પ્રકરણ : ૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ : સૈદ્ધાંતિક ચર્ચા

પ્રકરણ : ૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ : સૈદ્ધાંતિક ચર્ચા

પ્રસ્તાવના

ભાવનાનુ તત્ત્વ મનુષ્ય સાથે જન્મથી જ સંકળાયેલું હોય છે. જીવનકાળ દરમ્યાન મનુષ્ય કેટલાય અનુભવોમાંથી પસાર થાય છે. આ અનુભવો સુખદ, દુ:ખદ, આઘાતજનક, આશ્ચર્યજનક કે મિશ્રિત લાગણીઓવાળા હોય છે. આ અનુભવોને કારણે તે પ્રેમ, સદ્દભાવ, સ્નેહ, ક્રોધ, નફરત, અવહેલના, ઈર્ષ્યા, અપમાન, ડર, ધૃણા, સહાનુભૂતિ જેવા વિવિધ પ્રતિભાવો મેળવી અને આપી શકે છે. આ પ્રતિભાવોને કારણે તે તીવ્ર મનોમંથનનો સામનો કરે છે. આ અનુભવને ભાવના કહેવાય છે. ભાવના તત્ત્વની ઉત્પત્તિ માનવજાતના સર્જનની સાથે જ થઈ છે. માનવીને લાગણી સાથે જૂનો સંબંધ છે. માનવીનું જીવન ભાવના કે લાગણી થકી ચાલે છે. જન્મથી મનુષ્ય સાથે સંકળાયેલ આ તત્ત્વને માનવજાતથી ભિન્ન ન ગણી શકાય.

ઘણી વાર વ્યક્તિનાં જીવનમાં રોજબરોજની ઘટના કરતાં કાંઈક નવીન કે ભિન્ન કાર્ય બને છે. ક્યારેક તે મુજબના કોઈ સંકેતો મળે છે. ત્યારે તેની માનસિક પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન જોવા મળે છે. આ ફેરફાર લાંબા સમય માટેનો કે ટૂંકા ગાળાનો હોઈ શકે છે. તેની અવધિ એ વાત પર નિર્ભર કરે છે તેની તીવ્રતા કેવી અને કેટલી છે. અચાનક બનતી ઘટનાઓ તેના જીવનને વેરવિખેર કરી દે છે. આ સમયે માનવી વિક્ષુબ્ધ ભાવ અનુભવે છે. આ ઘટનાની સારી-માઠી અસર તેના મગજમાં રહે છે. આ પરિસ્થિતિ જ્યારે અનુભવાય છે, ત્યારે તે વ્યક્તિ ભાવનામય અસર હેઠળ છે એમ કહેવાય છે.

‘EMOTION’ સંજ્ઞાની ઉત્પત્તિ

‘EMOTION’ મૂળ શબ્દ Latin ભાષામાંથી આવેલ છે. ‘E’ અને ‘MOVERE’ બે શબ્દોથી બનેલ છે. તે ઉપરથી ‘MOVE’ અને ત્યારબાદ ‘MOTION’ શબ્દ અસ્તિત્વમાં આવ્યો. ‘MOTION’ એટલે ‘ગતિ’, ‘ક્રિયા’ કે ‘હલનચલન’. મધ્યકાલીન યુગમાં ‘EMOTION’ શબ્દનો અર્થ થતો હતો ‘Moving’, ‘Stirring’, ‘Agitation’ એટલે ‘ફેરવવું’ કે ‘જગાડવું’.

‘EMOTION’ શબ્દ ફ્રેંચ શબ્દ ‘ễmouvoir’ પરથી લેવામાં આવ્યો હતો. જેને સાદો અર્થ થાય છે “To stir up” એટલે કે ‘જગાડવું’, ‘ઉશ્કેરવું’, ‘ઉત્તેજિત કરવું’. પછી ‘EXCITE’ અને ‘EMOTION’ શબ્દ પ્રચલિત થયો. ‘EMOTION’ શબ્દનો તાત્ત્વિક ઉપયોગ ઈ. સ. ૧૮૦૦ના સમયમાં થયો.

‘EMOTION’ શબ્દ માટેની વ્યવસ્થિત જાણકારી મેળવવાનો અને તેને ચોક્કસ વર્ગમાં મૂકવાનો નિયમ ૧૯મી સદીમાં પ્રચલિત થયો. એ પૂર્વે માનસિક સ્થિતિ સંબંધિત કોઈ પણ શ્રેણીને ‘Appetites’ એટલે ‘ભૂખ લાગવી’, ‘Passion’ એટલે ‘ઉત્કટતા’, ‘Affection’ એટલે ‘સ્નેહ’ અને ‘Sentiments’ એટલે ‘ભાવનાઓ’ શબ્દથી ઓળખવામાં આવતી હતી. આથી જ્યારે પણ માનસિક વ્યવહારોની વાત કરવામાં આવતી ત્યારે ઉપર્યુક્ત શબ્દોનો વિનિયોગ કરવામાં આવતો.

મૂળ ફ્રેંચ શબ્દ છે ‘EMOTION’. જેનો અર્થ થાય છે ‘Physical disturbance’ એટલે કે ‘શારીરિક દૂરી’ અથવા ‘અલગતા’. બે સ્કોટિશ દાર્શનિકો અને ચિકિત્સકો થોમસ બ્રાઉન અને ચાર્લ્સ બેલની અસર હેઠળ માનસિક અનુભવો માટે આ શબ્દ પ્રચલિત થયો. આમ, મૂળ ફ્રેંચ અને લેટિન શબ્દો પરથી તેનો આવિષ્કાર થયો.

ઓક્સફર્ડ ડિક્ષનરીમાં ‘EMOTION’નો અર્થ ‘Agitation’, ‘Physical Disturbance’ અને ‘Disturbance of The Mind’ આપ્યો છે.

થોમસ બ્રાઉને ઈ.સ. ૧૮૩૦માં આધુનિક શબ્દ 'EMOTION'નો ખ્યાલ આપ્યો. તેમણે 'Nonethe lessthe Enlightenment'માં 'EMOTION' માટે 'Sensibility', 'Sympathy', 'Affection' અને 'Interest' જેવા શબ્દોનો પ્રયોગ કર્યો હતો. આ સમય પૂર્વે લોકો તેને 'Passion-accident of soul'(ભાવના-આત્માનો અકસ્માત) અને 'Moral sentiments' (નૈતિક ભાવનાઓ) તરીકે જાણતાં હતાં. આ દરેકનો વર્તમાન સમયથી તદ્દન ભિન્ન અર્થ થાય છે. વર્તમાન સમયમાં આ શબ્દ વિવિધ વિષયો સાથે સંકળાયેલો જોવા મળે છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન માટે આ શબ્દ ચાવીરૂપ છે.

આ રીતે આજનો સર્વસામાન્ય શબ્દ 'EMOTION' મૂળભૂત લેટિન અને ફ્રેંચ ભાષામાંથી ઉતરી આવેલો છે. આ શબ્દનો અર્થ થાય છે હલાવી દેવું, ઉત્તેજિત કરવું, પોતાના સ્થાન પરથી ચલિત કરવું, ખસેડવું. આથી કહેવાય કે માનવીની સામાન્ય અવસ્થાને હલાવીને અથવા ઉત્તેજિત કરીને મૂકી દે તેવી અસરોને 'EMOTION' કે ભાવના કહી શકાય.

