

शंकालु व्यवहार सामना गर्ने उपायहरू (Coping with Suspicious Behavior)

- समय समयमा विभिन्न कारणहरूले गर्दा हाम्रो मनमा शंकाले डेरा जमाउँछ । कहिलेकाहीं त्यस्ता शंकाहरू वास्तविक हुन्छन् भने कहिलेकाहीं ती अवास्तविक हुन्छन् ।
- धेरैजसो मनोवैज्ञानिक समस्याका कारण देखापर्ने शंकाहरू अवास्तविक हुन्छन् र कहिलेकाहीं शंकालुपनाले हाम्रो जीवन निकै असहज पनि भइदिन्छ ।
- कसैकसैलाई कुनै शारीरिक लक्षणविना पनि आफूलाई गम्भीर खालको रोग लागेको शंका हुन सक्छ । जस्तो कसैलाई आफूलाई क्यान्सर लागेको जस्तो लाग्न सक्छ भने कसैलाई मुटुको रोग लागेको जस्तो लाग्न सक्छ ।
- फलस्वरूप, त्यस्ता व्यक्तिहरू आफ्ना शंका लिएर धेरै डाक्टरहरूकहाँ धाउँछन् र धेरै प्रकारका रोगसँग सम्बन्धित परीक्षणहरू पनि गराउँछन् । त्यस्ता परीक्षणहरूबाट शरीरमा कुनै रोग नदेखिए तापनि उनीहरू त्यसलाई सहजै विश्वास गर्न सक्दैनन् जसलेगर्दा निकै मात्रामा समय र पैसाको बरबादी हुन सक्छ । यसले अनावश्यक रूपमा आफू र परिवारका सदस्यहरूमा तनाव पनि निम्त्याउन सक्छ ।
- यसदेखि बाहेक व्यक्तिलाई अन्य किसिमको शंका पनि हुन सक्छ । जस्तो कसैलाई परिवारका सदस्यहरू अथवा आसपासमा भएका व्यक्तिहरू मेरो विरुद्धमा छन्, मलाई मार्न चाहन्छन् भन्ने शंका हुन सक्छ भने कसैकसैमा आफू अपवित्र भएँ भनेर छिनछिनमा हातखुट्टा धोइराख्ने प्रवृत्ति पनि हुन सक्छ । त्यस्तै कसैकसैलाई आफ्नो जीवन साथीको चरित्रमाथि निराधार शंका उपशंका हुन सक्छ ।
- कैलेकाहीं यस्ता शंकाहरू कडा खाले मानसिक रोगको लक्षणका रूपमा पनि देखा पर्छन् । त्यस्तो अवस्थामा तुरुन्त मनोविमर्शकर्ता, मनोविज्ञ वा मनोचिकित्सकको सहयोग लिनु पर्दछ ।
- सामान्य अवस्थामा भने हामीले “शंकाको कारण के हो ?”, “वास्तविकता के हो ?”, “यो तथ्यपरक छु छैन ?”, “यसका पक्ष तथा विपक्षमा के के प्रमाणहरू छन् ?” भन्ने जस्ता तथ्य र शंकाका आधारहरू केलाउन खोज्यौं भने आफैँ केही समयपछि त्यस्ता शंका हराएर जान सक्छ ।
- उदाहरणको लागि कुनै स्कुले विद्यार्थीलाई मलाई मेरो साथीहरू कोही पनि मन पराउँदैनन् भन्ने लाग्न सक्छ । यस्तो बेलामा उक्त विद्यार्थीले आफ्ना १० जना साथीहरूलाई गएर सोध्न सक्छ । ती १० जना मध्ये ७ जना उसलाई मन पराउने र ३ जना मन नपराउने हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा उसले धेरैजसो साथीले त आफूलाई मन पराउँदा रहेछन् नि भनेर सोचाइमा परिवर्तन गर्न सक्छ ।
- कहिलेकाहीं प्रभावकारी सञ्चारको अभावमा पनि यस्ता शंका उत्पन्न हुन सक्छन् । त्यस्तो बेला आफ्ना साथीभाइ वा मन मिल्ने व्यक्तिसँग आफ्नो शंकाको बारेमा कुराकानी गर्दा आफ्नो शंका हराएर जान सक्छ । त्यस्तै जीवन साथीहरूका बिचमा राम्रोसँग छलफल गर्ने बानी छैन भने पनि एक अर्काको शंकाको दृष्टिले हेर्ने बानीको विकास हुन सक्छ ।
- यस्ता प्रयासहरूबाट पनि आफूलाई लागेको शंकामा कुनै कमी आउँदैन भने मनोविमर्शकर्ता वा मनोविज्ञको सहयोग लिन सकिन्छ ।

- थप जानकारी र सहयोगको लागि, कृपया, टि.पि.ओ. नेपाल, बालुवाटार, काठमाडौँमा सम्पर्क गर्नु होला ।