इकाई 11: मिज़ोरम की लोक-संस्कृति का सामान्य परिचय

इकाई की रूपरेखा:

11.1 उद्देश्य
11.2 प्रस्तावना
11.3 जनजातीय स्थिति
11.4 लोकविश्वास
11.5 लोक पर्व-उत्सव
11.6 खान-पान
11.7 समाज व्यवस्था
11.8 सारांश
11.9 अधिक जानने के लिए पढ़े
11.10 प्रगति विवरण (केवल रूपरेखा)
11.11 अभ्यास प्रश्न

11.1 उद्देश्य:

इस इकाई के अध्ययन से अध्येता—

- मिज़ोरम के जनजातीय स्थिति के बारे में जान सकेंगे।
- वहाँ के लोक जीवन और उनके साहित्य के बारे में जान पाएंगे।
- मिज़ोरम के लोगों की समाज व्यवस्था से आप परिचित हो पाएंगे।
- वहाँ के रीति-रिवाज, लोकाचार और और प्रचलित अंधविश्वास से भी अवगत हो पाएंगे।
- इसके अतिरिक्त इस इकाई से अरुणाचल के खान-पान और वहाँ प्रचलित विभिन्न उत्सव-पर्वों से भी परिचित हो पाएंगे।

11.2 प्रस्तावना:

मिज़ोरम भारत के उत्तर–पूर्वी भाग में स्थित एक सुंदर और सांस्कृतिक रूप से समृद्ध राज्य है। यह राज्य अपनी प्राकृतिक सौंदर्यता, पहाड़ी भू-भाग, हरित वनस्पतियों तथा विशिष्ट लोक-संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। मिज़ोरम की सीमाएँ पूर्व और दक्षिण में

म्यांमार तथा पश्चिम में बांग्लादेश से मिलती हैं, जबकि भारत के राज्यों असम, मणिपुर और त्रिपुरा से भी इसकी सीमाएँ जुड़ी हुई हैं। यहाँ की राजधानी आइज़ोल है।

मिज़ोरम का समाज मुख्यतः 'मिजो' समुदाय से मिलकर बना है, जिनकी जीवन-शैली, परंपराएँ और सामाजिक मूल्य अत्यंत विशिष्ट हैं। यहाँ की लोक-संस्कृति सामूहिकता, सहयोग और सरल जीवन के सिद्धांतों पर आधारित है। मिजो समाज में त्लाव्मन्गैह्ना'' (Tlawmngaihna) नामक एक सामाजिक आदर्श बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, जिसका अर्थ है—निस्वार्थ सेवा, अनुशासन, विनम्रता और समाज के प्रति समर्पण। यही मूल्य मिजोराम की सांस्कृतिक पहचान को सुदृढ़ बनाते हैं।

मिज़ोरम की लोक-संस्कृति में लोक-नृत्य, लोक-गीत, त्योहार, पारंपरिक वेशभूषा और रीति-रिवाजों का विशेष महत्व है। यहाँ के प्रमुख लोक-नृत्यों में 'चेराव नृत्य' (बांस नृत्य) अत्यंत प्रसिद्ध है, जिसमें बांस की लाठियों के बीच तालबद्ध ढंग से नृत्य किया जाता है। इसके अतिरिक्त 'खुआल्लाम' और 'च्हेइह्लाम' जैसे नृत्य भी यहाँ की सांस्कृतिक धरोहर का हिस्सा हैं। मिजो लोक-गीतों में प्रकृति, प्रेम, वीरता और सामुदायिक जीवन की झलक मिलती है, जो लोगों की भावनाओं और जीवन-दर्शन को अभिव्यक्त करते हैं।

त्योहारों की दृष्टि से भी मिज़ोरम अत्यंत समृद्ध है। यहाँ 'चपचार कुट', 'मिम कुट' और 'पावल कुट' जैसे त्योहार बड़े उत्साह और सामूहिकता के साथ मनाए जाते हैं। इन उत्सवों में लोग पारंपरिक वस्त्र पहनते हैं, नृत्य–गीत प्रस्तुत करते हैं और सामूहिक भोज का आयोजन करते हैं।

समग्र रूप से कहा जा सकता है कि मिज़ोरम की लोक-संस्कृति वहाँ के लोगों के जीवन, विश्वास, परंपराओं और सामाजिक मूल्यों का जीवंत प्रतिबिंब है। आधुनिकता और वैश्वीकरण के प्रभाव के बावजूद मिज़ोरम के लोग अपनी सांस्कृतिक विरासत को सहेजकर रखने का प्रयास कर रहे हैं। इसलिए मिज़ोरम की लोक-संस्कृति न केवल उत्तर–पूर्व भारत की पहचान है, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक विविधता का भी एक महत्वपूर्ण अंग है।

11.3 जनजातीय स्थिति

मिजोराम भारत के उत्तर-पूर्वी क्षेत्र का एक प्रमुख जनजातीय राज्य है, जिसकी सामाजिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक पहचान मुख्य रूप से जनजातीय समुदायों पर आधारित है। राज्य की जनसंख्या में अनुसूचित जनजातियों का अनुपात अत्यंत उच्च है, जिसके कारण यहाँ का सामाजिक जीवन, सांस्कृतिक परंपराएँ, लोकविश्वास, आर्थिक गतिविधियाँ तथा राजनीतिक संरचनाएँ जनजातीय मूल्यों और परंपराओं से गहराई से प्रभावित दिखाई देती हैं। मिजोराम की जनजातीय संरचना विविधतापूर्ण होने के बावजूद एक सशक्त सांस्कृतिक एकता को अभिव्यक्त करती है। यहाँ निवास करने वाले प्रमुख

जनजातीय समुदायों में मिजो (लुशाई), लाई, मारा, ह्मार, राल्ते, पावी, पाइटे तथा अन्य उपजनजातियाँ शामिल हैं। प्रत्येक समुदाय की अपनी विशिष्ट भाषा, लोकसाहित्य, वेशभूषा, धार्मिक मान्यताएँ तथा सामाजिक परंपराएँ हैं, किंतु इन सभी को जोड़ने वाला तत्व उनकी साझा सांस्कृतिक विरासत और सामुदायिक जीवन-दृष्टि है। यही कारण है कि मिजोराम को भारत की जनजातीय संस्कृति का एक महत्वपूर्ण केंद्र माना जाता है। यहाँ की जनजातियों ने न केवल अपनी सांस्कृतिक पहचान को संरक्षित रखा है, बल्कि बदलते समय के साथ उसे नए रूपों में विकसित भी किया है।

मिजोराम की जनजातीय व्यवस्था का सबसे महत्वपूर्ण आधार सामुदायिक सहयोग और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना है। पारंपरिक मिजो समाज में व्यक्ति की पहचान केवल उसके परिवार या आर्थिक स्थिति से निर्धारित नहीं होती थी, बल्कि समाज के प्रति उसके योगदान और व्यवहार को भी अत्यधिक महत्व दिया जाता था। मिजो समाज में प्रचलित 'त्लाव्मन्गैह्ना' (Tlawmngaihna) की अवधारणा जनजातीय जीवन का नैतिक आधार मानी जाती है। यह सिद्धांत निस्वार्थ सेवा, त्याग, अनुशासन, विनम्रता, सहानुभूति और सामुदायिक हितों को प्राथमिकता देने की भावना का प्रतिनिधित्व करता है। किसी भी संकट, बीमारी, प्राकृतिक आपदा अथवा सामाजिक आवश्यकता के समय समुदाय के सदस्य एक-दूसरे की सहायता के लिए तत्पर रहते हैं। पारंपरिक रूप से गाँव सामाजिक संगठन की प्रमुख इकाई हुआ करते थे, जहाँ स्थानीय नेतृत्व और सामुदायिक निर्णय प्रक्रिया के माध्यम से सामाजिक व्यवस्था संचालित की जाती थी। विवादों का समाधान, सामाजिक नियमों का पालन तथा सामूहिक गतिविधियों का संचालन सामुदायिक स्तर पर किया जाता था। इस प्रकार मिजोराम की जनजातीय व्यवस्था केवल प्रशासनिक ढाँचा नहीं थी, बल्कि सामाजिक एकता और सामूहिक उत्तरदायित्व की सुदृढ़ व्यवस्था भी थी।आर्थिक दृष्टि से मिजोराम की जनजातियाँ लंबे समय तक प्राकृतिक संसाधनों और कृषि पर निर्भर रही हैं। विशेष रूप से झूम खेती (Shifting Cultivation) यहाँ की पारंपरिक कृषि पद्धति रही है, जिसने जनजातीय जीवन को गहराई से प्रभावित किया है। इस पद्धति के अंतर्गत पहाड़ी क्षेत्रों में वनभूमि को साफ करके कुछ वर्षों तक खेती की जाती है और बाद में दूसरी भूमि का उपयोग किया जाता है। कृषि के अतिरिक्त बागवानी, पशुपालन, मत्स्य पालन, बाँस आधारित उद्योग तथा हस्तशिल्प भी स्थानीय अर्थव्यवस्था के महत्वपूर्ण अंग हैं। मिजोराम बाँस संसाधनों की प्रचुरता के लिए प्रसिद्ध है, जिसके कारण बाँस से निर्मित वस्तुएँ स्थानीय लोगों की आजीविका तथा सांस्कृतिक जीवन दोनों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। आधुनिक शिक्षा, परिवहन सुविधाओं, सरकारी विकास योजनाओं और आर्थिक अवसरों के विस्तार ने जनजातीय समाज को नई संभावनाएँ प्रदान की हैं। आज बड़ी संख्या में युवा उच्च शिक्षा प्राप्त कर प्रशासन, शिक्षा, स्वास्थ्य, तकनीक, व्यापार तथा अन्य पेशेवर क्षेत्रों

में अपनी पहचान बना रहे हैं। इसके बावजूद कृषि और पारंपरिक व्यवसाय आज भी अनेक जनजातीय परिवारों की अर्थव्यवस्था का आधार बने हुए हैं।

