Vindhyan Bloom

ISSN-2319-8478
Vol-15 Issue-3, June 2026

A Referred Peer Review Research Journal

Vindhyan Bloom

ISSN-2319-8478 Vol-15 Issue-3, June 2026

Manuscript Information	*Research Paper*	*Paper No. VBRP-23*

पर्यावरण अनुकूल जीवन कैसे जीएँपारंपरिक भारतीय मूल्य और आधुनिक समाजशास्त्रीय : परिप्रेक्ष्य

लाखनसिंह कुशवाह , *सहायक प्राध्यापक (समाजशास्त्र), प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस, शासकीय माधव महाविद्यालय, उज्जैन (म .प्र.)*

शोध सार-
वर्तमान इक्कीसवीं सदी में वैश्विक तापन (ग्लोबल वार्मिंग), जलवायु परिवर्तन और पारिस्थितिक असंतुलन मानव सभ्यता के लिए सबसे बड़ी चुनौतियाँ बनकर उभरे हैं। उपभोक्तावादी संस्कृति और अंधाधुंध औद्योगिकीकरण ने प्राकृतिक संसाधनों का अत्यधिक दोहन किया है। इस पृष्ठभूमि में, यह शोध पत्र समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से "पर्यावरण अनुकूल जीवन" (Eco-friendly Living) की आवश्यकता, प्रासंगिकता और उसे अपनाने के व्यावहारिक उपायों का विश्लेषण करता है। शोध में इस बात पर विशेष बल दिया गया है कि कैसे पारंपरिक भारतीय मूल्य, जो प्रकृति के साथ सह-अस्तित्व पर आधारित हैं, आधुनिक समाज को एक स्थायी (Sustainable) मार्ग दिखा सकते हैं। निष्कर्षतः, पर्यावरण संरक्षण केवल तकनीकी या विधिक उपायों से संभव नहीं है, बल्कि इसके लिए सामाजिक चेतना और व्यक्तिगत जीवनशैली में आमूलचूल परिवर्तन की आवश्यकता है।

मुख्य शब्द - पर्यावरण अनुकूल जीवनशैली, समाजशास्त्र, सतत विकास, उपभोक्तावाद, पारंपरिक ज्ञान, उज्जैन परिप्रेक्ष्य।

प्रस्तावना -

मानव और पर्यावरण का संबंध अनादि काल से अत्यंत गहरा रहा है। समाजशास्त्र के दृष्टिकोण से, पर्यावरण केवल भौतिक तत्वों का समूह नहीं है, बल्कि यह मानव संस्कृति, सामाजिक संबंधों और अस्तित्व का आधार स्तंभ है। कार्ल मार्क्स से लेकर आधुनिक पर्यावरण समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण (जैसे रsave डनलप) ने माना है कि मानवीय क्रियाएं और सामाजिक व्यवस्थाएं पर्यावरण को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करती हैं।

आज का आधुनिक समाज 'जोखिम भरे समाज' (Risk Society) में बदल चुका है, जहाँ मनुष्य द्वारा निर्मित तकनीकों और अत्यधिक उपभोग की प्रवृत्तियों ने स्वयं उसके अस्तित्व को खतरे में डाल दिया है। इस संकट से उबरने का एकमात्र मार्ग 'पर्यावरण अनुकूल जीवन' या सतत जीवनशैली (Sustainable Lifestyle) को अपनाना है। इसका अर्थ एक ऐसी जीवन पद्धति से है जो प्राकृतिक संसाधनों के न्यूनतम दोहन और पर्यावरण को बिना नुकसान पहुँचाए सामाजिक-आर्थिक आवश्यकताओं की पूर्ति पर बल देती है।

पारंपरिक भारतीय समाज और पर्यावरण अनुकूलता

भारतीय संस्कृति मूलतः प्रकृति-केंद्रित रही है। हमारे वेदों, उपनिषदों और पुराणों में प्रकृति को माता का दर्जा दिया गया है—"माता भूमिः पुत्रोऽहं पृथिव्याः"।

ISSN-2319-8478
Vol-15 Issue-3, June 2026

उज्जैन जैसे ऐतिहासिक और सांस्कृतिक नगर का उदाहरण लें, तो यहाँ शिप्रा नदी का धार्मिक और सामाजिक महत्व केवल आस्था तक सीमित नहीं है, बल्कि यह जल संरक्षण और पारिस्थितिक संतुलन का जीवंत प्रतीक रहा है। पारंपरिक समाजों में 'अपरिग्रह' (आवश्यकता से अधिक संचय न करना) और 'संतोष' के सिद्धांतों को सामाजिक प्रतिष्ठा का आधार माना जाता था। वेस्टर्न 'थ्रो-अवे कल्चर' (उपयोग करो और फेंको) के विपरीत, भारतीय समाज पुनर्चक्रण (Recycling) और न्यूनतम उपयोग (Minimalism) पर आधारित था, जो पूर्णतः पर्यावरण अनुकूल था।

पर्यावरण संकट का समाजशास्त्र और उपभोक्तावाद

आधुनिक समाज में पर्यावरण अनुकूल जीवन न जी पाने का सबसे बड़ा कारण तीव्र 'उपभोक्तावाद' (Consumerism) है। आज व्यक्ति की पहचान उसके 'उपभोग के स्तर' से होने लगी है। विलासिता की वस्तुओं की अंधी दौड़ ने कचरे के पहाड़ों, प्लास्टिक प्रदूषण और कार्बन उत्सर्जन को जन्म दिया है।

समाजशास्त्रीय विश्लेषण दर्शाता है कि जब तक समाज में "अधिकता" को समृद्धि और "सादगी" को पिछड़ापन माना जाता रहेगा, तब तक नीतिगत कानून भी पर्यावरण को पूरी तरह सुरक्षित नहीं कर पाएंगे। इसके लिए सामाजिक मूल्यों में बदलाव अपरिहार्य है।

पर्यावरण अनुकूल जीवन कैसे जीएँ? व्यावहारिक रणनीतियाँ

पर्यावरण अनुकूल जीवन जीना कोई जटिल कार्य नहीं है, बल्कि यह हमारी दैनिक आदतों में छोटे और सचेत बदलावों का समुच्चय है। इसे निम्नलिखित सामाजिक और व्यावहारिक स्तरों पर लागू किया जा सकता है:

व्यक्तिगत और पारिवारिक स्तर पर प्रयास

न्यूनतम उपयोग और पुनर्चक्रण (Reduce, Reuse, Recycle):अपनी आवश्यकताओं को सीमित करना सबसे पहला कदम है। एकल-उपयोग प्लास्टिक (Single-use Plastic) का पूर्ण बहिष्कार कर कपड़े के थैलों का उपयोग करना।

ऊर्जा संरक्षण: घरों में एलईडी बल्बों का उपयोग, प्राकृतिक रोशनी का अधिकतम लाभ उठाना और आवश्यकता न होने पर विद्युत उपकरणों को बंद करना। सौर ऊर्जा जैसे नवीकरणीय स्रोतों को अपनाना।

जल प्रबंधन: दैनिक कार्यों में पानी की बर्बादी रोकना और वर्षा जल संचयन (Rainwater Harvesting) को अनिवार्य रूप से अपनाना।

सामाजिक और सामुदायिक स्तर पर प्रयास

हरित परिवहन -निजी वाहनों के स्थान पर सार्वजनिक परिवहन, साइकिल या 'कार-पूलिंग' को प्राथमिकता देना। इससे न केवल ईंधन बचेगा बल्कि वायु प्रदूषण में भी भारी कमी आएगी।

स्थानीय और जैविक उत्पादों को प्राथमिकता: स्थानीय स्तर पर उगाई गई सब्जियों और अनाज का उपयोग करना (Vocal for Local)। इससे परिवहन जनित कार्बन फुटप्रिंट कम होता है।

सामुदायिक वनीकरण: त्योहारों, जन्मदिवसों या सामाजिक उत्सवों पर वृक्षारोपण करना और उनका संरक्षण करना। उज्जैन के शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों में हरित पट्टियों का विकास इसका उत्तम उदाहरण हो सकता है।

शैक्षणिक संस्थानों और समाजशास्त्र की भूमिका

'प्रधानमंत्री कॉलेज ऑफ एक्सीलेंस' जैसे प्रतिष्ठित उच्च शिक्षा संस्थानों की यह नैतिक और सामाजिक जिम्मेदारी है कि वे युवाओं में 'पर्यावरण साक्षरता' (Environmental Literacy) का संचार करें। समाजशास्त्र के प्राध्यापक और शोधकर्ता के रूप में, हमारा यह दायित्व है कि हम कक्षाओं में केवल सैद्धांतिक ज्ञान न देकर विद्यार्थियों को व्यावहारिक पर्यावरणवाद से जोड़ें। कॉलेज परिसरों को

ISSN-2319-8478
Vol-15 Issue-3, June 2026

'जीरो-वेस्ट जोन' और प्लास्टिक मुक्त क्षेत्र बनाकर समाज के सामने एक आदर्श प्रस्तुत किया जा सकता है।

निष्कर्ष

पर्यावरण अनुकूल जीवन जीना आज के समय में कोई वैकल्पिक विकल्प नहीं बल्कि वैश्विक अस्तित्व की अनिवार्य आवश्यकता है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा था— "धरती के पास हर इंसान की जरूरत को पूरा करने के लिए पर्याप्त संसाधन हैं, लेकिन हर किसी के लालच के लिए नहीं।" यह शोध पत्र इस निष्कर्ष पर पहुँचता है कि सामाजिक परिवर्तन की शुरुआत सदैव व्यक्तिगत चेतना से होती है। जब हम अपनी जीवनशैली को प्रकृति के नियमों के अनुकूल ढालेंगे, तभी हम आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित, स्वच्छ और समृद्ध पृथ्वी सौंप पाएंगे। उज्जैन जैसे सांस्कृतिक केंद्र से उठने वाली यह पर्यावरण-चेतना पूरे राष्ट्र को सतत विकास की एक नई दिशा दे सकती है।

संदर्भ सूची

- डनलप, रsave ई. एवं कैटन, विलियम आर. (२००२), पर्यावरण समाजशास्त्र के सिद्धांत, ग्रीनवुड प्रेस।
- गांधी, महात्मा (१९२७), सत्य के प्रयोग अथवा आत्मकथा, नवजीवन प्रकाशन।
- सिंह, सविन्द्र (२०१५), पर्यावरण भूगोल, प्रवालिका प्रकाशन, इलाहाबाद।
- मिश्रा, अनुपम (१९९३), आज भी खरे हैं तालाब, पर्यावरण कक्ष, गांधी शांति प्रतिष्ठान, नई दिल्ली।
- संयुक्त राष्ट्र विकास कार्यक्रम (UNDP) रिपोर्ट (२०२३), सतत विकास लक्ष्य और जीवनशैली (LiFE)।