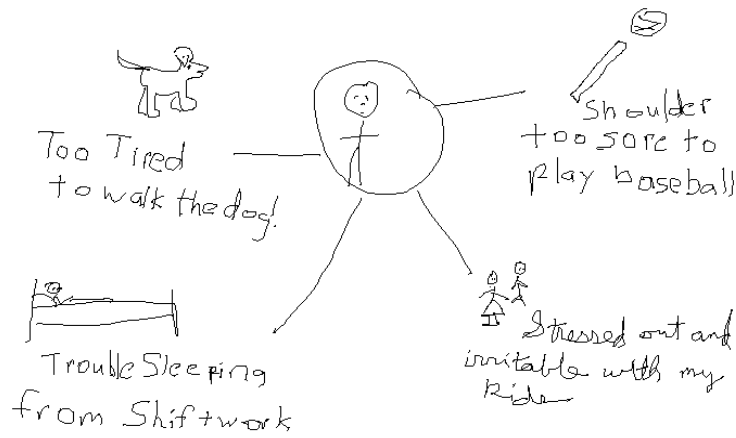
हमें अक्सर यह पता नहीं चलता कि हमारे काम का हमारे परिवार, सामाजिक गतिविधियाँ और सम्बन्धों पर क्या असर होता है, काम हमारे जीवन का अहम हिस्सा है जो काफी समय, सोच और श्रम लेता है। ऊपर से कार्यस्थल जनित चोट या स्वास्थ्य समस्याएँ जीवन की गुणवत्ता पर काफी असर कर सकता है। “अपनी दुनिया” मानचित्रण इन्हीं प्रभावों का सामुहिक दृश्य का सामने लायेगा।

ध्यान दें :

अगर सम्भव हो, उदाहरण दिखा सकते हैं।

अगर ओवरहेड प्रॉजेक्टर है तो :

“अपनी दुनिया”



हिस्सेदारों को बताएँ :

- हम जब काम खत्म करके घर जाते हैं तो काम के दर्द और तनाव को छोड़ नहीं पाते हैं बल्कि काम के थकान, तनाव, चोट अन्य शारीरिक समस्याएँ सब साथ लेके जाते हैं। इससे हमारी नीजि जिन्दगी पर असर होता है, इस अभ्यास में हम इन्हीं प्रभावों के बारे में चर्चा करेंगे।
- आप दो जने के ग्रुप में या सब एक साथ मिलकर यहाँ आकर मानचित्र पर काम से अपने नीजि जिन्दगी पर क्या असर है, वो दर्शाये।
- शब्द या चिन्ह के जरिये आप काम से उत्पन्न नीजि जिन्दगी में समस्याओं का दर्शा सकते हैं। उदाहरण के तौर पर आप पारिवारिक समस्याओं को मनुष्य आकृति से दर्शा सकते हैं।

भाग लेने वालों को पूछना चाहिए कि :

- Q क्या "अपनी दुनिया" मानचित्र में ऐसा कुछ है जिससे आप आश्चर्य चकित है ?
- Q मानचित्रायण से जो दिख रहा है क्या उसमें कोई आम मुद्दा दिखाई दे रहा है ?

प्राथमिकता सूची और कार्य योजना :

| | |
|----------------|--|
| ग्रुप का बनावट | : पूरा ग्रुप |
| जरूरी सामग्री | : बनी हुई प्राथमिकता सूची सेलो टेप, फेल्ट पेन |
| बाकी सामग्री | : चिपकाने वाले बिंदी |
| तैयारी | : दिवार पर प्राथमिकता सूची और कार्य योजना चिपकाओ |

अभ्यास का उद्देश्य :

समस्याओं का प्राथमिकता सूची बनाने से और उस पर आधारित कार्य योजना बनाने से हम कार्यस्थल में बदलाव लाने के लिए योजना बना सकते हैं। बहुत समस्याओं के जड़ तक पहुँचना तब तक मुमकिन नहीं है जब तक सामाजिक स्तर पर पहल न हो, लेकिन कार्यस्थल के समस्याओं के तत्काल कारणों को हल करने के हर प्रयास से हम अपने कार्यस्थल पर अधिक नियंत्रण मिल सकते हैं।