मिजोराम की जनजातीय संस्कृति अपनी समृद्ध लोकपरंपराओं, उत्सवों, नृत्यों, संगीत और सामुदायिक जीवन के लिए विशेष रूप से प्रसिद्ध है। चपचार कुट, मिम कुट और पावल कुट जैसे प्रमुख पर्व जनजातीय समाज की सांस्कृतिक चेतना के प्रतीक हैं। इन अवसरों पर लोग पारंपरिक वेशभूषा धारण करते हैं, लोकगीतों का गायन करते हैं तथा सामूहिक नृत्यों के माध्यम से अपनी सांस्कृतिक पहचान को अभिव्यक्त करते हैं। प्रसिद्ध चेराव (बाँस नृत्य) न केवल मिजोराम की सांस्कृतिक धरोहर है, बल्कि यह राज्य की पहचान का भी प्रमुख प्रतीक माना जाता है। लोककथाएँ, मिथक, पारंपरिक ज्ञान और मौखिक साहित्य आज भी जनजातीय संस्कृति को जीवंत बनाए हुए हैं। आधुनिकता, वैश्वीकरण, शिक्षा और संचार माध्यमों के प्रभाव से जनजातीय जीवन में अनेक परिवर्तन आए हैं, किंतु अपनी भाषा, लोकपरंपराओं और सांस्कृतिक मूल्यों के संरक्षण के प्रति लोगों की प्रतिबद्धता बनी हुई है। विभिन्न सांस्कृतिक संस्थाएँ, शैक्षिक संगठन और सामाजिक समूह जनजातीय विरासत के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं। इस प्रकार मिजोराम की जनजातीय स्थिति केवल जनसंख्या संरचना का विषय नहीं है, बल्कि यह राज्य की सांस्कृतिक अस्मिता, सामाजिक संगठन, आर्थिक जीवन और ऐतिहासिक विकास की आधारशिला है, जिसने भारतीय सांस्कृतिक विविधता को समृद्ध बनाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।

प्रगति प्रतिवेदन:

प्रश्न संख्या 1. मिज़ोरम में मूलतः पाए जानेवाली प्रमुख कुछ जनजातियों का नाम उल्लेख कीजिए?

प्रश्न संख्या 2. यहाँ की जनजातीय समाज व्यवस्था पर एक आलेख प्रस्तुत कीजिए।

11.4 लोक विश्वास

मिजोराम के लोकविश्वास वहाँ की जनजातीय संस्कृति, सामाजिक परंपराओं तथा पारंपरिक जीवन-पद्धति से गहराई से जुड़े हुए हैं। राज्य की अधिकांश जनसंख्या विभिन्न जनजातीय समुदायों से संबंधित है, जिसके कारण यहाँ के लोकविश्वासों पर प्रकृति, पूर्वजों, आत्माओं तथा सामुदायिक रीति-रिवाजों का स्पष्ट प्रभाव दिखाई देता है। ये विश्वास पीढ़ी-दर-पीढ़ी मौखिक परंपरा के माध्यम से हस्तांतरित होते रहे हैं और आज भी स्थानीय समाज के सांस्कृतिक जीवन में उनकी उपस्थिति अनुभव की जा सकती है। पारंपरिक मिजो समाज में यह धारणा प्रचलित थी कि प्रकृति का प्रत्येक तत्व—जैसे पर्वत, वन, नदी और आकाश—किसी न किसी अलौकिक शक्ति या आत्मा से

संबद्ध है। इसी कारण प्राकृतिक शक्तियों के प्रति सम्मान, श्रद्धा और संतुलित व्यवहार को विशेष महत्व दिया जाता था।

मिजो लोकविश्वासों में आत्माओं और अदृश्य शक्तियों की अवधारणा भी महत्वपूर्ण स्थान रखती है। पारंपरिक मान्यता के अनुसार अनेक प्रकार की शुभ और अशुभ आत्माएँ मानव जीवन को प्रभावित कर सकती हैं। जब कोई व्यक्ति बीमारी, दुर्भाग्य या अन्य कठिनाइयों का सामना करता था, तब इसे कभी-कभी दुष्ट आत्माओं अथवा अलौकिक शक्तियों के प्रभाव से जोड़कर देखा जाता था। ऐसी परिस्थितियों में समुदाय के पुजारी, ओझा या पारंपरिक वैद्य विशेष अनुष्ठानों, प्रार्थनाओं तथा उपचार-पद्धतियों के माध्यम से समस्या के समाधान का प्रयास करते थे। पूर्वजों के प्रति श्रद्धा भी मिजोराम के लोकविश्वासों का एक प्रमुख आधार रही है। यह विश्वास किया जाता था कि पूर्वजों की आत्माएँ अपने वंशजों की रक्षा करती हैं तथा उन्हें जीवन में उचित मार्गदर्शन प्रदान करती हैं। इसी कारण अनेक सामाजिक और धार्मिक अवसरों पर पूर्वजों का स्मरण किया जाता था। जन्म, विवाह और मृत्यु जैसे जीवन के महत्वपूर्ण संस्कारों से जुड़े अनेक लोकविश्वास भी समाज में प्रचलित रहे हैं। इसके अतिरिक्त स्वप्नों, प्राकृतिक संकेतों तथा कुछ विशेष घटनाओं को शुभ या अशुभ माना जाता था। शिकार, कृषि कार्य अथवा लंबी यात्रा पर जाने से पूर्व भी विभिन्न पारंपरिक मान्यताओं और रीति-रिवाजों का पालन किया जाता था, ताकि सफलता और सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके।

समय के साथ शिक्षा, आधुनिक जीवन-मूल्यों तथा विशेष रूप से ईसाई धर्म के व्यापक प्रसार ने मिजोराम के पारंपरिक लोकविश्वासों को प्रभावित किया है। अनेक प्राचीन मान्यताएँ अब पहले जैसी सक्रिय नहीं रहीं, किंतु उनके सांस्कृतिक अवशेष आज भी लोककथाओं, रीति-रिवाजों, त्योहारों और सामुदायिक स्मृतियों में सुरक्षित हैं। इसलिए मिजोराम के लोकविश्वास केवल धार्मिक आस्थाओं तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे राज्य की सांस्कृतिक पहचान, ऐतिहासिक चेतना और सामुदायिक जीवन-दृष्टि के महत्वपूर्ण वाहक भी हैं। ये लोकविश्वास मिजो समाज की प्रकृति-निष्ठ सोच, सामाजिक एकता तथा सांस्कृतिक निरंतरता को समझने का एक महत्त्वपूर्ण आधार प्रदान करते हैं।

11.5 लोक पर्व-उत्सव

मिजोराम के लोक पर्व और उत्सव वहाँ की जनजातीय संस्कृति, सामाजिक परंपराओं तथा सामुदायिक जीवन के अभिन्न अंग हैं। मिजो समाज का जीवन लंबे समय तक कृषि और प्रकृति पर आधारित रहा है, इसलिए यहाँ के अधिकांश उत्सव ऋतु-परिवर्तन, कृषि-कार्य तथा फसल चक्र से जुड़े हुए हैं। ये पर्व केवल मनोरंजन के अवसर नहीं होते, बल्कि सामाजिक एकता, सांस्कृतिक निरंतरता और सामूहिक चेतना के

महत्वपूर्ण माध्यम भी हैं। उत्सवों के अवसर पर लोग अपनी पारंपरिक वेशभूषा धारण करते हैं, लोकगीतों का गायन करते हैं तथा विभिन्न लोकनृत्यों का प्रदर्शन करते हैं। सामूहिक भोज, सांस्कृतिक कार्यक्रम और पारंपरिक खेल इन पर्वों को और अधिक जीवंत बनाते हैं। इन उत्सवों के माध्यम से मिजो समाज अपनी सांस्कृतिक विरासत का संरक्षण करता है तथा नई पीढ़ी को अपने इतिहास, परंपराओं और सामाजिक मूल्यों से परिचित कराता है। इस दृष्टि से मिजोराम के लोक पर्व केवल सांस्कृतिक आयोजन नहीं, बल्कि सामुदायिक जीवन के सशक्त प्रतीक हैं।

मिजोराम के प्रमुख लोक पर्वों में चपचार कुट, मिम कुट और पावल कुट का विशेष महत्व है। चपचार कुट राज्य का सबसे लोकप्रिय उत्सव माना जाता है, जिसे झूम खेती के लिए जंगलों की सफाई के बाद वसंत ऋतु में मनाया जाता है। यह परिश्रम के पश्चात आनंद और उत्साह का पर्व है, जिसमें लोग गीत, संगीत, नृत्य और विभिन्न सांस्कृतिक गतिविधियों के माध्यम से अपनी प्रसन्नता व्यक्त करते हैं। मिम कुट मक्का की फसल से संबंधित उत्सव है, जिसका संबंध पूर्वजों की स्मृति और सम्मान से भी जुड़ा हुआ है। इस अवसर पर लोग नई उपज अर्पित करते हैं और अपने दिवंगत परिजनों को श्रद्धापूर्वक स्मरण करते हैं। पावल कुट फसल कटाई के उपरांत मनाया जाने वाला उत्सव है, जो समृद्धि, संतोष और सामूहिक खुशहाली का प्रतीक माना जाता है। इन तीनों पर्वों में कृषि जीवन, प्रकृति के प्रति आस्था तथा सामुदायिक सहयोग की भावना स्पष्ट रूप से दिखाई देती है, जो मिजो संस्कृति की मूल विशेषताओं को अभिव्यक्त करती है।

इन प्रमुख उत्सवों के अतिरिक्त मिजोराम में अनेक स्थानीय पर्व और सांस्कृतिक आयोजन भी संपन्न होते हैं, जिनका संबंध विभिन्न जनजातीय समूहों की विशिष्ट परंपराओं से है। इन अवसरों पर प्रस्तुत किया जाने वाला चेराव नृत्य (बांस नृत्य) विशेष रूप से प्रसिद्ध है, जिसे मिजो सांस्कृतिक पहचान का प्रतीक माना जाता है। लोकगीतों, पारंपरिक वाद्ययंत्रों और सामूहिक नृत्यों के माध्यम से समाज में भाईचारे, सहयोग और एकता की भावना को सुदृढ़ किया जाता है। आधुनिकता, शिक्षा और वैश्वीकरण के प्रभाव से इन उत्सवों के स्वरूप में कुछ परिवर्तन अवश्य आए हैं, किंतु उनकी सांस्कृतिक महत्ता आज भी अक्षुण्ण बनी हुई है। राज्य सरकार तथा विभिन्न सांस्कृतिक संस्थाएँ इन पर्वों के संरक्षण और संवर्धन के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। इस प्रकार मिजोराम के लोक पर्व और उत्सव वहाँ के लोगों की जीवन-दृष्टि, सांस्कृतिक चेतना, सामाजिक एकता तथा सामुदायिक पहचान के जीवंत प्रतीक हैं और राज्य की समृद्ध लोक-सांस्कृतिक परंपरा को निरंतर आगे बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।



महत्त्वपूर्ण बिंदु

- मिजोराम भारत का एक प्रमुख जनजातीय राज्य है, जहाँ की अधिकांश जनसंख्या अनुसूचित जनजातियों से संबंधित है और जनजातीय संस्कृति राज्य की पहचान का आधार है।
- मिजो समाज में 'त्लाव्मन्गैह्ना' की अवधारणा अत्यंत महत्त्वपूर्ण है, जो निस्वार्थ सेवा, सामुदायिक सहयोग, अनुशासन और सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना को प्रोत्साहित करती है।
- मिजोराम की जनजातियाँ परंपरागत रूप से कृषि, विशेषकर झूम खेती, बागवानी, पशुपालन तथा हस्तशिल्प पर आधारित जीवन-यापन करती रही हैं।
- चपचार कुट, मिम कुट, पावल कुट तथा चेराव नृत्य मिजोराम की जनजातीय संस्कृति, लोकपरंपराओं और सांस्कृतिक विरासत के प्रमुख प्रतीक हैं।

11.6 खान-पान

मिजोराम का खान–पान वहाँ की भौगोलिक परिस्थितियों, जनजातीय परंपराओं तथा प्रकृति-केंद्रित जीवन-दृष्टि का सजीव प्रतिबिंब है। राज्य का अधिकांश भाग पर्वतीय और वनाच्छादित होने के कारण यहाँ की खाद्य संस्कृति स्थानीय संसाधनों पर आधारित विकसित हुई है। मिजो समाज में भोजन केवल शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति का साधन नहीं है, बल्कि यह सामाजिक संबंधों, सामुदायिक सहयोग और सांस्कृतिक पहचान का भी महत्वपूर्ण आधार माना जाता है। यहाँ के लोगों ने अपने परिवेश के अनुरूप ऐसी खाद्य परंपराएँ विकसित की हैं जिनमें सादगी, पौष्टिकता और प्राकृतिकता का समन्वय दिखाई देता है। भोजन तैयार करने की पारंपरिक विधियों में अत्यधिक मसालों और तेल का प्रयोग अपेक्षाकृत कम किया जाता है, जिससे खाद्य पदार्थों का मूल स्वाद और पोषण बना रहता है। यही कारण है कि मिजोराम का पारंपरिक भोजन स्वास्थ्यवर्धक तथा संतुलित आहार का उत्कृष्ट उदाहरण माना जाता है। स्थानीय समाज में भोजन से जुड़ी अनेक परंपराएँ और रीति-रिवाज भी प्रचलित हैं, जो सामूहिक जीवन और सांस्कृतिक मूल्यों को सुदृढ़ करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

मिजोराम के दैनिक भोजन में चावल का केंद्रीय स्थान है और इसे अधिकांश व्यंजनों के साथ परोसा जाता है। चावल के साथ विभिन्न प्रकार की हरी सब्जियाँ, वनस्पतियाँ, साग, मछली और मांसाहारी व्यंजन ग्रहण किए जाते हैं। यहाँ के पारंपरिक खाद्य पदार्थों में 'बाई' विशेष रूप से लोकप्रिय है, जिसे मिजो भोजन की पहचान माना जाता है। यह अनेक प्रकार की स्थानीय सब्जियों, जंगली पत्तियों, बाँस की कोपलों तथा कभी-कभी मांस को मिलाकर तैयार किया जाता है। इसके अतिरिक्त बाँस की कोपलों से

बने व्यंजन स्थानीय भोजन संस्कृति का अभिन्न अंग हैं। बाँस की कोपलों का उपयोग ताज़ा अथवा संरक्षित दोनों रूपों में किया जाता है, जिससे व्यंजनों में विशिष्ट स्वाद और सुगंध उत्पन्न होती है। पहाड़ी क्षेत्रों में उपलब्ध प्राकृतिक वनस्पतियाँ, जंगली साग तथा औषधीय गुणों से युक्त पौधे भी भोजन का हिस्सा बनते हैं। इन खाद्य सामग्रियों के उपयोग से यह स्पष्ट होता है कि मिजो समाज ने अपने प्राकृतिक परिवेश के साथ गहरा सामंजस्य स्थापित करते हुए एक विशिष्ट खाद्य परंपरा का निर्माण किया है।मिजोराम की खाद्य संस्कृति में मांसाहार का भी महत्वपूर्ण स्थान है। सूअर का मांस, चिकन, मछली तथा अन्य स्थानीय स्रोतों से प्राप्त खाद्य पदार्थों का व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। पारंपरिक समाज में भोजन के संरक्षण के लिए धूम्रीकरण (स्मोकिंग) की विधि का प्रयोग लंबे समय से किया जाता रहा है। इस प्रक्रिया के माध्यम से मांस को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जाता है तथा उसमें एक विशिष्ट स्वाद विकसित होता है, जो मिजो व्यंजनों की विशेष पहचान माना जाता है। स्थानीय परिवारों में भोजन की तैयारी और उसका सामूहिक उपभोग सामाजिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा है। विवाह, सामुदायिक आयोजन, धार्मिक अवसरों तथा विभिन्न पर्वों के समय विशेष व्यंजन तैयार किए जाते हैं और सामूहिक भोज का आयोजन किया जाता है। ऐसे अवसर केवल खान-पान तक सीमित नहीं रहते, बल्कि वे सामाजिक संबंधों को मजबूत करने, सामुदायिक सहभागिता बढ़ाने तथा पारंपरिक मूल्यों के संरक्षण का माध्यम भी बनते हैं। भोजन के माध्यम से समाज में सहयोग, आत्मीयता और सामूहिकता की भावना को निरंतर पोषित किया जाता है।

