

हँसी का विकास

हम बहुत छोटी उम्र से ही हँसना शुरू कर देते हैं, और कई अलग-अलग कारणों से हँसते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि पूरी धरती पर सिर्फ हम ही ऐसे प्राणी नहीं हैं जो हँसते हैं? सभी वानर (जैसे कि गोरिल्ला, ओरांगुटान, चिम्पेंजी और बोनोबो) भी हँसते हैं, हालाँकि उनकी हँसी हमारी हँसी से बहुत अलग ही लगती है। (जैसे कि चिम्पेंजी की हँसी ऐसी लगती है जैसे वह हाँफ रहा हो!)।

सम्भव है कि हँसी उद्विकास में एक सामाजिक घटना के रूप में उभरी हो। उदाहरण के लिए, वानरों में हँसी ज्यादातर उनके बच्चों में देखी जाती है और वे इसे एक खेल की तरह इस्तेमाल करते हैं, या उन्हें जब कोई गुदगुदी करता है। यह उनके साथ खेलने वाले साथी को उनकी प्रसन्नता का संकेत देती है और उनके सामाजिक बन्धन को बढ़ाती है। मनुष्य लगभग हर तरह की सामाजिक अन्तर्क्रिया में हँसते हैं। असल में, यह देखा गया है कि लोग अकेले की बजाय जब समूह में होते हैं तो उनके हँसने की सम्भावना लगभग 30 गुना ज्यादा होती है। आपने यह भी महसूस किया होगा कि केवल हँसी की आवाज़ सुनकर भी हमारे चेहरे पर मुस्कान (या हँसी) आ जाती है; कारण पता होना जरूरी नहीं होता।

वैज्ञानिकों का मानना है कि यह लक्षण हमें वानरों और मनुष्यों के साझा पूर्वजों से मिला है, जो लगभग 1.6-1 करोड़ साल पहले अस्तित्व में थे। यह तथ्य हमें इस सवाल की ओर ले जाता है – क्या इस लक्षण का उत्तरजीविता सम्बन्धी कोई लाभ है? अब हम यह जानते हैं कि हँसी हमारे शरीर में एंडोर्फिन नाम के हॉर्मोन मुक्त करती है। ये मस्तिष्क से निकलने वाले ऐसे हॉर्मोनों का समूह है, जो दर्द को सहने की क्षमता और आनन्द की अनुभूति को बढ़ाते हैं। हँसी चिन्ता में कमी करती है, प्रतिरक्षा को मजबूत करती है और आयु को भी बढ़ाती है। यह खासतौर पर तब ज्यादा प्रभावी है जब हम समूह में हँसते हैं। जब लोग समूह में हँसते हैं उनकी साझा खुशी, उनके बीच सामाजिक बन्धन बनाने, बढ़ाने और बनाए रखने में मदद करती है।

दरअसल, वैज्ञानिकों का मानना है कि हँसी के समाज-समर्थक प्रभाव ने प्रारम्भिक मानव समाजों को अन्य प्रायमेट जन्तुओं से ज्यादा फैलने में मदद की होगी। कैसे? मानवतर प्राइमेट आपस में प्रगाढ़ सामाजिक सम्बन्ध बनाने के लिए एक-एक का रिश्ता बनाते थे (जैसे एक-दूसरे को सँवारना)। चूँकि इस तरह की अन्तर्क्रिया के आधार पर प्रगाढ़ मेल-जोल रखने में काफ़ी समय देना पड़ता था, इस तरह के प्रगाढ़ सम्बन्ध और उनके आधार पर बड़े-बड़े समूह नहीं बन पाते थे। मनुष्यों में, हँसी वह शुरुआती गुणधर्म रहा होगा जो कई व्यक्तियों को एक साथ सामाजिक सम्पर्क करने में मदद करता था और वह भी बिना स्पर्श किए। इन सामाजिक बन्धनों ने ऐसे अन्तरंग समूह व समुदाय बनाने में मदद की होगी जो मानवतर प्रायमेट की तुलना में कहीं अधिक बड़े थे, और फिर धर्म व संस्कृति के विकास के साथ मानव समाजों को और बड़ा होने में मदद मिली होगी।

हँसने की शुरुआत के बाद हँसी का विकास छोटी-सी खिलन्दी हँसी से लेकर कई प्रकार से हुआ, और आज हमारे सामाजिक जीवन में इसके कई अर्थ हैं। मनुष्यों के उद्विकास में हम शायद हँसी के महत्त्व को पूरी तरह समझ नहीं पाए हैं, लेकिन यह हमारे सामाजिक जीवन और स्वास्थ्य का एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है। इसलिए आप अपने दोस्तों से मिलिए और खूब हँसिए (और रूबरू मिलना सम्भव न हो तो ऑनलाइन तो हँस ही सकते हैं)।



Credit: Sourced from Pickpik (royalty-free image). URL: <https://www.pickpik.com/school-children-happy-smile-joy-smiling-75188>. License: CC0.



विजेता रघुराम भारतीय जीवविज्ञान, बेंगलूर के शिक्षा विभाग में कार्यक्रम प्रबन्धक हैं। वे प्रकृति के रहस्यों को जानने के लिए काफ़ी उत्सुक रहती हैं और विज्ञान को लोकप्रिय बनाने को ही सबसे महत्त्वपूर्ण काम मानती हैं। उनसे vijeta@indiabioscience.org पर सम्पर्क किया जा सकता है। **अनुवाद** : अर्पिता पाण्डे