



## युवाओं की बदलती जीवनशैली का अध्ययन

Abhilasha Chourasia <sup>1</sup>, Dr. Urmila Parteti <sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup> Department of Sociology, Mansarovar Global University, Sehore, M.P., India.

### सारांश

आधुनिक दौर में युवाओं की जीवनशैली तेजी से बदल रही है, जिसका कारण तकनीकी विकास, वैश्वीकरण, सोशल मीडिया, शैक्षिक एवं व्यावसायिक प्रतिस्पर्धा, उपभोक्तावादी संस्कृति और बदलते सामाजिक मूल्यों का प्रभाव है। आज का युवा पारंपरिक जीवनशैली और आधुनिक जीवनशैली के मध्य संतुलन स्थापित करने का प्रयास कर रहा है। उसकी दिनचर्या, खान-पान, मनोरंजन के साधन, सोचने-समझने का तरीका, संबंधों की प्रकृति, करियर की प्राथमिकताएँ, मानसिक स्वास्थ्य और सामाजिक सहभागिता—सबमें महत्वपूर्ण बदलाव देखने को मिलते हैं। जहाँ एक ओर यह परिवर्तन युवाओं को अधिक आत्मविश्वासी, तकनीकी रूप से सक्षम और वैश्विक दृष्टिकोण वाला बना रहे हैं, वहीं दूसरी ओर तनाव, अकेलापन, नशे की प्रवृत्ति, सोशल मीडिया लत, शारीरिक निष्क्रियता और पारिवारिक-सामाजिक दूरी जैसी चुनौतियाँ भी बढ़ रही हैं। यह अध्ययन इस बदलती जीवनशैली के बहुआयामी पक्षों का विश्लेषण करता है तथा सकारात्मक व नकारात्मक दोनों प्रभावों को समझते हुए आवश्यक संतुलित दृष्टिकोण की ओर संकेत करता है। लेख का उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि बदलती जीवनशैली न केवल युवाओं के व्यक्तिगत जीवन को प्रभावित कर रही है, बल्कि समाज की संरचना और सांस्कृतिक मूल्यों को भी पुनर्परिभाषित कर रही है।

**मुख्यशब्द-** युवा, बदलती जीवनशैली, तकनीकी विकास, सामाजिक मूल्य, आधुनिक जीवनशैली, व्यक्तिगत जीवन

### प्रस्तावना

इक्कीसवीं सदी को प्रौद्योगिकी का युग कहा जाता है, और इस युग में युवाओं की जीवनशैली में आए परिवर्तन सबसे अधिक स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। युवावस्था वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति अपनी पहचान, विचारधारा,

व्यवहार, आकांक्षाओं और जीवन-लक्ष्यों का निर्माण करता है। ऐसे में समय, समाज और तकनीकी परिवर्तनों का प्रभाव युवा वर्ग पर अत्यधिक पड़ता है। आज के युवा पूर्व पीढ़ियों की तुलना में अधिक खुले विचारों वाले, प्रयोगशील, महत्वाकांक्षी और आत्मनिर्भर दिखाई देते हैं। उनकी पसंद-नापसंद, लक्ष्य, सामाजिक व्यवहार, भोजन की आदतें, फैशन, करियर की प्राथमिकताएँ, संबंधों की प्रकृति, मानसिक स्वास्थ्य और डिजिटल उपयोग—प्रत्येक पहलू में बदलाव देखा जा सकता है।

वैश्वीकरण ने युवाओं को विश्व स्तर के ट्रेंड, संस्कृति और अवसरों से जोड़ दिया है। सोशल मीडिया और इंटरनेट की सर्वसुलभता ने नए प्रकार की जीवनशैली विकसित की है, जिसमें वर्चुअल दुनिया का प्रभाव वास्तविक जीवन पर अधिक दिखाई देता है। युवा अब ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल रोजगार, रिमोट वर्किंग, ऑनलाइन खरीदारी और मनोरंजन के नये विकल्पों के साथ जी रहे हैं। फैशन के क्षेत्र में भी अंतरराष्ट्रीय प्रभाव स्पष्ट है; पहनावा, बोली-भाषा, हेयरस्टाइल और व्यक्तित्व प्रस्तुतीकरण तक में आधुनिकीकरण दिखता है।

जीवनशैली के इस परिवर्तन ने युवाओं को अवसर भी दिए हैं और चुनौतियाँ भी। एक ओर वे अधिक जागरूक, शिक्षित, स्वतंत्र और सपनों को साकार करने की क्षमता रखने लगे हैं, वहीं दूसरी ओर उनमें प्रतिस्पर्धा, मानसिक दबाव, असुरक्षा, तनाव, अवसाद, और नशा जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। खान-पान की आदतें जंक फूड एवं फास्ट फूड की ओर झुकती जा रही हैं, जिससे मोटापा, मधुमेह और हाई बीपी जैसी समस्याएँ युवाओं में तेजी से उभर रही हैं। दूसरी ओर, फिटनेस संस्कृति का बढ़ता प्रभाव भी देखने को मिलता है, जहाँ युवा जिम, योग, मेडिटेशन और खेल गतिविधियों के माध्यम से शरीर को स्वस्थ रखने का प्रयास करते हैं।

संबंधों के स्तर पर भी बड़ा परिवर्तन आया है। पहले जहाँ संयुक्त परिवार और सामूहिकता का महत्व था, वहीं आज व्यक्तिगत स्वतंत्रता और निजी स्पेस को प्राथमिकता दी जाती है। डिजिटल इंटरैक्शन ने संबंधों में दूरी भी बढ़ाई है, क्योंकि ऑनलाइन मित्रता का दायरा विस्तृत होने के बावजूद वास्तविक जुड़ाव कम हो गया है। करियर के मामले में युवा अधिक महत्वाकांक्षी और जोखिम लेने वाले बने हैं। वे स्टार्टअप संस्कृति, फ्रीलांसिंग, क्रिएटर इकॉनमी, और नए-नए व्यवसायिक मॉडल की ओर आकर्षित हो रहे हैं।

युवाओं की जीवनशैली किसी भी समाज के भविष्य को निर्धारित करती है। यदि युवाओं का जीवन संतुलित, स्वस्थ, उन्नत और सामंजस्यपूर्ण होगा, तो समाज भी प्रगतिशील होगा। इसलिए युवाओं की जीवनशैली में आए परिवर्तनों को समझना, उनका विश्लेषण करना और संतुलन स्थापित करने की दिशा में विचार प्रस्तुत करना समय की आवश्यकता है।

## युवा-

युवाओं को आमतौर पर किसी राष्ट्र के युवा व्यक्तियों के रूप में जाना जाता है। भारत में आज भारतीय शहर में हर तीसरा व्यक्ति युवा है। युवाओं का उत्साही, स्पंदनशील, नवोन्मेषी और गतिशील स्वभाव जनसंख्या का सबसे महत्वपूर्ण वर्ग है। किसी देश की क्षमता और विकास की क्षमता उसकी युवा आबादी के आकार से निर्धारित होती है।

## जीवन शैली-

जीवन शैली शब्द आदतों, दृष्टिकोण, स्वाद और नैतिक मानकों, आर्थिक स्तरों आदि को निरूपित कर सकता है जो एक साथ एक व्यक्ति या समूह के जीवन जीने के तरीके का गठन करते हैं। जीवन शैली शब्द का प्रयोग मूल रूप से ऑस्ट्रियाई मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड एडलर द्वारा किया गया था। यह अमूर्त और मूर्त दोनों कारकों में निर्धारित किया जा सकता है। इसमें राजनीति, धर्म, स्वास्थ्य, राजनीति, आदि विषयों पर विचार शामिल हो सकते हैं। ये सभी पहलू किसी की जीवन शैली को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जैसे जैसे लोगों की जीवनशैली बदलती है, उनका रवैया भी समाज के उनके मूल्य पैटर्न के प्रभाव से बदल जाता है।

जीवन शैली में राजनीति, धर्म, स्वास्थ्य, अंतरंगता पर विचार भी शामिल हो सकते हैं। ये सभी पहलू ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी के अनुसार किसी की जीवन शैली को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, जिस तरह से एक व्यक्ति जीवन यापन रहता है। संक्षेप में एक जीवन शैली समाज में एक समूह या संस्कृति के जीवन का विशिष्ट तरीका है।

## युवाओं की जीवन शैली में बदलाव

जीवन शैली में बदलाव लोगों को भौतिकवादी बना देता है। युवाओं की जीवन शैली में होता है यह परिवर्तन, आजकल युवा पीढ़ी का ड्रेसिंग सेंस बदल गया है। यह बदलाव हमारे जीवन में फैशन के रूप में आया है। इसने हमारे जीवन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान ले लिया है। अधिकांश युवा पीढ़ी फ़ैशन का अनुसरण करती है जो युवा दिमाग को भ्रष्ट कर रही है और वे लगातार नए फैशन ट्रेंड के बारे में सोच रहे हैं और उन ट्रेंडी कपड़ों और ऐससरीज को पाने के तरीके के बारे में सोच रहे हैं। अधिकांश युवा पीढ़ी को फैशन की दुनिया किसी भी अन्य नौकरी से बेहतर लगती है। और वे यह भी सोचते हैं कि अभिनेता या अभिनेत्री बनना बहुत आसान है। युवा फैशन और शौक के अत्यधिक इतने दीवाने होते जा रहे हैं युवा फैशन के प्रति इतने जुनूनी होते जा रहे हैं और केवल फैशन पर पैसा और समय बर्बाद कर रहे हैं। फैशन के प्रति जागरूकता दिन ब दिन बढ़ती जा रही है और हर कोई सबसे अच्छा दिखना चाहता है। प्रौद्योगिकी स्पष्ट रूप से हमारे दैनिक जीवन का