सभी हिस्सेदारों को बताएँ :

- ये मानचित्रण अभ्यास के जरिये हमने कई स्वास्थ्य समस्याओं को चिन्हित किया है और साथ ही उनके जोखिम और हमारी जिन्दगी पर उनके असर को भी चिन्हित किया है।
- क्योंकि हम सभी समस्याओं को एक साथ हल नहीं कर सकते, इसलिए हमें यह तय करना है कि किन समस्याओं से शुरुआत किया जाए और अभी के चर्चे से हम ये प्राथमिकता तय कर सकते हैं।
- कार्यस्थल माहौल में बदलाव लाने के लिए हम कई कम समय वाले (Short Term) और कई लम्बे समय वाले (Long Term) ठोस योजना बनायेंगे।

अगर ओवरहेड प्रोजेक्टर उपलब्ध है :

हम प्राथमिकता कैसे तय कर सकते हैं ? कुछ सुझावी मापदंड ।

अगर हमें यह तय करना है कि किसी एक स्वास्थ्य और सुरक्षा समस्या को प्राथमिकता दिया जाए या नहीं तो हम कुछ मापदंड तय कर सकते हैं :-

हम कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं, जैसे :-

- क्या ये मेरे लिए गंभीर समस्या है ?
- क्या ये मेरे सहकर्मियों के लिए भी गंभीर समस्या है ?
- क्या इस समस्या से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ हुई हैं ?
- क्या इस समस्या से गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकते हैं ?
- क्या अनेक लोग इस समस्या से प्रभावित/आक्रान्त हैं या हो सकते हैं ?
- क्या इस समस्या का समाधान जल्द और आसान तरीके से हो सकता है ?

हम भाग लेने वालों को पूछेंगे :

Q क्या इन प्रश्नों के अलावा भी कोई मापदंड को ध्यान में रखना चाहिए ?

भाग लेने वालों को बताएँगे :

Q अब हम स्वास्थ्य समस्याओं/जोखिमों का एक प्राथमिकता सूची बनाएँगे ?

ध्यान दें :

प्रत्येक भाग लेने वाले को 3 बिंदी दिया जाए। अगर बिंदी नहीं है तो भाग लेने वाले अपना वोट "X" चिन्ह लगा के भी डाल सकते हैं लेकिन किसी को हिसाब रखना पड़ेगा।

- समस्याओं की प्राथमिकता तय करने के लिए हम वोट करेंगे। हर भाग लेने वाले के पास 3 वोट होगा। विषय के साथ वोट का जो कॉलम (column) है उसमें स्टीकर लगाए या चिन्ह लगाये – आप जिन विषय/विषयों को प्राथमिकता दे रहे उसके मुताबिक।

कार्य योजना तैयार करना

एक कार्ययोजना का उदाहरण :-

| स्वास्थ्य समस्या / जोखिमें | सम्भावित समाधान | क्या करना चाहिए | समय | कौन जिम्मेदार | नियंत्रण |
|---|---|---|------------------------------|---|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> – पूरा करना – तैयार करना – ओवरलोड – कर्मचारियों की कमी | <p>नये कर्मचारियों की योग्यता अतिरिक्त कर्मचारि (हर शिफ्ट में)</p> <p>सतह (surface) को पीसने वाला और काटने वाली मशीन को स्थायी रूप से चलाना – उच्च दक्षता (higher efficiency)</p> | <p>मैट्रिक्स मिलान (matrix matching)</p> <ul style="list-style-type: none"> – ठेके कर्मचारी ना के बराबर – अप्रेंटिस का स्थायी रूप से रखना चाहिए | <p>3 महिना</p> <p>तुरन्त</p> | <p>कार्य परिषद (work council) तय करेगा</p> <p>कार्य परिषद</p> | <p>टीम मीटिंग</p> |