[ಕನಸ್ಸಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮನ](https://vijaykarnataka43.rssing.com/chan-55889592/article4276-live.html)

ಇಂಟ್ರೊ: ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಕನಸು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ. ಅದೇ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರಿದಾಗ ಕಾಣುವ ಕನಸು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಭೀತಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆ ಭಯ ಅನ್ನುವ ಹಂತ ತಲುಪಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆವರಿಸುವ ನಿದ್ರೆಯ ಹಿಂದೆ ಕನಸುಗಳು ಸುರಳಿ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕತ್ತಲ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರಳುವ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಆತಂಕ, ಕಿರಿಕಿರಿ. ಕನಸಿನ ಭಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವ ತನಕ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದೆಎರಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಲೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಕನಸುಗಳು ಎಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿದ್ದೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಲು ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒನೀರೋಫೋಬಿಯಾ ಎನ್ನುವರು.

**ಭಯದ ಅನಾವರಣ**

ನಾನು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒಬ್ಬಳೇ ಹೋಗ್ತಾ ಇದ್ದೆ. ಎಲ್ಲಿಗೆ ಅಂತ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಗೂಳಿಯೊಂದು ನನ್ನನ್ನು ಅಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂತು. ಓಡಿದೆ. ಅದೂ ನನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡಿ ಬರ್ತಾ ಇತ್ತು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಎಚ್ಚರ ಆಗಿ ಬಿಡ್ತು. ಎದ್ದಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬೆವರಿತ್ತು. ಅದೇನು ದುರಂತ ಕಾದಿದೆಯೋ ನನಗೆ? ಭಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಕ್ಕೇ ಮನಸ್ಸಾಗದೆ ಎದ್ದು ಬಿಟ್ಟೆ. ಅದೆಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಇಂತಹ ಕನಸು ಬಿದ್ದಿದೆಯೋ! ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಂತಹುದೇ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವಕ್ಕೆ ನೀವು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಕನಸುಗಳು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹೋಗುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪೆರೇಡ್‌. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಬಂದಿದ್ದಾಗಲೀ, ಹೋಗಿದ್ದಾಗಲೀ, ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರದೇ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಕೆಲವು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಎನಿಸುವಷ್ಟು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಬಹುತೇಕ ಕನಸುಗಳು ನಿಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಯೂ ಉಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಏನೋ ಅನಾಹುತವಾದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಭಂಗವಾಗಿ ಧಿಡೀರನೆ ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಅದು ದುಃಸ್ವಪ್ನ. ಎದ್ದಾಗ ಹೃದಯಬಡಿತ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಒಣಗಿದ ಬಾಯಿ, ವಾಕರಿಕೆ, ಬಾಯಿಂದ ಮಾತು ಹೊರಡದಿರುವುದು ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಣ ಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದು ಭಯಂಕರ ದುಃಸ್ವಪ್ನ.

ಭಯದ ಹಿಂದೆ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಆಗುವ ಅಹಿತಕರ ಅನುಭವ, ಅದು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆæ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಅನಿಷ್ಟದ ಸಂಕೇತಗಳು ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ. ಮೂರೂ ಒಗ್ಗೂಡಿ, ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸರಿ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು (ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್‌ ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿ), ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಯ್ಯೋ, ಅದೊಂದು ಕೆಟ್ಟ ಕನಸು, ಅಷ್ಟೆ. ಮರೆತು ಬಿಡು ಎಂದು ಕೆಲವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇವೆರಡೂ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಘಾಸಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಿಸಿದಾಗ ಕನಸುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಈ ಅನುಭವಗಳು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಚಿಂತನೆ, ಆಗುಹೋಗುಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸುರಕ್ಷ ತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಒದಗಬಹುದು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ನಿಮ್ಮ ಅಂತಧ್ರ್ವನಿ ಈ ಕನಸುಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದಾಗಲೀ, ಅವುಗಳಿಂದ ಓಡಿಹೋಗುವ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಲೀ ಸಲ್ಲದು. ಬದಲಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಸಂದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗಳು ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ, ರೈಲಿನ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅವಳ ಬಳಿ ನೀರಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್‌ ಕೊಡಲು ನಾನು ಓಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ರೈಲಿನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಲು ನನಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಭಯವಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು 35ರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಮಹಿಳೆಗೆ ಪದೇಪದೇ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಕನಸು ಇದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಗಳು ಸಾಂಕೇತಿಕ. ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಅವಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಾಳೆ. ರೈಲು ಜೀವನದ ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವುದು. ನೀರು ಜೀವದ ಸಂಕೇತ. ಜಾಗೃತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ, ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ತಾನು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಜೀವನಯಾನದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವ ಅಸಹಾಕತೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ತನ್ನೊಳಗಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಜೀವನಯಾನ ಮುನ್ನಡೆಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಬರಬಹುದಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಟ್ಟಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ತನ್ನ ಭಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಸಹಾಯಕತೆಯ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ನೆರವು ಕೋರಬೇಕು.ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳಿಗೆ ಹೆದರುವ ಬದಲಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸಂದೇಶ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ.

ಹಾವುಗಳು ಅನೇಕರನ್ನು ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಹೆದರಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನೋ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವ ಸಂಕೇತವದು. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆದರುವಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜಾಗೃತಜೀವನದ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ!

ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದು, ಸಾವು, ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು, ಭೂತ, ಸಾಯಿಸುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದು, ಎಲ್ಲಿಯೋ ಬಂದಿಯಾಗಿರುವುದು ಇವೇ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅಥೈರ್‍ಸಿಕೊಂಡು ಅವಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಬೇಕಾಗಬಹುದು.