

ભાવાવેશની શરીર પર થતી અસરો

જીવંત પ્રાણી લાગણી અનુભવે જ છે. પછી તે કૂતરું હોય, મોર હોય કે માણસ હોય. આપણા મનમાં કોઈ વિચાર આવે કે આપણે કોઈ દૃશ્ય જોઈએ કે કશું સાંભળીએ કે અન્ય કોઈ કામ કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે ઘણીવાર વિવિધ પ્રકારની લાગણી અનુભવતા જ હોઈએ છીએ. પરીક્ષા સમયે થતી લાગણી, કોઈ સ્વજનના મૃત્યુ સમયે અનુભવાતી લાગણી, કોઈ નવલકથા કે ટૂંકો વાંચતા અનુભવાતો ભાવ, રડતા બાળકને જોઈને થતી લાગણી વગેરે લાગણી કે ભાવ અનુભવવાના ઉદાહરણો છે. ફિલ્મ કે ટી.વી. સિરીયલ જોતાં જોતાં ક્યારેક હસી પડીએ તો ક્યારેક આંખમાંથી આસું પણ સરી પડે. અહીં લાગણી કે ભાવમાં તીવ્રતા જોવા મળે છે. ભાવમાં આવતા આ ઉછાળાને તીવ્રતાને આપણે બાવાવેશ કહીએ છીએ. સામાન્ય લાગણી થાય ત્યારે શરીરમાં ખાસ ઉશ્કેરાટ થતો નથી. પણ લાગણીમાં તીવ્રતા હોય તો આપણા શરીરના અંગોમાં થતાં બદલાવ કે વર્તનમાં થતાં ફેરફારને કારણે ખ્યાલ આવી જાય છે કે, જે તે વ્યક્તિ ભાવાવેશ અનુભવે છે. જેમકે, ખૂબ જ ગુસ્સો આવે ત્યારે મોં લાલચોળ થઈ જાય, હૃદયના ઘબકારા વધી જાય છે, શરિરમાં તાણ અનુભવીએ છીએ, અવાજમાં ઘૂંજારી આવે છે, તો કોટ વ્યક્તિ મોટા બરાડા પાડીને બોલે છે. વગેરે. અત્યંત બીક લાગે ત્યારે આંખો પહોળી થઈ જાય, શરીર ઠંડુ પડી જાય, રુંવાટી ઊભી થઈ જાય, હૃદયના ઘબકારામાં ફેરફાર થાય વગેરે. હકીકતમાં આ વખતે આપણે આસપાસની અન્ય બાબતો તરફથી ધ્યાન ખેંચી લઈને માત્ર બાવાવેશ ઉત્પન્ન કરતી બાબત પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીએ છીએ. માટે જ ઘણીવાર લોકો કહે છે કે, ગુસ્સો આવે ત્યારે સો સુધી અંક ગણવા. આમ કરતાં આપણું ધ્યાન અન્ય બાબતમાં પરોવાય છે અને જે બાબતને કારણે ગુસ્સો આવ્યો હતો તેના તરફથી હટી જાય છે. જેથી ગુસ્સાની તીવ્રતા ઘટે છે.

ભાવાવેશને આપણે બે ભાગમાં વહેંચી શકીએ. ગમતા હોય તેવા અને અણગમતા હોય તેવા. જેમકે આનંદ, પ્રેમ વગેરે ગમતા ભાવાવેશ છે. તો ક્રોધ, શોક, ઘૃણા વગેરે અણગમતા ભાવાવેશ છે. ભાવાવેશને કારણે શરીરમાં થતાં ફેરફાર જાણવા જોઈએ અને ઓળખવા જોઈએ. આવા ફેરફાર તત્કાલિન અને ટૂંકાગાળાના હોય છે. જેમકે, ભાવાવેશ અનુભવાય ત્યારે ચામડીમાં વીજકીય ફેરફાર થાય છે. આ તીવ્રતા વધારે હોય તો ગેલ્વેનોમીટરના તારને જોડતાં ગેલ્વેનોમીટરની સોય ફરે છે. ગુનેગારો જૂઠું બોલતા હોય ત્યારે ભયને કારણે તેઓ ભાવાવેશ અનુભવે છે. ત્યારે ઉપરોક્ત પ્રયુક્તિ ઘણીવાર કામ લાગે છે. ભાવાવેશ દરમિયાન લોહીનું દબાણ બદલાય છે. વ્યક્તિ જ્યારે ક્રોધ કરે ત્યારે મોં પર લોહી વધુ પ્રમાણમાં આવે છે, માટે જ આંખો અને મોં લાલ રંગના દેખાય છે. તેનાથી ઉલ્ટું ભય-બીક લાગે ત્યારે મોં પરથી લોહી ઓછું થઈ જાય છે, માટે તે સમયે મોં ફિક્કું પડી ગયેલું દેખાય છે. ભાવાવેશને કારણે હૃદયના ઘબકારા વધી જાય છે. આમ થવાનું કારણ એ છે કે, જે તે સમયે લોહીના પરિભ્રમણની ગતિ વધી જતી હોવાથી લોહીને ઝડપથી પરતું રાખવા હૃદયે ઝડપથી કામ કરવું પડે છે. જેને કારણે શ્વાસોરહ્વાસ પણ ઝડપી બને છે. વેદના કે ગુસ્સામાં આંખ માત્ર લાલજ થાય એ તેવું નથી તે ફૂલી પણ જાય છે. માટે ઘણીવાર ગુસ્સે થયેલા વ્યક્તિને કોઈ કહે છે કે, ડોળા ફાડી પાડીને શું જોઈ રહ્યો છે. ક્રોધ કે ભય જેવા ભાવાવેશમાં ક્યારેક મોંમાંથી લાળ ઝરતી ઓછી થઈ જાય છે અને મોં સૂકાય છે. તેમાં પણ જો અતિશય બીક લાગે તો શરીર પરની રુંવાટી ઊભી થઈ જાય એ. ભાવાવેશની અસર પાચનક્રિયાના અવયવો પર પણ

