

कार्य सरलीकरण का गृहणी पर प्रभाव : एक समीक्षा

सोनी कुमारी

शोधार्थी

स्नातकोत्तर गृहविज्ञान विभाग

ल0 ना0 मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा

कार्य सरलीकरण का अर्थ है निर्धारित समय और शक्ति की मात्रा के अन्तर्गत अधिक कार्य सम्पादित करना, यानी कर्म की निश्चित मात्रा को संपन्न करने के लिए समय या शक्ति अथवा दोनों की ही मात्रा को कम करने की प्रक्रिया। यह एक , स्वनिहित मान्यता रही है कि किसी कार्य को करने हेतु व्यय किय जाने वाले समय की कमी का स्वभाविक परिणाम शक्ति व्यय में कमी है लेकिन शर्त यह है कि कार्य की गति समान ही रहे। घर में प्रयुक्त शब्द कार्य का सरलीकरण उद्योग की अपेक्षा अधिक दूरगामी प्रभाव डालने वाला है इसके अन्तर्गत कार्य की पूर्णतः उपेक्षा सम्मिलित है। उदाहरणार्थ सेब का मुरब्बा पकाने की विधि में कार्य के सरलीकरण की प्रविधियाँ प्रयुक्त की जा सकती हैं। परन्तु जब उनके लिए लाभकारी बाजार प्राप्त होता रहे तब तक मुरब्बा बनाने की लाभप्रद क्रिया चलती रहे। इसी प्रकार एक रेसीपी भी सेब का मुरब्बा बनाने की विधि को सरल करती है परन्तु गृहिणी किसी प्रकार का मुरब्बा बनाकर उसके स्थान पर भोजन के अन्त के लिए पकी हुई सेब का प्रयोग कर सकती है। यह अन्तिम अर्थ ही यथार्थ अर्थ है, इसी को कार्य का सरलीकरण करते हैं। कार्य के सरलीकरण के अन्तर्गत जान-बुझकर कार्य की सबसे अधिक सरल आसान एवं शीघ्रता से संपन्न करने की प्रक्रिया है।

मानव सभ्यता और स्वास्थ्य प्रबंधन का अभिन्न अंग है क्योंकि महिलाएं मानव समाज का लगभग आधा भाग हैं। कई स्वास्थ्य मामलों में महिलाएँ पुरुषों के अनुकूल मानक रखती हैं जैसे कि स्वस्थ वर्धक खान-पान या हानिकारक खान-पान के मानक महिलाओं और पुरुषों पर लगभग समान हैं। फिर भी प्रकृति ने जन्म से स्त्री-पुरुष के शरीर और स्वास्थ्य में कई बारीकियाँ और अंतर रखी हैं। तुलनात्मक दृष्टि से एक नवजात लड़की-लड़के से अधिक अच्छा स्वास्थ्य रखती हैं और कम ही बीमार होती हैं। लड़कियाँ तेजी से बढ़ती हैं और लड़को की तुलना में जल्दी ही परिपक्व अवस्था में पहुँचती हैं। अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी व्यक्तिगत व समाजिक अनुभूति है जिसमें महिला अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार तथा अपने आपको को योग्य महसूस करती हैं। जिसमें उसके शरीर के जख्मों को भरने की क्षमता बरकार रहती है जिसमें उनकी विभिन्न क्षमताओं व योग्यताओं का यथा-योग्य सम्मान मिलता है। जिसमें वर चयन करने का अधिकार रखती हैं तथा निर्भीक रूप से अपने आप को अभिव्यक्त कर सकती हैं और जहाँ चाहे वहाँ आ जा सकती हैं।

महिलाओं में कार्य के सरलीकरण के प्रति रुचि जागृत करने की दो विधियाँ हैं— (1) फिल्म के द्वारा (2) प्रचलित पत्रिकाओं में उक्त विषय पर समय-समय पर लेख लिखकर। फिल्मों के द्वारा गृहिणियाँ स्वयं देख लेती हैं कि कार्य के सरलीकरण की विकसित विधियाँ कौन सी हैं। इन फिल्मों का उन पर अत्यधिक मार्मिक प्रभाव पड़ता है।

हाल ही के कुछ वर्षों में अनुसन्धान रिपोर्ट में अर्थशास्त्र तथा अन्य क्षेत्रों में गृह निर्माण की क्रिया पद्धतियों में सुधार करने हेतु कार्य सरलीकरण प्रविधियों का प्रयोग किया है। भोजन बनाने बर्तन साफ करने, वस्त्र धोने व उन पर इस्त्री करने बिस्तर करने, सफाई करने तथा अन्य कई कार्यों के विषय में गति और समय सम्बन्धी अध्ययन किये गये हैं। कुशल रसोईघर व्यवस्था, उपकरण, साज सज्जा, संग्रहीकरण की सुविधाओं, कार्य स्थल के धरातल, कुर्सियों तथा तिपाइयों की सटी उँचाई के सम्बन्ध में अध्ययन किये गए हैं।

इन अध्ययनों में गृह कार्यों को करने की सरलीकृत विधियाँ बनाई गई हैं। इन विधियों का उपयोग गृहिणियाँ अपने घरों में कर सकती हैं। इन अध्ययनों से ज्ञात होता है कि किसी गति

और समय सम्बन्धी अध्ययन का गृह की कार्य सम्बन्धी समस्या में इनका उपयोग किस प्रकार किया जा सकता है।

आज भी समान्यता जादातर भारतीय परिवारों में गृहिणी घर का ही कार्यभार सम्भाल लेती है। लेकिन अब, परिस्थिति तेजी से बदल रही है तथा अधिकाधिक संख्या में महिलायें नौकरी-पेशा से जुड़ रही हैं। ऐसी गृहिणियाँ जो घर गृहस्थी की देखरेख करने के अतिरिक्त नौकरी पेशा से भी जुड़ी हुई हैं, अत्यधिक व्यस्त होती हैं तथा उन पर ऊर्जा की माँग का दबाव अत्यधिक होता है। कार्यसरलीकरण के अर्न्तगत उर्जा या शक्ति जैसे महत्वपूर्ण साधन के प्रबन्ध करने का उद्देश्य होता है कम से कम से उर्जा या शक्ति का व्यय कर अधिक से अधिक परिवारिक उद्देश्य की पूर्ति करना। एक गृहिणी को बहुत सारे कार्य करने पड़ते हैं जबकी उनकी मानसिक एवं शारीरिक शक्ति सीमित होती है। निर्धारित परिवारिक उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए उसे कार्य करना ही है। इन कार्यों जैसे – परिवार के लिए भोजन बनाने, पति को दफ्तर तथा बच्चों को स्कूल-कॉलेज भेजने की तैयारी करने परिवार के बीमार सदस्य की देखभाल करने, घर को साफ सुथरा करने आदि में उर्जा का व्यय होना स्वाभाविक है। गृहिणी के लिए कार्यसरलीकरण और भी आवश्यक इसलिए हो जाता है कि उसके साथ उसका परिवार भी जुड़ा होता है। अगर वह अपने परिवारिक उत्तरदायित्व को भली-भाँति निभायेगी तो उसका परिवार सुखी, स्वस्थ एवं सन्तुष्ट रहेगा। कार्य सरलीकरण उसे अपना परिवारिक दायित्व निभाने में महत्वपूर्ण सहयोग देता है। यही सहयोग प्रदान करना उसका लक्ष्य या उद्देश्य भी होता है। यदि भोजन बनाने में गृहिणी को बहुत अधिक समय लगता है और भोजन बनाते-बनाते यह बहुत थक जाती है तो इसका अर्थ हुआ की यह कार्य उसके लिए कठिन है। पर इसी कार्य को गृहिणी कार्य सरलीकरण की विधि से करे तो उसे समय भी कम लगेगा और खाना बनाने के बाद भी उसे थकान का अनुभव नहीं होगा।

इस प्रकार कार्यसरलीकरण का अर्थ हुआ कार्य करने की विधियों में हर प्रकार का सुधार या परिवर्तन लाने की वह प्रक्रिया जो उस काम को करने में समान्यता लगने वाले समय और उर्जा की मात्रा में समुचित कार्यों कर दे। निकेल एवं डोर्सी (Nickle and Dorsey) का कहना है कि कार्य सरलीकरण काम करने की सरलतम सर्वाधिक जनक एवं सबसे कम समय होने वाली विधि अपनाने का चेतन प्रयास है। इसी प्रकार वर्गीस, ओगले, श्रीनिवासन (Varghese, Ogle, Srinivasan) ने कहा कि कार्य सरलीकरण में कार्य को सरलतम बनाने की प्रक्रिया निहित है। समय एवं मानवीय उर्जा का समुचित मिश्रण एवं प्रबन्ध भी इस में निहित है।

आधुनिक युग में जब अधिकाधिक संख्या में महिलायें नौकरीपेशा से जुड़ रही हैं और उनकी समय एवं उर्जा पर घर गृहस्थी एवं नौकरी पेशा दोनों ही सम्बन्धित कार्यों एवं उत्तरदायित्व की माँग का भारी दबाव पड़ रहा है। उनके लिए कार्य सरलीकरण का महत्व दिन बदिन बढ़ता जा रहा है। गृह प्रबन्ध एक पूर्ण कालिक एवं महत्वपूर्ण कार्य है। घरेलू काम धंधों के निष्पादन में एक विशेष प्रकार के श्रम की आवश्यकता होती है। यह पाया गया है कि ज्यादातर ये काम धंधे अर्थात् घरेलू काम या गृह कार्य एक सरसतापूर्ण श्रम एवं समय साधन हुआ करते हैं। अलग-अलग तरह के यह कार्यों को सफलतापूर्वक पूरा करने के लिए अलग-अलग प्रकार की कार्य कुशलताओं की आवश्यकता पड़ती है।

कार्य सरलीकरण की विभिन्न विधियाँ किसी पूर्व निर्धारित कार्य में लगने वाले समय एवं उर्जा को कम करने हैं अथवा कम से कम समय एवं उर्जा का व्यय कर अधिक से अधिक कार्य निष्पादन करने की क्षमता प्रदान करते हैं। एक गृहिणी या सहप्रबन्धकर्ताये भी किसी नौकरी पेशों से जुड़ी महिलायें हैं उनके लिए कार्य सरलीकरण विधियाँ अत्याधिक महत्वपूर्ण एवं लाभकारी होता है क्योंकि इन विधियों को अपना कर वे अपने उर्जा एवं समय को समुचित मात्रा में बचा सकती हैं तथा इस प्रकार बचाई गई उर्जा एवं बचाये समय को लाभकारी उपयोग उनके इस अन्यत्र कहीं किया जा सकता है।

घर में काम करने के कार्य में परिवर्तन कर कई कदमों की चाल की बचत की जा सकती है। दूरी कम होने से कदम की चाल में कमी आती है। काम करने के क्रम में परिवर्तन करने से कई एक काम को एक साथ करने से एवं कई एक काम को कम करने से गति में कमी होती है।

बर्तन रखने से एवं साफ कर पोछा कर बनाये रखने से गति में कमी होती है। इसी तरह भोजन बनाने कपड़ा साफ करने, भोजन परोसने आदि के मार्ग में कटौती की जा सकती है। काम करने के मार्ग एवं क्रम में परिवर्तन करने से अनावश्यक उपकरण से काम नहीं करना पड़ता और इस तरह समय की बचत होती है। गृहिणी को सबसे अधिक रासोईघर के कामों के लिए चलना पड़ता है। रासोईघर में कई काम एक साथ सामूहिक रूप से करने पर एवं कई अनावश्यक काम को छोड़ देने से गति में बचत होती है। कई प्रक्रियाओं को एक साथ करने से जैसे ओवेन में एक साथ कई चीजों को पकाने से, खाना पकाते समय इस्त्री करने से एवं बर्तन साफ करने से, बर्तन साफ करते समय खाना बनाने, बच्चों की निगरानी रखने एवं रेडियो सुनने से कई शारीरिक गतियों को बचाया जा सकता है। एक ही अनुक्रम में कई चीजों में अलग-अलग झाड़ू लगाने, फिर उन्हें पोछने एवं झाड़ने में समय और अधिक कदम चलने पड़ते हैं। इसलिए एक-एक कमरे में एक साथ ही झाड़ू लगाने झाड़ने से समय एवं शारीरिक गति में कमी की जा सकती है। गृहिणी समय एवं शक्ति की बचत कर कार्य की निपुणता में बिकास कर सकती है। किसी कार्य को अवलोकन कर एवं उसकी नकल कर सीखा जा सकता है। बच्चों का उचित निर्देश देकर उनमें किसी कार्य का कुशलतापूर्वक करने की आदत डाली जा सकती है। मानव चर्चा को सुनकर किसी प्रक्रिया का ध्यान से देखकर एवं कार्यकर्ता के साथ काम में हाथ बटाकर निपुणता को बढ़ाया जा सकता है।

जब एक महिला स्वस्थ होती है तब वह प्रसन्न रहती है। वह अपने आप को सक्रिय, सृजनशील, समझदार तथा योग्य महसूस करती है। उसमें इतनी शक्ति व बल होता है कि वह अपने दैनिक कार्य कर सके। परिवार व समाज में निर्धारित अपनी अनेक भूमिकाओं को निभा सके तथा दूसरों के साथ संतोषदायक संबंध बना सके केवल काम ही काम कोई आराम नहीं तो स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। कभी-कभी थकान इतना अधिक हो जाता है कि अधिक काम नहीं हो पाता है। गृहिणियों को तो ऐसी परिस्थितियों का सामना बार-बार करना पड़ता है कि गृह कार्यों का बोझ इतना अधिक हो जाता है कि आराम करने का अवसर ही नहीं मिल पाता और तब तक वह बीमार होकर बिल्कुल निढाल हो जाती है। काम करने का एक सीधा सा अर्थ होता है शरीर की मांसपेशियों का क्रियाशील होना। शरीर मांसपेशियों की कोशिकाओं एवं उत्तको (cell and Tissues of maseles) में वर्तमान ग्लाइकोजन (Galyecogen) की रक्त द्वारा लाये गये आक्सीजन के साथ मिश्रण होता है। इस मिश्रण के परिणामस्वरूप हुए रासायनिक प्रक्रिया में ग्लाइकोजन का विघटन होता है। इस विघटन के फलस्वरूप उर्जा का उपयोग काम करने में हो जाता है। महिलाओं के स्वास्थ्य का भिन्न पहलू रख रहे हैं। पहली बात हमारा विश्वास है कि हर महिला को सम्पूर्ण जीवन में पूर्ण स्वास्थ्य सेवायें प्राप्त करने का अधिकार है। महिला से सम्बंधित स्वास्थ्य सेवाएं जीवन के हर स्रोत में उसके लिए सहायक होनी चाहिए न केवल उसकी पत्नी व माँ की भूमिका के लिए। दूसरी बात यह है कि महिला के स्वास्थ्य पर न केवल उसके शरीर की संरचना का, उसके इर्द गिर्द का सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक, पर्यावरणों का तथा राजनीतिक परिस्थितियों का उन पर ही प्रभाव पड़ता है।

इस प्रकार हमें महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए मूल कारणों को समझने में सहायता मिलती है। महिलाओं का स्वास्थ्य सुधारने के लिए उनकी स्वास्थ्य समस्याओं का उपचार तो आवश्यक है ही, इसके साथ-साथ उनकी जीवन परिस्थितियों में भी परिवर्तन लाना जरूरी है। ताकि उन्हें अपने स्वास्थ्य व जीवन पर अधिक नियंत्रण व शक्ति मिल सके।

इस प्रकार हम देखते हैं कि कार्य सरलीकरण का महिला के स्वास्थ्य पर कितना प्रभाव पड़ता है। महिला अपने परिवार तथा समुदाय सभी को लाभ होता है। एक स्वास्थ्य व प्रसन्न महिला द्वारा अपने अंदर निहित सामर्थ्य को सम्पूर्ण रूप से पूरा करने की अधिक सम्भावना होती है। इसके अतिरिक्त उसके बच्चे अधिक स्वास्थ्य होंगे व अपने परिवार की बेहतर देखभाल कर सकेगी और इस प्रकार अपने समाज के प्रति अधिक योगदान कर सकेगी अतः किसी महिला के स्वास्थ्य की समस्या केवल उसकी समस्या नहीं होती है। महिलाओं का स्वास्थ्य एक सामाजिक व सामुदायिक मुद्दा है।

संदर्भ सूची :-

1. विमन एवं हेल्थ प्रोग्राम इंडिया 1997
2. Jeen Linderman "A Time and motion study in Home Economics.
3. Based on morkanne musc :- ktchen Equipment and Arrangement.
4. M. C. Mandel :- Factor Affecting Ease of Kitechen work.