

विस्मय का भाव और अच्छी सेहत

नकारात्मक भावनाओं का सम्बंध हृदय रोग जैसी कई बीमारियों से देखा गया है। ऐसा माना जाता है कि बीमारियों और नकारात्मक भावनाओं की इस कड़ी का सम्बंध सूजन से हो सकता है। सूजन पैदा करने वाले अणु हमारे शरीर में तनाव और चोट का जवाब देने के लिए बनते हैं। मगर इनकी अति हो जाए, तो ये मधुमेह से लेकर अवसाद तक के कारण बन जाते हैं।

अलबत्ता, सकारात्मक भावनाओं के स्वास्थ्य सम्बंधी प्रभावों पर बहुत कम अध्ययन किए गए हैं। लिहाजा, टोरोन्टो विश्वविद्यालय की जेनिफर स्टेलर और उनके साथियों ने सकारात्मक भावनाओं और सेहत के सम्बंध को समझने के लिए दो अध्ययन किए।

पहले अध्ययन में 94 छात्रों से एक प्रश्नावली भरवाई गई जिसमें उन्हें यह बताना था कि उन्होंने पिछले एक माह में विभिन्न भावनाओं का एहसास कितनी मर्तबा किया। इसके बाद स्टेलर की टीम ने उनकी लार के नमूने में सूजन पैदा करने वाले एक अणु (आई.एल.-6) के स्तर की जांच की।

दूसरे अध्ययन में 105 छात्रों ने एक ऑनलाइन प्रश्नावली को भरा जिसके ज़रिए यह पता लगाने की कोशिश की गई थी कि उन छात्रों में विभिन्न सकारात्मक भावनाएं महसूस

करने की प्रवृत्ति क्या है। बाद में इन्हीं छात्रों के लार के नमूने लिए गए।

देखा गया कि खुशी, संतुष्टि, गर्व और विस्मय की भावनाएं आई.एल.-6 के कम स्तर के साथ जुड़ी होती हैं। रोचक बात यह रही कि इनमें से विस्मय एकमात्र ऐसी भावना थी जिसका सर्वाधिक सम्बंध आई.एल.-6 के स्तर के साथ देखा गया।

इन परिणामों से यह तो साबित नहीं होता कि विस्मय की भावना वास्तव में आई.एल.-6 का स्तर कम करती है। शोधकर्ताओं का तो मत है कि शायद यह सम्बंध दोतरफा है - यदि किसी व्यक्ति का जीवन तनावमुक्त और स्वस्थ है तो शायद वह विस्मय को ज़्यादा महसूस कर पाता है। मगर शोधकर्ताओं को लगता है कि विस्मय का भाव कौतूहल से जुड़ा है। इसका सम्बंध खोजबीन की चाहत से है। यह चाहत सामाजिक रूप से अलग-थलग होने की इच्छा से उल्टी है। सामाजिक अलगाव की भावना आम तौर पर बीमारी, तनाव वगैरह से जुड़ी होती है।

इस अध्ययन के आधार पर कोई सुनिश्चित निष्कर्ष तो नहीं निकालना चाहिए मगर शोधकर्ताओं का मत है कि सकारात्मक भावनाएं सिर्फ मानसिक खुशहाली के लिए नहीं बल्कि शारीरिक सेहत के लिए भी अच्छी हो सकती हैं।
(स्रोत फीचर्स)