પડે છે. જેના કારણે ભૂખ ઓછી લાગે છે. રડતો માણસ કે ડરને કારણે ભયભીત વ્યક્તિને તમે ખાવાનું આપશો તો તે ખાવાની ના જ પાડશે. અરે ચિંતાને કારણે પણ ભૂખ નથી લાગતી કે ખાવાનું ભાવતું નથી. અતિશય બીકને કારણે ઝાડા કે પેશાબ પણ થઈ જાય છે. કેમકે જે તે સમયે વ્યક્તિ પોતાના સ્નાયુ પરનો કાબૂ ગુમાવી દે છે. વળી સતત શોક કે ચિંતામાં ડૂબેલા માણસને વારંવાર પેશાબ કરવા જવું પડે છે. ક્રોધ, બીક વગેરે ભાવાવેશ દરમિયાન સ્નાયુઓ સંકોચાય એ અને શરીરમાં તાણ અનુભવાય છે. જેથી માણસના શરીરના કેટલાક અંગો ઘૂંચવા લાગે છે. સભામમ ભાષણ કરતી વખતે કે શિક્ષકના ડરથી ઘણીવાર વિદ્યાર્થીના હાથપગ ઘૂંચે છે. અહીં વિદ્યાર્થીના મનમાં ડર હોય છે, જેને કારણે સ્વરતંતુ તથા મોંના સ્નાયુઓ પર પણ અસર થવાથી અવાજમાં ઘૂંચારી અનુભવાય છે, જીબ લોચા મારતી હોય તેવું લાગે છે. મોટાભાગના ભાવાવેશ દરમિયાન શરીરમાં રહેલ નલિકારહિત અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિઓનો સ્ત્રાવ વધે છે. જેથી શરીરમાં સાકર, એસિડના પ્રમાણમાં વધઘટ જોવા મળે છે.

બાળક જન્મે ત્યારે રડે છે એ સિવાય બીજા કોઈ ભાવાવેશ અનુભવતું હોય તેવું લાગતું નથી. પણ સય જતાં થોડા જ દિવસો બાદ તે ઉશ્કેરાટ દર્શાવે છે. જેમાં તેના હાથપગ ઉછાળે છે કે રડે છે. સમય જતાં બાળક જેમ જેમ મોટું તતું જાય તેમતેમ તેનામાં ભાવાવેશની સંખ્યામાં અને તીવ્રતામાં પણ વધારો તતો જાય છે. પણ તે જેમ જેમ પરિપક્વ બનતું જાય તેમ તેમ કેટલાક અંશે ભાવાવેશ પર નિયંત્રણ રાખવાનું પણ ધીમે ધીમે શીખે છે. મોટાભાગના ભાવાવેશ અન્ય વ્યક્તિના વર્તનવ્યવહારમાંથી બાળક શીખે છે. જેમકે, નાનું બાળક વંદાથી કે ગરોળીથી ડરતું નથી, પણ તેની માતા જો વંદા કે ગરોળી જોઈને ડરશે કે ભૂમ પાડશે તો તેનું જોઈને બાળક પણ વંદાથી કે ગરોળીથી ડરવા લાગશે. ભાવાવેશને અભિવ્યક્ત કરવાની રીત બાળકો મોટેરાં પાસેથી જ શીખ્યા હોય છે. બાળકની ઉંમર વધતાં તેના બાવાત્મક વર્તનમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. નાનપણમાં જેનાથી ન ડરતું બાળક મોટી ઉંમરે ડરવા લાગે કે નાનપણમાં જેનાથી ડરતું બાળક મોટું થતાં ડરતું નથી. કજિયાખોર બાળકો મોટા થતાં ધીરગંભીર અને શાંત પણ થાય છે. શાળામાં શિક્ષકના ડરથી કે શારીરિક શિક્ષા છતાં ન ડરતું બાળક પોતાના ભાવાવેશ પર નિયંત્રણ રાખે છે. ભાવાવેશ વ્યક્ત કરવામાં અને નિયંત્રણ રાખવામાં સ્ત્રી અને પુરુષમાં જુદાંપણું દેખાય છે. છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ નાનીનાની વાતમાં રડવા લાગે છે, જ્યારે એવી જ બાબત માટે કોઈ છોકરો કે પુરુષ રડતા નથી.

દરેક વ્યક્તિ ભાવાવેશ અનુભવે જ છે, પણ તેના નિયમન માટે ચોક્કસ માર્ગદર્શન આપવું જોઈએ. આ કામ શાળામાં શિક્ષકો અને ઘરમાં વાલીએ કરવું જોઈએ. ભાવાવેશને દમન કરીને દબાઈ દેવા કરતાં તેને યોગ્ય પ્રવૃત્તિ દ્વારા ફેરફાર કરવો જોઈએ કે નિયંત્રણ કરવું જોઈએ. તેને યોગ્ય માર્ગે વાળવા જોઈએ. શિસ્ત ક્યારેય શિખામણથી ન આવે. તે માટે બાળકોને યોગ્ય પ્રવૃત્તિમાં મૂકવા જોઈએ. બાળકના બાવાત્મક વર્તનમાં પરિવર્તન લાવવા શાળાનું વાતાવરણ સ્વતંત્ર, લોકશાહી અને હૂંફાળું હોવું જોઈએ. આ માટે સૌ પ્રથમ શિક્ષકો અને આચાર્યએ પોતાના ભાવાવેશ પર કાબૂ રાખવો જોઈએ.

dr.ashokpatel@in.com