'EMOTION' સંજ્ઞાનો ઇતિહાસ

ઈ.સ. ૧૮૭૨માં ચાર્લ્સ ડાર્વિને એક પુસ્તક લખ્યું, 'The Expression of the Emotion in man and animals'. આ પુસ્તકમાં માનવી અને પ્રાણીઓની અંદર રહેલા લાગણીના તત્ત્વ વિશે પૂરતી માહિતી હતી. આ પુસ્તકમાં તેમણે ચર્ચા કરી છે કે માનવી હોય કે પ્રાણી, દરેક ભાવનાનું તત્ત્વ ધરાવે છે. તેઓ કહે છે કે માનવીના ચહેરાના હાવભાવ થકી ભાવનાને સમજી શકાય છે. ડાર્વિન સૌપ્રથમ વ્યક્તિ છે, જેણે કહ્યું કે માનવીના ચહેરાને જોઈને તેને અનુભવાતા 'EMOTION' ઓળખી શકાય છે. આમ, 'EMOTION' પણ ઉત્ક્રાંતિનો ઇતિહાસ ધરાવે છે.

ઈ.સ. ૧૮૮૪માં વિલિયમ જેમ્સે 'What is an Emotion?' શીર્ષક હેઠળ એક અસરકારક લેખ લખ્યો. આ વિષયમાં જાણકારી માટે એ લેખ ક્રાંતિકારી સાબિત થયો. જે અંતર્ગત તેણે કહ્યું કે ભાવના અનુભવતી વ્યક્તિની સ્થિતિ શારીરિક રીતે વ્યક્ત થાય છે.

'EMOTION'અને 'PASSION'ને એક સ્વતંત્ર ઇતિહાસ છે. જે અંતર્ગત વિવિધ લાગણીઓ, ઇચ્છાઓ, ભાવનાઓ, મિજાજ અને વલણોનો સમાવેશ થાય છે. ઇતિહાસમા લાંબા સમય સુધી 'EMOTION'ને બદલે 'PASSION' અસ્તિત્વ ધરાવતો હતો.

ભારતીય મીમાંસા અંતર્ગત મૂળભૂત ભાવનાઓને ભરતમુનિના રસશાસ્ત્ર પ્રમાણે વર્ગીકૃત કરવામાં આવી છે. ભરતમુનિએ તેને સ્થાયીભાવો અને સંચારીભાવો તરીકે ઓળખાવ્યા છે. સ્થાયીભાવ પ્રત્યેક મનુષ્યને જન્મ સાથે જ સંસ્કારરૂપે મળેલા હોય છે. જ્યારે સંચારીભાવો તેના અનુગામી હોય છે. સ્થાયીભાવોની ઉત્પત્તિ સાથે જ સંચારીભાવો પણ મનુષ્યના મનમાં જન્મ લે છે. આ સંચારી ભાવો અમુક સમય પછી વિરમી જાય છે.

ભરતમુનિએ આ ભાવોનું કાવ્યના સંદર્ભે વર્ણન કર્યું છે. પણ દરેક સાહિત્યમાં અને મનુષ્યના જીવનમાં પણ આ ભાવો એટલા જ પ્રસ્તુત છે. આ 'ભાવ' શબ્દ પરથી ભાવના શબ્દ ઊતરી આવ્યો હોવાનું જણાય છે. હિંદી ભાષામાં તેને 'સંવેગ' અને ગુજરાતીમાં 'સંવેગ' કે 'આવેગ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ભાવના એટલે શું?

ભાવના એ ચેતાતંત્રમાં વિકાસ પામતી પ્રક્રિયા છે. તેનો વિકાસ એમિગ્ડાલા ગ્રંથિ થકી થાય છે. આ ગ્રંથિ લાગણીઓ સાથે જોડાયેલી બાબતોને યાદ રાખે છે અને તેને ભાવના અથવા લાગણીમાં પરિવર્તિત કરે છે. મનુષ્યએ અનુભવેલા વિચારો, તેની સાથે અન્યોનું વર્તન, પસંદ-નાપસંદ એ સર્વનું આ ગ્રંથિ પૃથક્કરણ કરે છે અને તેને અનુલક્ષીને પ્રતિભાવ આપે છે. આ મુજબ શરીર પ્રતિક્રિયા આપે છે.

જ્યાં ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે એ મનુષ્યનું ચેતાતંત્ર છે. તેમાં વહેતું રાસાયણિક પ્રવાહી ભાવના માટે આભારી છે. આ પણ મનુષ્યના મગજમાં ઉત્પન્ન થતી અન્ય ચેતા પ્રવૃત્તિ જેવો જ એક માનસિક અનુભવ છે. ચેતના અને અનુભવોને કારણે 'EMOTION' પેદા થાય છે અને એ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો પ્રત્યુત્તર છે.

ભાવના(લાગણી) એ મનુષ્યના મનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. માનવમન અને તેમાં ઉત્પન્ન થતા આવેગોને જાણવા માટે મનોવિજ્ઞાન એ મહત્ત્વની કડી છે. જે થકી માનવમનનો અભ્યાસ અને ત્યારબાદ તેમાં ઉદ્દભવતા તરંગો અને આવેગો વિશે જાણી શકાય.

"In psychology, emotion is often defined as a complex state of feeling that results in physical and psychological changes that influence thought and behavior. Emotionality is associated with a range of psychological phenomena, including temperament, personality, mood, and motivation."[i]

મનોવિજ્ઞાન અંતર્ગત, 'EMOTION' એટલે કે ભાવના એક જટિલ માનસિક પ્રક્રિયા છે, જે શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તનો અને વર્તણૂકમાં પરિણમે છે. આ એક મનોવૈજ્ઞાનિક ઘટના છે, જેમાં મનુષ્યનો સ્વભાવ, વ્યક્તિત્વ, મિજાજ, મનોવૃત્તિ અને પ્રેરણા ભાગ ભજવે છે. પ્રાચીન ચીનમાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે વધુ પડતી ભાવનાઓ વ્યક્તિના મસ્તક અને બીજાં અનિવાર્ય અને મહત્ત્વપૂર્ણ અંગોને નુકસાન પહોંચાડે છે. આથી સીધી વાત છે કે 'EMOTION'ની અસર તબિયત, માનસ અને માનવીય વર્તન પર પડે છે.

'EMOTION' અને શારીરિક ઉત્તેજનાત્મક પ્રતિક્રિયા વારાફરતી પરિણમે છે. માનવી જેટલી અવધિ માટે ભાવનાને અનુભવે તેટલો સમય તેના વર્તનમાં ફેરફાર જોવા મળે છે. વર્તનમાં ફેરફારને કારણે તે ફરી ઉત્તેજના અનુભવે છે અને આથી પુનઃ ભાવના અનુભવે છે. એમ કહી શકાય કે શારીરિક અને ઉત્તેજનાત્મક અર્થઘટન વાતાવરણ પર નિર્ભર રહે છે અને

'EMOTION'ના અનુભવ પહેલાંથી જ તેનો ઉદ્દભવ થઈ ગયો હોય છે. 'EMOTION' કેવળ તેને માટે ઉદ્દીપકનું કાર્ય કરે છે.

