

समय और ऊर्जा का प्रबंधन

पाठ सं	पाठ का नाम	कौशल	गतिविधि
15	समय और ऊर्जा का प्रबंधन	स्व-जागरुकता तथा सहानुभूति, समालोचनात्मक विवेचन तथा सृजनात्मक विचार, समस्या समाधान तथा निर्णय लेना, तनाव से निपटना तथा भावात्मकता से निपटना	गतिविधियों को इस प्रकार करना कि समय और ऊर्जा का कुशलतापूर्वक उपयोग हो सके और लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके।

सारांश

समय और ऊर्जा महत्वपूर्ण किन्तु सीमित संसाधन हैं; इसलिए, इनका प्रयोग विवेकपूर्ण तथा कुशलतापूर्वक किया जाना चाहिए। समय और ऊर्जा के इष्टतम उपयोग को संभव बनाने की प्रक्रिया को **समय तथा ऊर्जा प्रबंधन** कहते हैं। अपने समय के कुशलतापूर्वक उपयोग के लिए नियोजन की आवश्यकता होती है। **समय योजन** एक निश्चित समय में किए जाने वाले कार्य के लिए पहले से तैयार की गई एक योजना है।

समय नियोजन के चरण:

1. सभी कार्यों की सूची बनाएं और प्राथमिकता के आधार पर उनका नियोजन करें।
2. लचीले कार्य (शॉपिंग करना आदि) तथा गैर-लचीले कार्यों (स्कूल जाना) को अलग-अलग समूहों में समूहित करें।
3. प्रत्येक कार्य को किए जाने के लिए अपेक्षित समय का अनुमान बनाएं।
4. संतुलन: सभी कार्यों के लिए निर्धारित समय को जोड़ लें। यदि यह जोड़ 24 घंटे से अधिक होता है तो शेष समय के लिए समय नियोजन की आवश्यकता है।

ऊर्जा की बचत के तरीके

विभिन्न प्रकार के कार्यों के लिए भिन्न-भिन्न मात्रा में ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अपनी ऊर्जा के प्रबंधन के लिए हमें नियोजन तथा ऊर्जा बचत के निम्नलिखित तरीकों के अनुसरण की आवश्यकता होती है:

1. कार्य को छोटी-छोटी गतिविधियों में विभाजित कर लें: सभी कार्यों जैसे घर की सफाई को छोटी-छोटी गतिविधियों में विभाजित किया जा सकता है जैसे झाड़ू लगाना, पोछा लगाना, सफाई करना।
2. अतिरिक्त संचलनों को समाप्त करें व गतिविधियों का संयोजन करें: ट्राली या ट्रे के प्रयोग से भोजन परोसने में लगने वाले अतिरिक्त संचलन से बचा जा सकता है।
3. बेहतर क्रम में कार्यों को निष्पादित करें: कार्य का उचित क्रम कार्य को सही प्रवाह प्रदान करता है।
4. अपने कार्य में अधिक कुशल बनें: अपने कार्य में अधिक कुशलता प्राप्त करना।
5. सही मुद्रा का प्रयोग करें: यदि आप कार्य को अधिक कुशलता और कम ऊर्जा खर्च किए हुए पूरा करना चाहते हैं।
6. उचित ऊंचाई पर कार्य करें तथा आवश्यक वस्तुओं को अपनी पहुंच के पास रखें: सही ऊंचाई वाले कार्य स्थल का सृजन करें। आवश्यक वस्तुओं को कार्य स्थल के समीप उपलब्ध रखने से उन्हें बार-बार लाने में लगने वाले अनावश्यक समय की बचत होती है।
7. श्रम बचत उपकरणों का प्रयोग करें। इससे समय और ऊर्जा दोनों की बचत होती है उदाहरण के लिए मसालों को पीसने के लिए मिक्सर-ग्राइंडर का प्रयोग करें।

प्रमुख बिन्दु

समय बचाएं

सभी कार्यों को समय पर पूरा करने के लिए हमें समय की बचत करने का प्रयास करना चाहिए। इसके लिए :

- समय योजना तैयार करें और उसका सख्ती से अनुपालन करें।
- अनावश्यक गतिविधियों में समय व्यर्थ न करें (अनावश्यक गपशत, टीवी देखना)।
- श्रम की बचत करने वाले उपकरणों का प्रयोग करें जैसे मिक्सर ग्राइंडर।
- डवटेल गतिविधियां अर्थात एक ही समय पर दो या तीन कार्य करना। उदाहरण के लिए कुछ गतिविधियों के लिए निरंतर ध्यान केन्द्रित करने की आवश्यकता होती है जैसे रोटी बनाने या कार चलाने के लिए और कुछ गतिविधियां ऐसी होती हैं जिन्हें आरंभ करने के बाद अंतराल में कुछ समय खाली रहता है जैसे दाल पकाना, मशीन में कपड़े धोना। आलू पकोड़ा या बांडा बनाने के लिए आलुओं को उबालना इत्यादि के लिए पहले से तैयारी की जानी चाहिए।

क्या जानना महत्वपूर्ण है?

समय नियोजन के लाभ

समय नियोजन से हमें निम्नलिखित में मदद मिलती है:

- बिना थके सभी कार्यों को कुशलतापूर्वक पूरा कर पाते हैं।
- विश्राम तथा मनोरंजन के लिए समय निकाल पाते हैं।
- अपनी रुचियों के लिए समय निकाल पाते हैं।
- कम समय में अधिक उत्पादक कार्य कर पाते हैं।
- अंतिम क्षणों के तनाव व अव्यवस्था से बच पाते हैं।
- बेहतर कार्य परिणाम प्राप्त कर पाते हैं।

अपने अंकों को अधिकतम बनाएं

इस अध्याय में दी गई गतिविधियों को करें। विभिन्न गतिविधियों को करने के चरणों को याद करें। इनके गुणों और दोषों की भी समीक्षा करें।

अपने ज्ञान का निर्माण करें

एक अच्छी समय योजना :

- का अनुसरण करना आसान होता है
- व्यावहारिक तथा लचीली होती है और
- इनमें आराम तथा मनोरंजन की गतिविधियां भी शामिल होती हैं।

एक अच्छा कार्यकर्ता

- कार्य और विश्राम के बीच संतुलन बनाए रखता है
- लचीली व गैर-लचीली गतिविधियों वाली कार्य योजना तैयार करता है।
- भारी व हलकी गतिविधियों को बारी-बारी से करना।
- पूर्व-तैयारी करके व्यस्ततम समय को हलका करना।
- कुछ कार्यों के पश्चात विश्राम व मनोरंजन के लिए समय देना।

स्व-मूल्यांकन करें

मोहन एक विद्यार्थी है। वह सुबह 9 बजे से शाम 5 बजे तक नौकरी भी करता है। उसके लिए एक दिन की योजना तैयार करें।

अपने ज्ञान का विस्तार करें

स्कूल जाने वाले दो बच्चों की मां सीता का सुबह का समय हर रोज व्यस्ततम समय होता है। अपने कार्य को हलका करने के लिए सीता को कुछ सुझाव प्रस्तुत करें।