एक प्रमुख हिस्सा बन गई है। गली क्रिकेट और गुल डंडा की जगह अब टेम्पल रन या एंग्री बर्ड्स ने ले ली है। यद्यपि प्रौद्योगिकी के अनगिनत लाभ हैं जिसके कारण युवाओं की जीवन शैली सकारात्मक रूप से प्रभावित हुई है। हर युवा और विभिन्न नई तकनीकी वस्तुओं पर खर्च करने के लिए पर्याप्त पैसा। युवा पीढ़ी के खान पान में बदलाव आया है। युवा पीढ़ी साधारण पोषण आहार के बजाय चीनी, भोजन और अन्य फास्ट फूड में अधिक रुचि लेती है। केएफसी और मैक डोनाल्ड अनिवार्य हो गए हैं। लंच बॉक्स को डोमिनोज से तीस मिनट की डिलीवरी के साथ बदल दिया गया है। इसने राष्ट्रीय स्वास्थ्य में बढ़ती चिंता का कारण बना दिया है। पूजा अर्चना भारतीय जीवन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण हिस्सा था लेकिन नई पीढ़ी में पूजा अर्चना की संस्कृति का हास होता दिख रहा है क्योंकि वे अपने धर्म के व्यक्तिगत विकल्पों के आधुनिक युग के दर्शन को अपने दम पर उठा रहे हैं। संयुक्त परिवार प्रणाली की भारतीय पारंपरिक प्रणाली भी कम होती दिख रही है क्योंकि युवा पीढ़ी, एकल प्रणाली पर निर्णय ले रही है। वे भारत में प्रचलित जीवन की अधिक स्वतंत्रता उन्मुख शैली का चयन कर रहे हैं। आज भारतीय युवाओं में जीवन शैली के कई विकल्प उपलब्ध हैं। सौ साल पहले भारतीयों के पास आज के युवाओं की तरह सांस्कृतिक या जीवन शैली पसंद करने के लिए नहीं था। आज युवा एक अच्छी तरह से सूचित विकल्प नहीं बना रहे हैं। ऐसा नहीं है कि उन्होंने जीवन शैली के पक्ष और विपक्ष की जांच की है जिसे वे चुनते हैं या अस्वीकार करते हैं। यह बस एक झुंड मानसिकता है जिसके साथ हम सभी बड़े होते हैं। हमारे साथी जो कुछ भी करते हैं, हम उसका आंख मूंदकर अनुसरण करते हैं। शराबर नशीली दवाओं का सेवन और रात में पार्टी करना युवा पीढ़ी का वर्तमान रवैया है जो माता पिता को सबसे ज्यादा परेशान करता है। युवाओं की जीवन शैली में बदलाव ने पुराने भारतीय मूल्यों की चमक खो दी है और साथ ही समकालीन जीवन शैली के वरदानों से रूबरू होने दिया है। जीवनशैली में बदलाव के साथ समाज में महिलाओं की स्थिति में सुधार हुआ है। वह बाहरी दुनिया में स्वतंत्र रूप से विचरण करती है, और इससे भारत में युवा पीढ़ी की जीवन शैली में बदलाव आता है।

### **बदलाव के पीछे के कारण-**

युवाओं की बदलती जीवन शैली के पीछे कई कारण हैं कोई भी हमारे दैनिक जीवन पर आधुनिकीकरण की उपयोगिता को नजरअंदाज नहीं कर सकता है, खासकर इस बात पर कि यह कैसे लोगों के जीवन को आसान बनाता है। आधुनिकीकरण का तात्पर्य समाजों की सामाजिक संरचना में परिवर्तन के कुछ विशिष्ट रूपों से है। आधुनिक भारत में इसने युवा पीढ़ी की जीवन शैली को प्रभावित किया है और भारतीय समाज की मान्यताओं, सामाजिक मूल्यों, नैतिक मूल्यों, परंपराओं और संस्कृति को काफी हद तक बदल दिया है। तेजी से शहरीकरण करने वाला देश अपनी आबादी के एक बड़े बदलाव में शामिल है। शहरीकरण से युवा पीढ़ी का ग्रामीण क्षेत्रों से

शहरी क्षेत्रों में प्रवासन की प्रक्रिया होती है। यह भारत में युवाओं की जीवन शैली में एक बड़ा बदलाव लाता है। आधुनिक भारत के सामाजिक सांस्कृतिक परिवर्तनों को समझने में पश्चिमीकरण की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण रही है। पश्चिमी संस्कृति ने विशेष रूप से हमारे समाज में एक क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिया है। पश्चिमीकरण तेजी से हमारी युवा पीढ़ी के मन और विचारों को अपनी चपेट में ले रहा है। वे अपनी संस्कृति और संस्कारों को भूल रहे हैं। पश्चिमीकरण का मतलब यह नहीं है कि किसी की संस्कृति को भुला दिया जाए।

- आधुनिक विचारों का अर्थ है मनःस्थिति बदलनार रूपरंग नहीं।
- वैश्वीकरण युवाओं की जीवन शैली को बदलने का एक और कारण है।
- जीवन स्तर के प्रति जागरूकता औद्योगिक युवा पीढ़ी की जीवन शैली में परिवर्तन का एक महत्वपूर्ण कारक है।
- और तकनीकी विकास ने मनुष्य को आर्थिक समृद्धि दी है। हर कोई पागल दौड़ में है।
- युवा पीढ़ी अपने जीवन स्तर को सुधारने में बहुत रुचि रखती है।
- रंगीन टेलीविजन, माइक्रोवेवर कंप्यूटर, कार, मोबाइल फोन आदि जैसी सभी विलासिता की वस्तुओं के साथ।
- परिवार के सदस्यों की कम भागीदारी भी युवाओं की जीवन शैली को बदल देती है।

### परिवर्तन का प्रभाव

युवाओं की आधुनिक जीवन शैली के पैटर्न का शारीरिक मनोवैज्ञानिक और सामाजिक रूप से स्वास्थ्य पर कई प्रभाव पड़ते हैं:

सामाजिक रूप से आधुनिक जीवन सामाजिक संबंधों को प्रभावित करता है, विशेष रूप से दूसरों के साथ चोट करने के लिए इंटरनेट के उपयोग से। लोग इंटरनेट का उपयोग एक दूसरे के साथ संवाद करने के लिए इंटरनेट मैसेंजर का उपयोग करें। इससे सामाजिक स्थिति पैदा होगी परन्तु इंटरनेट पर अधिक समय बिताने के परिणामस्वरूप अलगाव भी पैदा होता है। नतीजतन व्यक्ति खुद को अलग कर लेगा घर और परिवार के सदस्यों की भागीदारी को अस्वीकार करता है।

तकनीकी विकास के कारण, हम अपने समाज के मूल्यों के हास को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते। वर्तमान पीढ़ियों खुलकर झूठ बोलती हैं और अपने माता पिता को वृद्धाश्रम भेजने से नहीं हिचकिचाती हैं। युवावस्था में नशा और शराब का सेवन शुरू हो जाता है और फैशन में नियमों का उल्लंघन होता है। वे गर्व से स्वीकार करते हैं कि वे पीते हैं। धूम्रपान करें और यातायात नियमों का उल्लंघन करें।

युवा पीढ़ी की नई जीवन शैली स्वास्थ्य और पर्यावरण के लिए हानिकारक है। विभिन्न कॉस्मेटिक पास हानिकारक रसायन जो घर के अंदर के वातावरण को प्रदूषित करते हैं और विभिन्न त्वचा रोगों और स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनते हैं। युवाओं की नई जीवन शैली में सत्य, सरलता, ईमानदारी, निष्ठा जैसे मूल्यों का हास होता है, जिसकी जगह झूठ, वासना ईर्ष्या, क्रोध, नियमों का उल्लंघन बड़ों का अनादर आदि। युवा पीढ़ी व्यक्तिगत मूल्यों को प्राथमिकता देती है इसलिए व्यक्तिगत और राष्ट्रीय मूल्यों के बीच संघर्ष उत्पन्न होता है। सामाजिक और राष्ट्रीय मूल्य स्वार्थ में बदल गए।

भारत की युवा पीढ़ी सोशल वेबसाइटों की आदी है। हर रोज अखबारों में और टीवी पर हम युवाओं के सोशल साइट्स को हैक करने और ऐसी गतिविधियों में संलिप्त होने के हजारों मामले सुने गए हैं। समाज के सामाजिक मानदंड। भारत के युवा हताशा और भ्रम की स्थिति में रहे हैं और उन्हें सही या गलत का पता ही नहीं है वे गलत निर्णय लेते हैं और परिणामस्वरूप वे अक्सर असामाजिक गतिविधियों जैसे नशीली दवाओं की तस्करी में लिप्त पाए जाते हैं।

### **चुनौती का सामना करने की रणनीतियाँ**

युवाओं की अधिक टिकाऊ जीवन शैली और मूल्य पैटर्न में बदलाव करना सबसे महत्वपूर्ण चुनौतियां हैं। कुछ रणनीतियाँ जो आधुनिक दुनिया में इस समस्या से निपटने में मदद कर सकती हैं:

- युवा पीढ़ी को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करना।
- युवाओं के लिए रचनात्मक कार्यक्रम होने चाहिए।
- आधुनिक तकनीक के सही उपयोग की जानकारी देना।
- परिवार के सदस्यों को शामिल करने की आवश्यकता है।
- स्वास्थ्य जागरूकता के बारे में जागरूकता कार्यक्रम।
- हमारे समाज के नैतिक मूल्यों के अधिक प्रभावी कार्यक्रमों का आयोजन।
- हमारी संस्कृति, परंपराओं और मानदंडों का पूरा ज्ञान प्रदान करें।
- सामाजिक प्रतिष्ठा की धारणाओं को पुनरूपरिभाषित करना।
- नए सांस्कृतिक लक्षणों और उनके प्रभाव के बारे में जागरूकता।

### **सामाजिक दृष्टि में परिवर्तन:**

युवा पीढ़ी की सामाजिक मान्यताओं में बदलाव एक महत्वपूर्ण और व्यापक विषय है, जो भारतीय समाज के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित कर रहा है। खासतौर पर लिंग समानता, जाति व्यवस्था के खिलाफ दृष्टिकोण, और सामाजिक न्याय के प्रति उनकी जागरूकता इस बदलाव के प्रमुख संकेतक हैं।



- आज की युवा पीढ़ी, लिंग समानता के मुद्दे पर अधिक संवेदनशील और जागरूक हो रही है। पारंपरिक भूमिकाओं और पितृसत्तात्मक व्यवस्था को चुनौती देने की प्रवृत्ति बढ़ रही है।
- शिक्षा, रोजगार, और सामाजिक जीवन में पुरुषों और महिलाओं के लिए समान अवसरों की मांग, युवाओं के बीच एक सामान्य धारणा बन गई है।
- सोशल मीडिया और अन्य डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने लिंग समानता के मुद्दे पर जागरूकता फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है, जिससे युवा पीढ़ी के विचारों में परिवर्तन आया है।
- भारतीय युवाओं में जाति व्यवस्था के प्रति विरोध और इसे समाप्त करने की भावना प्रबल हो रही है। पारंपरिक जातिगत विभाजन अब उतना प्रासंगिक नहीं रहा, खासकर शहरी क्षेत्रों में।
- शिक्षा और तकनीकी उन्नति के कारण, युवा पीढ़ी जाति आधारित भेदभाव को अस्वीकार कर रही है और सामाजिक समानता की ओर कदम बढ़ा रही है।
- अनुसूचित जाति और जनजाति के लोगों के अधिकारों और उनकी सामाजिक स्थितियों में सुधार के प्रति युवाओं की जागरूकता और संवेदनशीलता बढ़ी है।
- सामाजिक न्याय के प्रति युवाओं की जागरूकता बढ़ी है, जो कि विभिन्न सामाजिक और आर्थिक असमानताओं के खिलाफ आवाज उठाने में दिखती है।
- पर्यावरण संरक्षण, मानवाधिकार, और सामाजिक न्याय जैसे मुद्दों पर युवाओं की सक्रिय भागीदारी समाज में सकारात्मक बदलाव ला रही है।
- यह पीढ़ी सामाजिक न्याय के लिए आवाज उठाने से नहीं हिचकिचाती, और वे विभिन्न आंदोलनों और अभियानों में शामिल होकर अपनी भूमिका निभा रहे हैं, जैसे कि रुमी.टू, ब्लैक लाइव्स मैटर, और एलजीबीटीक्यू अधिकारों के समर्थन में।

### आधुनिक मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म के प्रति दृष्टिकोण

आधुनिक मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म का सामाजिक दृष्टिकोण पर गहरा प्रभाव पड़ रहा है। इंटरनेट, सोशल मीडिया, और अन्य डिजिटल चैनलों के माध्यम से सूचना का त्वरित प्रसार और व्यापक पहुंच संभव हो पाई है, जिसने समाज में विचारधाराओं और मान्यताओं के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। भारतीय युवाओं पर इन प्लेटफॉर्मों का प्रभाव विशेष रूप से उल्लेखनीय है, क्योंकि यह पीढ़ी डिजिटल युग में बड़ी हुई है और इन प्लेटफॉर्मों का सक्रिय उपयोग करती है।

- डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने युवाओं को विश्वभर में हो रही घटनाओं और विचारों के बारे में जानकारी हासिल करने में मदद की है। वे अब पारंपरिक मीडिया के सीमित दृष्टिकोण से बंधे नहीं हैं, बल्कि विभिन्न स्रोतों से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।
- सामाजिक मुद्दों, राजनीति, संस्कृति, और तकनीकी विकास के बारे में जानकारी की अधिक उपलब्धता ने युवाओं को अधिक जागरूक और सूचित नागरिक बनने में सहायता की है।
- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स, जैसे कि फेसबुक, ट्विटर, इंस्टाग्राम, और यूट्यूब, ने विचारों और विचारधाराओं के आदान-प्रदान को बहुत आसान बना दिया है। ये प्लेटफॉर्म न केवल सूचना का स्रोत हैं, बल्कि चर्चा और बहस के माध्यम भी हैं।
- ऑनलाइन समुदाय और ग्रुप्स के माध्यम से, युवा समान विचारधारा वाले लोगों से जुड़ सकते हैं और अपने विचार साझा कर सकते हैं, जिससे उनकी सोच में परिपक्वता और विविधता आती है।
- डिजिटल प्लेटफॉर्मों ने सामाजिक आंदोलनों और जागरूकता अभियानों को एक नई दिशा दी है। रुमी.टू, ब्लैक लाइव्स मैटर, और पर्यावरण संरक्षण जैसे आंदोलनों ने सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक समर्थन और पहुंच प्राप्त की है।
- इन प्लेटफॉर्मों के जरिए युवाओं को सामाजिक मुद्दों पर अपने विचार व्यक्त करने और सक्रिय रूप से भाग लेने का अवसर मिलता है, जिससे समाज में सकारात्मक बदलाव की प्रक्रिया तेज होती है।
- आधुनिक मीडिया और डिजिटल प्लेटफॉर्म ने लिंग समानता, जातिगत भेदभाव, और सामाजिक न्याय के मुद्दों को व्यापक रूप से उठाया है। इससे युवा पीढ़ी में इन मुद्दों के प्रति जागरूकता और संवेदनशीलता बढ़ी है।
- इन प्लेटफॉर्मों के माध्यम से, युवा अपने विचारों को व्यापक स्तर पर प्रस्तुत कर सकते हैं और सामाजिक बदलाव की दिशा में अपनी भूमिका निभा सकते हैं।
- डिजिटल प्लेटफॉर्म्स ने पारंपरिक सामाजिक और सांस्कृतिक मान्यताओं को चुनौती देने का मंच प्रदान किया है। युवा पीढ़ी अब अधिक लचीली और प्रगतिशील सोच के साथ आगे बढ़ रही है, जो कि डिजिटल प्लेटफॉर्मों के व्यापक प्रभाव का परिणाम है।
- संस्कृति, फैशन, संगीत, और जीवन शैली के रुझान इन प्लेटफॉर्मों के माध्यम से तेजी से फैलते हैं, जो युवाओं की सामाजिक दृष्टि को प्रभावित करते हैं।



- हालांकि, डिजिटल प्लेटफॉर्मों के बढ़ते प्रभाव के साथ, फेक न्यूज और गलत जानकारी का प्रसार भी एक गंभीर समस्या बन गई है। यह समाज में भ्रम और गलतफहमियों को बढ़ा सकता है, जिससे सामाजिक दृष्टिकोण में नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।
- इसलिए, युवाओं के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि वे सूचना की विश्वसनीयता की जांच करें और सही तथ्यों के आधार पर अपने विचार बनाएं।

### करियर के प्रति दृष्टिकोण

पारंपरिक करियर विकल्पों के अलावा नए और गैर-पारंपरिक करियर के प्रति बढ़ती रुचि भारतीय युवाओं में एक महत्वपूर्ण बदलाव का प्रतीक है। जहां एक समय में डॉक्टर, इंजीनियर, वकील, और शिक्षक जैसे पारंपरिक पेशे ही करियर के प्रमुख विकल्प माने जाते थे, वहीं आज की युवा पीढ़ी विविध और नवाचारी क्षेत्रों में अपने करियर की संभावनाओं को तलाश रही है। यह बदलाव समाज के विभिन्न आयामों को प्रभावित कर रहा है, जिसमें शिक्षा, रोजगार के अवसर, और युवाओं की जीवनशैली शामिल हैं।

- डिजिटल युग के आगमन ने करियर के नए और गैर-पारंपरिक विकल्पों को जन्म दिया है। अब युवा वेब डेवलपमेंट, डिजिटल मार्केटिंग, कंटेंट क्रिएशन, ग्राफिक डिजाइनिंग, और डेटा साइंस जैसे क्षेत्रों में करियर बना रहे हैं।
- आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, मशीन लर्निंग, और ब्लॉकचेन जैसी उभरती तकनीकों ने नए प्रकार के करियर विकल्पों का मार्ग प्रशस्त किया है, जिनमें युवा पीढ़ी की रुचि तेजी से बढ़ रही है।
- उद्यमिता और स्टार्टअप संस्कृति में युवाओं की बढ़ती रुचि ने गैर पारंपरिक करियर विकल्पों को बढ़ावा दिया है। अब युवा नौकरी करने की बजाय खुद का व्यवसाय शुरू करने और अपने आइडियाज को वास्तविकता में बदलने पर अधिक ध्यान दे रहे हैं।
- स्टार्टअप्स की सफलता और सरकार द्वारा उद्यमिता को प्रोत्साहित करने वाले नीतियों ने इस प्रवृत्ति को और भी मजबूत किया है। इसमें टेक स्टार्टअप्स से लेकर सोशल एंटरप्राइजेज तक के विभिन्न क्षेत्र शामिल हैं।
- क्रिएटिव करियर जैसे कि फैशन डिजाइनिंग, फोटोग्राफी, फिल्ममेकिंग, म्यूजिक प्रोडक्शन, और गेम डिजाइनिंग की ओर भी युवाओं की रुचि बढ़ रही है। ये क्षेत्र न केवल करियर के रूप में संतोषजनक हैं, बल्कि इनमें नवाचार और व्यक्तिगत अभिव्यक्ति की भी पूरी स्वतंत्रता होती है।
- कला और संस्कृति के क्षेत्र में करियर बनाने की बढ़ती प्रवृत्ति दिखाती है कि युवा पारंपरिक सुरक्षित विकल्पों के बजाय अपनी रुचियों और पैशन को करियर में बदलने के लिए तैयार हैं।

- फ्रीलांसिंग और गिग इकोनॉमी का उभार भी गैर-पारंपरिक करियर विकल्पों की दिशा में एक बड़ा बदलाव लाया है। युवा अब फ्रीलांसिंग के माध्यम से विभिन्न परियोजनाओं पर काम करके अपनी स्वतंत्रता और लचीलापन बनाए रख सकते हैं।
- गिग इकोनॉमी में करियर विकल्पों की विविधता ने युवाओं को अधिक से अधिक प्रयोग और अनुकूलनशीलता की अनुमति दी है, जिससे वे अपने कार्य और जीवन के संतुलन को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं।
- सामाजिक और पर्यावरणीय मुद्दों के प्रति जागरूकता बढ़ने के साथ ही युवा अब सामाजिक और पर्यावरणीय उद्यमिता की दिशा में भी अपने करियर का निर्माण कर रहे हैं। इसमें सामाजिक सुधार, पर्यावरण संरक्षण, और सतत विकास के लिए काम करने वाले उद्यम शामिल हैं।
- ये क्षेत्र न केवल व्यक्तिगत संतोष प्रदान करते हैं, बल्कि समाज और पर्यावरण के लिए सकारात्मक प्रभाव भी डालते हैं, जिससे युवाओं में इन क्षेत्रों की ओर आकर्षण बढ़ रहा है।
- स्वास्थ्य और वेलनेस इंडस्ट्री में भी गैर-पारंपरिक करियर विकल्पों की ओर युवाओं की रुचि बढ़ी है। योगा प्रशिक्षक, लाइफ कोच, फिटनेस ट्रेनर, और न्यूट्रिशनिस्ट जैसे करियर विकल्प आजकल बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं।
- स्वस्थ जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता ने इस क्षेत्र को और भी महत्वपूर्ण बना दिया है।

### परिवार और व्यक्तिगत जीवन

भारतीय समाज में परिवार की भूमिका और पारंपरिक पारिवारिक संरचनाओं में बदलाव एक जटिल और दिलचस्प विषय है। जो समय के साथ तेजी से विकसित हो रहा है। जैसे-जैसे समाज में शिक्षा, आर्थिक स्वतंत्रता, और आधुनिकता का प्रसार हुआ है, वैसे-वैसे परिवार और व्यक्तिगत जीवन के प्रति दृष्टिकोण में भी बदलाव आया है। इन परिवर्तनों ने विवाह, संतान पालन, और व्यक्तिगत स्वतंत्रता जैसे महत्वपूर्ण मुद्दों को प्रभावित किया है, साथ ही परिवार के प्रति जिम्मेदारियों की परिभाषाएं भी बदल दी हैं।

- पारंपरिक भारतीय समाज में संयुक्त परिवार प्रणाली का महत्वपूर्ण स्थान रहा है, जहां कई पीढ़ियां एक साथ रहती थीं और पारिवारिक जिम्मेदारियां साझा की जाती थीं।
- आज के समय में, संयुक्त परिवारों की जगह छोटे और स्वतंत्र परिवारों ने ले ली है। इस बदलाव के पीछे शहरीकरण, पेशेवर प्रतिबद्धताएं और व्यक्तिगत स्वतंत्रता की बढ़ती चाह जैसी कई वजहें हैं।

- परिवार के सदस्यों के बीच परस्पर सहयोग और जिम्मेदारियों का विभाजन अब एक लचीले और व्यक्तिगत दृष्टिकोण की ओर बढ़ रहा है, जहां परिवार के सदस्य अपनी-अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार अपने जीवन को संवार रहे हैं।
- विवाह और संतान पालन के प्रति दृष्टिकोण में भी महत्वपूर्ण बदलाव आया है। जहां पहले विवाह और संतान पालन को जीवन का अनिवार्य हिस्सा माना जाता था, वहीं आज की युवा पीढ़ी इसे व्यक्तिगत विकल्प के रूप में देखती है।
- देर से विवाह, संतान न रखने का निर्णय, और विवाहेतर जीवनशैली के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण जैसे बदलाव स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं। युवा अब अपनी शिक्षा, करियर, और व्यक्तिगत स्वतंत्रता को प्राथमिकता दे रहे हैं।
- संतान पालन के संदर्भ में, पैरेंटिंग स्टाइल्स में भी बदलाव आया है। अब माता-पिता बच्चे की स्वतंत्रता, आत्मनिर्भरता, और समग्र विकास पर अधिक ध्यान दे रहे हैं, बजाय पारंपरिक अनुशासन और आज्ञाकारिता पर जोर देने के।
- परिवार के प्रति जिम्मेदारियों की परिभाषा में भी उल्लेखनीय परिवर्तन देखा जा सकता है। जहां पहले परिवार के प्रति जिम्मेदारी का अर्थ आर्थिक सहायता और पारिवारिक परंपराओं का पालन करना था, वहीं अब इसे भावनात्मक समर्थन, व्यक्तिगत विकास और एक-दूसरे के जीवन में सहयोग के रूप में भी देखा जा रहा है।
- परिवार के सदस्यों के बीच संतुलित भूमिकाएं और जिम्मेदारियों का वितरण अब एक सामान्य धारणा बन गई है। पारंपरिक रूप से पुरुषों द्वारा निभाई जाने वाली आर्थिक जिम्मेदारियों और महिलाओं द्वारा निभाई जाने वाली घरेलू जिम्मेदारियों की सीमाएं अब धुंधली हो रही हैं।
- युवा पीढ़ी अब परिवार के सदस्यों के बीच संवाद और समझ को अधिक महत्व देती है, जहां हर सदस्य को अपनी राय रखने और व्यक्तिगत निर्णय लेने की स्वतंत्रता होती है।

## निष्कर्ष

युवाओं की बदलती जीवनशैली आधुनिक समय की सबसे प्रमुख सामाजिक वास्तविकता बन चुकी है। यह बदलाव केवल व्यवहारिक या बाहरी स्वरूप तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक और तकनीकी सभी स्तरों पर दिखाई देता है। इस अध्ययन से स्पष्ट है कि जहाँ एक ओर तकनीक ने युवा वर्ग को दुनिया के हर पहलू से जोड़कर अपार अवसर और ज्ञान उपलब्ध कराया है, वहीं इसने उनकी जीवनशैली में चुनौतियों का नया आयाम भी जोड़ा है। आज के युवाओं के लिए सबसे बड़ी चुनौती यही है कि वे

तेजी से बदलती दुनिया में अपनी पहचान, मूल्य, स्वास्थ्य और सामाजिक संबंधों का संतुलन बनाए रखें।

युवाओं की आधुनिक जीवनशैली ने उनकी सोच में व्यापकता, खुलेपन, नवाचार और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा दिया है। वे अब पारंपरिक सीमाओं से बाहर निकलकर नए प्रयोगों, करियर अवसरों और जीवन जीने के स्वतंत्र तरीकों को अपनाने के लिए तैयार हैं। शिक्षा, रोजगार, डिजिटल माध्यम, यात्रा, फैशन, फिटनेस और सांस्कृतिक अभिव्यक्ति—हर क्षेत्र में उनका दृष्टिकोण अधिक व्यावहारिक और वैश्विक हुआ है। इस परिवर्तन ने युवाओं को प्रगतिशील बनाया है, परंतु इसके साथ ही अनियमित दिनचर्या, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक दबाव, सोशल मीडिया की लत, पारिवारिक दूरी, भावनात्मक अस्थिरता और अस्वस्थ खान-पान जैसी समस्याएँ भी बढ़ी हैं। इसलिए यह समझना आवश्यक है कि आधुनिकीकरण का वास्तविक लाभ तभी संभव है जब युवा अपनी स्वतंत्रता और जीवनशैली को अनुशासन तथा जिम्मेदारी के साथ जोड़ सकें। अतः युवाओं की बदलती जीवनशैली विकास, परिवर्तन और संभावनाओं का संकेत देती है। यह बदलाव तभी सार्थक सिद्ध होगा जब युवा अपनी ऊर्जा, कौशल और क्षमता को सही दिशा में लगाएँ और स्वस्थ, संतुलित एवं सार्थक जीवन शैली को अपनाते हुए समाज और राष्ट्र के विकास में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएँ।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अग्रवाल, एस. (2017). भारतीय समाज में युवाओं की बदलती मानसिकता. नई दिल्ली: प्रज्ञान प्रकाशन. 2(1), 1-9.
2. बसु ए. (2019), समाज और युवा: सामाजिक दृष्टिकोण का परिवर्तन. कोलकाता: रूपा प्रकाशन, 4(4), 10-19.
3. चौहान, आर. (2021). युवाओं की करियर प्राथमिकताएं और उनके सामाजिक प्रभाव मुंबई: रवींद्र पब्लिकेशन. 14(11), 11-21.
4. गुप्ता, पी. (2018), परिवार और करियर भारतीय युवाओं के दृष्टिकोण का विश्लेषण, नई दिल्ली: शिक्षा प्रकाशन. 3(2), 21-29.
5. सिंह, वी. (2020), भारतीय युवाओं की सामाजिक जिम्मेदारियां और उनकी भूमिका लखनऊ: साहित्य भवन, 1(1), 101-119.
6. शर्मा, ए. (2019), युवा और परिवार: बदलती पारिवारिक संरचनाएं, जयपुर राजस्थान विश्वविद्यालय प्रकाशन. 2 (11), 111-120.
7. कश्यप, एम. (2017). वैश्वीकरण और भारतीय युवाओं की सोच में परिवर्तन. पटना: प्रभात पब्लिकेशन, 24(1), 1-9.



8. जोशी, के. (2022). युवाओं की उद्यमिता और स्टार्टअप संस्कृति. पुणे: युवाशक्ति पब्लिकेशन. 12(11), 211-219.
9. त्रिवेदी, एस. (2021). सोशल मीडिया और युवाओं की सामाजिक दृष्टि दिल्ली: तकनीकी प्रकाशन, 1(11), 10-19.
10. पाठक, डी. (2020). शिक्षा और युवारू करियर के प्रति बदलता दृष्टिकोण, वाराणसीरू काशी हिंदू विश्वविद्यालय प्रकाशन. 2(14), 109-129.
11. कुमार, आर. (2018) भारतीय युवाओं की पारिवारिक जिम्मेदारियांरू एक अध्ययन. भोपाल. म.प्र. साहित्य मंडल, 11(11), 201-217.
12. मिश्रा, पी. (2019), युवा और समाज: सामाजिक न्याय के प्रति जागरूकता, रांची: राष्ट्रीय सामाजिक विज्ञान परिषद्, 2 (1), 115-125.