

## कार्यसरलीकरण का महिलाओं के जीवन पर प्रभाव

सोनी कुमारी  
शोधार्थी, विश्वविद्यालय गृहविज्ञान विभाग,  
ल.ना. मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा.



### सारांश :

कार्यसरलीकरण का महिलाओं के जीवन पर काफी प्रभाव पड़ता है; क्योंकि किसी भी कार्य को करने में ऊर्जा लगती है और अलग-अलग प्रकार के कार्य में अलग-अलग मात्रा में ऊर्जा लगती है। हम यह भी जानते हैं कि किसी भी कार्य को करने में लगा हुआ समय, उसमें लगी ऊर्जा से संबंधित होता है। जैसे कि यदि किसी कार्य को करने में ज्यादा समय लगा तो ऊर्जा भी ज्यादा लगेगी। यदि कार्य हल्का है तो ऊर्जा कम और यदि भारी है तो ऊर्जा ज्यादा लगेगी। इसीलिये, यदि कार्य भारी है और उसे कम समय में पूर्ण करते हैं तो ऊर्जा कम लगेगी और यदि आपको इसी कार्य के पूर्ण करने में ज्यादा समय लगता है तो ऊर्जा भी ज्यादा ही लगेगी।

### प्रस्तावना :

हर परिवार में महिलाओं के लिए कभी-कभी ऐसा समय आता है जब थोड़े से समय में कई काम करने होते हैं। इसे "सर्वाधिक कार्य समय" कहते हैं। आइये हम अपना पुराना उदाहरण देखें। ऑफिस जाने वाली महिला का सुबह का समय व्यस्त रहता है। उसे नाश्ता, टिफिन, दोपहर का खाना तैयार करके ऑफिस जाना होता है। ये सर्वाधिक भार का समय हो जाता है क्योंकि सभी कार्य एक सीमित निर्धारित समय में पूर्ण करने हैं। यही कार्य जब किसी छुट्टी के दिन किये जाते हैं तो तनाव पैदा नहीं करते क्योंकि समय की पाबंदी नहीं है।

कार्य सरलीकरण से अपने आप समय कम ही लगता है। उदाहरण के लिये हम सब्जी घिसने के लिये कूकस का प्रयोग कर सकते हैं या दूसरी ओर फूड प्रोसेसर का उपयोग कर, समय और ऊर्जा दोनों ही बचा सकते हैं। इसी प्रकार कपड़े धोने से पहले, सभी आवश्यक चीजें पहले से सुव्यवस्थित कर लें तो समय और ऊर्जा दोनों की बचत होगी। इस प्रकार दोनों ही उदाहरणों में हम समय और ऊर्जा बचत के लिये कार्य सरलीकरण करते हैं।

कार्य सरलीकरण की अपेक्षा कार्य व्यवस्था का व्यापक अर्थ होता है। यहाँ हम अपनी गतिविधियों को पहले से नियोजित करते हैं। हमें मालूम है कि योजना बनाने से समय और ऊर्जा दोनों की ही बचत होती है। अपने को सुव्यवस्थित और सुनियोजित करने से पहले हमें कार्य सरलीकरण के तरीके व उपकरणों के बारे में भी सोचना पड़ता है। मान लीजिए, हमें अपनी सालगिरह मनानी है। इसके लिए हम पहले अपनी योजना बनाएंगे कि किन चीजों की आवश्यकता है तथा कार्य किस प्रकार किया जाना है। यह कार्य संगठन है। पार्टी के लिए कार्य करते समय हम अपना समय व ऊर्जा बचाने के तरीके अपनाते हैं। जैसे, मसाला पीसने के लिए हम मिक्सी का प्रयोग करेंगे, पेपर प्लेट और थर्मोकॉल के ग्लास लायेंगे जिन्हें न पार्टी से पहले, न बाद में, धोने की आवश्यकता होती है। यह कार्य सरलीकरण है।

### कार्य सरलीकरण के तरीके :

कार्य सरलीकरण के विभिन्न तरीकों का अध्ययन किया जाना अनिवार्य है।

1. कार्य स्थल को व्यवस्थित रखना—हमें पता है कि यदि किसी भी कार्य के लिये आवश्यक वस्तुएँ उपयुक्त स्थान व सही ऊँचाई पर रखी हैं तो काम जल्दी और कम ऊर्जा में पूर्ण हो जाता है। उदाहरण के लिये खाना बनाते समय, खाद्य पदार्थ, बर्तन, पानी सब कुछ कार्यस्थल के पास ही रहना चाहिये। साथ ही सही स्थान व ऊँचाई पर होना चाहिये ताकि कार्य करते समय हमें यहाँ-वहाँ जाना न पड़े। इसके अलावा यदि पारदर्शी डब्बों पर चिप्पी लगा कर समान रखें तो हमें ढूँढने में समय व्यर्थ नहीं होगा व ऊर्जा की भी बचत होगी।

2. श्रम बचाऊ उपकरणों का प्रयोग — वॉशिंग मशीन, मिक्सी या फूड प्रोसेसर के उपयोग से समय व ऊर्जा की बचत होती है। यदि हम वॉशिंग मशीन से कपड़े नहीं धोते तो हमें कपड़े हाथ से धोने पड़ेंगे। इसमें निश्चित रूप से समय व ऊर्जा दोनों ही ज्यादा लगेगे। प्रेशर कुकर, रोटी बेलने की

मशीन, सब्जी छीलने का चाकू, वेक्यूम क्लीनर आदि के प्रयोग से कार्य सरलीकरण के साथ-साथ, श्रम व ऊर्जा की बचत भी होती है। यदि हमें एक साथ, कई चीजें एक स्थान से दूसरे स्थान ले जानी हैं तो ट्राली या ट्रे के प्रयोग से हम समय व ऊर्जा बचा सकते हैं। यही काम इनके बिना प्रयोग के करने से हमें टेबल तक कई चक्कर लगाने पड़ते व बार-बार दोनों हाथों का इस्तेमाल करनी पड़ती हम स्वयं सोचें, कौन सा तरीका बेहतर है। जैसे कि बिस्तर लगाते समय चादर और पलंगपोश बिछाकर, अलग-अलग अंदर दबाने के बजाय एक साथ बिछाएं और दबाएं। प्लेट को धोने के बाद सीधे रैक पर रखें जहाँ वह सूख जायेगी।

3. कार्य का क्रम बदल कर – यदि कार्य को उचित क्रम से किया जाए तो कार्य का सरलीकरण हो सकता है। जैसे, कपड़ों पर इस्त्री करते समय यदि हम सभी कपड़ों पर एक साथ पानी छिड़क कर रख लेते हैं और फिर लगातार इस्त्री करते हैं तो कम समय व ऊर्जा लगती है, वनिस्पत इसके कि एक-एक कपड़े पर पानी छिड़कें और उस पर इस्त्री करें। इसी प्रकार खाना पकाते समय अगर हम पहले स्टोव पर मसाला भूनें और साथ में सब्जी काटें तो बेहतर होगा, बजाये इसके कि पहले सब्जी काटें और फिर पकाना शुरू करें।

4. उपयुक्त मुद्रा में रहना – सही मुद्रा में कार्य करने पर समय और ऊर्जा दोनों की ही बचत होती है। उदाहरण के लिये बैठ कर खाना पकाने की अपेक्षा खड़े होकर खाना पकाने में कम थकान होती है। बैठकर बार-बार खड़े होने में ज्यादा थकान हो जाती है। इसी प्रकार सामान खींचने की अपेक्षा खिसकाना ज्यादा आसान होता है। यदि हम कमर सीधी रख कर कार्य कर सकते हैं तो झुक कर क्यों करें? कमर सीधी रखने से हम समय व ऊर्जा बचाते हैं। उदाहरण के लिए, लम्बे हथ्थे वाली झाड़ू से झाड़ू लगाएं न कि साधारण छोटी झाड़ू से। कपड़े सुखाते समय बाल्टी ऊँचे स्टूल पर रखना चाहिये ताकि बार-बार झुकना ना पड़े। इससे हमारी पीठ सीधी रहेगी और बार-बार झुकने से थकान नहीं होगी।

उपयुक्त ऊँचाई पर काम करना – हमने प्रायः यह महसूस किया है कि अगर रसोई में सामान ज्यादा ऊँचाई पर या नीचे रखा है तो हमें कार्य करने में ज्यादा थकान होती है। क्यों? ऐसा इसलिये होता है क्योंकि कार्य करते समय हमें बार-बार झुकना या उचकना पड़ता है।

उदाहरण के तौर पर निम्नलिखित में से कौन सा प्रेस करने का तरीका सबसे कम थकान पैदा करता है? ज़मीन पर बैठ कर, पलंग पर झुक कर या खड़े हो कर इस्त्री की मेज़ पर? तीसरा वाला, क्योंकि वह सबसे उपयुक्त ऊँचाई पर है।

6. कार्यसंधि – दो या अधिक कार्यों को एक साथ करना ही कार्यसंधि है। इस तरह हम समय और ऊर्जा दोनों की ही बचत करते हैं। उदाहरण के लिये चाय बनाते समय, जब तक पानी खौलता है, हम आटा गूँधने, सब्जी काटने या दूध ऊबालने का काम साथ-साथ कर सकते हैं।

7. तुरंत-उपयोग के सामान का प्रयोग – क्या हमें खाना बनाते समय अदरक लहसुन के ताजे मसाले पीसने के बजाये उनका पेस्ट या पाउडर इस्तेमाल किया है? इसका क्या लाभ है? हाँ हम समय और ऊर्जा की बचत कर सकते हैं। इन मसालों को या तो आप बाज़ार से ला सकते हैं या घर में बना कर फ्रिज में रख सकते हैं। पहले से तैयार करने से समय व ऊर्जा की बचत होती है। पहले से तैयार खाद्य पदार्थ के प्रयोग से हम समय व ऊर्जा और भी ज्यादा बचा सकते हैं। साधारण क्रॉकरी की अपेक्षा पेपर प्लेट का इस्तेमाल भी समय व ऊर्जा की बचत करता है।

आकर्षक कार्य स्थल – हम अपना कार्य जल्दी, कम ऊर्जा खर्च करके खत्म कर लेते हैं। कार्य के लिये सही वातावरण मिलने की वजह से ऐसा होता है। कार्य कुशलता बढ़ जाने से हमें आत्मिक संतोष होता है। हम अपना कार्य स्थल आकर्षक बना सकते हैं—

1. कार्य स्थल को साफ़ और व्यवस्थित रखकर
2. सुंदर क्रॉकरी व रंग बिरंगे डब्बों के प्रयोग से
3. सुव्यवस्थित ढंग से सामान को नियत स्थान पर रख कर

### निष्कर्ष :

अतः हम कह सकते हैं कि यदि महिलाएँ किसी कार्य का अभ्यास कर निपुणता हासिल कर लें तो कम समय व कम ऊर्जा की आवश्यकता होगी। इसके अलावा परिणाम भी अच्छा निकलेगा। महिलाएँ जो गृहकार्य एवं बाहर ऑफिस एवं अन्य कार्य स्थलों पर कार्य करती हैं, कार्यसरलीकरण में निपुणता हासिल कर लें तो, उनका जीवन उज्ज्वल एवं सुखमय हो जाएगा। हमने यह कहावत सुनी है कि "अभ्यास ही व्यक्ति को निपुण बनाता है।"

**संदर्भ-सूची :**

1. भारत में सामाजिक स्तरीकरण एवं असमानता :  
चतुर्वेदी मल्लिका- 1988
2. संघर्ष का इतिहास : आर. कुमार, वाणी  
प्रकाशन, नई दिल्ली- 2004
- द इंडियन विमेन टू फ्रॉम पर्दा टू : बी. आर. नन्दा,  
विकास पब्लिकेशन, नई दिल्ली- 1976
4. कामकाजी नारी : उपलब्धि और संताप के दायरे  
में : डा० अंजुमन दीप, दीपक पब्लिशर्स- 2006
5. भारतीय सामाजिक व्यवस्था : आहुजा राम,  
रावत प्रकाशन, जयपुर- 1999