ભાવનાના સિદ્ધાંતો

છેલ્લા બે દાયકા દરમ્યાન આ વિષય પર વધુ સંશોધન થયું છે. માનસશાસ્ત્ર, ઇતિહાસ, તબીબી, કમ્પ્યુટર, અંતઃસ્ત્રાવી વિજ્ઞાન, ચેતાતંત્ર, ભાષાવિજ્ઞાન વગેરેમાં વ્યાપક શોધોને કારણે તેનો અભ્યાસ વધ્યો છે. મનોવિજ્ઞાનની એક શાખા તરીકે તેનો વિસ્તૃત અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. ભાવનાનાં મૂળ, તેની કાર્યપ્રણાલિ અને જૈવિક પરિબળોને સમજાવવા માટે કેટલાક સિધ્ધાંતો આપવામાં આવ્યા છે જેને કારણે આ વિષયને સવિશેષ પ્રોત્સાહન મળ્યું છે.

Canon Bardનો સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે 'EMOTION'નું મુખ્ય કારણ હાયપોથેલેમસ છે. હાયપોથેલેમસ મગજમાં એક નાનું સ્થાન છે જે મસ્તિષ્કમાં ચેતાતંત્રના કેન્દ્રમાં સેરેબ્રમ અને થેલેમૂની નીચે આવેલું છે. હાયપોથેલેમસ ચેતાતંત્રને અંતઃસ્ત્રાવી તંત્ર સાથે જોડે છે. હાયપોથેલેમસ હોર્મોન્સ પર નિયમન રાખે છે. હાયપોથેલેમસ આપણા આવેગો માટે જવાબદાર છે. તે આવેગોને નિયંત્રણમાં રાખે છે.

આ સિદ્ધાંત અનુસાર, ભાવના ઉત્પન્ન કરનાર ઉદ્દીપક જ્યારે સંવેગ ઉત્પન્ન કરે ત્યારે તેમાં તંત્રિકા આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે જે સેરેબ્રમમાં પહોંચે છે. આ તાંત્રિકા આવેગ પહેલાં થેલેમસ અને હાયપોથેલેમસમાં થઈને પસાર થાય છે. હાયપોથેલેમસની ઉપર સેરેબ્રલ કોર્ટેક્ષનું નિયંત્રણ હોય છે. જ્યારે તાંત્રિકા આવેગ આગળ વધીને હાયપોથેલેમસ ઉપરના કોર્ટેક્ષને હટાવે છે ત્યારે એ સંવેગ ચેતાતંત્રને પ્રભાવિત કરે છે અને આવેગ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ સિદ્ધાંતને 'હાયપોથેલેમસ સિદ્ધાંત' અથવા 'થેલેમિક સિદ્ધાંત' કહેવાય છે. આ સિદ્ધાંતમાં કેન્દ્રીય તંત્રિકા તંત્રનું મહત્ત્વ હોવાને કારણે 'સેંટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમ'પણ કહેવાય છે.

Schacter-Singer કહે છે કે શારીરિક અને ઉત્તેજનાત્મક અર્થઘટન વાતાવરણ પર નિર્ભર રહે છે. 'EMOTION'નો અનુભવ થાય એ પહેલાથી જ તેનો ઉદ્ભવ થઈ ગયો હોય છે. તેમના મતે વ્યક્તિ પોતાની શારીરિક ઉત્તેજનાને દર્શાવવા માટે બાહ્ય સંકેતોનો ઉપયોગ કરે છે ત્યારે તે સંવેગાત્મક અનુભૂતિને પામે છે. આ પ્રકારના ઉત્તેજન માટેનો સ્રોત વાસ્તવિક અને કાલ્પનિક ઘટના વચ્ચેનું અંતર હોય છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતિમાં આપણે ધારેલી અને ઘટેલી ઘટના એ બન્ને વચ્ચે જેટલું અંતર હોય છે તેટલું જ શારીરિક ઉત્તેજનામાં પણ હોય છે. આમ, શારીરિક ઉત્તેજનાનું મૂલ્યાંકન કર્યા બાદ જ સંવેગાત્મક અનુભૂતિ થાય છે.

James-Langeનાં સિદ્ધાંત અનુસાર ચહેરાના હાવભાવ (facial expression) ભાવનાત્મક અવસ્થાને પ્રભાવિત કરે છે અને તેમને પ્રતિબિંબિત કરે છે. ભાવનાત્મક અનુભૂતિ માનવીના વ્યવહાર પર નિર્ભર કરે છે. આનો સીધો અર્થ છે કે ચહેરાના હાવભાવોમાં ફેરફાર થતાં આપણી ભાવનાઓમાં પણ પરિવર્તન થાય છે. જેમકે માણસ હસે ત્યારે તેને ખુશીનો અનુભવ થાય છે.

Lazarusએ ઈ.સ. ૧૯૯૧માં જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંક્નનો સિદ્ધાંત આપ્યો હતો. તે કહે છે કે વાતાવરણથી શારીરિક ઉત્તેજના પ્રાપ્ત થાય છે. આ ઉત્તેજનાને પરિણામે ભાવના અનુભવાય છે.

'EMOTION'નો અનુભવ કરતી વ્યક્તિનાં મગજમાં રાસાયણિક ફેરફારો જોવા મળે છે. તેની ચેતાગ્રંથિઓમાં વિભિન્ન પ્રકારના વિચારો, ખુશી, ચિંતા, આશંકા વગેરે હોય છે. આ વિચારો જ ભાવનાની ઉત્પત્તિ માટે જવાબદાર છે. આ વિચારોની શૃંખલા માનવીના મગજમાં સતત હારમાળાની જેમ મગજમાં ઘૂમતી હોય છે અને ભાવનામાં પરિવર્તિત થતી હોય છે.

ભાવનાને કારણે મનોવૈજ્ઞાનિક અને જ્ઞાનાત્મક પરિવર્તનો જોવા મળે છે. અમુક થિયરીઓ સંદર્ભે, ભાવના એ લાગણીની એવી સ્થિતિ છે કે જે શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનો માટે જવાબદાર છે. જેના કારણે મનુષ્યના વર્તન ઉપર ચોક્કસ પ્રકારનો પ્રભાવ પડે છે, જે સકારાત્મક કે નકારાત્મક હોઈ શકે છે. આ પ્રભાવ તેની અસર તરત જ બતાવે છે. જો કે આ અસર વ્યક્તિગત હોય છે.

આમ, ભાવના એટલે 'EMOTION'ને કોઈ એક માનવીની પરિસ્થિતિ, માનસિક સજ્જતા, અન્ય વ્યક્તિ સાથેનાં સંબંધ વગેરે સાથે નજીકનો વ્યવહાર છે. ભાવના એ એકમાત્ર સભાન અનુભવ છે. એક સામાન્ય સમાજનો વિકાસ થયો છે કે 'EMOTION' એટલે કે ભાવનાઓ ભલે હકારાત્મક હોય કે નકારાત્મક, તે પાંચ ઇંદ્રિયો થકી નિર્દેશિત થાય છે. આમ, તે કેવળ માનસિક ન રહેતા શારીરિક પણ છે.