समकालीन समय में शिक्षा, शहरीकरण, संचार के आधुनिक साधनों तथा बाहरी संस्कृतियों के संपर्क ने मिजोराम की खाद्य परंपराओं को भी प्रभावित किया है। आज राज्य के शहरी क्षेत्रों में भारतीय, चीनी तथा अन्य अंतरराष्ट्रीय व्यंजन भी लोकप्रिय हो रहे हैं, जिससे लोगों की खाद्य आदतों में विविधता आई है। इसके बावजूद पारंपरिक मिजो भोजन की लोकप्रियता और सांस्कृतिक महत्ता में कोई कमी नहीं आई है। स्थानीय समुदाय अपने पारंपरिक व्यंजनों, पाक-विधियों और खाद्य विरासत को संरक्षित रखने के लिए निरंतर प्रयासरत हैं। विभिन्न सांस्कृतिक आयोजनों, पर्यटन कार्यक्रमों तथा सामाजिक उत्सवों में पारंपरिक भोजन को प्रमुखता प्रदान की जाती है, जिससे नई पीढ़ी अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ी रह सके। इस प्रकार मिजोराम का खान–पान केवल भोजन व्यवस्था का विषय नहीं है, बल्कि यह राज्य की सांस्कृतिक स्मृति, सामुदायिक जीवन, प्रकृति के साथ सहअस्तित्व और जनजातीय अस्मिता का महत्वपूर्ण प्रतीक है। इसके अध्ययन से मिजो समाज की जीवन-पद्धति, सांस्कृतिक दृष्टिकोण और सामाजिक संरचना को गहराई से समझा जा सकता है।

11.7 समाज व्यवस्था

मिजोराम की समाज व्यवस्था भारतीय उत्तर-पूर्व की जनजातीय परंपराओं का एक उत्कृष्ट उदाहरण प्रस्तुत करती है, जहाँ सामुदायिक जीवन, पारस्परिक सहयोग और सामाजिक उत्तरदायित्व को अत्यंत महत्व दिया जाता है। राज्य का सामाजिक ढाँचा ऐतिहासिक रूप से जनजातीय संस्थाओं और सामूहिक मूल्यों पर आधारित रहा है, जिसने समाज में संगठन, अनुशासन और सामंजस्य की भावना को सुदृढ़ किया है। पर्वतीय भौगोलिक परिस्थितियों ने भी यहाँ के लोगों को एक-दूसरे पर निर्भर रहने और सामूहिक रूप से जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए प्रेरित किया। परिणामस्वरूप मिजो समाज में सहयोग, सह-अस्तित्व और सामाजिक सहभागिता की ऐसी परंपराएँ विकसित हुईं, जिन्होंने सामाजिक एकता को स्थायी आधार प्रदान किया। सामाजिक संबंधों में आत्मीयता, परस्पर सम्मान और सामुदायिक हितों को प्राथमिकता देने की प्रवृत्ति आज भी व्यापक रूप से दिखाई देती है, जिसके कारण मिजोराम का समाज भारत के सर्वाधिक संगठित और अनुशासित समाजों में गिना जाता है।

मिजो समाज की सबसे विशिष्ट विशेषता 'त्लाव्मन्गैह्ना' (Tlawmngaihna) की अवधारणा है, जो सामाजिक जीवन का नैतिक आधार मानी जाती है। यह केवल एक सांस्कृतिक आदर्श नहीं, बल्कि जीवन जीने की ऐसी पद्धति है जिसमें निस्वार्थ सेवा, विनम्रता, आत्मसंयम, सामुदायिक उत्तरदायित्व तथा दूसरों के प्रति संवेदनशीलता को सर्वोच्च मूल्य माना जाता है। किसी संकट, आपदा अथवा सामाजिक आवश्यकता के समय लोग बिना किसी व्यक्तिगत लाभ की अपेक्षा के सामूहिक रूप से सहयोग प्रदान करते हैं। यही कारण है कि मिजोराम में सामाजिक एकता और सामुदायिक समर्पण की भावना अत्यंत प्रबल दिखाई देती है। पारंपरिक काल में गाँव सामाजिक संगठन की प्रमुख इकाई हुआ करते थे, जहाँ मुखिया अथवा पारंपरिक नेतृत्वकर्ता सामाजिक व्यवस्था का संचालन करते थे। विवादों के समाधान, सामाजिक नियमों के पालन तथा सामुदायिक गतिविधियों के संचालन में स्थानीय संस्थाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रहती थी। इस व्यवस्था ने समाज में अनुशासन और सामाजिक संतुलन बनाए रखने में उल्लेखनीय योगदान दिया।

परिवार मिजोराम की सामाजिक संरचना का आधारभूत घटक है और पारिवारिक संबंधों को अत्यंत महत्व दिया जाता है। पारंपरिक रूप से संयुक्त परिवार व्यवस्था का प्रभाव दिखाई देता रहा है, यद्यपि आधुनिक परिस्थितियों में एकल परिवारों की संख्या भी बढ़ी है। परिवार के भीतर पारस्परिक सम्मान, उत्तरदायित्व और सहयोग की भावना को विशेष महत्व दिया जाता है। बच्चों के नैतिक एवं सामाजिक संस्कारों के निर्माण में परिवार की केंद्रीय भूमिका होती है, जबकि बुजुर्गों को अनुभव और ज्ञान के स्रोत के रूप में सम्मान दिया जाता है। मिजो समाज में महिलाओं की भूमिका भी उल्लेखनीय है। वे

केवल घरेलू दायित्वों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि कृषि, व्यापार, शिक्षा और अन्य आर्थिक गतिविधियों में सक्रिय सहभागिता निभाती हैं। शिक्षा के व्यापक प्रसार ने महिलाओं को सामाजिक और आर्थिक रूप से अधिक सशक्त बनाया है, जिसके परिणामस्वरूप वे विभिन्न प्रशासनिक, शैक्षणिक और व्यावसायिक क्षेत्रों में महत्वपूर्ण योगदान दे रही हैं। इस प्रकार मिजोराम की सामाजिक व्यवस्था लैंगिक सहभागिता और पारिवारिक उत्तरदायित्व के संतुलित स्वरूप को भी अभिव्यक्त करती है।

वर्तमान समय में मिजोराम का समाज परंपरा और आधुनिकता के समन्वित रूप का परिचायक है। ईसाई धर्म के प्रभाव ने सामाजिक जीवन, शिक्षा, नैतिक मूल्यों तथा सामुदायिक सेवा की भावना को नई दिशा प्रदान की है। चर्च केवल धार्मिक संस्था के रूप में ही नहीं, बल्कि सामाजिक संगठन, शैक्षिक विकास और सामुदायिक कल्याण के केंद्र के रूप में भी कार्य करता है। आधुनिक शिक्षा, शहरीकरण, तकनीकी विकास और वैश्वीकरण के प्रभाव से समाज में अनेक परिवर्तन आए हैं, किंतु इसके बावजूद पारंपरिक सांस्कृतिक मूल्यों का महत्व बना हुआ है। मिजो समाज ने आधुनिक परिवर्तनों को स्वीकार करते हुए भी अपनी सांस्कृतिक पहचान, सामाजिक अनुशासन और सामुदायिक चेतना को संरक्षित रखा है। यही कारण है कि मिजोराम की समाज व्यवस्था आज भी सामूहिकता, नैतिकता, सामाजिक समरसता और सांस्कृतिक निरंतरता का सशक्त उदाहरण मानी जाती है। यह व्यवस्था न केवल लोगों के जीवन को व्यवस्थित और संतुलित बनाती है, बल्कि उनकी सांस्कृतिक अस्मिता और सामाजिक एकजुटता को भी निरंतर सुदृढ़ करती है।

11.8 सारांश

उपरोक्त विवेचन से यह स्पष्ट होता है कि मिज़ोरम का जीवन और वहाँ की लोक-संस्कृति एक-दूसरे से गहराई से जुड़े हुए हैं। मिज़ोरम का जनजातीय समाज अपनी परंपराओं, मान्यताओं और सांस्कृतिक मूल्यों के कारण विशिष्ट पहचान रखता है। यहाँ के लोकविश्वास, पर्व-उत्सव, खान–पान और समाज व्यवस्था मिलकर एक समृद्ध और सुसंगठित सांस्कृतिक संरचना का निर्माण करते हैं। इन सभी तत्वों में प्रकृति के प्रति सम्मान, सामुदायिक सहयोग और सामाजिक अनुशासन की भावना स्पष्ट रूप से दिखाई देती है।मिज़ोरम की जनजातीय स्थिति इस राज्य की सामाजिक संरचना की आधारशिला है। विभिन्न जनजातियाँ अपनी-अपनी परंपराओं, रीति-रिवाजों और सांस्कृतिक धरोहर के माध्यम से इस क्षेत्र की पहचान को बनाए रखती हैं। लोकविश्वासों के माध्यम से वहाँ के लोगों की आस्था, प्रकृति के साथ उनका संबंध तथा पूर्वजों के प्रति श्रद्धा का भाव प्रकट होता है। ये विश्वास समाज को नैतिक दिशा देने और सामुदायिक जीवन को सुदृढ़ बनाने में भी सहायक सिद्ध होते हैं।मिज़ोरम के लोक पर्व

