

प्रतिरोधात्मक शक्ति

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

किसी कार्य में रुकावट डालना, प्रतिरोध उत्पन्न करना, बाधा डालना प्रतिरोध कहलाता है। प्रतिरोध हर क्षेत्र में देखा जाता है। पानी बह रहा है, उसे बांध बनाकर रोकना पानी का प्रतिरोध है। कोई कार्य हो रहा है उसमें रुकावट डालना कार्य का प्रतिरोध है। कोई व्यवस्था चल रही है उस व्यवस्था में गतिरोध उत्पन्न करना व्यवस्था का प्रतिरोध है। इसी प्रकार शरीर की स्वाभाविक व्यवस्था में अवरोध उत्पन्न होना प्रतिरोध कहलाता है। विचारों का प्रतिरोध, शक्ति का प्रतिरोध और भावों का प्रतिरोध ये सब प्रतिरोध के अंतर्गत आते हैं। बुराईयों का प्रतिरोध अच्छी बात है। प्राचीनकाल में भारत में अनेक प्रकार के अंधविश्वास, कुरीतियां और कुप्रथाएं प्रचलित थीं। भारत के समाज सुधारकों ने इस व्यवस्था में सुधार के लिए बहुत प्रयास किया। धीरे-धीरे कुप्रथाएं समाप्त हुईं और इनके स्थान पर नई-नई व्यवस्थाओं ने जन्म लिया यह एक अच्छी बात है। बुराईयों का प्रतिरोध और अच्छाईयों का प्रचार-प्रसार देश और समाज के हित में होता है। मानव जीवन को चार भागों में विभाजित किया गया है। ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ और संन्यास ये चारों अवस्थाएं जीवन को सुचारु रूप से चलाने के लिए हैं। ब्रह्मचर्य आश्रम शिक्षा, दीक्षा और अनुशासन सीखने का काल है। गृहस्थ आश्रम ब्रह्मचर्य में सीखे गये अनुभवों को जीवन में उतारने का काल है। इस समय व्यक्ति गृहस्थ धर्म का पालन करके सृष्टि का संचालन करता है। वानप्रस्थ आश्रम भोग विलास को छोड़कर संन्यास की तरफ उन्मुख होने का काल है। संन्यास आश्रम सबकुछ छोड़कर माया, मोह से निवृत्त होकर ईश्वर की शरण में जाने का काल है। जीवन की ये चारों अवस्थाएं एक दूसरे से संबंधित हैं और उत्तरोत्तर विकास की तरफ गतिमान होती हैं। शरीर में बाल्यावस्था में धीरे-धीरे क्षमताओं का विकास होता है और यह क्षमता धीरे-धीरे बढ़ती रहती है। यही वह काल है जब शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से मानव विकास करता है। शरीर हृष्ट-पुष्ट रहता है। शरीर की क्षमता अधिक रहती है। मानव इस अवस्था में बहुत कुछ कर सकने में समर्थ होता है। भारत की प्राकृतिक संपदा भी अक्षुण्ण है। प्रकृति समय-समय पर बदलती रहती है। शीत,

उष्ण और वर्षा का काल समय-समय पर आता जाता रहता है। शरीर को मौसम के अनुसार ढलना पड़ता है। यदि शरीर की क्षमता घट या बढ़ जाती है तो यह कहा जाता है कि शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति कम या अधिक हो रही है। प्रतिरोधात्मक शक्ति कम होने पर अनेक प्रकार बीमारियां शरीर को जकड़ लेती है। मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है। जिस व्यक्ति प्रतिरोधात्मक शक्ति अधिक होती है उसका शरीर बाह्य व्यवधानों को सहने में समर्थ होता है। किन्तु जिसकी प्रतिरोधात्मक शक्ति कम होती है और वह बाह्य प्रभाव को सह नहीं पाता। शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाना चाहिए। शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाने के लिए अनेक तत्व है उनका सेवन करना चाहिए। देश में प्रतिरोधात्मक शक्ति यदि नहीं रहती है तो देश गुलाम हो जाता है। भारत में जब मुगलों का आक्रमण हुआ तो यहां के शासक कमजोर और आपसी फूट से ग्रस्त थे जिसका परिणाम यह हुआ कि वे विदेशी शक्ति का सामूहिक रूप से सामना नहीं कर सके जिससे देश गुलाम हो गया। भारत पर अनेक वर्षों तक मुगलों और अंग्रेजों ने शासन किया। जब भारतीय नागरिकों में प्रतिरोधात्मक शक्ति का विकास हुआ तो उन्होंने बाहरी शक्तियों को उखाड़ फेंका और देश स्वतंत्र हो गया। शरीर के प्रतिरोधात्मक शक्ति को विकसित करने के लिए एंटीबायोटिक दवाओं का प्रयोग किया जाता है। इसके द्वारा शरीर के अंदर के विजातीय वायरस और बैक्टीरिया नष्ट होते है और शरीर की प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ती है। यह प्रक्रिया भी बहुत अधिक उपयुक्त नहीं है। यदि शरीर की स्वाभाविक शक्ति का विकास किया जाये तो वह अधिक कारगर सिद्ध हो सकती है। यह प्रक्रिया है योग की। स्वास्थ्य और अस्वास्थ्य दो शब्द है। प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ रहना चाहता है, बीमार होना कोई भी नहीं चाहता। एक स्वस्थ व्यक्ति ही सेवा परोपकारिता सहयोग आदि गुणों को विकसित कर समाज और देश के विकास में सक्रिय भूमिका का निर्वहन कर सकता है। अस्वस्थ व्यक्ति न केवल स्वयं के लिए अपितु दूसरों के लिये भी भारभूत बन जाता है। स्वस्थता ही सुखी जीवन का रहस्य है। आज जितनी भी चिकित्सा पद्धतियों का विकास हुआ है, उन सब का एक ही लक्ष्य है— स्वास्थ्य की प्राप्ति। योग स्वास्थ्य का पूरा विज्ञान है इसका संबंध शरीर के सारे अंगों के अच्छी तरह से काम करने, उनके बीच सही तरह से तालमेल के अलावा मन के सही रूप में काम करने की समझ से होता है। यह आधुनिक चिकित्सा प्रणाली

से इस तरह से अलग होता है कि इस प्रणाली का संबंध सिर्फ रोगों उनके उपचार और उनके ठीक करने से होता है, जबकि योग की पद्धतियां इस रूप से गठित हुई हैं कि वे न सिर्फ शरीर के अलग-अलग अंगों की ताकत को बनाये रखते हैं, बल्कि उन्हें बढ़ाते भी हैं। जिससे किसी भी व्यक्ति को स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन जीने को मिलता है। रोजाना योगासन करने से न सिर्फ शरीर चुस्त-दुरुस्त रहता है। बल्कि रोजाना के जीवन के अलग-अलग कारणों से होने वाले शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक असंतुलन का भी निरोध होता है। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान आदि विधियां शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति को बढ़ाकर शरीर के हर अंग को मजबूत बनाती हैं। इनका अभ्यास करने से शरीर और मन स्वस्थ रहता है।