ભાવનાના પ્રકારો

ભાવના કે લાગણી એ એવી સ્થિતિ છે કે જેનાથી માનવી ઇચ્છે તો પણ દૂર રહી શકે નહીં. આ લાગણીને મનુષ્ય પોતાની દરેક અવસ્થાએ અને દરેક ક્ષણે અનુભવી શકે છે. મનોવિજ્ઞાનીઓએ માનવીને અનુભવાતી ભાવનાઓની યાદી આપી છે. જેમાં કેટલીક મૂળભૂત ભાવનાઓ છે. અન્ય તેને સંલગ્ન ભાવનાઓ છે, જે મૂળભૂત ભાવનાઓને અનુલક્ષીને કાર્ય કરે છે. ડર એ મૂળ ભાવના છે જ્યારે, ધૃણા, શરમ, ચિંતા એ એને સંલગ્ન ભાવના છે. એ જ પ્રકારે આશ્ચર્યની ભાવના સાથે આતુરતા, આનંદ વગેરે જોડાયેલી છે. ખુશીની સાથે આનંદ, સંતોષ, રોમાંચ, ઉત્સાહ અને પ્રશંસા જેવી લાગણીઓ સમાંતરે ચાલે છે. ભાવનાના પ્રકારો આ મુજબ છે.

૧. સકારાત્મક ભાવના

આ ભાવનાઓ એવી છે, જેના થકી સમાજ કે વ્યક્તિનું હિત સધાય છે. જેનાથી કલ્યાણકારી પરિણામ મળે તેને સકારાત્મક ભાવના કહી શકાય. જેમકે પ્રેમ, મનોરંજન, સ્નેહ,

મદદ. આ ભાવના પણ સારી છે કે ખરાબ એનો નિર્ણય તેની વિશિષ્ટતાઓ અને પરિસ્થિતિને અનુલક્ષીને કરવામાં આવે છે.

૨. નકારાત્મક ભાવના

જે ભાવનાઓ થકી મનુષ્ય કે સમાજનું હિત ન થતું હોય તેને નકારાત્મક ભાવના કહેવાય છે. આ ભાવનાઓ પણ હંમેશા ખરાબ જ હોય છે એમ માની લેવું યોગ્ય નથી. તેની અસરો પણ પરિસ્થિતિની અનુકૂળતા પ્રમાણે હોય છે. ભાવનાની તીવ્રતા, તેમની ઉદ્દીપનની પ્રકૃતિ, આવૃત્તિ વગેરે પર આ નિર્ભર કરે છે.

૩. પ્રાથમિક ભાવના

આ એક લક્ષ્યકેન્દ્રિત સંવેગ છે, જે પ્રાથમિક પ્રકારનાં કાર્યો અધૂરાં રહેવાથી કે પૂર્ણ થવાથી અનુભવાય છે. જેમકે થોડી ખુશી મળી જવાથી, સાધારણ સફળતા કે સામાન્ય નિષ્ફળતાથી અનુભવાય છે.

૪. આત્મ-મૂલ્યાંકન સંબંધિત ભાવના

આ ભાવના વ્યક્તિલક્ષી છે. માનવી કોઈ કાર્ય પૂર્ણ કરીને તેના નિર્ધારિત કરેલ લક્ષ્ય સુધી પહોંચી જાય છે ત્યારે તેને માનસિક સુખ મળે છે. સંતૃપ્તિનો અનુભવ થાય છે ત્યારે આ ભાવ અનુભવાય છે.

૫. અન્ય વ્યક્તિઓ સંબંધિત ભાવના

આ ભાવનાઓનો સંબંધ અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે હોય છે. જેમ કે, પ્રેમ, દયા, કરુણા, ધૃણા. આ ભાવનાઓ એક વ્યક્તિના બીજી વ્યક્તિ સાથેના વ્યવહારમાં દેખાય છે. આ ભાવના અન્ય વ્યક્તિ સાથે સંબંધ ધરાવે છે.

મૂળભૂત ભાવનાઓ

ઈ.સ. ૧૯૭૦માં મનોવિજ્ઞાની પોલ એકમેનએ ૬ મૂળભૂત ભાવનાઓને ઓળખાવી છે. જેમાં ખુશી અને આશ્ચર્યને સુખદ ભાવનાઓમાં અને ક્રોધ, ઉદાસી, ડર અને ધૃણાનો દુ:ખદ(સંઘર્ષમય) ભાવનાઓમાં સમાવેશ કર્યો છે. આ સાથે ભય, ઈર્ષ્યા, રાહત, અણગમો, નારાજગી, દયા, કરુણા, કામુકતા, વાત્સલ્ય, આત્મગૌરવ, નફરત, સ્નેહ, જિજ્ઞાસા વગેરેનો સમાવેશ ગૌણ ભાવનાઓમાં થાય છે. મૂળ ભાવનાઓ જટિલ હોય છે અને તે ઝડપથી નષ્ટ થતી નથી. ઘણી ભાવનાઓ સમયની અવધિ પર અવલંબિત હોય છે. પ્રેમ જેવી ભાવના વર્ષો સુધી અનુભવી શકાય છે. આશ્ચર્યની અવધિ ખૂબ જ અલ્પ સમય માટે હોય છે. દરેક ભાવનાઓની અસર વ્યક્તિગત રીતે ભિન્ન હોય છે.

અમુક સમય બાદ એકમેનએ સ્વીકાર્યું કે આ છ સિવાય અન્ય સાર્વત્રિક ભાવનાઓ પણ અસ્તિત્વ ધરાવી શકે છે. આની પર પ્રકાશ પાડતા તેના શિષ્યોએ આ યાદીને વિસ્તારી છે. Daniel Cordaro અને Dacher Keltnerએ મનોરંજન, અદ્દભુત, સંતોષ, ઇચ્છા, મૂંઝવણ, શરમ, પીડા, રાહત, સહાનુભૂતિ વગેરેને ચહેરાના હાવભાવ અને મૌખિક બન્ને પ્રકારે ‘EMOTION’ તરીકે સ્વીકાર્યાં છે. કંટાળો, ગભરાટ, રસ, ગર્વ, શરમને ચહેરા થકી અને તિરસ્કાર, રાહત, વિજય વગેરેનો મૌખિક પ્રકારે ‘EMOTION’ તરીકે સ્વીકાર કર્યો છે.

સુખદ ભાવનાઓ

જે ભાવનાઓને અનુભવવાથી માનવી ખુશ થાય કે તેની માનસિક પરિસ્થિતિમાં સકારાત્મક પરિવર્તન આવે તેને સુખદ ભાવનાઓ કહેવાય છે. આમાં ખુશી અને આશ્ચર્યનો સમાવેશ છે. સામાન્ય માનવીને તેના દૈનિક કાર્ય વચ્ચે અચાનક જો કોઈ સુખદ સમાચાર મળે ત્યારે તે ખુશ થાય છે. કોઈ અણધારી એવી વાત જાણવા મળે કે જેની તે અમુક સમયથી રાહ જોતો હોય, ત્યારે તેને જે અનુભવ થાય છે તેને સુખદ ભાવના તરીકે ઓળખાવી શકાય છે.

૧. ખુશી

સુખદ ભાવનાની યાદીમાં ખુશી અગ્ર હરોળમાં આવે છે. તેની સાથે આનંદ, સંતોષ, પ્રસન્નતા, આત્મસંતોષ અને સુખાકારીની ખેવના પૂર્ણ થાય છે. ઈ.સ. ૧૯૬૦ પછી આ વિષય પર ઘણી શોધ થઈ છે અને વર્તમાન સમયમાં થયા જ કરે છે. 'branch of psychology'ને 'positive psychology'(હકારાત્મક મનોવિજ્ઞાન) તરીકે ઓળખાવવામાં આવી છે. સંશોધન દ્વારા સાબિત થયું છે કે માનસિક અને શારીરિક આરોગ્યની સુખાકારી માટે પ્રસન્નતાનો ભાવ અનિવાર્ય છે.

આ ભાવનાને ચહેરાના હાવભાવ પરથી જાણી શકાય છે. ખુશી અનુભવતા માણસના મુખ પર હાસ્ય અને પ્રસન્નતા હોય છે. તે હળવા મિજાજમાં જોવા મળે છે. તેનો સ્વર ઉચ્ચ અને મધુર હોય છે. અવાજમાં ખુશીનો ભાવ હોય છે. માનવીની બોલચાલ અને હાવભાવો દ્વારા પણ તે વ્યક્ત થાય છે. મનુષ્યની કોઈ વસ્તુ, પદ, વૈભવ, પ્રતિષ્ઠા કે પછી પ્રેમ મેળવવાની અદમ્ય ઇચ્છા અને લાલસા જ્યારે પૂર્ણ થાય ત્યારે તે આ ભાવના અનુભવે છે, આથી જ તેના ચહેરા અને વર્તણૂકમાં ખુશી અને સંતોષના ભાવ દેખાય છે.

૨. આશ્ચર્ય

આશ્ચર્ય એવી માનસિક ભાવના છે જે અચાનક અને અણધારેલી ઘટના બનવાથી અનુભવાય છે. આ ભાવના સારી, ખરાબ, હકારાત્મક, નકારાત્મક, તટસ્થ કે સાધારણ હોઈ શકે છે, જે તે સમયના સંજોગો ઉપર આધારિત હોય છે. આશ્ચર્યનો ભાવ એવી ઘટના થકી આવે છે જેમાં માનવી તદ્દન અજાણ હોય છે. વિચારી ન હોય તેવી કોઈક સારી કે વિચિત્ર ઘટના આ માટે જવાબદાર હોય છે.

આશ્ચર્ય પામેલ વ્યક્તિની આંખો પહોળી થઈ જાય છે. તેના કપાળે કરચલીઓ પડી જાય છે. તે ખુશી કે આઘાતથી મૂઢ બની જાય છે. હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે અને

મોઢું ખુલ્લું રહી જાય છે. જો મનુષ્યને આશ્ચર્યનો ભાવ અનુભવતી વખતે સુખદ લાગણી હોય તો તે સાનંદાશ્ચર્ય અનુભૂતિને પામે છે. પરંતુ તેને આશ્ચર્યનો ભાવ કોઈક અણગમતી ઘટના માટે મળે તો તે દુ:ખી થાય છે. તે રડવા જેવો થઈ જાય છે. તેનો ચહેરો ફિક્કો પડી જાય છે.

સંઘર્ષમય ભાવનાઓ

જે ભાવનાઓને અનુભવવાથી માનવી દુ:ખી થાય કે તેની માનસિક પરિસ્થિતિમાં નકારાત્મક પરિવર્તન આવે તેને સંઘર્ષમય ભાવનાઓ કહેવાય છે. આમાં ઉદાસી, ઘૃણા, ક્રોધ અને ડરનો સમાવેશ થાય છે. આ ભાવનાઓ માનવીને દુ:ખી અને હતાશ કરે છે.

૧. ક્રોધ

ક્રોધ કે ગુસ્સો એ નકારાત્મક ભાવના છે. માનવીએ પોતે જે ધાર્યું કે વિચાર્યું હોય એ પાર ન પડે ત્યારે તે ક્રોધિત બની જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ ક્રોધમય બને ત્યારે તે સારાસારનું વિવેકભાન ભૂલી જાય છે અને પોતાની સાથે અન્યોનું પણ અહિત કરે છે. આ કારણે તે સમાજમાં અપ્રિય બને છે. ક્રોધને આવેશ કે આવેગ સાથે સીધો સંબંધ છે. ક્રોધિત વ્યક્તિ ક્યારેક આવેશમય અવસ્થા દરમ્યાન એવાં કાર્યો કરી જાય છે જે તે પોતાની સામાન્ય સ્થિતિમાં કરી શકતો નથી. આવેગમય સ્થિતિ તેને આ કાર્ય માટેનું ચાલકબળ પૂરું પાડે છે. વધુ ક્રોધિત વ્યક્તિ સમાજમાં પોતાનું સ્થાન ગુમાવી દે છે. તે લોકોને અણગમતો બની જાય છે.

ક્રોધિત વ્યક્તિ આક્રમક બની જાય છે. તેની આંખો મોટી અને લાલ થઈ જાય છે, તેના હાથની મુઠ્ઠીઓ ભીંચાઈ જાય છે, તેની નસોમાં લોહી વહી આવે છે, તે થરથર કાંપે છે. ક્યારેક તે સામેની વ્યક્તિ પર હાથ ઉગામી દે છે. શરીર પર નિયંત્રણ ન રહેવાને કારણે પોતાને પણ હાનિકર્તા બની શકે છે. ઘણી વાર ક્રોધનો આવેગ સહન ન થતાં વ્યક્તિ રડતો પણ જોઈ શકાય છે.

૨. ઉદાસી

ભાવનાનો આ એક અન્ય પ્રકાર છે જેમાં ક્ષણિક ભાવનાત્મક સ્થિતિનો નિર્દેશ છે. હતાશા, લાલચ, નિરાશાવાદ, અશાંતિ વગેરે ઉદાસી માટેનાં કારણો છે. અન્ય ભાવનાઓની જેમ ઉદાસી એવું તત્ત્વ છે જેનો અનુભવ માનવીએ ક્યારેક તો કર્યો જ હોય છે. વધુ પડતી અને લાંબા સમયની ઉદાસી મનુષ્યને હતાશામાં ધકેલી શકે છે.

ઉદાસ માનવી પોતાની જાતને એકલી પાડી દે છે. અન્યોની સાથે સંપર્ક તૂટી જાય તે હદે યાંત્રિક બની જાય છે. આ કારણે તે એકલપટો બની જાય છે. તેના મગજ પર નકારાત્મક વિચારો છવાઈ જાય છે. તે પોતાની જાતને પણ ઠેસ પહોંચાડે છે. પોતાના અસ્તિત્વને શૂન્ય કરી દેવાના વિચારોથી ઘેરાઈ જાય છે. બહારથી ખુશ દેખાતો માનવી આંતરિક રીતે કેટલો ક્ષત-વિક્ષત છે તેનો અંદાજ લગાડવો મુશ્કેલ છે.

વર્તમાન સમયનો સૌથી મોટો શત્રુ હતાશા છે, જેણે માનવીના સમગ્ર અસ્તિત્વને ઘેરી લીધું છે. આ હતાશા કૌટુંબિક, આર્થિક, સામાજિક કોઈ પણ કારણે હોઈ શકે છે. પણ તેની અસર માનસિક હોય છે. તે પોતાની આસપાસ નકારાત્મકતા ફેલાવે છે, આથી લોકો તેનાથી અંતર જાળવે છે.

ઉદાસી વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવ પરથી જાણી શકાય છે. ઉદાસ માનવીનું મોઢું ઉતરી ગયું હોય છે. તે રડે છે. કોઈની સાથે વાત નથી કરતો. આવી વ્યક્તિ સાથે ઘરનાં અન્ય સદસ્યો પણ ખુશ રહી શકતા નથી.

૩. ડર

માનવી જ્યારે બાળક હોય ત્યારે જ તેના મનમાં અમુક ડર બતાવી દેવામાં આવે છે. આ ડરની ભાવના તે પુખ્તવયે પહોંચે ત્યાં સુધી તેનો પીછો છોડતી નથી. કોઈ ભયાનક અને ખતરનાક અનુભવથી ત્રસ્ત માનવી એ વાતને લઈને હંમેશા ડરેલો રહે છે. આ ડર એકલા

રહેવાથી માંડીને, કોઈ પશુ કે પ્રાણીથી, જાહેરજીવનથી, અસલામતીના ભાવથી, અન્ય વ્યક્તિ સાથેની હરીફાઈથી, કાર્યમાં નિષ્ફળતાથી, કામકાજના ક્ષેત્રે મળેલી નિષ્ફળતાથી એમ વિભિન્ન પ્રકારે હોઈ શકે છે. મનુષ્યને અન્ય વ્યક્તિ થકી અને પોતાના મનની આંતરિક ભાવનાઓ થકી પણ ડર અનુભવાય છે.

ડર હળવો, મધ્યમ કે તીવ્ર હોઈ શકે છે. આનો આધાર માનવી કઈ પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ રહ્યો છે તેના ઉપર રહેલો છે. જીવનની અમુક ક્ષણે તે હારી જતો હોય છે. તેની અંદરનો ડર તેને શાંતિથી જીવવા દેતો નથી અને તેની પ્રગતિમાં અવરોધરૂપ બની રહે છે. જોકે એમ કહી શકાય કે ડરની લાગણી એક રીતે સારી છે કારણ કે તે વ્યક્તિને સુરક્ષિતતા આપે છે. ડરને કારણે માનવી વિશેષરૂપે સાવધાની અને સલામતીનાં પગલાં લે છે.

જ્યારે માનવી ડરનો અનુભવ કરે છે ત્યારે શ્વાસોચ્છ્વાસ ઝડપી થઈ થાય છે. રક્તદબાણ વધી કે ઘટી જાય છે. શરીર પરસેવાથી તરબતર થાય છે. પગ ધ્રૂજે છે, ક્યારેક પેટમાં ગરબડ થાય છે. ક્યારેક ડરનો અનુભવ તાત્કાલિક હોય છે. જેમકે અચાનક કોઈ અવાજ આવે અથવા મોટેથી સંગીત વાગે ત્યારે માનવી એક ક્ષણ માટે ડરી જાય છે. પરંતુ બીજી ક્ષણે જ્યારે તેને ખબર પડે છે કે આ કેવળ હંગામી છે ત્યારે તુરંત શાંત થઈ જાય છે. ડરેલો માનવી એકલો કશેક જતાં ડરે છે. તે હંમેશા કોઈનો સંગાથ ઇચ્છે છે.

નવું કામ કરવા જતાં અસલામતીની ભાવના, હરીફ પોતાથી આગળ વધી જશે એવી આશંકા, જાહેર મંચ પર બોલવાથી, પોતાના હક માટે લડવાની તૈયારી કરવાથી – આ દરેક કામોમાં ડરની માત્રા વધી જતી જોવા મળે છે.

૪. ધૃણા

ધૃણા નકારાત્મક ભાવના છે જે વ્યક્તિના અન્યો તરફના પ્રતિભાવોને લીધે ઉત્પન્ન થાય છે. કોઈ વ્યક્તિ તરફ તીવ્ર અણગમાનો ભાવ હોવાથી તેના પ્રત્યે ધૃણા થાય છે.

શારીરિક રીતે ન ગમતી વસ્તુઓને લીધે પણ આ ભાવ આવે છે. કોઈ દૃશ્ય, ગંધ, અવાજ, સ્વાદ, સ્પર્શ વગેરે ન ગમતી વસ્તુ કે વ્યક્તિ નજર સમક્ષ આવે ત્યારે પણ આ ભાવ તીવ્ર બને છે. કેટલીક વાર પોતાની વિરોધી અને સ્પર્ધાત્મક વ્યક્તિ કે ઘટનાને લીધે પણ માનવીના મનમાં ધૃણા આકાર લે છે.

આવી વ્યક્તિનું નાક સંકોચાઈ જાય છે, તેની આંખો ઝીણી થઈ જાય છે, કપાળ ઉપર કરચલી પડી જાય છે, ચહેરાના ભાવ બદલાઈ જાય છે. અણગમતી વસ્તુ કે વ્યક્તિની સામે જ નાકનું ટોચકું ચડી જાય છે. હોઠના ખૂણા મરડાઈ જાય છે. પોતે જેને ધૃણા કરે છે તે વ્યક્તિનું અપમાન કરવાના વિચારો મનમાં આવી જાય છે.

મનુષ્ય પોતાના વ્યક્તિગત અને અંગત સ્વભાવગત ભાવનાને અનુભવી શકે છે. કોઈ વ્યક્તિમાં એ તીવ્રપણે, તો કોઈમાં ઓછી તીવ્રતા સાથે મંદગતિએ તેનો વેગ જોવા મળે છે. વ્યક્તિ જેટલો લાગણીશીલ વધુ હોય, તેટલી જ ભાવનાની તીવ્રતા વધુ હોય છે. તે જ પ્રમાણે ઓછો લાગણીશીલ મનુષ્ય અલ્પ તીવ્રતાની ભાવનાને અનુભવી શકે છે. પરંતુ દરેક માનવી ભાવનાને અનુભવે છે એ વાત તો ચોક્કસ જ છે!

આ પ્રકારે ભાવના એ અનુભવની ક્ષણ છે. તે મનુષ્યની માનસિક સ્થિતિમાંથી પેદા થાય છે અને શારીરિક પરિવર્તનોમાં પરિણમે છે. હવે આ ભાવનામાં સંઘર્ષ કઈ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે તેનો અભ્યાસ કરીએ.

ભાવનાત્મક સંઘર્ષ

સંઘર્ષ શબ્દ પરથી જાણી શકાય છે કે કોઈ પણ વ્યક્તિના અન્ય સાથેના મતભેદો કે મનભેદોને કારણે ઊભી થતી અથડામણની પરિસ્થિતિ. જ્યારે એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિના મત સાથે સહમત હોતી નથી ત્યારે બન્ને વચ્ચે વૈચારિક અસમાનતા જોવા મળે છે. આ કારણે ચર્ચા કે વિવાદ થાય છે. આથી તેમની વચ્ચે સંઘર્ષ જોઈ શકાય છે. જ્યારે બે કે વધુ

વ્યક્તિઓની માનસિકતા અને ઇચ્છાઓમાં પરસ્પર વિરોધ કે પ્રતિકૂળતા જોવા મળે તેને સંઘર્ષ કહેવાય. આમ, સામાન્ય સંજોગોમાં સંઘર્ષ એ અન્ય સાથેની અસહમતી દર્શાવે છે.

