પ્રકરણ - ૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ અને વર્ગીકરણ

પ્રકરણ -૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ અને વર્ગીકરણ

૧.૧ પ્રસ્તાવના

વર્તમાનમાં ટૅકનોલોજીનાં વિકાસને કારણે વ્યક્તિનું જીવન આધુનિક બન્યું છે. એના શોખ અને સગવડમાં વધારો થયો છે. વધુ આર્થિક ઉપાર્જનની ઘેલછામાં તે સમયની સાથે દોડતો થઈ ગયો છે. સવારમાં ઊઠતાંની સાથે જ તે યંત્રવત્ બનીને પોતાની આસપાસનાં વિશ્વ સાથે તાલમેલ સાધવાનાં પ્રયાસો કરતો રહે છે. આ માટે દરરોજ નિત નવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરવા તૈયાર રહેવું પડે છે. આવી વ્યસ્ત જિંદગીને કારણે તે હંમેશા તણાવ અનુભવતો રહે છે. આસપાસનાં પર્યાવરણ અને તેમાં ઉપસ્થિત થતાં સંજોગો સાથે અનુકૂલન સાધીને જ તેને જીવન વ્યતિત કરવું પડે છે. ઘણી વખત એવી પરિસ્થિતિ પણ સર્જાય કે તેના માટે આવું અનુકૂલન સાધવું દુષ્કર થઈ પડે છે. આવા સંજોગોમાં તે સંઘર્ષમય સ્થિતિમાં મૂકાય છે. આ સંઘર્ષ આંતરિક અને બાહ્ય એમ બે પ્રકારનો હોઈ શકે. સારાનરસાં અનુભવને કારણે સૌપ્રથમ આંતરિક સંઘર્ષ ઉદ્દભવે છે. જે અંતમાં વર્તન સ્વરૂપે બાહ્ય સંઘર્ષમાં પરિણમે છે. વ્યક્તિને અનુભવાતો આંતરિક પ્રકારનો સંઘર્ષ એ વિવિધ ભાવનાઓનાં કારણે અનુભવાય છે. આ સંઘર્ષની સ્થિતિ તેના માટે ક્યારેક આશીર્વાદ તો ક્યારેક અભિશાપ બની જાય છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષના સ્વરૂપને સમજવા માટે સૌપ્રથમ ભાવનાઓ વિશે સમજવું પડે.

અહીં પ્રશ્ન એ થાય કે જીવસૃષ્ટિમાં સૌથી હોંશિયાર પ્રાણી ગણાતા માનવીને વશમાં રાખનાર આ ભાવનાઓ શું છે? તે કેવી રીતે ઉદ્દભવે છે? એનાં જવાબ માટે અહીં મનોવિજ્ઞાન વિષયનો થોડો ખ્યાલ મેળવવો જરૂરી બને છે. મનોવિજ્ઞાનનો સરળ ભાષાકીય અર્થ 'મનનું વિજ્ઞાન' એમ કરી શકાય. 'મનોવિજ્ઞાન' શબ્દની સંધિ છૂટી પાડતાં **મન: + વિજ્ઞાન** આ બે શબ્દો મળે છે. **મન:** એટલે હૃદય અથવા અંત:કરણ. **વિજ્ઞાન** એટલે પદ્ધતિસરનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન. આ બંને શબ્દના અર્થ પરથી મનોવિજ્ઞાનને આ

રીતે પણ સમજી શકાય કે: 'માનવહૃદયનાં ઊંડાણમાં જઈને તેનાં ગૂઢ રહસ્યોને જાણવા માટેનું પદ્ધતિસરનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન એટલે મનોવિજ્ઞાન.'

મનોવિજ્ઞાનમાં માનવી અને પ્રાણીઓનાં વર્તનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. અન્ય વિજ્ઞાનની જેમ એમાં પણ નિત-નવું ઘણું શોધાતું ગયું. જે આજપર્યંત સુધી ચાલી રહ્યું છે. મનુષ્યની વર્તનક્રિયાઓ- તેની શરીરરચના, મગજ અને મજ્જાતંત્ર પર આધાર રાખે છે. મનોવિજ્ઞાનમાં આ ત્રણેય મહત્વનાં પાસાંઓ પર અભ્યાસ કરાયો છે. જેનાં પરિણામે આજે આપણે મનની ગહેરાઈ સુધી પહોંચીને તેનાં વર્તનરહસ્યોને પામી શક્યાં છે. આ વિજ્ઞાનમાં માનવીની મન:સ્થિતિ તથા તે સંદર્ભે થતાં વિવિધ વર્તનોનો વિસ્તૃત ખ્યાલ મેળવવામાં આવે છે. વ્યક્તિ વિવિધ પ્રકારનું વર્તન શા માટે કરે છે? તે કરવા માટે કયાં પરિબળો કે પરિસ્થિતિ ભાગ ભજવે છે? આ દરમ્યાન શરીરમાં કયાં કયાં આંતરિક કે બાહ્ય પરિવર્તનો થાય છે? આ બધાં જ પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપણને મનોવિજ્ઞાનના અભ્યાસ દ્વારા મળી રહે છે. જેના દ્વારા જાણવા મળ્યું કે વ્યક્તિના વર્તન પાછળ તેની માનસિક અને શારીરિક સ્થિતિ ભાગ ભજવે છે. મનમાં ઉદ્દભવતી વિવિધ ભાવનાઓ એનાં વર્તન પર અસર કરનાર મહત્વનું પરિબળ છે. આ ભાવનાઓ શું છે? એ સમજીએ.

૧.૨ ભાવના એટલે શું? તેની શરીર અને મન પર થતી અસરો

ભાવના એટલે આંતરમનની એવી સ્થિતિ કે જેમાં વ્યક્તિ ઉત્તેજિત બનીને વર્તન કરવા તરફ પ્રેરાય છે. એનાં વિચારો, કલ્પનાઓ, અનુભૂતિઓ, ઘટનાઓ કે પરિસ્થિતિઓ એક ઉદ્દીપક સ્વરૂપે એની સામે પ્રગટે છે. જેની અનુભૂતિ વ્યક્તિની ચેતનાને જાગૃત કરે છે. જેના દ્વારા એ ઉદ્દીપકો એના માટે અનુકૂળ છે કે પ્રતિકૂળ એની સમજ પ્રાપ્ત થાય છે. વ્યક્તિ જયારે પણ સુખ અથવા દુઃખની લાગણી અનુભવે છે ત્યારે આ અનુભૂતિને કારણે તે ચોક્કસ પ્રકારનું વર્તન કરવા પ્રેરાય છે. આ મુજબ થતા વર્તનના ભાગરૂપે એમાં આંતરબાહ્ય પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. જેને કારણે ભાવનાને ઓળખી શકાય છે. ઉદ્દીપકોને કારણે જાગ્રત થતી ભાવનાઓ થોડા સમય માટે જ હોય છે. પછી તે ધીમે ધીમે શાંત પડી જાય છે. આમ, ભાવના દરમ્યાન પ્રથમ સુખ કે દુઃખની લાગણી થાય છે અને પછી જે તે ભાવના

અનુભવાય છે. આ સ્થિતિ દરમ્યાન વ્યક્તિ ઉત્તેજિત થાય છે. આ ઉત્તેજનામય સ્થિતિને આવેગ પણ કહી શકાય. તેથી ભાવનાએ આવેગમય અવસ્થા પણ છે.

વ્યક્તિ વિવિધ ભાવલાગણીઓ મુજબ વર્તન કરે છે. આવું વર્તન પણ એક પ્રકારની ભાવનાની જ સ્થિતિ છે. આ પરથી કહી શકાય કે વ્યક્તિ તેની આસપાસની પરિસ્થિતિ સાથેનો તાલમેલ ભાવનાઓ દ્વારા વ્યક્ત કરે છે. થોડાં ઉદાહરણો દ્વારા ભાવનાને સમજીએ. ખૂબ જ શાંત વાતાવરણમાં આપણે બેઠાં હોઈએ અને અચાનક જ જોરથી ધડાકાનો અવાજ સંભળાય ત્યારે ગભરાઈ જઈએ છીએ. આ સ્થિતિમાં મનમાં ભય પેદા થાય છે અને ત્યાંથી નાસી જવાની પ્રવૃત્તિ કરીએ છીએ. પરીક્ષામાં ખૂબ જ સારા ગુણ મેળવવા બદલ આનંદનો ભાવ જાગે છે. આપણે ખુશીથી ઝૂમી ઊઠીએ છીએ. સ્નેહીજનનાં અવસાન પ્રસંગે દુઃખનો ભાવ અનુભવીએ છીએ. તેની પ્રતિક્રિયારૂપે રુદન કરીએ છીએ. આ બધાં જ ઉદાહરણો ભાવનાની સ્થિતિને વર્ણવે છે. જેમાં વ્યક્તિને પહેલાં સુખ કે દુઃખની અનુભૂતિ થાય છે. ત્યારપછી તે અનુભૂતિ મુજબ ભાવનાત્મક વર્તનક્રિયા કરે છે. આવેગ અને ભાવના શબ્દના અક્ષરોને છૂટા પાડી તેમાંથી નીકળતા અર્થ સંદર્ભે તેને નીચે પ્રમાણે સમજી શકાય.

આ-આજીવન, વે-વેદના, ગ-ગહન અને ભા-ભાવ-લાગણી, વ-વપુ-શરીર, ના-નાનાવિધ-વિવિધ પ્રકારનું /નાતો-સંબંધ.

આ પરથી કહી શકાય કે આવેગ-ભાવના એટલે "વિવિધ ગહન ભાવલાગણીઓનો શરીર સાથેનો આજીવન સંબંધ."

ભાવના ઉત્પન્ન થવા માટેની સમગ્ર પ્રક્રિયા મગજમાં થાય છે તેથી તે વિવિધતાભરી માનસિક સ્થિતિ છે. તે સામાન્ય રીતે થોડા સમય માટે જ ઉદ્દીપ્ત થાય છે. પછી તેનું શમન થઈ જાય છે પરંતુ, કેટલીક વખતે તે લાંબા સમય માટે પણ આપણામાં રહી જાય છે. જેમ કે કોઈ સ્વજન માટેનો પ્રેમ વરસોવરસ કાયમ રહે છે. જયારે એ સ્વજન આપણાથી દૂર જતું રહે ત્યારે આ જ પ્રેમને કારણે તેનાં વિરહનાં દુઃખમાં લાંબા સમય માટે ઝૂરાપો અનુભવીએ છીએ. પ્રેમ એ દીર્ઘકાલીન ભાવના છે. અમુક

મનગમતી પરિસ્થિતિમાં આપણે ખુશ થઈ જઈએ છીએ, અતિ આનંદમાં ઊછળીએ છીએ, કૂદીએ છીએ અને પછી થોડા સમય બાદ પાછા સાધારણ સ્થિતિમાં આવીએ છીએ. તે ક્ષણિક સમયની ભાવના છે.

ભાવનાઓ ક્યારેક વ્યક્તિનો વિકાસ કરે છે તો ક્યારેક તેનું અધઃપતન પણ કરે છે. ઉદાહરણ સ્વરૂપે પ્રેમ એ સકારાત્મક ભાવના છે. તેનાથી મહદંશે વ્યક્તિનો વિકાસ જ થાય છે પરંતુ, ક્યારેક તેમાં અપવાદરૂપે પતન પણ થઈ શકે છે. દા.ત. પ્રેમમાં પાગલ બનીને કોઈની હત્યા કરી નાખવી જેવાં ગુનાહિત કાર્યો દુઃખની સ્થિતિને નોતરે છે. અહીં પ્રેમ એ સકારાત્મક ભાવના હોવાં છતાં આવા સંજોગોમાં તે માનવીને અધઃપતન તરફ લઈ જાય છે. વર્તમાન સમયમાં આવી ઘટનાઓનું પ્રમાણ વધી ગયું છે. તેની વિરુદ્ધ, નકારાત્મક ભાવનાઓ માનવીનાં વિનાશને નોતરે છે પરંતુ, ક્યારેક તે અપવાદરૂપે તેને સફળતાના સર્વોચ્ચ શિખરે બેસાડે છે. દા.ત. આપણા પ્રખ્યાત ગુજરાતી સાહિત્ય કવિ નરસિંહ મહેતાને તેમનાં ભાભીએ કટુ વચન કહ્યાં, મહેણાં માર્યાં તેથી તેમને ખૂબ જ દુઃખ થયું. તેમણે ઘર છોડ્યું અને પરમકૃપાળુ પરમાત્માનાં દર્શન પામ્યા. ત્યારબાદ ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ માટે પદ્યસાહિત્ય રચીને શ્રેષ્ઠ ગુજરાતી કવિ તરીકે ખ્યાતિ પામ્યા. આમ, આ ભાવનાઓ વ્યક્તિને સફળતાના સર્વોચ્ચ શિખરે પહોંચાડવાની તથા એ શિખર ઉપરથી અધોગતિની ખીણમાં ધકેલવાની તાકાત ધરાવે છે.

ભાવનાઓ એ આપણા જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે. તેને શરીરથી જુદું પાડી શકાતું નથી. શરીરમાં જ જન્મતી અને ક્યારેક એ જ શરીરનું પતન કરી દેતી આ ભાવનાઓનું વિજ્ઞાન ખરેખર રસપ્રદ છે. એની આંટીઘૂંટીને સમજવા માટે પ્રાચીનકાળથી આજપર્યંત સુધી ઘણાં તત્ત્વચિંતકો તથા મનોવિજ્ઞાનીઓએ પોતાનો ફાળો આપ્યો છે. 'ભાવના શું છે?' તે સમજાવવા માટે તેને વ્યાખ્યાયિત કરવાનાં ઘણાં પ્રયત્નો થયાં છે. તેમાં જોવા મળતા નિત નવા ફેરફારોને કારણે આજપર્યંત સુધી તેની સર્વમાન્ય વ્યાખ્યા બાંધી શકાઈ નથી.

૧.3 ભાવનાઓનો ઇતિહાસ

સાંપ્રત પ્રવાહોમાં 'ભાવના' એ પશ્ચિમી યુરોપિયન દેશોનાં મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે સંશોધનનો રસપ્રદ વિષય રહ્યો છે. ઈ.સ. ૧૮૮૪માં વિલીયમ જેમ્સે 'Mind' નામનો નિબંધ રજૂ કર્યો. એમાં એના દ્વારા પૂછાયેલ 'What is an Emotion?' જેવા એક સામાન્ય લાગતા પ્રશ્નએ સૌને વિચારતાં કરી મૂક્યાં. આ પ્રશ્ન દ્વારા ભાવના વિશે મંથન કરનારા તત્ત્વચિંતકો અને મનોવૈજ્ઞાનિકોને આ વિષયમાં વધારે ઊંડા જવાની એક નવી દિશા મળી. સામાજિક, સૈદ્ધાંતિક, સાંસ્કૃતિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક વિચારો સાથે સંકળાયેલો ભાવનાનો વિષય શરૂઆતથી જ ચર્ચાનો વિષય રહ્યો છે. 'Passion' થી લઈને 'Emotion' સુધીની આ યાત્રાનો આગવો સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક ઇતિહાસ છે.

ઇતિહાસમાં નજર કરીએ તો ભાવનાના વિવિધ અર્થનાં મૂળની શોધ આપણને રોમન યુગ સુધી લઈ જાય છે. આ સમયથી ભાવના વિષય સાથેનાં વિવિધ સાંસ્કૃતિક અને સામાજિક ખ્યાલો જોડાયેલા જોવા મળે છે. આ સમયગાળાથી જ દાર્શનિકો, તત્ત્વચિંતકો, ધર્મશાસ્ત્રીઓ, પાદરીઓ અને નૈતિકતાવાદીઓ દ્વારા આ વિષય પર વિવિધ મંતવ્યો રજૂ થતાં આવ્યાં છે. એ સમયમાં રોમન સંસ્કૃતિએ જે લાગણીઓ જોઈ તેને તેમણે 'હિંસા અને વિક્ષેપજન્ય સ્થિતિ' અથવા 'માનસિક ઉદાસીનતા'ના સ્વરૂપે સ્વીકારી.

પ્રાચીન ગ્રીક સમયમાં પણ લાગણીઓ માટે 'Pathema' શબ્દ ચલણમાં હતો. જયારે પ્રારંભિક ફ્રેંચ અને અંગ્રેજી ભાષામાં 'Passion' શબ્દ ઉત્તેજિત ક્રિયાઓ માટે વપરાતો હતો. એ જ રીતે લેટિન ભાષામાં ઉત્તેજિત ક્રિયાઓ માટેની લાગણીઓ 'Affectus' એટલે કે 'અસર' તરીકે વર્ણવાતી હતી. બીજી તરફ ભારતીય સંસ્કૃત ભાષામાં લાગણીઓ માટે 'ભાવ' શબ્દ અમલી બન્યો. જેને 'વ્યક્તિના માનસપટ પર જે કંઈક પ્રવાહ ચાલે છે' તે અર્થમાં લેવાયો.

મધ્યયુગના સમયગાળામાં ખ્રિસ્તીધર્મના લોકોએ લાગણીઓનું નીતિશાસ્ત્ર 'Ethics' આપ્યું. તેમની દૃષ્ટિએ ભાવનાઓ એ માનવપ્રકૃતિના સિદ્ધાંતો હતા. તેમના માટે લાગણીઓ 'ઇચ્છા'ના અર્થ સંદર્ભે જોવાતી હતી. આ સમાજનાં લોકોએ ઈર્ષ્યા, વાસના, ક્રોધ જેવી ભાવનાઓને 'પાપ' તરીકે સ્વીકારી હતી.

પ્રાચીન મધ્યયુગમાં સૌપ્રથમ રેને દેસ્કાર્ત્સે ઈ.સ. ૧૬૪૯માં ‘The Passions of the soul’ નામનું પુસ્તક લખ્યું. જેમાં તેણે ભાવના વિશે સમીક્ષા કરી હતી. તેણે એનાં પુસ્તક ‘Emotions de l’ame’માં પ્રથમ વાર ‘Emotions’ શબ્દનો પ્રયોગ કરી તેને ‘સામાજિક અશાંતિ’ના અર્થમાં વર્ણવ્યો હતો. આમ, અહીંથી જ ભાવના વિષય માટે આધુનિક તત્ત્વજ્ઞાનનાં બીજ રોપાયાં. જેને કારણે દેસ્કાર્ત્સેને આધુનિક ફિલોસોફીનો પિતા ગણવામાં આવે છે. તેણે ‘Passion’ શબ્દને ‘જુસ્સા’ના અર્થમાં વર્ણવ્યો હતો. વધુમાં તેણે જુસ્સાને પ્રેમ, દ્વેષ, આશ્ચર્ય, ઇચ્છા, આનંદ, ઉદાસી એમ છ પ્રકારમાં વર્ણવ્યો હતો. તેણે જણાવ્યું હતું કે દરેક વ્યક્તિમાં જુસ્સાનું તત્ત્વ હોય છે અને દરેક તેને અનુભવે છે. વ્યક્તિનાં મગજમાં એક એવી ગ્રંથિ છે જે એનાં મન અને શરીરને એકબીજા સાથે જોડે છે એ વાત તેણે રજૂ કરી. એ સમયમાં તેણે સૂચિત કરેલી આ ગ્રંથિ આધુનિક માનસશાસ્ત્રમાં ‘પિનાઈલ ગ્રંથિ’ તરીકે ઓળખાય છે.

ઓગણીસમી સદીમાં થોમસ બ્રાઉને ભાવનાઓ વિશે પોતાના મંતવ્યો આપ્યાં. ઈ.સ. ૧૮૨૦થી ઈ.સ. ૧૮૬૦નાં સમયગાળામાં તેમનાં પ્રવચનોની ખૂબ અસર રહી. ઈ.સ. ૧૮૨૦માં અપાયેલા એમના એક પ્રવચનમાં એમણે ભાવના શબ્દને લાગણીઓના અર્થમાં લીધો હતો. તેમણે રજૂ કરેલ ભાવના સંબંધી આ અર્થને તત્કાલીન સમયગાળાના અન્ય સિદ્ધાંતવાદીઓનું પણ સમર્થન મળ્યું. આમ, ઓગણીસમી સદીમાં શોધાયેલા ભાવના સંબંધી આ અર્થનો સ્વીકાર થયો. ત્યારથી આજદિન સુધી આપણે ભાવનાઓને લાગણીઓના અર્થમાં સ્વીકારી લીધી છે. હજી સુધી એમાં કોઈ ફેરફાર થયો નથી.

સમયની સાથે ભાવનાને સમજવા અવનવાં સંશોધનો થતાં ગયાં. ચાર્લ્સ ડાર્વિને આ વિષયમાં સંશોધનો કર્યાં. તેણે ભાવનાની અભિવ્યક્તિ દરમ્યાન વ્યક્તિના ચહેરા પર થતા વિવિધ ફેરફારોની નોંધ કરી. એ વિશે તારણો રજૂ કર્યાં. આ વિષયમાં વિલિયમ જેમ્સે પણ રસ લીધો. વ્યક્તિમાં ભાવનાની સમગ્ર પ્રક્રિયા ક્રમાનુસાર કઈ રીતે થાય છે એ વિશેનો ખ્યાલ એમની પાસેથી મળ્યો. કાર્લ લેંગે એ પણ વિલિયમ જેમ્સ જેવો જ મત પ્રસ્થાપિત કર્યો. આ રીતે આ બંને દાર્શનિકોના વિચારોને જોડતી જેમ્સ-લેંગે થિયરી અસ્તિત્વમાં આવી.

ભાવનાની સ્થિતિમાં કોઈક માનસિક ક્રિયા સમાયેલી છે એ વાત સાથે થોમસ બ્રાઉન સહમત હતા. એમના આ સંશોધનને આગળ વધારવાનું કાર્ય ચાર્લ્સ ડાર્વિન અને વિલિયમ જેમ્સે કર્યું. આ સાથે ભાવનાની સ્થિતિમાં થતી આંતર-બાહ્ય ક્રિયાઓ, શારીરિક ફેરફારો વિશેનાં સંશોધનો થતાં ગયાં. અત્યાર સુધી ભાવનાને સામાજિક અને સાંસ્કૃતિક સંદર્ભે વિભિન્ન અર્થમાં જોવાતી હતી. સમયના પ્રવાહની સાથે ભાવનાને ચોક્કસ અર્થમાં જોવાના પ્રયાસો થયા. યુરોપ, જર્મની, અમેરિકન પ્રદેશો જેવા પાશ્ચાત્ય વિસ્તારોમાં સંશોધનો માટેની સવલતો વધી. એની સાથે જ ભાવનાનાં વિષય પર કાર્ય થવા માંડ્યું. સમયની સાથે ભાવના વિશેનાં નૂતન અભિગમોનો વિકાસ થતો રહ્યો છે.

વિલિયમ જેમ્સ જેવા ચિંતકે કરેલા 'ભાવના શું છે?' આ પ્રશ્ન એ ભાવનાને ચોક્કસ અર્થમાં ઓળખવાની નવી દૃષ્ટિ આપી. આ વિષયને સંશોધન માટે મનોવિજ્ઞાન સાથે જોડવામાં આવ્યો. 'Passion' માંથી 'Emotion' નો જન્મ થયો. આ જ સમયથી નીતિશાસ્ત્રમાં નવો વળાંક આવ્યો. ભાવનાને સામાજિક, સાંસ્કૃતિક દૃષ્ટિથી કે વિચાર-મંતવ્યોથી નહિ પરંતુ મનોવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી જોવાનો એક નવો પ્રવાહ શરૂ થયો. વર્તમાન સુધીમાં તો પશ્ચિમી દેશો અને પ્રદેશોમાંથી ભાવના વિષય માટેની વિવિધ દલીલો મળતી જ આવી છે. ભાવનાઓના ઉદ્દભવ, તેની અસરો અને તેને લગતા વિવિધ પાસાંઓ ઉપર વિશ્વના મનોવૈજ્ઞાનિકો, સંશોધનકારો, તત્ત્વચિંતકો અને દાર્શનિકોના સંશોધનો અવિરતપણે ચાલી રહ્યા છે. જેનાં કારણે આ વિષય વિશે નવા નવા ખ્યાલો મળી રહ્યા છે.

૧.૪ 'Emotion' શબ્દનો ઉદ્દભવ અને વિકાસ

વર્તમાન સમયમાં ભાવનાઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ થયેલા 'Emotion' શબ્દનો મૂળ અર્થ હાલનાં અર્થ કરતાં આશ્ચર્યજનક રીતે ઘણો અલગ પડે છે. પ્રારંભિક યુગમાં 'Emotion' શબ્દ 'હિંસા અથવા વિક્ષેપજન્ય સ્થિતિ'ના અર્થમાં લેવાતો હતો. 'Emotion' શબ્દ લેટિન ક્રિયાપદ 'moveo' અને 'emoveo' પર આધારિત છે. જેનો અર્થ 'બહાર ખસેડવું, બહાર જવું વગેરેના અર્થમાં વપરાતો હતો. લગભગ ઈ.સ. ૧૫૭૦-૮૦ના દાયકામાં મધ્ય ફ્રેંચ ભાષામાં 'Emouvoir' અને 'Esmotion' જેવા શબ્દો આવી ચૂક્યા હતા. જેનો અર્થ 'મજબૂત લાગણી' એમ નોંધવામાં આવ્યું. ઈ.સ. ૧૫૭૯માં ઑક્સફર્ડ અંગ્રેજી શબ્દકોશે

‘Emotion’ શબ્દનો અર્થ બતાવવાનો સૌપ્રથમ દાવો કર્યો. આ શબ્દકોશમાં ‘Emotion’ શબ્દને ‘ઉત્તેજના અને ભાવના’ના અર્થમાં સ્વીકારીને છાપવામાં આવ્યો. આ બધાં શબ્દો ઉપરથી ભાવનાને ઓળખવા લગભગ સત્તરમી સદીથી અંગ્રેજી ભાષામાં ‘Emotion’ શબ્દની ઉત્પત્તિ થઈ હોવાનું મનાય છે. સમય પસાર થતાં લગભગ અઢારમી સદીમાં ‘Emotion’ શબ્દ અંગ્રેજી ભાષામાં લાગણીને દર્શાવતો સંપૂર્ણ શબ્દ બન્યો. આમ, અંગ્રેજી ભાષામાં લાગણીઓ કે ભાવનાઓને વર્ણવવા માટે ‘Emotion’ શબ્દ વપરાતો થયો જે આજપર્યંત સુધી વપરાઈ રહ્યો છે.

૧.૫ ભારતીય સંસ્કૃત સાહિત્યમાં ભાવના

ભારત જેવા હિન્દુત્વવાદી દેશમાં ઈશ્વરમાં શ્રદ્ધા રાખનારા અને તે સંદર્ભે ધર્મ, ક્રિયાકાંડમાં માનનારા લોકો રહે છે. અહીંનાં ઇતિહાસમાં પણ આ લાગણીઓનાં મૂળ જોવા મળ્યાં છે. માનવ લાગણીઓને દર્શાવવા માટે અહીં ભાવના શબ્દનો ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. “ભાવના’ શબ્દ સંસ્કૃત ભાષાના ‘ભાવ’ શબ્દ પરથી ઊતરી આવ્યો છે. જે મનની અવસ્થાઓ જેવી કે દુ:ખ, સુખ, હાસ્ય, રુદન, પ્રેમ વગેરેને દર્શાવે છે. આ શબ્દના મૂળ ભારતીય સૌંદર્યશાસ્ત્રના રસસિદ્ધાંતમાં કંઈક અંશે વર્ણવાયેલાં જોવા મળે છે. ભારતીય સંસ્કૃત સાહિત્યમાં નજર નાંખીએ તો એ સમયે મનોરંજનના સાધન તરીકે નાટકનું ખૂબ જ મહત્વ હતું. તેમાં ભાગ લેનારે વિવિધ પ્રકારની ભૂમિકાઓ ભજવવી પડતી. ભૂમિકા ભજવનાર પાત્રો માટે ચહેરાનાં હાવભાવ, પાત્રોની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ વગેરે અત્યંત જરૂરી હતાં. એની સમજ માટે અંદાજીત ત્રીજીથી પાંચમી સદીમાં સંસ્કૃત સાહિત્યના મહાન દાર્શનિક ભરતમુનિએ ‘નાટ્યશાસ્ત્ર’ એટલે કે ‘રસશાસ્ત્ર’ નામના ગ્રંથનું સર્જન કર્યું. એમાં માનવલાગણીઓ સંદર્ભે વિવિધ ‘ભાવ’ની ચર્ચા કરેલી જોવા મળે છે. જે નાટ્યશાસ્ત્રના ‘છઠ્ઠા અધ્યાય - રસ અધ્યાય’માં જોવા મળે છે.

સંસ્કૃતમાં ‘ભાવ’ શબ્દ લાગણીને દર્શાવવા માટે થાય છે. રસશાસ્ત્રમાં ભાવનાનો ઉલ્લેખ ‘વિવિધ રસ’ તરીકે કરેલો જોવા મળે છે. નાટ્યશાસ્ત્રનો રસ અધ્યાય એ વિવિધ તત્ત્વચિંતકો માટે ઉપયોગી ગ્રંથ બની રહ્યો છે કારણ કે તેમાં માનવલાગણીઓ અને આત્મચેતના માટેનું ખૂબ જ વ્યવસ્થિત રીતે વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું છે. જેમાં ભરતમુનિએ નાટ્ય માટે અત્યંત જરૂરી એવાં

માનવમનનાં આઠ અથવા નવ ભાવને એટલે કે રસને વર્ણવ્યા છે. જે પાછળથી માનવલાગણીઓ તરીકે વિકસિત થયા. ભરતમુનિએ મૂળભૂત આઠ રસમાં (૧) રતિ – (જાતીય ઉત્કટ પ્રેમ અથવા આનંદ), (૨) હર્ષ – (મનોરંજન, હાસ્ય, રમૂજ), (૩) શોક – દુઃખ, (૪) ક્રોધ – ગુસ્સો, (૫) ભય – ડર, (૬) ઉત્સાહ – (દ્રઢતા, વીરતા, શક્તિ), (૮) જુગુપ્સા – (અણગમો, ઘૃણા), (૮) વિસ્મય – આશ્ચર્ય. અહીં નવમા રસ તરીકે 'શાંતિ'ને લેવામાં આવી. જેને ગૌણ રસ તરીકે લેવાયો.

આ ઉપરથી જણાયું છે કે નાટક સંદર્ભે મુખ્ય ચાર પ્રાથમિક લાગણીઓ જેવી કે ઉત્કટ, ક્રોધ, દૃઢતા અને અણગમાને ગણવામાં આવી હતી. જયારે દુઃખ, આશ્ચર્ય, ડર અને હર્ષને નાટક મનોરંજન માટે ગૌણ ગણવામાં આવી હતી. આ રીતે નાટ્યશાસ્ત્રમાં ભરતમુનિ દ્વારા દર્શાવેલા નાટકમાં જરૂરી હોય તેવા નવ રસ સાથે માનવીની ભાવલાગણીઓનો ખ્યાલ જોડાયેલો છે. આ ખ્યાલ ભાવનાઓની ઉત્પત્તિ સંદર્ભે ખૂબ જ મહત્વનો અને આધારભૂત ગણાયો છે. ભાવનાઓનાં વિશ્લેષણ માટે વિશ્વનાં અન્ય તત્વચિંતકોએ પણ તેનો ઉપયોગ કર્યો છે. આમ, સંસ્કૃત સાહિત્યમાં પણ ભાવનાનાં મૂળ પડેલા જોઈ શકાય છે. સમય જતાં ભાવલાગણીઓનો વધુ સારી રીતે વિકાસ થયો. આ રીતે ભાવના શબ્દ વિવિધ લાગણીઓના અર્થમાં વિકસિત થયો.

૧.૬ ભાવનાનાં લક્ષણો

શરીરમાં જે રીતે ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે, તેને અનુભવી અને ઓળખી શકાય છે. તે ઉપરથી એનાં કેટલાંક લક્ષણો તારવવામાં આવ્યાં છે. જે નીચે મુજબ છે.

(૧) તે બહોળો વિસ્તાર ધરાવે છે.

પૃથ્વી પર પશુ, પંખી, મનુષ્ય સર્વેમાં ભાવના જોવા મળે છે. જીવનનાં દરેક તબક્કામાં તે અનુભવાય છે. મનુષ્યની જુદી જુદી સંસ્કૃતિઓમાં પણ તે જોવા મળે છે.

(૨) તે બાહ્ય વર્તનક્રિયાઓ દ્વારા પરખાય છે.

માનવી જયારે પણ ભાવનામય બને છે ત્યારે તેને વર્ણવવા માટે કોઈક ને કોઈક વર્તન કરે જ છે. ભાવનાની સાથે વર્તનક્રિયા જોડાયેલી જ છે. દા.ત. મોબાઈલ રમતાં બાળક પાસેથી મોબાઈલ લઈ લેતાં તે રડવા માંડે છે. સરકસમાં જોકરને જોઈને હસવું આવે છે. આમ, ભાવનાની સાથે હસવું, રડવું, નાસી જવું, ધ્રુજવું, ડરી જવું, ચહેરાના હાવભાવ બદલવાં વગેરે જેવાં વિવિધ પ્રકારનાં વર્તનો સામેલ છે.

(૩) તેમાં આંતર-બાહ્ય ફેરફાર થાય છે.

ભાવનાની સ્થિતિમાં વ્યક્તિમાં આંતરિક અને બાહ્ય એમ બંને રીતે શારીરિક પરિવર્તન થાય છે. દા.ત. ચાલતા ચાલતા અચાનક આપણી નજીક સાપ આવી જાય ત્યારે તેને જોઈને ગભરાઈ જઈએ છીએ. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે. સાપથી બચવા આપણે ત્યાંથી નાસી જઈએ છીએ. અહીં આ પરિસ્થિતિમાં હૃદયના ધબકારા એ આંતરિક અને નાસી જવાની ક્રિયા એ બાહ્ય શારીરિક ફેરફાર છે.

(૪) તે જ્ઞાનાત્મકતા ધરાવે છે.

ભાવનાની સ્થિતિમાં જે તે ઉદ્દીપક વિશેનું જ્ઞાન અથવા માહિતી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જો ઉદ્દીપકની ગંભીરતા વિશે ખ્યાલ હોય તો ભાવનાની તીવ્રતામાં વધારો થાય છે. તે ઓછું નુકસાનકારક છે એવો ખ્યાલ હોય તો ભાવનાની તીવ્રતા ઘટે છે. દા.ત. જંગલી હિંસક પ્રાણી જો રસ્તામાં આપણી સામે આવી જાય તો ડરી જવાય છે. એ જ પ્રાણીને સંગ્રહાલયમાં જોતાં બિલકુલ બીક લાગતી નથી. તેનું કારણ એ છે કે તે પાંજરામાં પૂરેલાં હોવાથી કોઈ નુકસાન કરશે નહિ તેનો આપણને ખ્યાલ હોય છે. ઝેરી જીવજંતુ કરડે તો તેની ગંભીરતાનો ખ્યાલ હોવાથી આપણને તેવાં જંતુઓનો ભય લાગે છે. નાનું બાળક એ બાબતથી અજાણ હોવાથી તેને તેનો ભય લાગતો નથી.

(૫) તેમાં સુખ-દુઃખનાં ભાવ રહેલાં છે.

ભાવનાઓમાં હંમેશા સુખ અથવા દુઃખની લાગણી અનુભવાય છે. મનગમતી વસ્તુઓ મળવાથી સુખની અનુભૂતિ થાય છે. એ જ રીતે ગમતી વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ ન મળવાથી દુઃખની લાગણી અનુભવાય છે.

(૬) વસ્તુબોધન અને વિચારો દ્વારા પણ ભાવના અનુભવાય છે.

ક્યારેક અમુક વસ્તુનો બોધ થતાં અથવા તો એનાં વિચારો ઉત્પન્ન થવાથી પણ ભાવના અનુભવાય છે. દા.ત. મરણ પ્રસંગે અન્ય વ્યક્તિને રડતાં કે વિલાપ કરતાં જોઈને એની સ્મૃતિ જાગ્રત થાય છે. જેના કારણે દુઃખની લાગણી અનુભવાય છે અને રડી પડાય છે. ચલચિત્રમાં ભજવાતાં વિવિધ દૃશ્યો જોઈને પણ સુખ અથવા દુઃખની લાગણી અનુભવાય છે. એનાં પાત્રોને અનુભવાતી લાગણીઓને પ્રેક્ષકો પણ અનુભવે છે અને તે મુજબ હસવું, રડવું, ભય અનુભવવો વગેરે વર્તન કરે છે. આ લાગણીઓ દરેક પ્રાણી એકબીજા પ્રત્યે અનુભવે છે. જેનાં કારણે પાળેલા પ્રાણીનાં મૃત્યુ સમયે એનો સ્મૃતિબોધ થતાં આપણે દુઃખી થઈએ છીએ તે જ રીતે માલિકનું મૃત્યુ થતાં પાળેલું પ્રાણી પણ દુઃખની લાગણીને અનુભવે છે.

(૭) ભાવનાની સ્થિતિમાં ચહેરા અને અવાજની અભિવ્યક્તિ હોય છે.

ભાવનાની અનુભૂતિ સમયે ચહેરાની અને અવાજની અભિવ્યક્તિ બદલાઈ જાય છે. સુખની અનુભૂતિમાં ચહેરા પર હાસ્ય જોવા મળે છે. શરમની અનુભૂતિમાં ચહેરો ગુલાબી બને છે. ગુસ્સામાં કપાળ સંકોચાય, આંખો મોટી થાય અથવા ઝીણી થાય વગેરે પરિવર્તન થાય છે. અવાજમાં પણ ફેરફાર જોવા મળે છે. ગુસ્સામાં વ્યક્તિ જોરથી ચિલ્લાય છે. દુઃખની લાગણી વ્યક્ત કરતાં એનો અવાજ ગળગળો થઈ જાય છે.

સૌપ્રથમ ઈ.સ. ૧૮૭૨માં ચાર્લ્સ ડાર્વિને તેમનાં પુસ્તક 'The Expression of the Emotions in Man and Animals' માં માનવ ચહેરા પરથી ભાવનાની અભિવ્યક્તિના લક્ષણોનો ખ્યાલ આપ્યો હતો.

તેમણે વિવિધ પ્રયોગો દ્વારા સાબિત કર્યું કે ભાવનાત્મક સ્થિતિમાં વ્યક્તિનાં ચહેરા અને અવાજમાં ફેરફાર જોવા મળે છે.

૧.૭ ભાવનાઓનું વર્ગીકરણ

પાઉલ એકમેને (ઈ.સ. ૧૯૯૨) લાગણીઓનાં સંશોધન દ્વારા શોધી કાઢ્યું કે દુનિયાની વિવિધ સંસ્કૃતિઓનાં લોકો મુજબ તેમનાં ચહેરાની અભિવ્યક્તિઓ પણ જુદી જુદી હોય છે. જે વિવિધ ભાવનાઓને દર્શાવે છે. આ માટે તેમણે દસ હજારથી પણ વધારે ચહેરાઓની અભિવ્યક્તિઓનો અભ્યાસ કરીને 'લાગણીઓનો એટલાસ' બનાવ્યો છે. વિવિધ સંસ્કૃતિઓના લોકોના ચહેરાની અભિવ્યક્તિઓનો અભ્યાસ કરીને તેમણે જણાવ્યું કે ચહેરાની મૂળભૂત છ ભાવનાઓ છે.

(૧) મૂળ ભાવનાઓ – ક્રોધ, ભય, હર્ષ, હતાશા, આશ્ચર્ય, ધૃણા

(૨) મિશ્ર ભાવનાઓ – ઈર્ષ્યા, વગેરે

રોબર્ટ પ્લચિક (ઈ.સ.-૨૦૦૩) નામના અમેરિકન તત્ત્વચિંતકે પણ એકમેનના મંતવ્યને ટેકો આપ્યો. તેમણે પણ લાગણીઓનો ઊંડો અભ્યાસ કરી ભાવનાને સમજવા માટે 'ભાવનાઓનું ચક્ર' બનાવ્યું હતું. ભાવના વિશેનાં સંશોધનો કરીને મૂળ આઠ પ્રાથમિક લાગણીઓ ક્રોધ, ભય, દુઃખ, ધૃણા, આશ્ચર્ય, અપેક્ષા, વિશ્વાસ અને હર્ષને ગણાવ્યા.

મનમાં ઉદ્દીપ્ત થતાં વિચારો, વૃત્તિઓ વગેરે મૂળભૂત રીતે માનસિક અને રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ છે. જેના કારણે સુખ, દુ:ખ, પ્રેમ, ઈર્ષ્યા, ક્રોધ, ભય, ચિંતા, હતાશા ઉદ્દભવે છે. વિવિધ સંશોધનો દ્વારા મૂળ ભાવનાને ભય, ક્રોધ, હર્ષ, હતાશા, આશ્ચર્ય, ધૃણા વગેરેની શ્રેણીમાં વર્ગીકૃત કરાઈ છે. અહીં આપણે પાઉલ એકમેને આપેલી મૂળ છ ભાવનાઓને સમજીએ.

(૧) ભય

વ્યક્તિમાં ભયની ભાવના ત્યારે જ જન્મે છે જયારે તેને ભાવનાજન્ય પરિસ્થિતિ અથવા ઉદ્દીપકની ગંભીરતા વિશેનો ખ્યાલ હોય. આવા ઉદ્દીપકો દ્વારા અગાઉ ક્યારેક તેને હાનિ પહોંચી હોય તેનું જ્ઞાન થવાથી ફરીથી તે ઉદ્દીપકથી તેનામાં ભય જન્મે છે. આપત્તિજનક પરિસ્થિતિમાં કે અણધાર્યો બનાવ બનવાથી આ ભાવના અનુભવાય છે. તે સ્થિતિમાંથી બચવા માટે નાસી જવાની કે સ્વબચાવની ક્રિયાઓ જન્મે છે. આવનાર ગંભીર પરિસ્થિતિનો આપણને અગાઉથી થોડો ઘણો ખ્યાલ હોય તો તેવી સ્થિતિમાં આપણે તેને પહોંચી વળવા પહેલેથી તૈયાર થઈ જઈએ છીએ. જેના કારણે ઉદ્દભવતા ભયની માત્રા ઓછી હોય છે. વ્યક્તિ કે પ્રાણી જયારે ભય અનુભવે છે ત્યારે તે ઉદ્દીપકથી દૂર ભાગે છે. ભયમાં હ્રદયનાં ધબકારા વધવા, શરીરનું કાંપવું, સ્તબ્ધ થઈ જવું વગેરે શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે.

(૨) ક્રોધ

જયારે કોઈ પરિસ્થિતિ, વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પદાર્થ પ્રત્યે અરુચિ કે અણગમો હોય ત્યારે તેના પ્રત્યે તેને ક્રોધ જન્મે છે. વ્યક્તિ કોઈ કાર્યમાં અસફળ થાય ત્યારે પણ તે ક્રોધિત બને છે. ક્રોધને વિરોધ અને આક્રમણ દ્વારા દર્શાવવામાં આવે છે. દા.ત. કૂતરીનાં બચ્ચાંને છંછેડવામાં આવે તો તે ક્રોધિત બનીને કરડવા દોડે છે. ક્રોધના આવેગ દરમ્યાન મુઠ્ઠી વાળવી, બાંયો ચડાવવી, મોટેથી ચિલ્લાવું, થર થર કાપવું, દાંત પીસવા, વસ્તુ પછાડવી, ચિડીયાપણું, લાલ ચહેરો, આંખો પહોળી થવી વગેરે શારીરિક ક્રિયાઓ અનુભવાય છે. ક્રોધના આવેગના કારણે વ્યક્તિ આક્રમક બની જાય છે અને ઉદ્દીપક સાથે દુર્વ્યવહાર કરે છે.

(૩) હર્ષ

જયારે આપણને મનગમતી પરિસ્થિતિ, વસ્તુ કે પદાર્થની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે હર્ષની લાગણી જન્મે છે. ખૂબ જ સમયની મહેનત કર્યા પછી, અસફળતાઓનો સામનો કર્યા પછી સફળતા મળે ત્યારે હર્ષની લાગણી અનુભવાય છે. આ ભાવનામાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવવી, ચહેરા પર હાસ્ય, આંખોમાં ચમક, ઊછળવું, કૂદવું વગેરે શારીરિક ક્રિયાઓ અનુભવાય છે.

(૪) હતાશા

જયારે કોઈ ઇચ્છિત અને મનગમતી વ્યક્તિ, પ્રાણી કે વસ્તુને હાનિ પહોંચે છે ત્યારે આપણે ઉદાસ બનીએ છીએ. કોઈક કાર્યમાં સફળતા મળવાની પૂરેપૂરી આશા હોય અને તેમાં નિષ્ફળતા મળે ત્યારે મન ઉદાસ થઈ જાય છે. હતાશા એ આપણી ઇચ્છાઓમાં મળતી અસફળતાના પરિણામે જન્મે છે. નવો ખરીદેલો અને ખૂબ જ મનગમતો ડ્રેસ ઇસ્ત્રી કરતાં બળી જાય ત્યારે દુઃખ થાય છે. સ્વજનનાં મૃત્યુનાં પ્રસંગે શોકમગ્ન બની જવાય છે. મુશ્કેલીનાં સમયમાં કોઈ જ મદદ ન મળે ત્યારે દુઃખની લાગણી અનુભવાય છે. ફિક્કો ચહેરો, શરીર ઢીલું થવું, માથું નમાવીને ચાલવું, આસું આવવા વગેરે શારીરિક ક્રિયાઓ આ ભાવનામાં અનુભવાય છે.

(૫) આશ્ચર્ય

કોઈ એવી સ્થિતિનું નિર્માણ થાય કે જેની આપણે ક્યારેય કલ્પના પણ ન કરી હોય ત્યારે આશ્ચર્ય અનુભવાય છે. આ સ્થિતિમાં થોડીક ક્ષણો માટે આપણે માનસિક અવઢવની સ્થિતિમાં મૂકાઈ જઈએ છીએ. ત્યારબાદ થોડા સમયમાં ફરીથી પુનઃસંતુલન પ્રાપ્ત થાય છે. આશ્ચર્યની ભાવનાથી છેલ્લે તો સુખની જ અનુભૂતિ થાય છે છતાંય આ સ્થિતિમાં શરૂઆતમાં સામાન્ય ભયની લાગણી અનુભવાય છે. જેનાં કારણે આપણે ચોંકી જઈએ છીએ. આંખના પલકારાની તીવ્રતા વધવા જેવા ફેરફાર થાય છે.

(૬) ઘૃણા

ઘૃણા એ મિશ્ર ભાવના પણ છે. તેમાં ક્રોધ, ભય અને નફરત જેવી ભાવનાઓ પણ સમાયેલી છે. ક્યારેક એવું બને કે કોઈ વ્યક્તિ તરફથી આપણને વારંવાર હેરાન થવું પડતું હોય છે. તે શક્તિશાળી હોવાથી આપણે તેનો સામનો કરી શકતા નથી. બદલો લઈ શકતા નથી. જેનાં લીધે આપણને તેનાથી ડર લાગે છે અને તેના પ્રત્યે ક્રોધ જન્મે છે. તે વ્યક્તિ પ્રત્યે નફરત થાય છે અને તેની તરફ ઘૃણાનો ભાવ જન્મે છે. દા.ત. ઑફીસના બૉસ એ આપણા કરતાં વધુ સત્તા ધરાવે છે. તે જે પ્રમાણે કહે તે મુજબ

કાર્ય કરવું પડે છે. તેનો વિરોધ આપણે કરી શકતા નથી. તેથી તેમના પ્રત્યે ક્રોધ જન્મે છે. તે આપણાથી વધુ શક્તિશાળી હોવાથી ક્રોધને પ્રકટ કરી શકતા નથી અને પરિણામે તેમના પ્રત્યે નફરત થાય છે અને ધૃણા ઉપજે છે. જેનાં કારણે આપણે ધૃણિત વ્યક્તિ કે વસ્તુથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ. ધૃણાને લીધે વ્યક્તિ સંકોચ અનુભવે છે અને અન્ય વ્યક્તિઓથી દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

૧.૮ ભાવનાના પ્રકાર

ભાવનાના મુખ્યત્વે બે પેટા પ્રકાર છે. (૧) સકારાત્મક ભાવના (૨) નકારાત્મક ભાવના.

જીવનની અમુક પરિસ્થિતિઓમાં વ્યક્તિ 'ભાવનામય' બની જાય છે. ચિંતા, પ્રેમ, ઉત્સાહ, હતાશા, ઈર્ષ્યા, ભય, આશ્ચર્ય, ક્રોધ, સુખ, દુ:ખ, ધૃણા વગેરે ભાવનાનાં પ્રકારો છે. આમાંથી કેટલીક ભાવનાઓ સકારાત્મક તો કેટલીક નકારાત્મક છે. પ્રેમ, આનંદ, હર્ષ, શ્રદ્ધા, સંતોષ વગેરે સકારાત્મક ભાવનાઓ છે જયારે ભય, ક્રોધ, ઇચ્છા, પીડા, હતાશા, ધૃણા, અફસોસ, તિરસ્કાર, ઈર્ષ્યા વગેરે નકારાત્મક ભાવનાઓ છે. ભય, ક્રોધ, ડર, આશ્ચર્ય, પ્રેમ વગેરેને નૈસર્ગિક ભાવનાઓ પણ કહી શકાય. જયારે ઈર્ષ્યા, ધૃણા જેવી ભાવનાઓમાં અન્ય ભાવનાઓ પણ સમાયેલી હોવાથી તે મિશ્ર ભાવનાઓ તરીકે ઓળખાય છે.

૧.૯ ભાવનાની પ્રક્રિયાઓનો મગજ સાથેનો સહસંબંધ

માનવ શરીરમાં ભાવનાઓનું ઉત્પન્ન થવું એ પ્રકૃતિગત છે. શરીરમાં ઉત્પન્ન થતી ભાવનાઓ મગજ પર આધાર રાખે છે અને એની સાથે જોડાયેલી છે. 'સ્વયંચલિત મજ્જાતંત્ર' એ ભાવનાઓને ઉદ્દીપ્ત થવા માટે સૌથી મહત્વનું તંત્ર છે. તે શું છે? અને કેવી રીતે કાર્ય કરે છે? તેનો ખ્યાલ મેળવીએ.

સ્વયંચલિત મજ્જાતંત્ર (The Automatic Nervous System)

શારીરિક ક્રિયાઓ અને માનસિક ક્રિયાઓ એકબીજા સાથે પરસ્પર જોડાયેલી છે. આ બધી જ ક્રિયાઓ કરવા માટે બનેલું તંત્ર વિવિધ ગ્રંથિઓ તથા સ્નાયુઓથી બનેલું હોય છે. આ બધાં જ સ્નાયુઓ મગજ સાથે સંકળાયેલા છે. તે સ્વતંત્ર રીતે કાર્ય કરે છે તેથી તેને 'સ્વયંચલિત મજ્જાતંત્ર' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આવેગજન્ય ક્રિયાઓ કઈ રીતે ઉદ્દભવે છે તે સમજવા માટે આ તંત્રને સમજવું જરૂરી બને છે. આ તંત્ર અત્યંત નાજુક રેસાતંતુઓ અને કોષોનું બનેલું છે. આ તંતુઓ હૃદય, ફેફસાં, જઠર, આંતરડાં તથા વિવિધ ગ્રંથિઓ સાથે જોડાયેલાં હોય છે. ભાવનાઓનાં કારણે થતી આંતરબાહ્ય શારીરિક ક્રિયાઓમાં આ તંત્ર ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આ તંત્ર મુખ્યત્વે બે ભાગમાં વિભાજીત છે. (૧) અનુકંપી તંત્ર (થેલેમસ) અને (૨) સહાનુકંપી તંત્ર. તેનાં અન્ય ત્રણ પેટા વિભાગ પણ જોવા મળ્યા છે. જે આ પ્રમાણે છે. (૧) ઉપરનો એટલે કે ટોચનો ભાગ (૨) મધ્યભાગ અથવા વચલોભાગ (૩) નીચલોભાગ.

ઉપરનાં અને નીચેનાં ભાગમાંથી મજ્જાતંતુઓ નીકળે છે. તે શરીરનાં દરેક સ્નાયુઓ સુધી ગતિ કરે છે. જેને સહાનુકંપી તંત્ર કહેવાય છે. વચ્ચેના ભાગમાંથી નીકળ્યા બાદ આ તંતુઓ શરીરનાં દરેક સ્નાયુ સુધી જાય છે. જેને અનુકંપી તંત્ર કહેવાય છે. ભાવનાની અનુભૂતિ દરમ્યાન શરીરમાં થતા વિવિધ ફેરફારોમાં અનુકંપી તંત્ર સક્રિય બને છે. આ બંને તંત્રો દ્વારા શરીરનાં વિવિધ સ્નાયુઓમાં થતી ક્રિયાઓ એકબીજાથી તદ્દન વિપરીત છે. તે એકબીજા પર આધારિત હોવાથી પૂરક પણ છે. જે શરીરનું સમતોલન જાળવવામાં મદદરૂપ બને છે. ભાવનાની સ્થિતિમાં અનુકંપી તંત્ર સક્રિય બને છે. જેને કારણે હૃદયનાં ધબકારા અને રક્તચાપ વધે છે. શરીરની ચામડી અને રુધિરકણો સંકોચન પામે છે. ધબકારા વધવા, જઠરાગ્નિનું મંદપડવું, પરસ્વેદ થવો, રૂવાંડા ઊભા થવા વગેરે જેવા ફેરફાર થાય છે. જેને કારણે શરીર ભાવનાની સ્થિતિનો સામનો કરવા તૈયાર થાય છે. જયારે એ સ્થિતિ દૂર થઈ જાય છે ત્યારે તે ફરીથી સાધારણ થઈ જાય છે.

શરીરને ફરીથી સાધારણ કરવા માટે પરાનુકંપીતંત્ર કાર્યશીલ બને છે. આ તંત્રમાંથી નીકળતાં મજ્જાપ્રવાહો ઉત્તેજિત થયેલાં શરીરને ફરીથી સામાન્ય બનાવે છે. હૃદયની ક્રિયા સામાન્ય

થવી, રક્તચાપનું નિયંત્રણ, અવયવોમાં થયેલો તણાવ ઘટવો જેવા ફેરફાર થાય છે. આમ, આ બંને તંત્રો એકબીજાથી વિરોધી ક્રિયાઓ કરીને શરીરનું સમતુલન ટકાવી રાખવાનું મહત્વનું કાર્ય કરે છે. આ રીતે ભાવનાઓ સંબંધિત પ્રક્રિયામાં સ્વયંસંચાલિત મજ્જાતંત્રનો મહત્વનો ફાળો રહેલો છે.

ભાવનાત્મક ક્રિયાઓ સાથે સંકળાયેલા અન્ય મહત્વનાં ભાગો પણ છે. જેમાં અગ્રમગજમાં આવેલું બૃહદ મસ્તિષ્ક, આંતર મસ્તિષ્ક અને ઘ્રાણપિંડનો સમાવેશ થાય છે. વ્યક્તિને અનુભવાતી ભાવનાઓનો સીધો સંબંધ આંતર મસ્તિષ્ક અને બૃહદ મસ્તિષ્કનાં વિવિધ ભાગો સાથે છે. આંતર મસ્તિષ્ક ત્રણ ભાગોનું બનેલું છે. એપીથેલેમસ, થેલેમસ અને હાઈપોથેલેમસ. ભાવનાઓનાં ઉદ્દીપ્તિકરણ સાથે મગજનું સ્વયંસંચાલિત મજ્જાતંત્ર, લિમ્બિક તંત્ર અને રેટીકયુલર એક્ટિવેટીંગ તંત્ર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

બૃહદ મસ્તિષ્કનાં અંદરના ભાગો અને ઊંડાણમાં આવેલાં થેલેમસ, હાઈપોથેલેમસ, એમાઈગડાલા, હીપ્પોકેમ્પસ વગેરે દ્વારા સર્જાતી એક જટિલ રચનાને લિમ્બિક તંત્ર કહે છે. હાઈપોથેલેમસની સાથે તે કેટલીક પ્રક્રિયાઓ જેવી કે જાતીય વર્તણૂક, લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ (જેમ કે ઉત્તેજના, આનંદ, ગુસ્સો, ડર) અને પ્રેરણા, ઘ્રાણ અને સ્વયંવર્તી પ્રતિક્રિયાઓ આપે છે. એટલે કે તે ભાવનાત્મક અનુભવોને સુખદ અને દુ:ખદ ભાવનામાં વર્ગીકૃત કરે છે. મગજનો મધ્ય આડો છેદ છે ત્યાં આ લિમ્બિક તંત્ર આવેલું છે. તે અંત:સ્રાવી તંત્ર અને સ્વયં સંચાલિત મજ્જાતંત્રને પ્રભાવિત કરીને કાર્ય કરે છે. આ તંત્ર ભાવનાત્મક ઉત્તેજનાના પ્રતિભાવ રૂપે અંતઃ સ્રાવી કાર્યોનું નિયમન કરે છે. અહીં ઉત્તેજનાનું સ્તર નક્કી થાય છે. આ તંત્રમાં આવેલાં વિવિધ ઘટકો અને તેમનાં કાર્યો વિશે જાણીએ.

થેલેમસ આંતર મસ્તિષ્કની પાશ્વ દીવાલો બનાવે છે. આ કારણે તેને મગજનો ચોકીદાર પણ કહી શકાય. તે પ્રસારણ કેન્દ્ર તરીકે વર્તે છે. તે શરીરનાં બધાં જ ભાગોમાંથી સંવેદનાઓને સ્વીકારે છે અને તેને બૃહદ મસ્તિષ્કમાં મોકલી આપે છે. આ રીતે તે મગજને સંદેશા પહોંચાડવાનું મહત્વનું કાર્ય કરે છે.

એમાઈગડાલાને ભાવનાત્મક કમ્પ્યુટર તરીકે ઓળખાવી શકાય કારણ કે તે મુખ્યત્વે ભય, ચિંતા, ઉદાસી જેવી નકારાત્મક લાગણીને ધ્યાને લે છે. તે શરીરની બાહ્ય ઉત્તેજનાઓનું મૂલ્યાંકન કરીને ભાવનાત્મક અનુભવોને સુખદ અને દુઃખદ અનુભવમાં વર્ગીકૃત કરે છે. આ સાથે તે લાગણીઓ પર કાબૂ રાખવાનું કાર્ય કરે છે.

હીપ્પોકમ્પસ પણ ભાવનાત્મક પ્રક્રિયામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. તે યાદશક્તિનો સંગ્રહ કરવાનું કામ કરે છે. આ રીતે તે આપણી યાદશક્તિને સાચવવાનું કાર્ય કરે છે.

રેટીક્યુલર એક્ટિવેટીંગ સીસ્ટમ તંત્રમાં ઉત્તેજના અને ધ્યાન, ઊંઘ અને જાગૃતતાનું નિયંત્રણ કરે છે. જેથી ભાવનાત્મક સંદેશાઓને વધુ સારી રીતે સમજી અને અર્થઘટન કરી શકાય.

હાઈપોથેલેમસ આંતર મસ્તિષ્કના નીચલા ભાગનું નિર્માણ કરે છે. તે થેલેમસના પાયામાં આવેલો ભાગ છે. હાઈપોથેલેમસ એ શરીરનાં તાપમાનને કાબૂમાં રાખે છે. તે ઉપરાંત તે ભૂખ અને તરસની અનુભૂતિ, ખોરાકનું પાચન વગેરે કાર્યો કરે છે. તેમાં જાતીય કાર્યો, અંતઃ સ્ત્રાવી કાર્યો, વર્તણૂંક કાર્યો અને ઓટોનોમિક નિયંત્રણને સાંકળતાં કેન્દ્રો છે.

૧.૧૦ ભાવના – માનવજીવનમાં પ્રેરણા અને પ્રોત્સાહન પૂરું પાડનાર તરીકે

ભાવનાઓ મનુષ્યનાં જીવનમાં તેને સારાનરસાં કાર્યો કરવાની પ્રેરણા આપે છે. આ કારણે તે એક પ્રેરક તરીકે પણ કાર્ય કરે છે. આપણે જાણ્યું કે ભાવનાની અનુભૂતિ દરમ્યાન વ્યક્તિ ઉત્તેજિત બને છે. જયારે ભાવનાની સ્થિતિ દુઃખદાયક હોય છે ત્યારે શરીર તેનાથી મુક્ત થવા માટેનાં પ્રયત્નો કરે છે. જેમ કે વધુ પડતા ક્રોધ કે ઈર્ષ્યાને કારણે વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ સાથે મારપીટ કરીને સંતોષ મેળવવાનાં પ્રયત્ન કરે છે. નિર્ધન કે દયનીય વ્યક્તિના દુઃખને જોઈને તેના પ્રત્યે દયાભાવ જાગે છે. એવા વ્યક્તિને મદદ કરવા માટે આપણે પ્રેરાઈએ છીએ. આ ભાવનાઓ વડે પ્રેરાઈને વ્યક્તિ તે મુજબનું વર્તન કરે છે. તેથી કહી શકાય કે ભાવનાઓ વ્યક્તિને વર્તન કરવા માટે પ્રેરણા પૂરી પાડે છે.

૧.૧૧ ભાવના અંતર્ગત પ્રસિદ્ધ થયેલા કેટલાક થિયરી-સિદ્ધાંત

(૧) જેમ્સ-લેંગે સિદ્ધાંત (વિલિયમ જેમ્સ-કાર્લ લેંગ):

અમેરિકન મનોવિજ્ઞાની વિલિયમ જેમ્સે (ઈ.સ.૧૮૮૪) અને કાર્લ લેંગે (ઈ.સ.૧૮૮૫) ભાવનાને સમજવાના પ્રયત્નો કર્યા. આ સંદર્ભે બંનેએ એક સરખો મત પ્રતિપાદિત કર્યો તેથી તે જેમ્સ-લેંગે સિદ્ધાંત તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે જણાવ્યું કે ભાવના એ માનસિક અનુભવ નથી. તે શારીરિક અનુભવ છે. આવેગ ભાવનાની સ્થિતિ વિશે આપણી માન્યતા છે કે ભયની ભાવનામાં પહેલા બીક લાગે અને પછી પ્રતિક્રિયા થાય છે. આ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ જણાવ્યું કે વ્યક્તિમાં ભાવનામય સ્થિતિ દરમ્યાન ઉદ્દીપકને જોઈને પહેલાં તો આંતરદૈહિક ક્રિયાઓ થાય છે.

આ કારણે ભાવનાની અનુભૂતિ થાય છે. તેમણે કહ્યું કે ભાવનાત્મક અનુભવ દરમ્યાન જે દૈહિક આંતર-બાહ્ય પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે તે ભાવનાનું પરિણામ નથી. એ તો તેને ઉદ્દભવવા માટેનું કારણ છે. આ માટે તેમણે રીંછનું ઉદાહરણ આપ્યું. એમનાં મતાનુસાર રીંછને જોતાં જ ડર લાગવો, શરીર ધ્રૂજવા માંડવું, અને ત્યાંથી પલાયન થવું એ મુજબ ભયની ક્રિયા થતી નથી. આ ઘટનાક્રમને ખોટો સાબિત કરતાં તે જણાવે છે કે ભયની પ્રક્રિયામાં રીંછને જોઈને પહેલાં શરીરમાં ધ્રૂજારી ઉત્પન્ન થાય, પછી ત્યાંથી ભાગવાની ક્રિયા થાય છે.

(૨) કેનન-બાર્ડ થિયરી (વોલ્ટર કેનન)

ઈ.સ. ૧૯૨૭માં કેનન નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે આ સિદ્ધાંત રજૂ કર્યો છે. તેમણે ભાવનાની ઉત્પત્તિમાં મગજ કઈરીતે સંલગ્ન છે તેનો ખ્યાલ રજૂ કર્યો. તેમના મતે મનુષ્યના મગજમાં થેલેમસ (અનુકંપી તંત્ર) નામનો એક ભાગ છે. આ ભાગ મગજના કેન્દ્રમાં રહેલો છે. ભાવનાની સ્થિતિમાં ઉદ્દભવતી ઉત્તેજનાઓ જયારે મગજ અને વિવિધ સ્નાયુઓ તરફ ગતિ કરે છે ત્યારે તે અનુકંપી તંત્રમાંથી પસાર થાય છે. આ તંત્ર (થેલેમસ) પણ આ ક્રિયામાં ભાગ ભજવે છે. કેનન બાર્ડ જણાવે છે કે ભાવનાની

ઉત્પત્તિ માટે માત્ર મગજ જ નહીં પણ થેલેમસ પણ એટલો જ મહત્વનો ભાગ છે. તેના મતે મનુષ્યનાં મગજ અને થેલેમસ આ બંને વિભાગો દ્વારા સંયુક્ત ક્રિયાઓ થાય છે. જેના કારણે ઉદ્દભવતી ઉત્તેજનાઓ એ ભાવના છે.

ઈ.સ ૧૯૩૪માં ફિલિપ બાર્ડ નામના મનોવૈજ્ઞાનિકે કેનનના આ સિદ્ધાંત પર વિશેષ સંશોધન કર્યું. આ કારણોસર આ સિદ્ધાંતને કેનન બાર્ડ થિયરી તરીકે ઓળખવામાં આવ્યો. તેમણે જણાવ્યું કે ભાવનાત્મક ઉત્તેજનાઓ હાયપોથેલેમસમાંથી સંદેશા લઈને શરીરનાં આંતરિક બાહ્ય અવયવોને પહોંચાડે છે. તે મુજબ વર્તનક્રિયાઓ થાય છે. એ જ રીતે જયારે ભાવનાની ઉત્તેજનાઓ મગજ સુધી પહોંચે છે ત્યારે તે હાયપોથેલેમસમાંથી જ પસાર થાય છે. જેનાં લીધે વ્યક્તિને જે તે ભાવનાની અનુભૂતિ થાય છે. આમ, કેનન બાર્ડ સિદ્ધાંત હાયપોથેલેમસને ભાવના માટે જવાબદાર ગણે છે.

(૩) ડાર્વિનનો સિદ્ધાંત

ભાવનાઓ પર સૌ પ્રથમ પ્રાયોગિક કાર્ય કરનાર ચાર્લ્સ ડાર્વિન હતા. ચાર્લ્સ ડાર્વિને વ્યક્તિઓ તથા પ્રાણીઓની ભાવનાઓનો પ્રાયોગિક અભ્યાસ કર્યો. તેણે ભાવનામય વ્યક્તિઓના ફોટા પાડ્યા અને તે ફોટા તેણે જુદા જુદા નિરીક્ષકોને બતાવ્યા. તેણે ફોટામાં રહેલી વ્યક્તિની ભાવનામય સ્થિતિને ઓળખવા કહ્યું. આ નિરીક્ષકોના જવાબો મેળવ્યા પછી તેણે તારવ્યું કે વ્યક્તિઓના ફોટા લેતી વખતે તે વ્યક્તિની ભાવનાત્મક અવસ્થા વિશે તેને પોતાને ખ્યાલ હતો. પરંતુ જુદા જુદા નિરીક્ષકોને આ બાબતનો ખ્યાલ ન હોવાથી તેઓએ ફોટામાં રહેલી વ્યક્તિઓની ભાવનાઓને ઓળખવામાં મુશ્કેલી અનુભવી હતી. તેમણે વ્યક્તિઓની ભાવનાઓ વિશે ખોટા મંતવ્યો આપ્યા હતા. આમ બાહ્ય અભિવ્યક્તિ પરથી આવેગને પારખી શકાયો નહોતો.

આ પ્રમાણે વિવિધ મનોવૈજ્ઞાનિકો અને સંશોધનકારો તરફથી ભાવનાઓ સંબંધી ઘણા સિદ્ધાંતો રજૂ થતાં રહ્યાં છે.

સાંપ્રત પ્રવાહોમાં ભાવના વિષય એ મનોવૈજ્ઞાનિકો માટે સંશોધનનો રસપ્રદ વિષય રહ્યો છે. ઈ.સ.૧૮૮૪માં વિલીયમ જેમ્સ દ્વારા પૂછાયેલ 'ભાવના શું છે?' પ્રશ્નથી આધુનિક મનોવિજ્ઞાનમાં ભાવના વિષયનાં બીજ રોપાયાં. પછી તો તત્ત્વચિંતકો તથા મનોવૈજ્ઞાનિકોનાં વિવિધ મતો, પ્રયોગો અને સંશોધનોથી તે બીજ સિંચાતું ગયું. ભાવના વિશેનાં ખ્યાલો અને વિચારોનો અવિરત વિકાસ થતો ગયો. આમ, ભાવનાનું સ્વરૂપ ખૂબ જ વિશાળ છે. માનવલાગણીઓ નિરંતર બદલાતી હોવાને કારણે અત્યાર સુધીમાં તો ઘણી રીતે તેની વિભાવનાને બાંધવામાં આવી છે. પરંતુ હજી સુધી પણ તેનું ચોક્કસ સ્વરૂપ બાંધી શકાયું નથી. તેના સ્વરૂપને સમજવાનું કાર્ય ખરેખર દુષ્કર છે. વર્તમાન સમયમાં આ વિષય પર ઘણું કાર્ય થઈ રહ્યું હોવાથી ભવિષ્યમાં પણ ભાવનાની વિભાવનામાં ઘણાં ફેરફારો થઈ શકે છે.

૧.૧૨ ભાવનાત્મક સંઘર્ષ

આપણે લાગણીઓ એટલે કે ભાવનાઓ શું છે તે જોયું. આ ભાવનાઓ સકારાત્મક અને નકારાત્મક સ્વરૂપે જોવા મળે છે. તે માનવચિત્ત સાથે ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે. ભાવનાત્મક સ્થિતિનો આધાર વ્યક્તિને અનુભવાતી ભાવના કયા પ્રકારની છે? તેની તીવ્રતા કેટલી છે? તેના પર રહેલો છે. સામાન્યતઃ સકારાત્મક ભાવનાઓ વ્યક્તિનાં શારીરિક અને માનસિક વિકાસ માટે ઉત્તમ માનવામાં આવે છે. એથી વિપરીત નકારાત્મક ભાવનાઓ આવા વિકાસને અવરોધે છે. એનું કારણ એ છે કે નકારાત્મક ભાવનાઓને કારણે વ્યક્તિના માનસપટમાં હંમેશા સંઘર્ષ થતા રહે છે. આ સંઘર્ષ 'ભાવનાત્મક સંઘર્ષ' તરીકે ઓળખાય છે. આવો સંઘર્ષ એક દુઃખદાયક સ્થિતિ છે.

સકારાત્મક કે નકારાત્મક ભાવનાઓ હળવા પ્રમાણમાં અનુભવાય તો વ્યક્તિની કાર્ય કરવાની ક્ષમતા પર ખાસ ફરક પડતો નથી પરંતુ, એની વધુ પડતી તીવ્રતા કાર્ય પર અસર કરે છે. કામ કરવાની ક્ષમતા ઘટે છે. તેની વધુ પડતી અસર વ્યક્તિના શરીરતંત્રને અને ક્રિયાતંત્રને નુકસાન કરે છે. કેટલીક વખત અમુક વ્યક્તિઓ હળવી એટલે કે ભાવનાની ઓછી તીવ્રતામાં પણ વધારે તીવ્ર પ્રતિક્રિયા આપતાં જોવા મળે છે. આવા વ્યક્તિઓ વધુ સંવેદનશીલ સ્વભાવનાં હોય છે.

જો નકારાત્મક ભાવના આંશિક માત્રામાં હોય તો તેના કારણે ઉદ્દભવતા સંઘર્ષની પીડા પણ હળવી માત્રામાં અનુભવાય છે. તે માત્ર થોડીવારમાં જ દૂર થઈને વ્યક્તિ ફરીથી સાધારણ બને છે. પરંતુ જેમ જેમ તેની તીવ્રતા વધતી જાય છે તેમ તેમ માનસિક સંઘર્ષની તીવ્રતા પણ વધતી જાય છે. આવા તીવ્ર સંઘર્ષની સ્થિતિમાંથી બહાર આવતાં દિવસોનાં દિવસો પણ લાગી શકે છે. ઉદાહરણ સ્વરૂપે જોઈએ તો જયારે બરાબર ભૂખ લાગી હોય અને ઘરમાં સમયસર જમવાનું ન મળે તો પત્ની પર પતિને ગુસ્સો આવી જાય છે પરંતુ, થોડા સમય પછી આ ગુસ્સો શાંત પણ થઈ જાય છે.

પ્રણયભંગ થયેલી વ્યક્તિમાં હતાશાની તીવ્રતા વધુ હોય છે. જેના કારણે વ્યક્તિમાં ઉત્પન્ન થયેલ સંઘર્ષનું શમન થતાં મહિનાઓ લાગી જાય છે. આમ, ભાવલાગણીઓની સપ્રમાણતામાં મન સાધારણ કક્ષાએ હોય છે. આ જ ભાવલાગણીઓ જયારે તીવ્ર બને છે ત્યારે માનસપટ પર તેની અસરો ઝીલાય છે. જેના કારણે ઉત્તેજિત થવાય છે. આ સ્થિતિ દરમ્યાન વ્યક્તિ બેચેની, ચિંતાગ્રસ્ત બનવું, નિરાશા અનુભવવી, બેધ્યાનપણું, મનમાં શંકા-કુશંકાઓ જન્મવી, ખોટો ભય જાગ્રત થવો, તાણ વગેરે જેવી અસરો અનુભવાય છે.

અહીં આપણને પ્રશ્ન એ થાય કે માનવમનમાં સંઘર્ષ પરિણમવાનું કારણ શું? તો સામાન્ય રીતે એક જ જવાબ સામે આવે કે જયારે વ્યક્તિને ઇચ્છિત પરિણામ ન મળે ત્યારે તેનાં મનોચિત્ત પર નકારાત્મક ભાવનાઓનો પ્રભાવ વધે છે. જે ભાવનાત્મક સંઘર્ષમાં પરિણમે છે. નકારાત્મક ભાવનાઓ એટલી હદે અસર જન્માવે છે કે હતાશ વ્યક્તિ ક્યારેક આત્મહત્યા જેવું જીવનનું અંતિમ પગલું પણ ભરી લે છે. આવી ભાવનાઓનાં વધુ પડતાં દમનને કારણે વ્યક્તિ વિવિધ માનસિક રોગોમાં સપડાય છે.

સામાન્ય જીવનમાં ઉદ્દભવતી ઘણી બધી ઘટનાઓ હોય છે જે આવા સંઘર્ષને પોષવાનું કાર્ય કરે છે. તેમાં કાર્યમાં નિષ્ફળતા, પ્રેમમાં નિરાશા, આર્થિક ઉપાર્જનની સમસ્યા, વિવિધ કારણોસર થતા ઝગડાઓ વગેરે વિષયોને લઈ શકાય. જીવનમાં ચડતી-પડતી તો આવ્યા જ કરે છે. કેટલાંક વ્યક્તિઓ આ કપરી સ્થિતિને જીરવી જાય છે. પોતાની બુદ્ધિશક્તિથી તેમાંથી બહાર નીકળી જીવનમાં સુખી થાય છે.

તો કેટલાંક હતભાગીઓ ભાવનાના વમળમાંથી પોતાને કાઢી શકવામાં નિષ્ફળ નીવડે છે. અંતે આવા લોકો આ સંઘર્ષનો શિકાર બની જાય છે.

ભાવનાઓ અને મનોશારીરિક રોગો વચ્ચે ગાઢ સંબંધ છે. નકારાત્મક ભાવનાઓને કારણે વ્યક્તિ તણાવ અને એકલતામાં સરી પડે છે. જેના કારણે ડાયાબિટિઝ, બ્લડ પ્રેશર, હૃદયરોગ, ફેફસાંના રોગ, કેન્સર, માઈગ્રેઈન (માથાનો દુ:ખાવો), અસ્થમા, એસીડીટી ,ગેસ, અલ્સર, કબજિયાત, હાર્ટએટેક, કાયમી થાક, ડિપ્રેશન, કામોત્તેજનામાં ઘટાડો, એન્ઝાયટી જેવા રોગો થાય છે. લગભગ બધા જ રોગો માટે મનની ભાવનાઓ કોઈક ને કોઈક રીતે જવાબદાર હોય છે. આ કારણે આવા રોગો મનોદૈહિક રોગો તરીકે ઓળખાય છે. માનસિક રોગ એ વાતની તૃપ્તિ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિમાં કોઈક પ્રકારનો માનસિક સંઘર્ષ ઉપસ્થિત છે. જયારે આવા સંઘર્ષોનું દમન થાય છે ત્યારે તે કોઈ શારીરિક રોગનું સ્વરૂપ લઈ લે છે. આવા રોગો મનોશારીરિક રોગો તરીકે ઓળખાય છે.

ભાવનાત્મક સંઘર્ષની સ્થિતિમાંથી છૂટકારો મેળવવા માટે ક્યારેક વ્યક્તિ વ્યસનોનો ગુલામ બને છે. જેનું વધુ પડતું સેવન અંતે તેનાં મૃત્યુમાં પરિણમે છે. આમ, ભાવનાત્મક સંઘર્ષના પ્રત્યાઘાતોની ઊંડી અસરો જોવા મળે છે. આ ભાવનાઓ જ માનવચિત્તમાં સંઘર્ષનું કારણ બને છે. માનવશરીરમાં ઉત્પન્ન થતી આ ભાવસંવેદનાઓને સમજવી દુષ્કર છે. તેની વધુ તીવ્રતા પણ માનવ માટે ઘાતક નીવડી શકે છે. આ મનોભાવો નિયંત્રણમાં રહે એ ખૂબ જ જરૂરી છે. આ લાગણીઓ વ્યક્તિના મન પર ખૂબ મોટો પ્રભાવ પાડે છે. એનાં પર નિયંત્રણ રાખવું જ્યારે મુશ્કેલ બને છે ત્યારે તે બેકાબૂ બને છે. આ સ્થિતિ તેનામાં તાણ પેદા કરે છે. જેનાં કારણે તે ગુનાહિત કાર્યો કરવા પ્રેરાય છે. આવો સંઘર્ષ મનુષ્યને તેના અધ:પતન તરફ લઈ જઈ દુઃખદાયક અસર જન્માવે છે. જે વ્યક્તિ માટે અત્યંત પીડાદાયી બની રહે છે.

૧.૧૩ ભાવનાત્મક સંઘર્ષના ફાયદા

ભાવનાત્મક સંઘર્ષને સકારાત્મક દૃષ્ટિથી જોવામાં આવે તો જીવનમાં તે સફળતાનું શ્રેષ્ઠ પગથિયું બની રહે છે. સંઘર્ષના કારણે સમજણ પામેલી વ્યક્તિ પૂરી એકાગ્રતાથી કાર્યમાં પરોવાય છે. તેના કારણે વ્યક્તિને એની નબળાઈનો, શક્તિઓનો અને આવડતોનો અહેસાસ થાય છે. તેની સાચી ઓળખ પ્રાપ્ત થાય છે. સંઘર્ષ વડે જ આપણે કઠીન મુશ્કેલીઓ વચ્ચેથી માર્ગ કાઢતાં શીખીએ છીએ. મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ વચ્ચે જીવન જીવવાની આવડત આવા સંઘર્ષો દ્વારા પ્રાપ્ત થાય છે. જીવનમાં આવતી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ લાવવા વ્યક્તિ રચનાત્મક માર્ગ તરફ વળે છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષ વ્યક્તિની મહત્વાકાંક્ષાઓને નિયંત્રણમાં રાખે છે. આ સંઘર્ષની અનુભૂતિ દ્વારા તે જીવનનાં આઘાતોને પચાવવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.

આ રીતે ભાવનાત્મક સંઘર્ષની અસર હેઠળ કેટલાંક વ્યક્તિઓ નિરાકરણ સ્વરૂપે તેમાંથી નીકળવાના પ્રયત્નો કરીને સફળ થાય છે. વ્યક્તિનાં જીવનમાં ભાવનાત્મક સંઘર્ષ મહદંશે નુકસાનકારક છે પરંતુ, જો તેના વિશેની યોગ્ય સમજ કેળવાય તો તે ફાયદાકારક પણ છે.

૧.૧૪ ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું વર્ગીકરણ

ભાવનાઓ એ મનુષ્યની સાથે જ જન્મે છે અને મૃત્યુપર્યંત તેની સાથે જ રહીને વિકસે છે. કોઈપણ વ્યક્તિ એનાથી અળગો રહી શકતો નથી. ભાવનાઓ વડે તે જીવનમાં ક્યારેક સુખ પ્રાપ્ત કરે છે તો ક્યારેક વેદનામાં સરી પડે છે. સંઘર્ષના કારણે ક્યાં જવું? શું કરવું? તેનો નિર્ણય તે કરી શકતો નથી. ભાવનાત્મક સંઘર્ષની અનુભૂતિ કોઈપણ વ્યક્તિ માટે નુકસાનકારક છે. પછી તે પુરુષ હોય, સ્ત્રી હોય, આબાલવૃદ્ધ હોય કે અન્ય જાતિ હોય. લાગણીશીલ વ્યક્તિ જ્યારે નકારાત્મક ભાવનાઓમાં ગમગીન બને છે ત્યારે તેની અસરો તેના વર્તન દ્વારા પ્રતિબિંબિત થયા વિના રહેતી નથી. આ સ્થિતિમાં તે શારીરિક અને માનસિક રીતે ભાંગી પડે છે.

વ્યક્તિના ભાવનાત્મક સંઘર્ષના અનુભવ માટે ઘણાં પરિબળો ભાગ ભજવતાં હોય છે. એ સામાજિક પ્રાણી હોવાથી જીવનપર્યંત ઘણાં વ્યક્તિઓ, પ્રાણીઓ કે ચીજવસ્તુઓ સાથે એના

ભાવલાગણીના સંબંધ બંધાય છે. આ બધાં સાથે સતત સંપર્કમાં રહેવાથી વ્યક્તિ ક્યારેક સુખદ તો ક્યારેક દુઃખદ ભાવનાઓ અનુભવે છે. સામાજિક રૂઢિઓ, પરંપરાઓ, નીતિનિયમોને કારણે તેની ઇચ્છાઓનું દમન થતું રહે છે. જે તેનામાં નકારાત્મક ભાવનાઓને જાગ્રત કરે છે. દાંપત્યજીવનમાં પણ પતિપત્ની વચ્ચે સંઘર્ષની ઘટનાઓ બનતી રહે છે. ઘર, કુટુંબ, સમાજ વગેરે દ્વારા વ્યક્તિના જીવનમાં અવાર નવાર સંઘર્ષની ઘટનાઓ બનતી જ રહે છે. જેને કારણે તેને સમાજ સાથે, પુરુષ સાથે, સ્ત્રી સાથે, અન્ય કોઈ ઉદ્દીપક સાથે તો ક્યારેક મનમાં ઊઠતાં વિચારો, કલ્પનાઓ દ્વારા સ્વ સાથે પણ સંઘર્ષનો સામનો કરવો પડે છે.

મહદંશે વ્યક્તિના એકબીજા સાથેના સંબંધો, એનો પરસ્પર વ્યવહાર આવી ભાવનાઓને ઉદ્દીપ્ત કરવામાં સહાયક બનતા હોય છે. આ બધાંને લક્ષમાં રાખીને અનુભવાતા ભાવનાત્મક સંઘર્ષને આ મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકાય. (૧) સમાજ સાથેનો ભાવનાત્મક સંઘર્ષ (૨) પુરુષ સાથેનો ભાવનાત્મક સંઘર્ષ (૩) સ્ત્રી સાથેનો ભાવનાત્મક સંઘર્ષ (૪) સ્વ સાથેનો ભાવનાત્મક સંઘર્ષ (૫) અન્ય સાથેનો ભાવનાત્મક સંઘર્ષ.

આ રીતે અહીં ભાવનાઓ દ્વારા અનુભવાતા સંઘર્ષના સ્વરૂપ અને એના વર્ગીકરણનો ખ્યાલ અપાયો છે. આગામી પ્રકરણ-૩માં કુન્દનિકા કાપડીઆની ચયન કરેલ કૃતિઓમાં સ્ત્રીવિષયક ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ સ્પષ્ટ કરવા માટે ઉપર દર્શાવ્યા મુજબ વર્ગીકરણ કરવામાં આવનાર છે.