પ્રકરણ – ૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષ: સ્વરૂપ અને પ્રકાર

પ્રકરણ – ૨

ભાવનાત્મક સંઘર્ષ : સ્વરૂપ અને પ્રકાર

પ્રસ્તાવના

માનવીના જીવનમાં લાગણી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભાગ્યે જ કોઈ માનવી લાગણીથી અળગો રહી શકે. માનવીના રોજબરોજના જીવનમાં લાગણીના અનુભવો થતા રહેતા હોય છે. આવી લાગણીઓ કે ભાવના અમુક પરિસ્થિતિ દ્વારા ઉત્પન્ન થતી હોય છે. જે માનવીને ભાવનાત્મક કે આવેગાત્મક બનાવે છે. આ આવેગની પરિસ્થિતિને દફનાવી શકાતી નથી. પરંતુ માનવી આવેગો પર નિયંત્રણ દ્વારા કાબૂ કરી શકે છે. ભાવના વગર માનવીની કલ્પના કરવી અશક્ય છે. ભાવનાનું અસ્તિત્વ ના હોત તો સમગ્ર માનવજીવન રસહીન બની જાત. સામાન્ય રીતે ભાવનાઓ એક પ્રકારની લાગણીઓ છે, તે વ્યક્તિની પરિસ્થિતિઓ અને મિજાજ દર્શાવે છે અથવા બીજા વ્યક્તિઓ સાથેના સંબંધોનું પરિણામ છે. ભાવનાઓ મુખ્યત્વે અનુભવની લાક્ષણિકતાઓ, જૈવિક પ્રતિક્રિયાઓ અને માનસિક સ્થિતિનો સરવાળો છે. ભાવનાઓ ઘણી વખત પરસ્પર સંકળાયેલ પણ હોય છે, જેમ કે સ્વભાવ સાથે, વ્યક્તિત્વ સાથે, પ્રેરણા સાથે વગેરે.

ભાવના એ જટિલ શબ્દ છે. જે શારીરિક અને માનસિક પાસાંઓ સાથે સંકળાયેલ છે. આ શબ્દની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થઈ તે તપાસીએ.

‘EMOTION’ શબ્દની ઉત્પત્તિ

‘EMOTION’ શબ્દની ઉત્પત્તિ બે લેટિન શબ્દ ‘EX’ જેનો અર્થ ‘બહારની તરફ વ્યક્ત કરવું’ અને બીજો શબ્દ ‘MOTION’. જેનો અર્થ ‘ગતિ’, ‘હલનચલન’ અથવા ‘ક્રિયા’ એવો થાય છે. જૂની ફ્રેંચ ભાષામાં ‘EMOTION’ શબ્દ ‘EMOUVOIR’ પરથી આવેલો છે. જેનો અર્થ ‘To Stir Up’ ગુજરાતીમાં ‘જગાડવું’ એવો થાય છે. મધ્યમ ફ્રેંચ ભાષામાં ‘EMOTION’ શબ્દ ‘Esmovoir’ પરથી આવ્યો છે. તેનો અર્થ ‘Something Moves Inside When an Emotion Arises’ થાય છે. નવી ફ્રેંચ ભાષામાં ‘EMOTION’ વિશે ફ્રોઈડે કહ્યું છે કે, “‘Flows of Energy’, from the Unconscious to the Conscious and Vice Versa.”[i]

‘EMOTION’ શબ્દ લેટિન સંજ્ઞા ‘Emotion-em’ પરથી આવ્યો છે. જેનો અર્થ ‘of action’, ‘ક્રિયાનું’ એવો થાય છે. મનોવિજ્ઞાનમાં ‘EMOTION’નો અર્થ એક માનસિક લાગણી અથવા તો માનસિક સ્નેહ એવો થાય છે. જર્મન ભાષામાં ‘EMOTION’ શબ્દ ‘Affekt’ પરથી આવ્યો છે. ઈટાલિયન ભાષામાં ‘EMOTION’ શબ્દ ‘Emozione’ પરથી આવ્યો છે.

‘EMOTION’ શબ્દ લગભગ ઈ.સ. ૧૬૪૯માં Descartesના ‘Passions De l `A` me’ નામના પ્રકાશનમાં ઉપયોગ થયો હતો. જેમાં ‘EMOTION’નો અર્થ ‘les emotions de l’a’me’ આપ્યો છે. જેનો અર્થ ‘હંગામો’ અથવા ‘સામાજિક અશાંતિ’ એવો હતો.

થોમસ બ્રાઉને ઈ.સ. ૧૮૨૦માં ‘Nonetheless the enlightenment’માં ‘passions’, ‘moral sentiments’, sympathy’, ‘sensibility’, ‘affections’, ‘interest’ વગેરે જેવા શબ્દ પ્રયોજ્યા હતા. જેને આપણે અત્યારે ‘EMOTION’ તરીકે ઓળખીએ છીએ.

ડાર્વિનનું પ્રકાશિત થયેલ પુસ્તક “The Expression of the Emotion in Man and Animals-૧૮૭૨’માં તેણે ‘EMOTION’ શબ્દનો પ્રયોગ કર્યો હતો. તેમણે માનવ લાગણીઓના જૈવિક સિધ્ધાંતોનો પ્રસ્તાવ મૂક્યો હતો. જેમાં માનવ અને પ્રાણીઓની અભિવ્યક્તિના અવશેષો હતા.

૧૯મી સદીમાં ડાર્વિન અને જેમ્સના અભિગમમાં ‘EMOTION’ શબ્દનું વર્ણન કરવામાં આવેલું છે. બંને અભિગમો પ્રમાણે ‘EMOTION’ એક સ્વયંસંચાલિત પ્રતિભાવ છે. જે સજીવના વાતાવરણમાં થતી ઘટનાઓનું પરિણામ છે જે જીવંત રાખવામાં મદદ કરે છે. “Emotions as “More or less Automatic Responses to Events is an Organism’s Environment that Helped it to Survive.”[ii]

ઑક્સફર્ડ ડિક્ષનરીમાં ‘EMOTION’ શબ્દનો અર્થ ‘Agitation’, ‘Physical Disturbance’, ‘Disturbances of Mind or Feeling’, ‘Affection of The Mind’ આપ્યો છે.

શાસ્ત્રીય સંસ્કૃતિ અને પાલી પરંપરામાં એક પણ શબ્દ નથી કે જે પશ્ચિમી ભાવના શબ્દના સીધા સમકક્ષ હોય. સંસ્કૃત ભાષામાં ‘EMOTION’ને ‘ભાવ’ શબ્દ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. જેનો અર્થ ‘મનની સ્થિતિ’ એવો થાય છે. કેટલાક લોકો ‘ભાવ’ અને ‘વેદના’નો ઉપયોગ ભાવનાત્મક સ્થિતિના સંદર્ભમાં કરે છે. જે આંતરિક અને બાહ્ય રીતે લાગણી અનુભવી શકાય છે. કેટલાક લોકો નાટક, થિયેટર અને ભક્તિના સંદર્ભમાં ભાવનાને ‘વિકાર’, માનસિક ઉત્તેજના’ અથવા ‘રસ’ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. સંસ્કૃતમાં રસ વિશે ઉલ્લેખ છે. રસ એ અદૃશ્ય પદાર્થ છે જે જીવનનો અર્થ આપે છે. આ રસમાંથી લાગણીઓ ઉત્પન્ન થાય છે. સંસ્કૃતમાં ભરત મુનિ નામના ભાષાશાસ્ત્રીએ પોતાના ગ્રંથ

'નાટ્યશાસ્ત્ર'માં નવ રસની વાત કરી હતી. આ નવ રસમાંથી નવ ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. સંસ્કૃતના 'ભાવ' શબ્દ પરથી 'ભાવના' શબ્દ બન્યો છે. આ રીતે અલગ અલગ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પોતાના પુસ્તકોમાં ભાવના સંજ્ઞાની ઉત્પત્તિ અંગેની વાત કરી છે.

'EMOTION' શબ્દનો ઇતિહાસ

અગાઉ જોયું તેમ 'EMOTION' શબ્દ ફ્રેંચ શબ્દ 'Emovere' પરથી સ્વીકારવામાં આવ્યો હતો. જેનો અર્થ 'જગાડવો' એવો થાય છે.

'EMOTION' શબ્દનો પ્રારંભ થોમસ બ્રાઉન દ્વારા ઈ.સ. ૧૮૦૦ના દાયકાની શરૂઆતમાં કરવામાં આવ્યો હતો. ઈ.સ. ૧૮૨૦ની આસપાસ અંગ્રેજી ભાષામાં 'EMOTION'ની આધુનિક વિભાવના પ્રથમ વખત આપી હતી. લગભગ ઈ.સ. ૧૮૩૦ પહેલાં 'Passions', 'Accidents of the Soul', 'Moral Sentiments' જેવી સંજ્ઞાઓનો પ્રયોગ થતો.

'EMOTION'ની આધુનિક વિભાવના સત્તરમી સદીના મધ્યમાં પ્રયોગમૂલક વિજ્ઞાનના જન્મથી થઈ. થોમસ વિલિસે દરખાસ્ત કરી હતી કે ખુશ થવું કે ગભરાવવું તે મગજની મધ્યમાં આવેલ નર્વસ સિસ્ટમની નાજુક જાળીના પરિણામ સ્વરૂપ છે.

ઓગણીસમી સદીની શરૂઆતમાં એક એડિનબર્ગ વ્યાખ્યાન હૉલમાં ફિલોસૉફર થોમસ બ્રાઉને શારીરિક રીતે સમજાવવાની એક નવી રીત સૂચવી હતી. તેમણે 'EMOTION' શબ્દનો ઉપયોગ કરીને પ્રસ્તાવ મૂક્યો હતો.

ઈ.સ. ૧૮૩૦ની શરૂઆતમાં ડાર્વિન 'EMOTION'ને એક અવિવેક ધ્યાન તરીકે ગણતો હતો. ઈ.સ. ૧૮૭૨માં ડાર્વિને 'The Expression of the Emotions in Man and

Animals-૧૮૭૨'માં તારણો પ્રકાશિત કર્યાં. ડાર્વિને કહ્યુ હતું કે લાગણીઓ નિશ્ચિત પ્રતિભાવ આપતી નથી. પરંતુ મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયા છે જે હજી પણ અવિરત ચાલ્યા કરે છે. ડાર્વિને પ્રાણીઓ તથા મનુષ્યમાં થતી ભાવનાની અભિવ્યક્તિની વિગતવાર રજૂઆત કરી હતી.

વિલિયમ જૅમ્સ અને જૅમ્સ લૅંગે લાગણીઓ અંગે શારીરિક ઉત્પત્તિના સિદ્ધાંતો વિકસિત કર્યાં હતા.

મનોવિશ્લેષણના પિતા ફ્રૉઈડે લાગણીઓની શોધખોળ કરી. તેમણે નિષ્કર્ષ તારવ્યા કે ભાવનાઓ વિચારો દ્વારા રચાય છે. ફ્રૉઈડે પોતાનો મોટાભાગનો સમય દમન દ્વારા થતી બેભાન ભાવનાઓની સમજ માટે સમર્પિત કર્યો છે.

ભારતમાં લાગણીઓના સામાજિક ઐતિહાસિક, સાંસ્કૃતિક, ભાવનાત્મક વિશ્લેષણ જેવા કે બંગાળી પરંપરામાં 'ભાવ', પ્રારંભિક બૌદ્ધ ચિંતનમાં ભાવનાઓનો સ્વભાવ અથવા લાગણીઓની નૈતિકતાનો અભ્યાસ કરવામાં આવ્યો છે.

ભારતીય થિયરી અનુસાર ભાવના ઉત્પન્ન થવા માટે ત્રણ માનસિક સ્થિતિનો સમાવેશ થાય છે: (૧) જ્ઞાનાત્મક (૨) ભાવનાત્મક અને (૩) લાગણીશીલતા.

શાસ્ત્રીય સંસ્કૃત અને પાલી ભાષામાં 'ભાવ' અથવા 'વેદના' શબ્દને માનસિક ઉત્તેજના તરીકે ઉપયોગ કરે છે.

સંસ્કૃત ભાષામાં ભરતમુનિ નામના ભાષાશાસ્ત્રીએ પોતાના 'નાટ્યશાસ્ત્ર'ના સાતમા અધ્યાયમાં નવ રસની વાત કરી છે. આ નવ રસમાંથી નવ ભાવો ઉત્પન્ન થતા

જોવા મળે છે. સંસ્કૃતના 'ભાવ' શબ્દ પરથી ગુજરાતીમાં 'ભાવના' શબ્દ પરથી આવ્યો છે.

ભાવના શબ્દની વિભાવના

મનુષ્યના જીવનમાં લાગણી ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. માનવસંબંધો વિકસાવવામાં, સંદેશાવ્યવહાર વિકસાવવામાં લાગણી ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. આપણને પ્રશ્ન થાય કે આ લાગણી શું છે? તે કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાય છે? ક્યાંથી આવે છે? વગેરેની સામાન્ય સમજ જાણવી જરૂરી છે. ભાવના વિશે વિગતવાર જોઈએ.

ભાવના

ભાવના એ માનસિક અને શારીરિક પ્રક્રિયા કે સ્થિતિ છે, જે આપણા વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે. ભાવના એ વ્યક્તિગત રીતે સંકળાયેલ છે, વ્યક્તિના સામાજિક વ્યવહારની સ્પષ્ટતા કરે છે. ભાવના એ વ્યક્તિલક્ષી જૈવિક અને વર્તનના ફેરફારો સાથેનો અનુભવ છે. આપણું શરીર વિવિધ પ્રકારની સાંવેગિક સ્થિતિ દર્શાવે છે.

ભાવના કોઈ વસ્તુ નથી. ભાવના એ એક પ્રકારનો પ્રભાવ, મૂડ કે સ્વભાવ છે. જે આપણા મગજમાં થતી એક પ્રક્રિયા છે. ભાવના વાર્તનિક પાસું છે, જે બાહ્ય શારીરિક વર્તન દ્વારા પ્રગટ થાય છે. ભાવના શારીરિક પાસું પણ છે, જે આંતરિક તેમજ બાહ્ય શારીરિક પરિવર્તનો થાય છે. ભાવના જ્ઞાનાત્મક પાસું છે, વ્યક્તિ ઉદ્દીપક પરિસ્થિતિને જે રીતે ઓળખે છે, તે અનુસાર ભાવનાઓ ઉદ્દભવે છે.

ભાવના એ આપણા મગજની અંદર ચાલતી આંતરિક પ્રક્રિયા છે. જે આપણને કોઈ ચોક્કસ રીતની પ્રતિક્રિયા આપે છે. ભાવનાઓ એ ઘટના પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયા છે.

આપણી સામે કોઈ ઘટના કે પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. એ ઘટનાના આધારે આપણે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તે ભાવના છે. આપણે ચોક્કસ પરિસ્થિતિમાં પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે ભાગ લઈએ છીએ. તેના પ્રભાવથી ઉત્તેજિત થઈએ છીએ. આપણે રોજ અનુભૂતિનો સામનો કરતા હોઈએ છીએ. જે નકારાત્મક કે સકારાત્મક ભાવનામાં રૂપાંતરિત થાય છે, જે આપણા મૂડ અને વર્તનની દિશા નક્કી કરે છે. આપણે અનુભવેલી કેટલીક લાગણીઓ આપણી ચેતના માટે ઉપલબ્ધ હોય છે, તો કેટલીક લાગણીઓ અભાન ક્ષેત્રમાં છુપાયેલી હોય છે.

બેડફોર્ડ નામના મનોવૈજ્ઞાનિક ભાવનાને 'માનસિક સ્થિતિ' તરીકે ગણાવે છે. માનસિક સ્થિતિ એ એક પ્રકારની કાલ્પનિક સ્થિતિ છે, જે વિચાર અને લાગણીને અસર કરે છે. માનસિક પ્રક્રિયામાં વ્યક્તિ કોઈ પ્રવૃત્તિમાં રહેલ હોય ત્યારે તે લાગણીમાં સંપૂર્ણપણે ડૂબેલો હોય છે. કોઈ પરિસ્થિતિ સર્જાય ત્યારે આપણા મનની અંદર તે અંગે જ્ઞાન થાય છે. જ્ઞાન થયા પછી આપણે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ. જેના લીધે માનસિક અને શારીરિક ફેરફારો થાય છે જે આપણા વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે. આપણું શરીર ઉત્તેજિત થાય છે. પરિણામે વર્તન પ્રભાવિત થાય છે.

માનસિક પ્રક્રિયા મગજમાં ચાલતી પ્રવૃત્તિઓ હોવા છતાં તેમને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ કહી શકાય નહિ. આ પ્રવૃત્તિઓ મગજમાં ચાલતી પ્રક્રિયા નહિ પરંતુ માનસિક પ્રવૃત્તિ છે, જે બાહ્ય જગતમાં અસ્તિત્વ ધરાવતા પદાર્થો, ઘટનાઓ અને પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે. માનસિક પ્રક્રિયાઓ વ્યક્તિલક્ષી પણ હોય છે. વ્યક્તિના વર્તન અને ચેષ્ટાઓને આધારે વ્યક્તિની માનસિક પ્રક્રિયા કે સ્થિતિનું અનુમાન કરી શકાય છે.

આવા વર્તનો આંતરિક ઉદ્દીપનો અને બાહ્ય ઉદ્દીપનો દ્વારા ઉદ્દભવે છે. ભાવના એ સહજ પ્રક્રિયા છે. જે આપણી શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ સાથે સંકળાયેલ છે.

ભાવનાની પ્રક્રિયામાં જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન, વ્યક્તિલક્ષી ફેરફારો, ક્રિયાનો આવેગ વગેરે ભાગ ભજવે છે. ભાવનાની ઘટનામાં વ્યક્તિ કેવી રીતે ઉત્તેજનાને સમજે છે, અનુભવે છે, તેના આધારે વ્યક્તિ વર્તન કરે છે. દરેક પરિસ્થિતિમાં વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ ભાવનાની પ્રતિક્રિયા અલગ અલગ હોય છે.

ભાવના એ સંજોગો, મૂડ તથા અન્ય લોકો સાથેના સંબંધથી રચાય છે. મૂડ એ આંતરિક તથા વ્યક્તિલક્ષી સ્થિતિ છે. મૂડ આપણા મનને સારું કે ખરાબ રીતે અસર કરી શકે છે. સારું મૂડ વ્યક્તિઓને વિકટ પરિસ્થિતિઓમાં મદદ કરી શકે છે. ખરાબ મૂડના લીધે વ્યક્તિ ગુસ્સે થાય છે, હતાશા અનુભવે છે તેમજ ધૃણા, આક્રમકતા, શારીરિક તાણ, બેચેની જેવી ઉત્તેજનામાં વધારો થાય છે. દરેક મૂળભૂત લાગણી ચહેરાની અભિવ્યક્તિ સાથે સંકળાયેલી છે. ખુશીના કારણે વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવ બદલાય છે જે મૂડને અસર કરે છે.

ભાવનામાં વ્યક્તિલક્ષી અનુભવ, શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ વગેરે શામેલ હોય છે. બધી લાગણીઓ વ્યક્તિલક્ષી અનુભવથી શરૂ થાય છે જેને ઉત્તેજના પણ કહી શકાય છે. પ્રત્યેક વ્યક્તિની લાગણીઓ જુદી જુદી હોઈ શકે છે. ઉ.દા.-અમુક પરિસ્થિતિમાં કોઈ વ્યક્તિ ગુસ્સો કરી શકે છે તો બીજો વ્યક્તિ નિરાશ થાય છે. ભાવનામાં વ્યક્તિલક્ષી અનુભવ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે ભાવના ઉત્પન્ન થવાથી આપણા શરીરમાં કેવી પ્રતિક્રિયાઓ થાય છે. ઉ.દા.- ડર ઉત્પન્ન થવાથી આપણા હૃદયના ધબકારા વધી જાય

છે, પરસેવો થાય છે, નાડીના ધબકારા વધી જાય છે. આપણા ચહેરાના હાવભાવમાં ફેરફાર થાય છે, અવાજમાં બદલાવ આવે છે. ભાવના આપણા સંપૂર્ણ વ્યવહાર અને આપણા સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે. શારીરિક પ્રતિક્રિયાના પરિણામે વ્યક્તિના વર્તનમાં ફેરફાર જોવા મળે છે.

ભાવનાની પ્રક્રિયામાં જ્ઞાનાત્મક ઘટકો તેમજ વર્તનના ઘટકો ભાગ ભજવે છે. જ્ઞાનાત્મક પ્રવૃત્તિ સભાન અથવા અભાનપણે થઈ શકે છે. વ્યક્તિ ઘટનાનું જ્ઞાનાત્મક રીતે મૂલ્યાંકન કરે છે. જે ભાવના ઉત્પન્ન થવાનો સંકેત હોઈ શકે છે. જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન કર્યા પછી વ્યક્તિમાં શારીરિક પરિવર્તન જોવા મળે છે. જેમ કે, હૃદયના ધબકારા વધવા, પરસેવો થવો, ચહેરાના હાવભાવમાં બદલાવ આવે છે. ત્યારબાદ વ્યક્તિ એ પરિસ્થિતિ અનુસાર પ્રતિક્રિયા આપે છે.

ભાવનાઓ એ જટિલ છે. જે શારીરિક તથા માનસિક ફેરફાર દ્વારા આપણા વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે. ભાવનાઓ ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે આપણું શરીર ઉત્તેજિત થાય છે. જે વર્તનને અસર કરે છે.

ભાવનાઓ દરમિયાન થતું પરિવર્તન બાહ્ય અને આંતરિક પરિવર્તનોમાં વહેંચી શકાય.

- બાહ્ય પરિવર્તન
- આંતરિક પરિવર્તન
- બાહ્ય પરિવર્તન : ભાવનાની અવસ્થા દરમિયાન અમુક શારીરિક પરિવર્તન જોવા મળે છે, જેનું નિરીક્ષણ કરી શકાય છે. આવા પરિવર્તનો બાહ્ય પરિવર્તનો છે. જેનું નિરીક્ષણ

કરીને ખ્યાલ આવી જાય છે કે વ્યક્તિને કેવા પ્રકારની ભાવનાનો અનુભવ થઈ રહ્યો છે. બાહ્ય પરિવર્તનો નીચે મુજબ છે :

૧. ચહેરાના હાવભાવ (Facial Expression)

ભાવના દરમિયાન થતા બાહ્ય પરિવર્તનોમાં ચહેરાના હાવભાવની અભિવ્યક્તિ ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. ભિન્ન-ભિન્ન ભાવનાની અવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિના ચહેરાનો રંગ અલગ-અલગ થાય છે. આથી ભાવનાત્મક વ્યક્તિના ચહેરાને જોઈને તેની ભાવનાત્મક અનુભૂતિનું અનુમાન લગાવી શકાય છે. જેમ કે, ક્રોધની અવસ્થામાં આંખ લાલ થવી, હોઠ ફફડવા, ભ્રમર વાંકી થવી, હર્ષની અવસ્થામાં ચહેરો ખીલી ઊઠે છે તેમજ ચહેરા પર મુસ્કુરાહટ આવે છે. આવી જ રીતે ડર, અણગમો, ઈર્ષ્યા વગેરે ભાવનાની અવસ્થા દરમિયાન મુખાકૃતિમાં પરિવર્તન જોવા મળે છે. ભાવના દરમિયાન વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવ બદલાય છે. કોઈ વ્યક્તિ દ્વારા અનુભવાયેલી ભાવનાને આપણે તેનો ચહેરો જોઈ ઓળખી શકીએ છીએ. ઉ.દા. હસતો ચહેરો જોઈને આપણે કહી શકીએ કે તે વ્યક્તિ ખુશ છે. આ રીતે પ્રત્યેક ભાવનાની અવસ્થામાં વ્યક્તિના ચહેરાના હાવભાવમાં પરિવર્તન થતું જોવા મળે છે.

૨. સ્વર-અભિવ્યક્તિ (Vocal Expression)

ચહેરાની અભિવ્યક્તિની જેમ સ્વર-અભિવ્યક્તિ પણ એક બાહ્ય પરિવર્તન છે, જે ભાવના સમય દરમિયાન જોઈ શકાય છે. ભિન્ન-ભિન્ન ભાવના દરમિયાન વ્યક્તિની બોલી અથવા સ્વરમાં જે પરિવર્તન આવે છે, તેમાં આપણે આસાનીથી નિરીક્ષણ કરી શકીએ છીએ. ભાવના દરમિયાન ઘણા બાહ્ય તેમજ અવલોકનક્ષમ ફેરફારો જોવા મળે છે.

અવાજોના આધારે ભાવનાને ઓળખી શકાય છે. ઉ.દા. કોઈ વ્યક્તિ રડતું હોય કે ધીમું બોલતું હોય ત્યારે આપણે નક્કી કરીએ છીએ કે તે દુઃખી હશે. આ રીતે સ્વર-અભિવ્યક્તિના પરિવર્તનોના આધારે અલગ-અલગ ભાવનાઓને ઓળખી શકાય છે.

૩. શારીરિક સ્થિતિ તથા હાવભાવમાં પરિવર્તન (Change in Posture and Gesture)

શારીરિક સ્થિતિ તથા હાવભાવમાં પરિવર્તન એક એવું પરિવર્તન છે, જેનું નિરીક્ષણ કરી શકાય છે. આ એક અશાબ્દિક સંચાર છે. ભાવના દરમિયાન શારીરિક સ્થિતિ તથા હાવભાવમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારના પરિવર્તન આવે છે. ક્રોધના સમય દરમિયાન ચહેરાનું લાલ થવું, બૂમો પાડવી, શરીર કાંપવું વગેરે વ્યવહાર જોઈ શકાય છે. ડરની અવસ્થામાં ચહેરો પીળો પડી જવો, કાંપવું વગેરે વર્તન જોઈ શકાય છે. ખુશી દરમિયાન ચહેરો ખીલી જવો, છાતી ફૂલી જવી, સ્મિત થવું વગેરે જેવી અભિવ્યક્તિ જોઈ શકાય છે. આ રીતે શારીરિક સ્થિતિ તથા હાવભાવ દ્વારા શરીરમાં પરિવર્તન જોવા મળે છે. જેમ કે, હાથ અને પગની ગતિ, પરસેવો થવો, કપાળ પર કરચલીઓ થવી, આંખો લાલ થવી, ચામડી પર રૂવાડાં થવાં વગેરે બાહ્ય ફેરફારો કે પરિવર્તન થાય છે, જેના દ્વારા ભાવનાની ઓળખ થઈ શકે છે.

આંતરિક પરિવર્તન

ભાવના દરમિયાન ઘણાં આંતરિક પરિવર્તનો થાય છે. આ આંતરિક પરિવર્તન ઉત્તેજનાનું પરિણામ છે. તે એડ્રેનલ ગ્રંથિને ઉત્તેજિત કરે છે. તે સંપૂર્ણ શરીરમાં ફેલાય છે અને આંતરિક પરિવર્તન તરફ દોરી રહેલા અંગોને ઉત્તેજિત કરે છે. રક્ત સંચારમાં

પરિવર્તન, શ્વાસોચ્છવાસમાં પરિવર્તન, પાચનક્રિયામાં પરિવર્તન વગેરે આંતરિક પરિવર્તનો થાય છે. મુખ્યત્વે પરિવર્તનો નીચે મુજબ જોઈએ:

(૧) શ્વાસોચ્છવાસમાં પરિવર્તન (Changes in Respiration)

ભાવનાની સ્થિતિ દરમિયાન શ્વાસોચ્છવાસમાં શ્વાસની તીવ્રતામાં પરિવર્તન જોઈ શકાય છે. આ પરિવર્તન સુખદ તેમજ દુ:ખદ એમ બંને પરિસ્થિતિઓમાં જોઈ શકાય છે. ડર તથા આશ્ચર્યની લાગણીઓમાં થોડા સમય માટે શ્વાસમાં વધારો કે ઘટાડો જોઈ શકાય છે. વિષાદ, શોક આદિ લાગણીઓ દરમિયાન શ્વાસની તીવ્રતા મંદ પડી જાય છે. એ પરથી જાણી શકાય છે કે ભાવનાત્મક સ્થિતિ દરમિયાન શ્વસન પ્રક્રિયા અનિયમિત થઈ જાય છે, જ્યારે સામાન્ય સ્થિતિમાં નિયમિત હોય છે.

(૨) પાચન-ક્રિયામાં પરિવર્તન (Changes in Digestion)

ભાવનાત્મક સ્થિતિ દરમિયાન પાચનક્રિયામાં પરિવર્તન થતું હોય છે. અલગ-અલગ લાગણીઓ દરમિયાન અલગ-અલગ પ્રકારના પરિવર્તન થાય છે. લાગણીની સ્થિતિ દરમિયાન સ્નાયુતંત્ર સક્રિય થવાને કારણે લાળગ્રંથિ, આંતરડાં, પેટ આદિની ક્રિયાઓમાં પરિવર્તન થતું હોય છે. ક્રોધ, ભય આદિ ભાવનાઓની અવસ્થામાં સ્નાયુતંત્રના સક્રિય થવાથી લાળગ્રંથિમાંથી લાળનો સ્રાવ ખૂબ જ ઓછો થાય છે, અથવા બંધ થઈ જાય છે. તેના કારણે પાચનક્રિયા મંદ પડી જાય છે. ભૂખ લાગતી નથી. જ્યારે ખુશી, હર્ષ આદિ ભાવનાઓ દરમિયાન પાચનક્રિયામાં વૃદ્ધિ જોવા મળે છે.

(3) રક્તસંચારમાં પરિવર્તન (Changes in Blood Circulation)

ભાવનાત્મક સ્થિતિ દરમિયાન રક્તસંચારમાં પરિવર્તન થતું હોય છે. આ આંતરિક પરિવર્તનમાં હૃદય દરમાં વધારો થાય છે, સુગરના સ્તરમાં વધારો થાય છે. ક્રોધ, ડર જેવી લાગણીઓ દરમિયાન રક્તસંચારમાં વધારો જોવા મળે છે.

(૪) સ્વયંસંચાલિત મજ્જાતંત્રનો ફાળો (Autonomic Nervous System)

ભાવના એ ચેતાતંત્રનું અભિન્ન અંગ છે. ચેતાતંત્ર એટલે મગજ, કરોડરજ્જુ અને તેમાંથી નીકળતા ચેતાતંતુઓ તેમની સાથે સંકળાયેલ જ્ઞાનેન્દ્રિઓની સમગ્ર જાળ. જે આપમેળે કાર્ય કરે છે. જેમ કે, પાચનતંત્ર. મગજ અને પાચનતંત્ર વચ્ચે સંબંધ રહેલો છે. ઉ.દા.- આપણે કહી શકીએ કે પેટમાં ફાળ પડી. એવી લાગણી થાય છે કેમ કે મગજ ચિંતામાં હોય ત્યારે આંતરડાનું ચેતાતંત્ર લોહીને પેટથી દૂર બીજા રસ્તે વાળી દે છે. અમુક કિસ્સામાં ઉબકા આવે છે, કેમ કે મગજ ચિંતામાં હોય ત્યારે એ આંતરડાના ચેતાતંત્રને સંદેશો મોકલે છે, જેથી આંતરડામાં ફેરફાર થાય છે.

આંતરડાનું ચેતાતંત્ર લાગણીઓ પેદા કરી શકે છે. આપણી લાગણીઓ કોઈપણ પ્રકારની ચિંતા, ઉત્તેજના, માનસિક તાણ તેમજ પેટમાં દુ:ખાવો થાય છે. આપણું જીવન લાગણીઓથી તરબતર હોય છે, જેમાં ગુસ્સો, નારાજગી, અપરાધભાવ, ડર, હતાશા એ બધાનો પણ સમાવેશ થાય છે. આ બધા પ્રકારની લાગણીઓ આપણા શરીરમાં વિવિધ પ્રકારના પ્રત્યાઘાતો સર્જે છે. ઉ.દા. આપણે ગુસ્સામાં હોઈએ ત્યારે હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે.

લાગણીઓ સાથે શારીરિક તથા ચેતાતંત્ર અંત:સ્ત્રાવી ગ્રંથિઓના ભાવ જોડાયેલા હોય છે, જે સંપૂર્ણ શરીર પર તેની અસર થાય છે, જેમાં પાચનતંત્ર મુખ્ય છે. આ પ્રકારની શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ કોઈપણ સમયે શરૂ થઈ શકે છે અને અચાનક બંધ પણ

થઈ શકે છે. વધુ પડતી લાગણીઓની આક્રમકતા પાચનતંત્રને ખોરવી નાખે છે, જેમાંથી પેટનો દુ:ખાવો, ઉબકા આવવા, ઝાડા થઈ જવા વગેરે જેવી સમસ્યાઓ સર્જાઈ શકે છે.

કાર્યના આધારે આ ચેતાતંત્રના ત્રણ ભાગો પડે છે: મધ્યવર્તી ચેતાતંત્ર, પરિઘવર્તી ચેતાતંત્ર અને સંવેદનાગ્રાહી ચેતાતંત્ર. મધ્યવર્તી ચેતાતંત્રમાં મગજ અને કરોડરજ્જુનો સમાવેશ થાય છે. તેમાં મગજના ત્રણ ભાગો છે: અગ્ર મગજ, મધ્ય મગજ અને પશ્ચ મગજ.

અગ્ર મગજમાં બોલવું, વિચારવું, યાદ રાખવું જેવી ક્રિયા પર નિયંત્રણ અને સંતુલન રાખવાનાં કેન્દ્રો આવેલાં છે. આ મગજનો સૌથી મોટો ભાગ છે. મધ્ય મગજમાં હાથ-પગ, અન્ય અંગો પર નિયંત્રણ અને સંતુલન રાખવાનાં કેન્દ્રો છે. લાગણીઓ મગજ દ્વારા સક્રિય થાય છે.

અગ્ર મગજમાં લિમ્બિક સિસ્ટમ આવેલું છે. લિમ્બિક સિસ્ટમ એ રચનાઓનો એક જટિલ સમૂહ છે. જે થેલેમસની બંને બાજુએ રહેલો હોય છે. તેમાં હાયપોથેલેમસ, હિપ્પોકમ્પસ અને એમીગડાલા આવેલા છે. જે આપણા ભાવનાત્મક જીવન માટે મુખ્યત્વે જવાબદાર હોવાનું ગણાય છે.

હાયપોથેલેમસ મગજનો એક નાનો ભાગ છે જે મધ્યવર્તી ચેતાતંત્રમાં આવેલો છે. જે થેલેમસની બંને બાજુએ નીચેની તરફ રહેલો છે. હાયપોથેલેમસ ચેતાતંત્રને અંત:સ્ત્રાવી તંત્ર સાથે જોડે છે. તે હોર્મોન્સના સ્ત્રાવને ઉત્તેજિત કરે છે અથવા તો અટકાવે છે. હાયપોથેલેમસ આપણી ભૂખ, તરસ, જાતીયતા, ગુસ્સો, વર્તન વગેરેના નિયમન માટે જવાબદાર છે. જેનો અર્થ એ થાય છે કે તે ભાવનાત્મક સંજોગોના પરિણામે બ્લડ પ્રેશર, નાડીના ધબકારા, શ્વાસ, ઉત્તેજના જેવી વસ્તુઓનું નિયમન કરે છે. હાયપોથેલેમસ

ચેતાતંત્ર, આંતરડા દ્વારા માહિતી મેળવે છે. આ રીતે ભાવના ઉત્પન્ન થવામાં હાયપોથેલેમસ ભાગ ભજવે છે.

લિમ્બિક સિસ્ટમમાં હિપ્પોકમ્પસ ભાગ આવેલો છે. આ ભાગ ભાવનાત્મક વર્તન સાથે સંકળાયેલો છે.

એમીગડાલા હિપ્પોકમ્પસના નીચલા છેડે થેલેમસની બંને બાજુ હોય છે. જ્યારે તે ઉત્તેજિત થાય છે ત્યારે માનવી કે પ્રાણીઓ આક્રમકતાથી પ્રતિક્રિયા આપે છે. જો એમીગડાલાને દૂર કરી દેવામાં આવે તો પ્રાણીઓ, મનુષ્યો નિયંત્રણમાં આવે છે અને તે બાબતોની પ્રતિક્રિયા આપશે નહિ. આ રીતે વર્તન પ્રભાવિત થવા પાછળ તેમજ ભાવના ઉત્પન્ન થવામાં મગજ અને લિમ્બિક સિસ્ટમ જવાબદાર છે.

આ રીતે ઉત્તેજનાના લીધે આપણા શરીરમાં આંતરિક અને બાહ્ય પરિવર્તન થાય છે. ભાવના હંમેશાં ઉચ્ચ સ્તરીય ઉત્તેજના દ્વારા થાય છે જે પોતે અસરકારક તીવ્રતા ધરાવે છે. ચેતના, ધ્યાન, જાગરૂકતા, માહિતી પ્રક્રિયા વગેરેને નિયંત્રિત કરવા માટે ઉત્તેજના પણ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

સામાન્ય રીતે કોઈ વ્યક્તિ સભાનપણે અથવા અભાનપણે કોઈ ઘટનાનું મૂલ્યાંકન કરતી વખતે તેનામાં ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે. અચેતન લાગણીઓ વ્યક્તિને તીવ્ર પ્રેમ અથવા નફરત જેવા તીવ્ર અનુભવો થઈ શકે છે. લાગણીઓ સતત આપણા દૈનિક જીવનની સાથે રહે છે. વર્તનના આંતરિક નિયમનમાં ભાગ લે છે. લાગણીઓ સ્વંભૂ હોય છે જે પ્રવૃત્તિ અને વ્યક્તિના વર્તનને અસર કરે છે. વ્યક્તિ પોતાની પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રીઓ દ્વારા વાતાવરણમાં વિવિધ ઉદ્દીપનોના સંવેદનોનો અનુભવ ચેતન મનમાં કરે છે. વ્યક્તિના પોતાના વિચારો, લાગણીઓ, આવેગો, પ્રેરણાઓ, આદર્શો વગરેથી

સભાન હોય છે. વ્યક્તિ પોતાના ગમા-અણગમા, આકર્ષણ, ક્રોધ, વેર-ભાવ વગેરે જેવી ભાવનાત્મક બાબતોથી પણ સભાન બને છે. આ રીતે આંતરિક બાબતો અંગેની સભાનતા ચેતનામાં થાય છે.

ભાવનાઓને પ્રેરણા સાથે ગાઢ સંબંધ છે. પ્રેરણા આપણને કાર્ય કરવા માટે પ્રેરે છે. જૈવિક પ્રેરણા જે ભૂખ, તરસ, જાતીયતા વગેરે માટેની પેરણા છે. પ્રેરણાઓ વ્યક્તિગત અને સામાજિક પણ હોઈ શકે છે. જે વર્તનને પ્રભાવિત કરી શકે છે. પ્રેરણા વ્યક્તિને ઇચ્છિત લક્ષ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે ઉત્તેજિત કરે છે, જ્યારે ભાવનાઓ હેતુ દ્વારા ઉદ્દભવે છે. પ્રેરણા એક શક્તિ છે જે વર્તનને પ્રભાવિત કરે છે. આપણે લાગણીઓ અનુભવીએ ત્યારે નર્વસ સિસ્ટમ જાગૃત થાય છે અને એ અનુભવ વર્તન દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. પ્રેરણા આપણે જોઈ શકતા નથી, પરંતુ પ્રેરણા વર્તન દ્વારા જાણી શકાય છે. આ રીતે પ્રેરણાનો ભાવના ઉત્પન્ન થવા પાછળ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

ભાવનાને સમજાવવા ઘણા મનોવૈજ્ઞાનિકોએ સિદ્ધાંતો આપ્યા છે.

ભાવનામાં એક બાજુ ભાવનાત્મક વ્યવહાર હોય છે અને બીજી બાજુ અનુભૂતિ હોય છે. ક્રોધની અવસ્થામાં એક બાજુ વ્યક્તિ આક્રમણકારી વ્યવહાર કરે છે અને બીજી બાજુ તેને અનુભવ પણ થાય છે. આ ભાવનાની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થાય છે? ભાવનામાં કેવી-કેવી સંરચના હોય છે? ભાવનાત્મક અનુભૂતિ પહેલાં થાય છે કે ભાવનાત્મક વ્યવહાર? આ બધા પ્રશ્નોના સમાધાન માટે અમુક સિદ્ધાંત વિકસિત થયા છે. ભાવનાઓના સિદ્ધાંતોને બે ભાગોમાં વિભાજિત કર્યા છે–મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંત અને શારીરિક સિદ્ધાંત.

ભાવનાના મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો

આ વર્ગમાં ઘણા સિદ્ધાંતો છે, જેમાં મુખ્યત્વે છ સિદ્ધાંતો છે :-

(૧) જેમ્સ-લેન્ગ સિદ્ધાંત (James-Lange Theory)

(૨) પ્રતિરૂપ-ક્રિયા સિદ્ધાંત (Pattern Reaction theory)

(૩) મૂલ્યાંકન-ઉત્તેજન સિદ્ધાંત (Appraisal Excitatory theory)

(૪) પ્રેરણાત્મક સિદ્ધાંત (Motivational Theory)

(૫) શૈશ્ટર-સિંગરનો જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત (Schechter-Singer's Cognitive Theory)

(૬) લાજરસનો જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન સિદ્ધાંત (Lazarus's Cognitive Appraisal Theory)

(૧) જેમ્સ- લેન્ગ સિદ્ધાંત: (James-Lange Theory)

અમેરિકન મનોવૈજ્ઞાનિક વિલિયમ જેમ્સ અને કાર્લ લેન્ગે ભાવનાના સિધ્ધાંતોનો સ્વતંત્ર રીતે પ્રસ્તાવ મૂક્યો હતો. જે હાલમાં જેમ્સ-લેન્ગ થિયરી તરીકે ઓળખાય છે. તેમણે પ્રસ્તાવ મૂક્યો કે લાગણીઓ બાહ્ય ઘટનાની શારીરિક પ્રતિક્રિયાનું પરિણામ છે. જેમ્સના સંશોધનોએ શારીરિક પરિવર્તનના પરિણામ રૂપે ભાવના પર વધુ ધ્યાન આપ્યું, જ્યારે લેન્ગે શારીરિક પરિવર્તનના નિદર્શન પર ભાર મૂક્યો. પહેલાં શારીરિક પ્રતિભાવોનો અનુભવ કરવો જોઈએ. જેમ કે, શ્વસન વધારો, હૃદયના ધબકારામાં વધારો, પરસેવો થવો. આ પ્રતિભાવો પ્રાપ્ત થાય તો કહી શકાય કે વ્યક્તિ ભાવના અનુભવે છે. તેમણે જણાવ્યું હતું કે ચેતાતંત્રની ક્રિયાઓ જે ભાવનાત્મક ઉત્તેજના દ્વારા પ્રેરિત હોય છે તે ભાવના ઉત્પન્ન કરે છે.

આ રીતે આ સિદ્ધાંત સૂચવે છે કે બાહ્ય ઉત્તેજના જોતાં શારીરિક પ્રતિક્રિયા થાય છે. ભાવનાની પ્રતિક્રિયા શારીરિક પ્રતિક્રિયાના અર્થઘટન પર નિર્ભર છે.

(૨) પ્રતિરૂપ-ક્રિયા સિદ્ધાંત (Pattern Reaction Theory)

પ્રતિરૂપ-ક્રિયા સિદ્ધાંત વૉટસને આપ્યો હતો. તેમના અનુસાર ભાવના એ એક વંશાનુગત પ્રતિરૂપ-ક્રિયા છે, જેમાં શારીરિક સંરચના, આંતરિક તથા ગ્રંથીય તંત્રના આધારે પરિવર્તન થાય છે. તેમના મતે ભાવના ઉત્પન્ન થવા માટે ઉદ્દીપન જવાબદાર છે. વૉટસને ભાવનાની પરિસ્થિતિ દરમિયાન થતું વર્તન-વ્યવહારનું નિરીક્ષણ કરીને ભાવનાની ઓળખ કરી છે. આ પ્રતિક્રિયાના સિદ્ધાંત દ્વારા ભાવનાઓની ઓળખ કરી શકાય છે.

(3) મૂલ્યાંકન-ઉત્તેજન સિદ્ધાંત (Appraisal Excitatory Theory)

મૂલ્યાંકન-ઉત્તેજન સિદ્ધાંત આર્નોલ્ડે ઈ.સ. ૧૯૫૦માં આપ્યો. આ સિદ્ધાંતમાં મૂલ્યાંકન પ્રક્રિયા મનોવૈજ્ઞાનિક છે, જ્યારે ઉત્તેજન પ્રક્રિયા શારીરિક છે. તેમના અનુસાર ભાવનાનો આધાર પરિસ્થિતિનું મૂલ્યાંકન છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર, પરિસ્થિતિના મૂલ્યાંકનથી કોઈપણ ભાવનાની ઉત્પત્તિ થાય છે, ત્યારે વ્યક્તિ વ્યવહાર કરવા પ્રેરાય છે. જેમ કે, વ્યક્તિ જ્યારે ક્રોધમાં છે, ત્યારે તે દુશ્મન પર હુમલો કરવાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરે છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર, તીવ્ર ભાવનાની સ્થિતિ દરમિયાન વ્યક્તિ અસ્વસ્થ બની જાય છે, તેનો વ્યવહાર છિન્નભિન્ન બની જાય છે.

(૪) પ્રેરણાત્મક સિદ્ધાંત (Motivational Theory)

ભાવના અંગેનો પ્રેરણાત્મક સિદ્ધાંત મનોવૈજ્ઞાનિક લીપરે આપ્યો છે. તેમણે ભાવનાઓની પ્રેરણા પર ભાર આપ્યો છે, આથી આ સિદ્ધાંત પ્રેરણાત્મક સિદ્ધાંત કહેવાય છે. પ્રેરણાત્મક અવસ્થા દરમિયાન વ્યક્તિ એક નિશ્ચિત દિશામાં વ્યવહાર કરે છે. આ વ્યવહાર કે વર્તન વ્યક્તિનો ઉદ્દેશ્ય કે લક્ષ્ય પ્રાપ્તિ પૂર્ણ ન થાય ત્યાં સુધી રહે છે. જ્યારે

વ્યક્તિ પોતાના દુશ્મનને જોઈને ક્રોધ અનુભવે છે. જ્યારે તે દુશ્મનને હાનિ પહોંચાડી દે છે ત્યારે તેની ક્રોધની અવસ્થા સમાપ્ત થઈ જાય છે. આ રીતે આ સિદ્ધાંત અનુસાર ભાવના એક પ્રેરણાત્મક અવસ્થા છે, જે વ્યક્તિને વર્તન કરવા તરફ પ્રેરે છે, તેનો વ્યવહાર થોડા સમય સુધી જ રહે છે.

(૫) શૈશ્ટર-સિંગરનો જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત (Schachter-Singer's Cognitive Theory)

શૈશ્ટર અને સિંગરે ઈ.સ. ૧૯૬૨માં જ્ઞાનાત્મક સિદ્ધાંત આપ્યો હતો. આ સિદ્ધાંત અનુસાર સમાન શારીરિક ઉત્તેજના દરમિયાન ભિન્ન-ભિન્ન વ્યક્તિઓમાં ભિન્ન-ભિન્ન પ્રકારની ભાવનાઓ જન્મે છે. તેવી જ રીતે શારીરિક ઉત્તેજના સમાન રહેવા છતાં એક જ વ્યક્તિમાં ભાવનાત્મક પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર થવાથી ભાવનાત્મક અનુભવ પણ બદલાઈ જાય છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર ભાવના એ શારીરિક ઉત્તેજના તથા પરિસ્થિતિ એમ બંને જ્ઞાનાત્મકના પારસ્પરિક પ્રભાવનું પરિણામ છે.

(૬) લાજરસનો જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકન સિદ્ધાંત (Lazarus's Cognitive Appraisal Theory)

લાજરસે ભાવના માટેનો જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકનનો સિદ્ધાંત ઈ.સ. ૧૯૯૧માં આપ્યો હતો. તેમના અનુસાર, વાતાવરણથી શારીરિક ઉત્તેજના પ્રાપ્ત થાય છે, તેના મૂલ્યાંકનથી ભાવનાની પ્રાપ્તિ થાય છે. ભાવનાની ઉત્પત્તિમાં જ્ઞાનાત્મક મૂલ્યાંકનને મહત્વ આપ્યું છે.

ભાવનાના શારીરિક સિદ્ધાંતો (Physiological Theories of Emotion)

આધુનિક શારીરિક સિદ્ધાંતોમાં ભાવનાની ઉત્પત્તિમાં સ્નાયુ-સંરચના પર વધારે ભાર મૂક્યો છે. જેમાં ત્રણ મહત્વપૂર્ણ સિદ્ધાંતો છે :-

(૧) ચાર્લ્સ ડાર્વિનનો ઉત્ક્રાંતિ સિદ્ધાંત

(૨) કેનન-બર્ડ સિદ્ધાંત

(3) આપાતિક સિદ્ધાંત

(૧) ચાર્લ્સ ડાર્વિનનો ઉત્ક્રાંતિ સિધ્ધાંત

ચાર્લ્સ ડાર્વિનનું "The Expression of the Emotions in Man and Animals" પુસ્તક ઈ.સ. ૧૮૭૨માં પ્રગટ થયું. જેમાં ભાવના વિશેનો ઉત્ક્રાંતિ સિધ્ધાંત આપ્યો છે. ડાર્વિને પ્રાણીઓ તથા મનુષ્યમાં થતી ભાવનાઓની અભિવ્યક્તિની વિગતવાર રજૂઆત કરી હતી. તેમણે ભાવનાના અભિવ્યક્તિઓ દર્શાવતા ફોટોગ્રાફ્સ બતાવીને કઈ ભાવના વ્યક્ત થઈ રહી છે તે ઓળખવા સંશોધન કર્યું હતું. તેમણે ચહેરાના હાવભાવ દ્વારા જુદી જુદી ભાવનાઓને ઓળખવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે.

(૨) કેનન-બર્ડ સિદ્ધાંત

કેનન-બર્ડનો સિદ્ધાંત હાઈપોથેલેમિક સિદ્ધાંત તરીકે પણ ઓળખાય છે. આ સિદ્ધાંત અનુસાર, કોઈ વ્યક્તિ સંવેગાત્મક ઉદ્દીપનથી ઉત્તેજિત થાય છે ત્યારે તેના સ્નાયુ-પ્રવાહમાં હાઈપોથેલેમસ પહોંચે છે. આ સ્નાયુ-પ્રવાહ આંતરિક ભાગોમાં પહોંચે છે. તેથી ભાવનાની સ્થિતિ દરમિયાન શારીરિક પરિવર્તનો જોવા મળે છે.

કેનન-બર્ડ જણાવે છે કે આપણે લાગણીઓ અનુભવીએ છીએ ત્યારે પરસેવો, ધ્રુજારી, સ્નાયુ તણાવ જેવી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓનો અનુભવ કરીએ છીએ. જ્યારે થેલેમસ મગજમાં ઉત્તેજનાના પરિણામે સંદેશો મોકલે ત્યારે લાગણીઓ થાય છે, પરિણામે શારીરિક પ્રતિક્રિયા થાય છે. આ રીતે ભાવનાની પ્રક્રિયા થાય છે.

(3) આપાતિક સિદ્ધાંત

કૅનને "Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage" નામના પુસ્તકમાં આપાતિકનો સિદ્ધાંત આપ્યો.

ભાવનાના પ્રકારો

ભાવનાના પ્રકારો અંગે અલગ અલગ મનોવૈજ્ઞાનિકોએ પોતાના અલગ અલગ વર્ગીકરણ આપ્યા છે. ડાર્વિન પોતાનું પુસ્તક 'The Expression of the Man and Animals'માં ચહેરાના હાવભાવનો અભ્યાસ કરીને ભાવનાના પ્રકારની વાત કરી હતી.

વુડવર્થે પણ ઈ.સ. ૧૯૩૮માં લાગણીઓના ચહેરાના અભિવ્યક્તિઓને વર્ગીકૃત કરવા માટે દરખાસ્ત કરી હતી. તેમણે ચહેરાની જુદી જુદી અભિવ્યક્તિઓને છ પગલાંવાળા રેખીય સ્કેલનો ઉપયોગ કરીને વર્ગીકૃત કર્યા હતા: (૧) પ્રેમ, આનંદ, સુખ, (૨) આશ્ચર્ય, (૩) ભય, (૪) ક્રોધ, (૫) ધૃણા અને (૬) તિરસ્કાર. અન્ય પ્રકારોમાં ઇચ્છા, પીડા, નિરાશા, અફસોસ અને ઈર્ષ્યાનો સમાવેશ થાય છે.

સ્ક્લોઝબર્ગે ઈ.સ. ૧૯૪૧માં ચહેરાની અભિવ્યક્તિને બે પરિમાણો સાથે વર્ણવ્યા હતા: સુખદ અને દુ:ખદ. ઈ.સ. ૧૯૭૦ના દાયકામાં પૌલ એકમેને છ મૂળભૂત લાગણીઓ ઓળખી હતી. તેમણે સુખ, દુ:ખ, આશ્ચર્ય, ગુસ્સો, ડર, ધૃણા જેવા મૂળભૂત છ ભાવનાનો અભ્યાસ પોતાના પુસ્તક 'Emotions Revealed'માં કર્યો છે.

મૂળભૂત છ ભાવનાઓમાં સુખ અને આશ્ચર્ય સુખદ ભાવના તરીકે ગણાવી શકાય. જ્યારે ક્રોધ, ડર, દુ:ખ, ધૃણા જેવી ભાવનાઓ દુ:ખદ ભાવના તરીકે ગણી શકાય.

જુદી જુદી પ્રકારની લાગણીઓ છે જેનો પ્રભાવ છે કે આપણે કેવી રીતે જીવીએ છીએ અને અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરીએ છીએ. અમુક સમયે આપણને એવું લાગે

છે કે આપણે આ ભાવનાઓ દ્વારા જ શાસન કરીએ છીએ, જીવીએ છીએ. આપણે કોઈપણ ક્ષણનો અનુભવ કરીએ છીએ તે ભાવનાઓથી પ્રભાવિત થાય છે. કોઈપણ વિચાર ભાવનાને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. તે માનસિક ઘટના તીવ્ર બને છે જે ભાવના પેદા કરી શકે છે.

સંવેદનાત્મક આનંદ વર્તનને પ્રોત્સાહિત કરવાની ક્ષમતા ધરાવે છે. વર્તન સંવેદનાત્મક આનંદની ઉત્તેજનાનું પરિણામ છે.

ભાવના માનવીના ચહેરાના હાવભાવ, વર્તન દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. પ્રત્યેક ચહેરાની ભાવનાઓને પ્રસ્તુત કરવાની વિશિષ્ટ રીત હોય છે. આ ભાવનાઓ વ્યક્ત થાય ત્યારે વ્યક્તિ કેવું વર્તન કરે છે? તે ભાવનાઓના અલગ અલગ પ્રકારોને સમજવાથી જાણી શકાય છે.

આ મૂળભૂત છ ભાવના વિશે વિગતવાર જોઈએ.

(૧) સુખ

સુખ, આનંદ કે ખુશી એ સુખદ ભાવના છે. બધી ભાવનાઓમાં સુખની ભાવના દરેક વ્યક્તિને પ્રિય હોય છે. આ ભાવનાને ખુશી, સંતોષ, ઉત્સાહ, આનંદ વગેરે દ્વારા વર્ગીકૃત કરવામાં આવે છે.

દરેક વ્યક્તિને ખુશ રહેવું પસંદ છે. જ્યારે વ્યક્તિ ખુશ હોય છે ત્યારે મગજ પણ શાંત રહે છે. મજ્જાતંતુના ઉત્તેજનામાં જ્યારે તીવ્ર ઘટાડો થાય છે, ત્યારે આનંદ અનુભવાય છે. આનંદ એ આત્મવિશ્વાસની ભાવના અને પ્રેમની લાગણી સાથે સંકળાયેલ છે. જેમ કે, વ્યક્તિ જ્યારે આત્મવિશ્વાસ અનુભવે છે ત્યારે તેને આનંદની અનુભૂતિ થાય છે. આનંદની અનુભૂતિ હાસ્ય તથા સ્મિત દ્વારા અલગ અલગ રૂપમાં વ્યક્ત થાય છે. આ

ભાવનાને હાસ્ય, શારીરિક ભાષા, અવાજનો ઉત્સાહિત સ્વર વગેરે દ્વારા વ્યક્ત કરવામાં આવે છે. ચહેરાના હાવભાવ દ્વારા આ ભાવનાને સરળતાથી ઓળખી શકાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ આનંદમાં હોય ત્યારે તેના ચહેરાના હાવભાવ બદલાય છે. તેના હોઠ પાછળની તરફ ખેંચાય છે અને અર્ધચંદ્રાકારની જેમ ધીમેથી ઉપર તરફ વળે છે અને આંખોમાં આનંદની લાગણી જોવા મળે છે.

સુખનો ઉપયોગ માનસિક અથવા ભાવનાત્મક સ્થિતિના સંદર્ભમાં થાય છે, જેમાં સંતોષથી લઈને તીવ્ર આનંદ સુધીની હકારાત્મક અથવા સુખદ લાગણીઓ શામેલ છે.