और उत्सव सामूहिक जीवन की जीवंत अभिव्यक्ति हैं। इन उत्सवों के माध्यम से लोग अपनी खुशी, परंपरा और सांस्कृतिक गौरव को प्रकट करते हैं। नृत्य, गीत और सामूहिक भोज जैसी गतिविधियाँ समाज में भाईचारे और एकता की भावना को मजबूत बनाती हैं। इसी प्रकार वहाँ का खान–पान भी प्राकृतिक परिवेश और जनजातीय जीवन-शैली का प्रतीक है, जिसमें सरलता, पौष्टिकता और स्थानीय संसाधनों का संतुलित उपयोग दिखाई देता है।समाज व्यवस्था की दृष्टि से मिज़ोरम का सामाजिक ढाँचा सामुदायिक मूल्यों और पारस्परिक सहयोग पर आधारित है। यहाँ के लोग अनुशासन, सेवा और सामाजिक जिम्मेदारी को महत्वपूर्ण मानते हैं। परिवार, समुदाय और धार्मिक संस्थाएँ मिलकर समाज को संगठित बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।अतः निष्कर्ष रूप में कहा जा सकता है कि मिज़ोरम की लोक-संस्कृति केवल परंपराओं का संग्रह नहीं है, बल्कि यह वहाँ के लोगों के जीवन-दर्शन और सामाजिक चेतना का जीवंत प्रतिबिंब है। आधुनिकता के प्रभाव के बावजूद मिजोराम के लोग अपनी सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित रखने के लिए निरंतर प्रयास कर रहे हैं। यही कारण है कि मिज़ोरम की संस्कृति भारतीय सांस्कृतिक विविधता को समृद्ध करने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करती है।

11.9 अधिक जानने के लिए पढ़े

- **सिंह, यशवंत:**मिज़ोरम की लोककथाएँ, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली, **2021**।
- वानलालरुआता, एल. के : Mizo Folk Tales, ट्राइबल रिसर्च इंस्टीट्यूट (आइज़ोल), **1993**।
- पाचुआउ, मार्गरेट एल.:Mizo Songs and Folk Culture, मिज़ोरम यूनिवर्सिटी प्रेस (आइज़ोल), **2002।**
- थांगलियाना,एल. बी.: Culture and Folklore of Mizoram, कॉन्सेप्ट पब्लिशिंग कंपनी (नई दिल्ली), **2008।**
- देवी, गणेश (सम्पा): असम की भाषाएँ, PLSI खंड 5, भाग 1, ओरियंट ब्लेकस्वॉन, 2025।
- कलिता, कमलेश्वर: उत्तर-पूर्वांचलर जनजातिर समाज आरू संस्कृति, डुमडुमा महाविद्यालय, 2024।
- *गुप्ता, रमणिका: उत्तर-पूर्व भारत: समाज और संस्कृति, राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली, 2008।*
- *शर्मा, रामशरण: भारत की जनजातीय संस्कृति: उत्तर-पूर्व भारत, मेश्नल बुक ट्रस्ट, नई दिल्ली, 2009।*

11.10 प्रगति विवरण (केवल रूपरेखा)

प्रश्न संख्या 1. का उत्तर: मिज़ोरम में मुख्य रूप से मिजो (लुशाई), लाई, मारा, ह्मार, पावी, राल्ते और पोई जनजातियाँ पाई जाती हैं।

प्रश्न संख्या 2. का उत्तर: मिज़ोरम की समाज व्यवस्था मुख्यतः जनजातीय परंपराओं और सामुदायिक जीवन पर आधारित है। यहाँ के लोग सहयोग, अनुशासन और सामाजिक एकता को अत्यधिक महत्व देते हैं। मिजो समाज में त्लाव्मन्गैह्ना नामक आदर्श प्रचलित है, जो निस्वार्थ सेवा और समाज के प्रति जिम्मेदारी की भावना को दर्शाता है। परिवार और समुदाय मिलकर सामाजिक जीवन को संगठित बनाए रखते हैं।

अधिक जानने के लिए इकाई को ध्यान से पढ़िए।

11.11 अभ्यास प्रश्न

(क) संक्षिप्त प्रश्नों के उत्तर दीजिए-

1. मिज़ोरम की जनजातीय स्थिति की दो प्रमुख विशेषताएँ लिखिए।
2. मिजो समाज में प्रचलित लोकविश्वासों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
3. मिज़ोरम के किसी दो प्रमुख लोक पर्वों के नाम लिखिए।
4. मिज़ोरम के पारंपरिक खान-पान की मुख्य विशेषताएँ क्या हैं?
5. मिजो समाज व्यवस्था में त्लाव्मन्गैह्ना का क्या महत्व है?

(ख) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर विस्तार से लिखिए-

1. मिज़ोरम की जनजातीय स्थिति का विस्तार से वर्णन कीजिए।
2. मिज़ोरम के लोकविश्वासों पर प्रकाश डालते हुए उनके सामाजिक महत्व की व्याख्या कीजिए।
3. मिज़ोरम के प्रमुख लोक पर्व-उत्सवों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
4. मिज़ोरम के पारंपरिक खान-पान की विशेषताओं पर विस्तार से चर्चा कीजिए।
5. मिज़ोरम की समाज व्यवस्था का वर्णन करते हुए उसके प्रमुख सामाजिक मूल्यों की व्याख्या कीजिए।



This document was created with the Win2PDF “Print to PDF” printer available at

https://www.win2pdf.com

This version of Win2PDF 10 is for evaluation and non-commercial use only.
Visit https://www.win2pdf.com/trial/ for a 30 day trial license.

This page will not be added after purchasing Win2PDF.

https://www.win2pdf.com/purchase/