સંઘર્ષ માટે વ્યક્તિની પોતાની માનસિકતાની સાથે અન્ય કેટલાંક પરિબળો પણ જવાબદાર છે. જીવનમાં કેટલાય તબક્કા એવા આવે છે જ્યારે માનવીને સંઘર્ષનો સામનો કરવાનો આવે છે. નકારાત્મક ભાવનાઓને લીધે સંઘર્ષ પેદા થાય છે. સંઘર્ષ જ આપણી લાગણીઓને અસર કરે છે.

સંઘર્ષને બે પ્રકારે વર્ણવ્યો છે: બૌધ્ધિક સંઘર્ષ અને ભાવનાત્મક સંઘર્ષ. બૌધ્ધિક અને ભાવનાત્મક સંઘર્ષ વચ્ચે એક મહત્ત્વનો તફાવત છે. બૌધ્ધિક સંઘર્ષ એ વિચારોનો સંઘર્ષ છે, જ્યારે ભાવનાત્મક સંઘર્ષ એ લાગણીઓનો છે. બૌધ્ધિક સંઘર્ષ માનવીના મગજમાં પ્રારંભ થાય છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષ એ માનવીની લાગણીઓને લઈને હોય છે. આ કારણે તે કેવળ મગજને જ નહીં, હૃદયને પણ અનુભવાય છે.

સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થવા પાછળનાં કારણો

જો વ્યક્તિને અન્ય સાથે મનદુ:ખ કે તકલીફ હોય તો સીધી વાતચીત કરીને તેનો નિવેડો લાવવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો એમ ન બને તો તેને સંઘર્ષ અનુભવાય છે. એ કારણે તેમની વચ્ચેના સંબંધો કડવા પણ થઈ શકે છે અને તૂટી પણ શકે છે.

કેટલીક વખત એવું જોવામાં આવે છે કે પોતાનાથી વરિષ્ઠ અધિકારી અથવા વડીલ થકી ટીકા કરવામાં આવે છે. જેથી કરીને માનસિક રીતે સંઘર્ષ અનુભવાય છે. કાર્ય પૂર્ણ થયા પછી પણ પ્રશંસાને બદલે વિવેચનાત્મક કટાક્ષ વચનો મળતાં વ્યક્તિ હતાશ થઈને માનસિક રીતે ભાંગી પડતો જોવા મળે છે.

જીવનકાળ દરમ્યાન જે મનુષ્યને સહાયરૂપ બન્યા હોઈએ તે જ અણીના વખતે દગો આપે અને મદદ કરવાને બદલે છટકબારી શોધે તેવી વ્યક્તિ સાથે સંઘર્ષ થાય છે. તેને કશું કહી ન શકતો મનુષ્ય ખૂબ જ વેદના અનુભવે છે.

માનવી પોતાના જીવનનો સુખરૂપ નિર્વાહ કરવા માટે પ્રયત્નશીલ હોય છે. આ માટે તે વિવિધ કાર્ય સાથે સંકળાયેલો હોય છે. આથી જે સ્થાન પર તે કાર્યરત હોય ત્યાં તે ડગલે ને પગલે સ્પર્ધામાં ઊતરે છે. આ સ્પર્ધા અને સહકાર્યકર સાથેની ચડસાચડસી દરમ્યાન તે સતત સંઘર્ષમય વાતાવરણમાંથી પસાર થાય છે.

માનવીને હંમેશા અનુકૂળ વાતાવરણ મળતું નથી. જીવનના અનેક તબક્કામાંથી પસાર થતી વખતે અન્ય સાથેના સિદ્ધાંતોના તફાવતને લઈને પણ તે અથડામણ અનુભવે છે. ઘણીવાર પોતાની વાત સાચી હોવા છતાં અન્યો તરફથી અસ્વીકૃત થાય છે. આ પણ સંઘર્ષ માટેનું એક સબળ કારણ છે.

ક્રોધી અને જિદ્દી વ્યક્તિ પોતાનો જ કક્કો સાચો કરે છે. તેની સાથે કોઈ પણ પ્રકારની વાટાઘાટો નકામી નીવડે છે. આવી વ્યક્તિનો અસહ્ય સ્વભાવ અન્ય માટે સંઘર્ષપૂર્ણ નીવડી શકે છે.

જ્યારે અન્ય વ્યક્તિ પર વિશ્વાસ જ ન હોય ત્યારે તેની સાથે કોઈ પણ કાર્ય કરવા માટે અસમર્થતા જણાય છે. આથી પણ બન્નેને સંઘર્ષ અનુભવાય છે.

કેટલીક વ્યક્તિ સફળતા પચાવી નથી શકતી. આ કારણે તેનો સ્વભાવ ગર્વિષ્ઠ બની જાય છે. આ સમયે તે પોતાનાથી પદ અને પ્રતિષ્ઠામાં નાના લોકો સાથે તોછડાઈથી વર્તન કરે છે. તેમનું અપમાન અને અવગણના કરે છે. આ કારણે તેની સાથે કામ કરતા લોકો સંઘર્ષ અનુભવે છે.

અન્ય વ્યક્તિ માટે સાચો કે ખોટો મત બાંધી લેવામાં આવે ત્યારે તેની નિંદા કરવામાં વ્યક્તિ ખૂબ રચ્યોપચ્યો રહે છે. આથી તે જાણે-અજાણે બીજી વ્યક્તિ માટે સંઘર્ષનું કારણ બની જાય છે. ભલે તે આ વાતથી અજાણ હોય, પરંતુ અન્ય વ્યક્તિ આ માટે દુઃખી થતો જોવા મળે છે.

અન્ય વ્યક્તિઓ સાથેનાં સંબંધમાં એક વ્યક્તિ તરફથી થતું દબાણ કે બળજબરી અન્ય માટે સંઘર્ષનું કારણ બની શકે છે.

નાની વયે મળેલા સંસ્કાર અને મૂલ્યોનું શિક્ષણ માનવીના માનસમાં બીજરૂપે અંકુરિત થયેલાં હોય છે. આ સંસ્કાર અંત સુધી તેની સ્મૃતિમાં હોય છે. જો એની સાથે બાંધછોડ કરવી પડે તો માનસિક રીતે વ્યક્તિ નિરાશ થઈ જાય છે અને સંઘર્ષ અનુભવે છે.

પોતાના પ્રિયપાત્ર તરફથી વિશ્વાસઘાત થાય ત્યારે સહન ન થતાં માનવી સંઘર્ષ અનુભવે છે. વ્યવસાયિક ક્ષેત્રે પણ ભાગીદાર કે હાથ નીચે કામ કરતી વ્યક્તિ થકી મળેલ દગો સંઘર્ષનું કારણ બની શકે છે.

અન્યાય પણ સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થવા માટેનો મહત્ત્વનું કારણ છે. બે વ્યક્તિ કોઈ વસ્તુ માટે સમાન રીતે ભાગીદાર હોય અને વહેંચણી દરમ્યાન એકને અન્યાય થાય તો પણ તે સંઘર્ષ અનુભવે છે.

સંઘર્ષનાં ઉદાહરણો

- વ્યક્તિનો વ્યક્તિ સાથેનો : જ્યારે બે વ્યક્તિઓના રસરુચિ અને વિચારોમાં ભિન્નતા જોવા મળે ત્યારે તે માનવીનો માનવી સાથેનો સંઘર્ષ કહેવાય છે. આ એક બાહ્ય પ્રકારનો સંઘર્ષ છે. મોટાભાગની રહસ્યકથાઓ અને રોમાંચિત કથાઓમાં આ પ્રકારનો સંઘર્ષ દેખાય છે.

- વ્યક્તિનો પ્રકૃતિ સાથેનો : પ્રકૃતિએ વેરેલા વિનાશને કારણે પોતાનાં સ્વજનો અને ઘરબારને ગુમાવી ચૂકેલ માનવીને સંઘર્ષ થાય છે.
- વ્યક્તિનો પોતાની જાત સાથેનો : અમુક સમયે માનવી પોતાની જાત સાથે જ સંઘર્ષમાં ઉતરે છે. જેમકે વ્યસની પોતાનું વ્યસન છોડવા માટે, પોતાની પૂર્વપ્રેમિકાને ભૂલવાના પ્રયત્નોમાં, જાહેર વ્યક્તવ્ય આપવાના સમયે, રંગમંચ પર પ્રથમ પ્રવેશ સમયે.
- વ્યક્તિનો સમાજ સાથેનો : આમાં વ્યક્તિનો સંઘર્ષ એક મનુષ્ય સાથે ન રહેતાં સમગ્ર સમાજ સાથેનો હોય છે. સામાજિક રીત-રિવાજો, સમાજમાં ઘર કરી ગયેલી અમુક રૂઢિગત પરંપરાઓ વગેરેને લઈને પણ માનવી સંઘર્ષમય પરિસ્થિતિમાં આવે છે.

સંઘર્ષનાં પરિણામો

મનુષ્યના જીવનમાં સંઘર્ષની ક્ષણ રહેતી જ હોય છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષનો એ સમયગાળો તેને માનસિક રીતે પ્રભાવિત કરે છે. થોડો ઘણો સંઘર્ષ હોય ત્યારે મનુષ્ય સ્વપ્રયત્નો દ્વારા તેમાંથી નીકળી શકે છે. વ્યક્તિને સખત સંઘર્ષનો અનુભવ થાય ત્યારે તેની સહનશક્તિ હદ વટાવે છે અને માનસિક તાણ હેઠળ તે ન કરવાનું કરી બેસે છે.

દરેક માનવીમાં ભાવનાત્મક ક્ષેત્રે ઘણા ઊતાર-ચડાવ આવતા હોય છે. જ્યારે તે લાંબા સમય માટે પડતીનો અનુભવ કરે ત્યારે તેની કાર્યક્ષમતાને અસર થાય છે. આ સમયે તે માનવી સામાન્ય રીતે હતાશાનો ભોગ બને છે.

આ એક ગંભીર માનસિક સમસ્યા છે જેની અસર શારીરિક ક્ષમતા પર પડે છે. આ દીર્ઘકાલીન, થકવી દેનાર તકલીફ છે. આ સમયે મનુષ્ય પોતાની જાતને એકલો,

નિરાશાવાદી, નકામો અને દોષિત સમજે છે. તેની વિચારશક્તિ, એકાગ્રતા, યાદશક્તિ અને નિર્ણયશક્તિ પર અસર પડે છે.

માનસિક તણાવ, હતાશા, ભાંગી પડવું, શારીરિક અને માનસિક રોગોના શિકાર બનવું, સ્વભાવ ક્રોધિત થવો જેવી અસરો થાય છે. કામમાં મન ન લાગવું અને વારંવાર ભૂલો થવી, આત્મહત્યાના વિચારો કરવા અથવા પ્રયત્ન કરવો જેવી માનસિક વ્યાધિનો શિકાર બને છે.

અચાનક વજન વધી અથવા ઘટી જવું, અનિદ્રા અથવા વધુ નિદ્રાનો ભોગ બનવું, પાચનશક્તિ પર અવળી અસર થવી, માથું અને શરીરના અન્ય ભાગોમાં અચાનક દુખાવો થવો જેવી શારીરિક અસરોનો ભોગ બને છે.

સંઘર્ષ ટાળવા માટેના પ્રયત્નો

મનુષ્ય જ્યારે સંઘર્ષની વેદનાથી થાકી જાય અને કંટાળી જાય ત્યારે તે તેનું નિરાકરણ શોધવા માટે પ્રયત્નશીલ બને છે. આ માટે તે કાં તો પરિસ્થિતિને સંભાળવા માટે સુસજ્જ થઈ જાય છે અથવા તેને એક તરફ મૂકીને આગળ વધી જાય છે. જો કે આમ કરવું સહેલું હોતું નથી. પરંતુ, એ માટેના અથાગ પ્રયત્નો તો કરવા જ રહ્યા!

સંઘર્ષ નિવારણ માટે પોતાની જાતને સંઘર્ષથી દૂર લઈ જવી, તેની તરફ બેદરકાર બની જવું એ એક ઉપાય છે. સંઘર્ષના સ્થાનનો ત્યાગ કરી નવો રસ્તો શોધવો એ ઉપાય છે. યોગ, ધ્યાન વગેરે કરી મનને પ્રફુલ્લિત રાખવાથી માનસિક અસરોમાંથી બચી શકાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે લાગણી મનુષ્યના જીવનનું એક અભિન્ન અંગ છે. આ કારણે સંઘર્ષ પણ તેના રોજબરોજમાં પ્રવેશ કરશે જ! પરંતુ, આ સાથે એ ધ્યાન રાખવું ખૂબ જ આવશ્યક બની જાય છે કે સંઘર્ષ હિંસા અને ભેદભાવથી દોરવાયેલો ન હોવો જોઈએ. સંઘર્ષનું

નિરાકરણ લાવવા માટે શાંતિ અને સમાધાનપૂર્વકનો આભિગમ સંવર્ધિત કરવો જોઈએ. માનવજાતે પોતાના સંઘર્ષોને વિવેકપૂર્ણ, અહિંસક, વાતચીત, પરસ્પર સહમતી અને સમજૂતી સાથે અમલમાં મૂકવા જોઈએ. વિષમતા, અન્યાય, સ્વતંત્રતાનો અભાવ એ માનવજીવનનો જરૂરી ભાગ નથી. આ દૂષણોની રચના માનવ થકી જ કરવામાં આવી છે અને તેથી જ એ બદલાઈ પણ શકે છે.

આમ, સંઘર્ષ એવું પરિબળ છે જે ભાવના સાથે જ વિકાસ પામે છે અને સંવર્ધિત થાય છે. જ્યાં સુધી જગતમાં લાગણી છે, ત્યાં સુધી સંઘર્ષનું પણ અસ્તિત્વ હોવાનું જ! મનુષ્ય દેહમાં હૃદય અને મસ્તિષ્ક બન્ને છે. હૃદય એ મનુષ્યને જીવંત રાખવાનું કાર્ય કરે છે. જ્યારે મસ્તિષ્ક થકી મનુષ્ય ક્રિયા-પ્રક્રિયાઓને કારણે વિશ્વ સાથે જોડાયેલો રહી શકે છે. એ ચેતનાસહિત છે. આથી નૈતિક ભાવનાઓ, સારાસારનો વિવેક, નીતિ-અનીતિ વગેરેનો વિચાર કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. સંઘર્ષની ઉત્પત્તિ એ માનવમનની જ નીપજ છે અને તે માનવી પર હાવી થઈ જાય તો તેને છિન્નભિન્ન કરે નાખે છે.

---

[i] 'Overview of the 6 Major Theories of Emotion', Kendra Cherry, 2019, p. 1.