(૨) આશ્ચર્ય

આશ્ચર્યની લાગણી સુખદ કે દુ:ખદ ભાવના હોઈ શકે છે. આશ્ચર્ય એ હંમેશાં ક્ષણિક સ્થિતિ છે. આ લાગણી દરમિયાન વ્યક્તિ અચાનક પરિવર્તનનો અનુભવ કરે છે. જેની તેને જાણ હોતી નથી. આ અચાનક થતું પરિવર્તન સુખદ કે દુ:ખદ પણ હોઈ શકે છે. આશ્ચર્ય માટે બાહ્ય સ્થિતિ એ કોઈ અચાનક અને અણધારી ઘટના છે. આ ઘટના ખૂબ જ ઝડપી હોય છે.

આશ્ચર્યની અભિવ્યક્તિ ચહેરાના હાવભાવ દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. જેમાં કપાળ ઉપરની તરફ ખેંચાઈને કરચલીઓ રચાય છે. ભ્રમર ઊંચા થાય છે, આંખો વિશાળ અને ગોળાકાર દેખાય આપે છે. મોં અંડાકાર આકારમાં ખૂલે છે. જેમાં હળવા આંચકાં જેવું લાગે છે. સ્નાયુઓ ઝડપથી કાર્ય કરે છે.

જ્યારે આપણને આશ્ચર્યનો અનુભવ થાય છે ત્યારે આપણે કૂદકો લગાવીએ છીએ કાં તો બૂમ પણ પાડી દઈએ છીએ. જેમ કે, તમારા જન્મદિવસની ઉજવણી કરવા માટે તમારા નજીકના મિત્રો ભેગા થઈ શુભેચ્છા પાઠવે છે, ત્યારે આશ્ચર્યની લાગણી થાય છે.

(૩) દુ:ખ

દુ:ખ એ સુખ કે આનંદની વિરોધી ભાવના છે. દુ:ખ સંજ્ઞા 'sated' પરથી ઉદ્દભવી છે. વ્યક્તને જ્યારે દુ:ખ પહોંચે છે ત્યારે તે તેનાથી જલ્દીથી છૂટકારો મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. આ ભાવના ઘણીવાર ક્ષણિક હોઈ શકે કાં તો લાંબા ગાળાની પણ હોઈ શકે છે.

અન્ય લાગણીઓની જેમ દુ:ખ પણ એવી વસ્તુ છે જેનો સમયે સમયે દરેક વ્યક્તિ અનુભવે છે. જ્યારે વ્યક્તિ દુ:ખી હોય ત્યારે તે રડે છે, તેને અશાંતિ લાગે છે, બેચેની લાગે છે. ઘણીવાર વ્યક્તિ એકલા રહેવાનું પસંદ કરે છે.

દુ:ખ એ નિરાશા, લાચારી, ઉદાસી વગેરે દ્વારા વ્યક્ત થાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ દુ:ખી હોય ત્યારે તેનો અવાજ પણ બદલાય છે. દુ:ખને ટાળવા વ્યક્તિ નકારાત્મક વિચારોને ઉત્તેજિત કરે યા તો દમન જેવી પ્રક્રિયાનો સહારો લે છે. આમ, દુ:ખ એ નકરાત્મક કે દુ:ખદ ભાવના છે. જે ટૂંકાગાળાનું કે લાંબાગાળાનું પણ હોઈ શકે છે. ઉ.દા. – કોઈ સ્ત્રી વિધવા બને તો તે તેના માટે લાંબાગાળાનું દુ:ખ છે.

(૪) ક્રોધ

ક્રોધ કે ગુસ્સો એ એક શક્તિશાળી લાગણી હોઈ શકે છે જે દુશ્મનાવટ, હતાશા લાવી શકે છે. ક્રોધ વિનાશક વર્તનને પ્રેરિત કરી શકે છે. ક્યારેક અતિશય ગુસ્સો લડાયક પ્રવૃત્તિમાં પરિણમે છે. આપણી વિરૂદ્ધ કોઈ કાર્ય કરે અથવા તો આપણે ઇચ્છીએ એવું ના બને ત્યારે ગુસ્સો પેદા થાય છે. કોઈ વાર ક્રોધની તીવ્રતા વધી જવાથી વ્યક્તિ જાણે કે આંધળો બની જાય છે, તે આક્રમણકારી વ્યવહાર કરવા લાગે છે.

જ્યારે વ્યક્તિ ગુસ્સે થાય છે ત્યારે તે આક્રમક વર્તન કરે છે. જેમ કે, લાત મારવી, વસ્તુઓ ફેંકવી, અવાજમાં ફેરફાર થાય છે. જેમ કે, મોટેથી બોલવું, કંટાળાજનક

બોલવું વગેરે. ક્રોધમાં લોહી ઉકળે છે અને ચહેરો ગરમ થાય છે, આંખો લાલ થઈ જાય છે. ગુસ્સાને દુ:ખદ કે નકારાત્મક લાગણી તરીકે માનવામાં આવે છે. તે કેટલીક વાર સારો પણ હોઈ શકે છે. આ રીતે ગુસ્સો એ દુ:ખદ ભાવના છે.

(૫) ભય

ભય એ દુ:ખદ ભાવના છે. આ લાગણી અન્ય અનુભવ કરતાં પણ ખરાબ છે. ભય એ ઝેરી લાગણી છે. જ્યારે આપણને ભયનો અનુભવ થાય છે, ત્યારે આપણા હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે, મન વધુ સાવચેત બની જાય છે. ભયની લાગણી દરમિયાન તમે જોખમમાંથી ખસી જાવ છો કાં તો લડાઈ કરો છો.

ભયની અભિવ્યક્તિ જોઈએ તો આ લાગણી દરમિયાન આંખો પહોળી થાય છે, શરીર પાછું ખેંચાય છે, ઝડપી શ્વાસ થાય છે, હૃદયના ધબકારા વધવા જેવી શારીરિક પ્રક્રિયાઓ થાય છે.

ભય એ મેટાબોલિક અને અંગના કાર્યોમાં ફેરફારનું કારણ બને છે. આખરે વર્તનમાં ફેરફાર આવે છે. આમ, ભય એ દુ:ખદ અથવા નકારાત્મક ભાવના ગણી શકાય.

(૬) ધૃણા

ધૃણાની ભાવનાને દુ:ખદ ભાવના તરીકે ઓળખાવી શકાય. વ્યક્તિ અણગમા પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. આ લાગણીમાં કંઈક વસ્તુ માટે અણગમો પેદા થાય છે, સૂગ થાય છે. આ ભાવના સ્વાદ, ગંધ, સ્પર્શ તથા દૃષ્ટિ લાગણીનું કારણ બને છે. ઉ.દા. અણગમતો સૂર, અણગમતો સ્વાદ વગેરેના કારણે અણગમો પેદા થાય છે. આમાં વ્યક્તિ અણગમતી વસ્તુથી દૂર ભાગે છે.

આ ભાવનાના ચહેરાના હાવભાવ જોઈએ તો અમુક વસ્તુ જોઈને ઉલટી થવી, ખેંચાણ જેવી શારીરિક પ્રતિક્રિયાઓ થવી, ઉપરના હોઠને વાળવા વગેરે જેવા હાવભાવ જોવા મળે છે.

આમ, ઉપર મુજબ ભાવનાના મૂળભૂત પ્રકારો છે જેની આપણા વર્તન પર અલગ અલગ અસર થાય છે.

ભાવનાત્મક સંઘર્ષ

ભાવનાના છ પ્રકારો સુખ, આશ્ચર્ય, દુ:ખ, ક્રોધ, ધૃણા અને ડર મુખ્યત્વે છે. જેમાં દુ:ખ, ક્રોધ, અણગમો કે ધૃણા અને ડર નકારાત્મક ભાવનાઓ છે. આ નકારાત્મક ભાવનાઓના કારણે સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થતો જોવા મળે છે. આ ભાવનાત્મક સંઘર્ષ વિશે જોઈએ.

સંઘર્ષ એ ખૂબ જ અસહજ મન:સ્થિતિ છે. આ સંઘર્ષ મુખ્યત્વે ભાવનાઓના કારણે જોવા મળે છે. જ્યાં સુધી સંઘર્ષ ચાલે છે ત્યાં સુધી મનુષ્ય બેચેન રહે છે. 'ભાવનાઓ' જે સમાન છે તે એ છે કે તે બધી પ્રેરણાને લગતી પરિસ્થિતિઓ દ્વારા ઉત્તેજિત કરવામાં આવે છે, સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક ઉત્તેજના તરફ અથવા તેનાથી દૂર વર્તનનું પરિણામ છે.

ભાવનાત્મક સંઘર્ષ એ માનવસંબંધોમાં સતત ચાલતી પ્રક્રિયા છે. જ્યારે વ્યક્તિઓ વચ્ચે કોઈ સહકાર ન હોય અથવા જ્યારે તેઓ એકબીજાથી તટસ્થ પણ ન હોય, ત્યારે સંઘર્ષની સ્થિતિ ઊભી થાય છે. સંઘર્ષને અકુદરતી કહી શકાય નહીં કારણ કે જ્યારે ઘણા લોકો મર્યાદિત લક્ષ્યો હાંસલ કરવા માગે છે ત્યારે સંઘર્ષ સ્વાભાવિક છે.

સંઘર્ષ એ ઇરાદાપૂર્વક કોઈની ઇચ્છાનો પ્રતિકાર કરવાનો પ્રયાસ છે, તેને અવરોધવા માટે કરવામાં આવે છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષ એક સભાન પ્રક્રિયા છે. જેમાં સંઘર્ષશીલ વ્યક્તિઓ એકબીજાની પ્રવૃત્તિઓની નોંધ લે છે. જે દરેક સમાજમાં અને દરેક અવધિમાં ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે. જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ પોતાની સાથે સંઘર્ષમાં હોય છે, ત્યારે તે આંતરિક સંઘર્ષનું સ્વરૂપ છે અને જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અન્ય વ્યક્તિ અથવા જૂથ સાથે સંઘર્ષમાં હોય છે, ત્યારે તે બાહ્ય સંઘર્ષનું એક સ્વરૂપ છે. ઉદાહરણ તરીકે, કોઈપણ કાર્ય કરવા અથવા ન કરવાની માનસિક મથામણ એ આંતરિક સંઘર્ષ છે. જ્યારે કોઈ હક, સંપત્તિ અંગેનો સંઘર્ષ એ બાહ્ય સંઘર્ષ છે.

