[**ಸುಖದಲ್ಲಿಹುಳಿ ಹಿಂಡುವ ಸಂಶಯದ ಸುಳಿ**](https://vijaykarnataka43.rssing.com/chan-55889592/article4125-live.html)

ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಇದೆ ಎಂದೇ ನಂಬುತ್ತಾ, ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಂಬಿಸುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನುಮಾನದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ನೋಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಹಿಂದೆ ಇರೋದು ಏನು?

ಅವನು ಬರುವ ದಾರಿ ತುಂಬ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಕೊಂಡು ನಿಂತವಳಿಗೆ ಮುಗಿಯದ ಕನವರಿಕೆ. ಅವನದ್ದೊಂದು ಮಾತು, ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಾತೊರೆದವಳ ಕಣ್ಣಂಚಿನ ಕಾಡಿಗೆಗೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಇಂಚು ಜಾರಬೇಡವೆಂದು ಅದೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಲುಬಿದಳೋ? ನಿನ್ನೆಯ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಕೆನ್ನೆ ಕೆಂಪಾಗಿಸಿಕೊಂಡವಳ ಮನದ ತುಂಬ ಮುಗಿಯದ ಭಾವ ಚಿತ್ತಾರ. ಅವಳ ಮುಂಗುರುಳಲ್ಲಿ ಬಯಕೆಗಳು ಹುಚ್ಚೆದ್ದು ಕುಣಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬಂದವನ ರಮಿಸಿ ಮನ ತಣಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದಲೇ ಕಾಯುತ್ತಾಳೆ. ಹಾಗೆ ಕಾಯುತ್ತಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ. ಅವನಿಗಾಗಿಯೇ ಅವಳು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತುಕಾದಿದ್ದಳು ಎನ್ನುವ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನೂ ಗಮನಿಸದವ ಅವಳ ಸೀರೆಯ ಅಂಚಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಪುರುಷ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವೊಂದರ ಘಾಟು ಮೂಗಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಂತಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಸಂಶಯದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ. ತಕ್ಷಣ ಅವಳ ನೀಳ ಜಡೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಿದಿದ್ದು ಅವನ ಕಣ್ಣು. ಜಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅರಳಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಹೂವಿನ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ಬಂದ ಜೇನು ಹುಳುವೊಂದು ಈಗಷ್ಟೇ ಕುಳಿತು ಎದ್ದು ಹೋದ ಅನುಭವ. ತಲೆಯ ತುಂಬ ಅನುಮಾನ ತುಂಬಿ ಕೊಂಡವನಿಗೆ ಪತ್ನಿಯ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ದೃಷ್ಟಿಸಿದರೂ ಸಾಕಿತ್ತು, ತಾನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಸುಳ್ಳು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಗಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಾನು ನಂಬಿದ್ದೇ ಸತ್ಯ ಎಂದವನು ತನಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ಯಾರಿಗೋ ಇವಳು ಕಾದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದೇ ನಂಬುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ನಂಬಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವಳಿಗೂ ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಸಂಶಯ ಅವನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಹೊರತು ತನ್ನದೇ ಸ್ವಂತ ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯರ ಜತೆ ಅವನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಅನುಮಾನ. ಇನ್ಯಾರೋ ಸಂಬಂಧಿ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದೇ ರಂಪ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಅವನ ಜೋಬಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿನಿಮಾ ಟಿಕೆಟ್‌ ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶಾಪಿಂಗ್‌ ಮಾಡಿದ ಬಿಲ್‌ ತನಕವೂ ನೋಡುತ್ತಾಳೆ. ಸಣ್ಣ ಸಂಶಯ ಬಂದರೂ ಆತ ಯಾರ ಜತೆಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು, ಇನ್ಯಾರಿಗೆ ಏನನ್ನು ಕೊಡಿಸಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಕೇವಲ ಅನುಮಾನವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಯೋಚಿಸದೆ ತಾನು ನಂಬಿದ್ದೇ ಸತ್ಯ ಎನ್ನುವಲ್ಲಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಭ್ರಮೆಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಯಾವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರ ಬರಲಿಕ್ಕೆಆಗದ ಮಟ್ಟಿಗೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

**ಏನಿದು?**

ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ಭ್ರಮೆ. ಅದನ್ನೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುವ, ನಂಬಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ. ತಾನು ನಂಬಿದ್ದೇ ವಾಸ್ತವ ಅನ್ನು ವುದನ್ನುಸಾಧಿಸುವ ಹುಚ್ಚು. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಡೆಲ್ಯೂಷನಲ್‌ ಜೆಲಸಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಿನಾ ಕಾರಣ ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಶಯಕ್ಕೆ ದಾಖಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ತಾವು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ವಾಸ್ತವ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನಂತರ ದಾಖಲೆಗಾಗಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಭ್ರಮೆಯನ್ನೇ ವಾಸ್ತವವೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು?**

ಪುರುಷರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದು ದಂಪತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್‌ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಅನಾಹುತ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಹಲವು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಕೊನೆಗೇ ಇದು ಭ್ರಾಂತು ರೋಗವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗವಾಗಿ ಗಂಭೀರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ್ದು ಇವರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕಂಡಂತೆ, ಯಾರೋ ತಮ್ಮನ್ನುಹಿಂಸಿಸಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆಗೆ ಬೀಳಿಸುವ ಇದನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಗುರುತಿಸಿ**

ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹಲವು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಇದು ವರ್ತನೆ, ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಸಂಗಾತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಅವರ ಮಾತನ್ನು ನಂಬದೆ ಇರುವುದು, ಬೇರೆಯವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರ್ತನೆ, ಭಾವನೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಭಾಗಿಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದು, ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಂದಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಂಸಿಸುವ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರಂಭದಲ್ಲೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನೋತಜ್ಞರು.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**

ಓ ಸಂಶಯದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದವರೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಓ ಅವರ ಅನುಮಾನದ ಕಾರಣ ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ. ಓ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಅನುಮಾನ ಮೂಡುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಓ ನೀವು ಅನುಮಾನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಓ ಅನುಮಾನ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀವು ಒಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಸಂಶಯಿಸುತ್ತೀರೋ, ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ನೀಡಿದಾಗ ಅದನ್ನು ನಂಬುವುದು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಡೆಲ್ಯೂಷನಲ್‌ ಜೆಲಸಿಯು ಅಧಾರ ರಹಿತವಾದ ಸಂಶಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಇದು ಹಲವು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಈ ಸಮ ಸ್ಯೆಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಮನೋವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆಯವರ ಬದುಕಿನ ಅನುಕರಣೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಇತಿಹಾಸ, ಅಸುರಕ್ಷೆ ಮನೋಭಾವ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದೊಂದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಆಗಿರಬಹುದು.