

कामकाजी महिलाओं के जीवन में समयाभाव

डॉ० रीना कुमारी*

कामकाजी महिलाओं के जीवन में समय का बहुत ही अभाव है। इसका मूल कारण है कामकाजी महिलाओं की दोहरी भूमिका। आइये हम अपने अध्ययन में समय के महत्व को समझते हैं। समय धन से भी ज्यादा कीमती है क्योंकि यदि धन को खर्च कर दिया जाए तो वह वापस प्राप्त किया जा सकता है पर यदि हम एक बार समय को गंवा देते हैं तो उसे वापस प्राप्त नहीं कर सकते हैं। समय बिना किसी रुकावट के निरंतर चलता रहता है। यह कभी किसी की प्रतीक्षा नहीं करता है। समय का सदुपयोग समय की वास्तविक पहचान से ही संभव है। इसलिए हम सभी को समय का महत्व देते हुए उसकी पहचान कर अपने समय को अच्छा से अच्छा उपयोग करना चाहिए।

समय के महत्व को समझाते हुए महान कवि कबीरदास जी ने अपने दोहे में इसका वर्णन किया है—

“काल करे सो आज कर, आज करे सो अब।

पल में प्रलय होयेगा, बहुरि करेगा कब।।”

यह दोहा कबीर के सुप्रसिद्ध दोहे में से एक है। इसका अर्थ होता है कि हमें किसी भी काम को कल पर नहीं टालना चाहिए। कल पर टालने वाले काम को हमें आज ही कर लेना चाहिए क्योंकि कबीर दास जी का मानना है कि अगर पल में प्रलय आ जाए तो हम अपना काम कब करेंगे।

समय एक अमूल्य धन है। कहते हैं “अगर आप धन को बर्बाद करते हो तो आप सिर्फ धन को गँवाते हो लेकिन अगर आप समय को बर्बाद करते हो तो आप अपनी जिंदगी का एक हिस्सा ही गंवा देते हो”। जिंदगी में सफल होने के लिए कार्यों को एक निश्चित समय पर करना जरूरी है क्योंकि समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता। फ्रैंकलिन क कथन है “तुम्हें अपने जीवन से प्रेम है, तो समय को व्यर्थ मत गँवाओ और समय के महत्व को समझो क्योंकि जीवन इसी से बना है। समय गुरु भी है, एक पिता भी है और एक आदर्श दोस्त भी है”।

बदलते वक्त ने महिलाओं को आर्थिक, शैक्षिक और सामाजिक रूप से सशक्त किया है तथा उनकी हैसियत एवं सम्मान में वृद्धि हुई है। इसके बावजूद अगर कुछ नहीं बदला है तो वह है महिलाओं की घरेलू जिम्मेदारी। खाना बनाना, बच्चों की देखभाल करना अभी भी महिलाओं का ही काम माना जाता है। अर्थात्

*गेस्ट लेक्चरर, गृह विज्ञान विभाग, बी.आर.ए. बिहार विश्वविद्यालय, मुजफ्फरपुर

अब महिलाओं को दोहरी जिम्मेदारी निभानी पड़ती है। घरेलू महिलाओं की तुलना में कामकाजी महिलाओं पर काम का बोझ ज्यादा है। इन महिलाओं को अपने कार्यक्षेत्र और घर दोनों को संभालने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ रही है। घर और ऑफिस के बीच सामंजस्य बिटाने में हुई दिक्कत के कारण नौकरी छोड़ने वाली एक एक महिला (कल्पना) का कहना है “8 घंटे ऑफिस में, 3 घंटे ट्रेन-ऑटो में धक्के खाने के बाद (कुछ महिलाएँ तो निजी वाहन भी चलाती हैं, उसकी टेंशन अलग) घर के कामकाज के बीच तालमेल बिटाना बहुत मुश्किल होता है। हर क्षेत्र में महिला पुरुष का वर्चस्व तोड़ रही हैं। आज के दौर में महिलाएँ शिक्षा, पत्रकारिता, कानून, चिकित्सा, इंजीनियरिंग सभी क्षेत्रों में उल्लेखनीय सेवाएँ दे रही हैं।

भारतीय समाज धर्म प्रधान समाज रहा है, जहाँ के जीवन का हर पक्ष किसी न किसी रूप में धर्म द्वारा परिभाषित, संचालित एवं नियंत्रित रहा है। अतः भारतीय संदर्भ में नारी भी अपने विभिन्न रूपों (पुत्री, पत्नी, माँ आदि) में धर्म से परिबद्ध रही है। नारी की पूर्णता का प्रमुख आधार विवाह माना गया है, जिसे भारतीय संस्कृति में जन्म-जन्मांतर का रिश्ता, धार्मिक संस्कार एवं अटूट बंधन माना गया है। इन्हीं धारणाओं एवं विश्वासों के फलस्वरूप वैवाहिक परिस्थितियों को बिना किसी शिकायत के स्वीकारा जाता रहा है। इसलिए वैवाहिक जीवन में सामंजस्य की समस्या कभी सामने नहीं आई। इसके साथ ही यह भी उल्लेखनीय है कि परंपरागत धारणाओं से प्रभावित होकर पति-पत्नी अपनी निजी इच्छाओं को कम महत्व देते हुए पारस्परिक मतभेद व असमानताओं के होते हुए भी एक दूसरे से संबंध विच्छेद करने की अपेक्षा परस्पर समझौता करते हुए पारिवारिक सामंजस्य स्थापित करने का प्रयत्न करते थे।

यद्यपि भारतीय समाज परंपरागत रूप से पुरुष प्रधान रहा है और नारी से यह अपेक्षा की गई है कि वह पति को देवता माने तथा सास-श्वसुर की पूजा करे और जिस घर में उसकी डोली आई है वहाँ से अर्थात् ही बाहर जाए अर्थात् अपने सम्पूर्ण जीवन में अपनी इच्छाओं के विपरीत परिस्थितियों को भी मूक बन कर सहन करे। परंपरागत समाज में नारी अशिक्षित थी, अतः हर प्रकार के शोषण को सहन करना ही अपना कर्तव्य समझती थी। किन्तु शिक्षा के विकास के फलस्वरूप उसे अपने अस्तित्व का बोध हुआ और उसने हर पाकर के शोषण के संदर्भ में प्रश्न किए, फिर यहीं से पारिवारिक अशांति का दौर शुरू हुआ।

आधुनिक समय में जहाँ शिक्षा के विकास में नारी ने कदम रखा वहीं अन्य प्रक्रियाएँ जैसे आधुनिकीकरण, औद्योगिकीकरण, नगरीकरण, पश्चिमीकरण, लौकिकीकरण, भौतिकवादी विचारधारा एवं आर्थिक स्वतन्त्रता आदि ने नारी को परंपराबद्ध बंधनों से मुक्त करके व्यावसायिक क्षेत्र में ला दिया। यह परिवर्तन दो चरणों में हुआ—

- 1) प्रथम चरण में नारी ने शिक्षा के क्षेत्र में पुरुष के समकक्ष आने का प्रयास किया।
- 2) द्वितीय चरण में नारी ने नौकरियों एवं व्यवसायों में आने का प्रयास किया। उक्त दोनों ही आधारों पर नारी की निजी स्थिति एवं सामाजिक महत्व में परिवर्तन आने के साथ-साथ उसके सोचने और अनुभव करने के ढंग भी बदले।

कार्यस्थल की दूरी तथा आवागमन का साधन

एक कार्यरत महिला के लिए कार्यस्थल की दूरी उसकी कार्यक्षमता को प्रभावित करती है तथा उसकी सफल व्यावसायिक भूमिका को भी। एक कार्यरत महिला को अपने घर की भी देखरेख करनी पड़ती है जिसके लिए काफी समय की आवश्यकता होती है, इसलिए घर और कार्यस्थल के बीच की दूरी एक कार्यरत महिला के लिए महत्वपूर्ण बात है। यदि किसी कार्यरत महिला का कार्यस्थल घर के नजदीक है तो वह अपने पारिवारिक दायित्वों को अच्छी तरह निभा पाती है, उसकी तुलना में जो 15-20 किलोमीटर सफर कर के अपने काम पर पहुँचती है तथा उसका प्रतिदिन काफी शक्ति एवं समय नष्ट होता है अतः कार्यस्थल की निकटता को ज्यादा पसंद किया जाता है।

कामकाजी महिलाओं को समयाभाव के कारण अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे –

- 1) समय अभाव के कारण पति के साथ संबंध मीठा नहीं हो पाता।
- 2) बच्चों को समय नहीं मिल पाता।
- 3) घर के सदस्यों के साथ संबंध मधुर नहीं हो पाता।
- 4) समय के अभाव के कारण समाज में बढ़ती दूरियाँ।

समयाभाव के कारण कार्यरत महिलाओं के लिए नौकरी करना बहुत ही कष्टदायक हो गया है। उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि कार्यरत महिलाओं के लिए समय का प्रबंधन बहुत जरूरी है। कार्यरत महिलाओं को बिना स्ट्रेस के काम करने के लिए कुछ उपाय करने चाहिए जिनसे वे सफलतापूर्वक और दुगुनी शक्ति से काम कर सकें। जैसे—

- अपनी पर्सनल व प्रोफेशनल लाइफ को एक दूसरे में अतिव्यापीत न होने दें।
- टाइम मैनेजमेंट सीख कर आप हर काम में सफल हो सकते हैं। यह सच है कि एक ही समय में एक व्यक्ति दो जगह नहीं रह सकता। मैं तो यह मानती हूँ कि महिला सब कुछ कर सकती है बशर्ते वो टाइम मैनेजमेंट को अपना ले।
- दृढ़ इच्छाशक्ति, समय प्रबंधन व लगन से हर असंभव कार्य संभव हो जाता है।

- अपने पति व परिवार का विश्वास जीतकर महिला जीवन की हर जंग में सफल हो सकती है।
- समयाभाव में हर छोटे बड़े काम खुद ही करने या टेंशन लेने की बजाय घर के अन्य लोगों से मदद लें। यदि आप मेड भी रखती हैं तो उसे भी समय प्रबंधन सिखाएँ ताकि आप दोनों को आसानी रहे।
- शांत रहें, हर काम समय से होता चलेगा। बस उन कामों को लिस्ट का रूप दें और प्राथमिकता के आधार पर ही कार्य करें। नौकरी, व्यवसाय या कुछ भी करना यदि आने चुना है तो याद रखिए चुनौतियाँ तो आएँगी ही। उसका सामना भी आपको ही करना होगा, इसका कोई विकल्प नहीं है।

सुझाव

कामकाजी महिलाओं के जीवन में समय की समस्या सबसे बड़ी समस्या बनती जा रही है। कामकाजी महिलाओं को घर के साथ-साथ ऑफिस का भी काम एवं समय का ध्यान रखना पड़ता है। ऐसे में समय की कमी की वजह से वे अपने फिटनेस पर ध्यान नहीं दे पाती हैं। इन दिनों कामकाजी महिलाओं में कई तरह की शारीरिक परेशानियाँ कम उम्र में ही देखने को मिल रही हैं। इसकी वजह है फिटनेस व हेल्थ पर ध्यान न देना। लेकिन कामकाजी महिलाएँ अब जिम के बजाए योग के लिए समय निकाल कर इस समस्या से निजात पा सकती हैं।

कामकाजी महिलाओं में तनाव की समस्या भी ज्यादा देखने को मिलती है। ऐसे में उनमें सिरदर्द की शिकायत भी अक्सर होती है। इतना ही नहीं बिगड़ी जीवनशैली के कारण उन्हें तरह-तरह की अन्य समस्याएँ भी झेलनी पड़ती हैं जैसे शरीर में सही तरह से रक्त संचार न होना, पाचन तंत्र में गड़बड़ी का होना इत्यादि। इन बीमारियों से निपटने के लिए महिलाओं को सूर्य नमस्कार, सृप्त वज्रासन, सर्वांगासन, धनुरासन, उत्तानासन, सुबह शाम योग निद्रा और शवासन करने चाहिए। इनसे उनकी जीवनशैली तो संतुलित होगी ही साथ ही बीमारियों से भी छुटकारा मिलेगा।

तनाव से आराम

आजकल कामकाजी महिलाओं का ज्यादातर समय कम्प्यूटर स्क्रीन के सामने ही गुजरता है। ऐसे में उन्हें शारीरिक और मानसिक समस्या आसानी से जकड़ लेती है। ऐसी स्थिति में कामकाजी महिलाएँ कपालभाति, अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार, पवन मुक्तासन, मकरासन, भुजंगासन, सर्वांगासन, धनुरासन, वीरासन आदि से मन को शांत रख सकती हैं।

कामकाजी महिलाओं के पास समय की कमी होती है जिसके कारण उनका स्वास्थ्य प्रभावित होता है। ऐसे में महिलाएँ कुछ टिप्स का पालन करके खुद

को फिट रख सकती हैं। हम सभी जानते हैं कि हमें रोजाना एक्सरसाइज करना इतना आसान नहीं होता है, खास तौर पर जो महिलाएँ जॉब करती हैं और जिनके पास फिट रहने का समय कम होता है। लेकिन अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव लाकर महिलाएँ खुद को फिट रख सकती हैं। अपनी फिटनेस को लेकर की गयी एक छोटी सी भी लापरवाही कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का कारण बन सकता है।

उपर्युक्त बातों से यह स्पष्ट होता है कि महिलाएँ हर संकट से लड़ कर सभी कार्यों को समय पर पूरा कर सकती हैं।

संदर्भ सूची :

- नाई आइवन एफ "एम्प्लायमेंट स्टेट्स ऑफ मदर्स एंड एडजस्टमेंट ऑफ एडोलेसेंट चिल्ड्रेन मैरेज एंड फ़ैमिली लिविंग" अगस्त 1959 वर्ष 21 पृष्ठ 240-44
- जागरण, अन्नपूर्णा वाजपेयी
- शर्मा अनुपम तथा वार्षनेय संगीता (2013) इक्कीसवीं शताब्दी में महिला समस्याएँ एवं संभावनाएँ, अल्फा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- डॉ० प्रमिला कपूर, कामकाजी भारतीय नारी, राजपाल एंड संस, दिल्ली
- वर्मा अंजली (2009), भारत में कार्यशील महिलाएँ, ओमेगा पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- सिंह वी० एन० (2010), आधुनिकता एवं महिला सशक्तिकरण, रावत पब्लिकेशन्स, जयपुर

मधु काँकरिया के औपन्यासिक पात्रों का राजनीतिक चेतना

गुड्डू कुमार सिंह*

सारांश : 1990 के दशक से अपनी साहित्य कथा संसार की यात्रा शुरू मधु काँकरिया का अधिकांश लेखन सामाज में फैले तमाम तरह की रुढ़ियों और अन्तर्विरोधों की पड़ताल करते हुए तह तक जाती है और पाठकों के समक्ष पूरी साफगोई के साथ आती है। इनके उपन्यासों के सभी प्रमुख पात्रों में राजनीतिक समझ है। इन पात्रों के माध्यम से लेखिका ने राजनीति के पहलुओं को उभारने की कोशिश की है। इनके उपन्यासों में युग विशेष की ऐतिहासिक यथार्थ की रक्षा करते हुए नक्सलवादी आंदोलन, आतंकवाद, कश्मीर की स्थिति, कश्मीर पर राजनीति, आर्मी की दशा व उसपर दबाव, आर्मी का अत्याचार, पुलिस व्यवस्था, शोषण, धार्मिक कर्म-काण्डों व ढोंगी बाबाओं का पर्दाफाश, घर्म के नाम पर भोली-भाली जनता का मानसिक, शारीरिक तथा आर्थिक शोषण आदि को गंभीरतापूर्वक उठाया गया है। इनके उपन्यासों की सबसे महत्वपूर्ण बात है पाठकों को प्रत्यक्ष रूप से साहित्य के माध्यम से ऐतिहासिक समस्याओं के कारणों का सामना होता है। चाहे कश्मीर समस्या हो या नक्सलवाद की समस्या हो इन तत्कालिक राष्ट्रीय मुद्दों को मधु जी बेबाकी से उठाया है।

औपन्यासिक कथा संसार के पंमुख नियामक एवं उसके स्वरूप निर्धारक तत्व उपन्यास के पात्र ही होते हैं। पात्रों से ही कथा-संसार बनता है। पात्रों के क्रिया-कलाप से ही कथानक में गति आती है। पात्र के अंतरंग-बहिरंग क्रिया व्यापार से ही उपन्यास का पाठक तत्कालीन समाज के देश-काल व वातावरण, सोच विचार एवं संवाद की कला से अवगत होता है।

मधु काँकरिया आधुनिक कथा साहित्य में अपने बैविध्यपूर्ण कथानक की संपूर्ण झाँकी के साथ उपस्थित हुई है। अपनी बेबाक शैली, अनुभव एवं व्यवहारिकता की समागम के साथ समाज में घटित घटनाओं पर आघारित यथार्थ बोध से भरीपरी उपन्यासों की रचना करके मधु काँकरिया ने हिन्दी पाठकों के मानस-पटल पर अमिट छाप छोड़ने में सफल हुई है।

औपन्यासिक रचना विधान में तीन घटक कथानक, चरित्र और रचनात्मक अभिप्राय मुख्य होता है, जो लेखकीय संवेदना को उजागर करता है। मधु जी ने इन्हीं