ભાવના સાથેની તીવ્રતાનો સંબંધ ઘણા લેખકો દ્વારા પહેલેથી જ માન્યતા આપવામાં આવી છે. "નવી જ્ઞાનાત્મક થિયરી અનુસાર" ભાવનાત્મક વિચારો સામાન્ય કરતાં વધુ તીવ્રતાથી માનવામાં આવે છે અથવા ઇચ્છિત થાય છે. આ રીતે કોઈપણ વિચાર ભાવનાને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. તે માનસિક ઘટનાને તીવ્રતા છે જે ભાવના પેદા કરી શકે છે. જો આ માનસિક ઘટના સુખદ ન હોય, તો તે ભાવના તરીકે યોગ્ય નથી. જ્યારે વ્યક્તિ જાતે ધ્યેય નક્કી કરે છે અને તેનો કોઈ અવરોધ કરે છે, ત્યારે વ્યક્તિની પ્રતિક્રિયા રૂપે સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે.

સંઘર્ષ મનની ખૂબ પીડાદાયક સ્થિતિ છે. આ સંઘર્ષ માણસના બે મજબૂત વિચારો અથવા લાગણીઓના કારણે થાય છે. સંઘર્ષ એ વિચારો અથવા લાગણીઓ વચ્ચેનો છે જેનું આપણને જ્ઞાન છે. સંઘર્ષ દરેક સમાજમાં જોવા મળે છે. સમાજમાં રહેલા વ્યક્તિઓની રૂચિ જુદી જુદી હોય છે. આ રૂચિઓને પૂર્ણ કરવા માટે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે સંઘર્ષ કરે છે. આંતરિક અને બાહ્ય પ્રક્રિયાઓને કારણે સંઘર્ષ થાય છે. જ્યારે

સ્ત્રીઓને શિક્ષણમાં પ્રવેશ આપવામાં આવ્યો, ત્યારે તેઓ આર્થિક રીતે સ્વતંત્ર બની અને તેમના હકોની માંગ કરી. તેના કારણે સમાજમાં સંઘર્ષનું કારણ બને છે. સ્ત્રી પોતાના અસ્તિત્વ માટે અન્ય વ્યક્તિઓ તેમજ સમાજ સાથે સંઘર્ષ કરતી જોવા મળે છે. જ્યારે સ્ત્રી પોતાની સાથે સંઘર્ષમાં હોય છે, ત્યારે તે આંતરિક સંઘર્ષનું એક સ્વરૂપ છે અને જ્યારે સ્ત્રી અન્ય વ્યક્તિ સાથે અથવા સમાજ સાથે સંઘર્ષમાં હોય, ત્યારે તે બાહ્ય સંઘર્ષનું એક સ્વરૂપ છે. વ્યક્તિની અંદર આંતરિક સંઘર્ષમાં મુખ્યત્વે ત્રણ પરિબળો હોય છે જે તેને જન્મ આપે છે – હતાશા, સ્વાર્થ અને હિતોનો સંઘર્ષ જ્યારે વ્યક્તિ જાતે ધ્યેય નક્કી કરે છે અને કોઈ અવરોધે છે વ્યક્તિની તે નિષ્ફળતા હતાશાનું સ્વરૂપ લે છે અને વ્યક્તિની કેટલીક પ્રતિક્રિયાઓનું પરિણામ આવે છે જે તેના આંતરિક સંઘર્ષને દર્શાવે છે.

આ રીતે ભાવનાત્મક સંઘર્ષ એ એવી પરિસ્થિતિ છે જે તાજેતરમાં બનેલી ઘટના અથવા પ્રગટ થવાની પ્રક્રિયામાં છે. તેનાથી સંબંધિત વિવિધ અને વિરોધી લાગણીઓની હાજરી છે. ભાવનાત્મક સંઘર્ષમાં જોઈએ તો એક વિરોધી અથવા સમગ્ર સમાજ મુખ્ય પાત્રની પ્રગતિને નિષ્ફળ કરે છે. બીજો પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ માણસ હોય છે જ્યારે સંઘર્ષ એ પ્રકૃતિનું એક બળ છે જે વિનાશનો ભય આપે છે. ત્રીજો સંઘર્ષ જે આંતરિક સંઘર્ષ છે. આ સંઘર્ષ એક પાત્રની અંદર થાય છે, સામાન્ય રીતે મુખ્ય પાત્ર આંતરિક સંઘર્ષ સાથે નિર્ણય લે છે ને પોતાની જાત સાથે સંઘર્ષ કરે છે. જ્યારે કોઈ પાત્ર તેમની પોતાની વિરોધી ઇચ્છાઓ અથવા માન્યતાઓ સાથે સંઘર્ષ કરે છે. સાહિત્યમાં પાત્રનો સમાજ સાથે પણ સંઘર્ષ જોવા મળે છે. પાત્ર તેમના સમાજ સામે ટકી રહેવા માટે જરૂરિયાત, અધિકાર અને ન્યાય દ્વારા પગલા લેવા માટે પ્રેરિત થઈ શકે છે. સાહિત્યમાં કોઈ પરિસ્થિતિમાં નકારાત્મક ભાવના ઉત્પન્ન થવાથી પાત્ર સંઘર્ષ અનુભવે છે.

સમાપન

આ રીતે મનુષ્યના જીવનમાં લાગણી ખૂબ જ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. લાગણી વગર માનવીનું જીવન અશક્ય છે. દરેક ક્ષણે માનવી લાગણી અનુભવતો હોય છે. માનવસંબંધો વિકસાવવામાં વિકસાવવામાં લાગણી ખૂબ મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. ભાવના એ કોઈ વસ્તુ નથી. ભાવના એ એક પ્રકારનો પ્રભાવ છે, જે આપણા મગજમાં થતી એક પ્રક્રિયા છે. ભાવના એ આપણા મગજની અંદર ચાલતી આંતરિક પ્રક્રિયા છે. જે આપણને કોઈ ચોક્કસ રીતની પ્રતિક્રિયા આપે છે. આપણી સામે કોઈ ઘટના કે પરિસ્થિતિ સર્જાય છે. એ ઘટનાના આધારે આપણે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તે ભાવના છે. ભાવનાઓને પ્રેરણા સાથે પણ ગાઢ સંબંધ જોવા મળે છે. આપણે કોઈ કાર્ય કરીએ છીએ તેમાં પ્રેરણા ભાગ ભજવે છે. તે આપણને કાર્ય કરવા માટે પ્રેરે છે. જૈવિક પ્રેરણા જે ભૂખ, તરસ, જાતીયતા વગેરે માટેની પેરણા છે. મૂળભૂત છ ભાવનાઓમાં સુખ અને આશ્ચર્ય સુખદ ભાવના તરીકે ગણાવી શકાય. જ્યારે ક્રોધ કે ગુસ્સો, ડર, દુ:ખ, ઘૃણા જેવી ભાવનાઓ દુ:ખદ ભાવના તરીકે ગણી શકાય. ઘણી જુદી જુદી પ્રકારની લાગણીઓ છે જેનો પ્રભાવ છે કે આપણે કેવી રીતે જીવીએ છીએ અને અન્ય લોકો સાથે વાતચીત કરીએ છીએ.

અમુક સમયે આપણને એવું લાગે છે કે આપણે આ ભાવનાઓ દ્વારા જ શાસન કરીએ છીએ, જીવીએ છીએ. આપણે કોઈપણ ક્ષણનો અનુભવ કરીએ છીએ તે ભાવનાઓથી પ્રભાવિત થાય છે. કોઈપણ વિચાર ભાવનાને ઉત્તેજિત કરી શકે છે. આ ભાવનાઓ દ્વારા મનુષ્યમાં સંઘર્ષ ઉત્પન્ન થાય છે. સંઘર્ષ એ મનની ખૂબ પીડાદાયક સ્થિતિ છે. આ સંઘર્ષ માણસના બે મજબૂત વિચારો અથવા લાગણીઓમાં થાય છે.

સંઘર્ષ એ વિચારો અથવા લાગણીઓ વચ્ચેનો છે જેનું આપણને જ્ઞાન છે. સંઘર્ષ દરેક સમાજમાં જોવા મળે છે. સમાજમાં રહેલા વ્યક્તિઓની રૂચિ જુદી જુદી હોય છે. આ રૂચિઓને પૂર્ણ કરવા માટે પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ રીતે સંઘર્ષ કરે છે. આંતરિક અને બાહ્ય પ્રક્રિયાઓને કારણે સંઘર્ષ થાય છે. સ્ત્રી પોતાના અસ્તિત્વ માટે અન્ય વ્યક્તિઓ તેમજ સમાજ સાથે સંઘર્ષ કરતી જોવા મળે છે.

આ રીતે આ પ્રકરણમાં ભાવના, તેની વિભાવના, તેનો ઇતિહાસ, તેનું સ્વરૂપ, તેના પ્રકારો તેમજ ભાવનાત્મક સંઘર્ષ અંગે ચર્ચા કરેલી જોવા મળે છે.

---

[i] 'Emotions in Indian Thought-System', Purushottama Bilimora, ,2015 p. 2

[ii] 'Handling Emotions in Human-Computer Dialogues', Jhannes Pittermann, 2010, p. 19