నటనలు చాలునులే...

పి. సత్యవతి

వైశాఖ మాసాన్ని తలపిస్తున్న వర్షాకాలపు మధ్యాహ్నం. ఆటోల నుంచి వెలువడే పొగ ఊపిరాడనీయకుండా చేస్తుంటే, నోటికీ ముక్కుకూ పమిట చెంగు అడ్డం పెట్టుకుని పక్కకి తిరిగి చూసింది గీత.

అస్వస్థతతో ఆస్పత్రిలో వున్న ఓ స్నేహితురాల్ని పరామర్శించి మధ్యాహ్న భోజన సమయానికి ఇల్లు చేరాలని బయలుదేరింది. చూడగా తానెక్కిన వాహనం కదలడంలేదు. ఎప్పుడాగిపోయిందో!!

ముందు ఓ జన, వాహన సముద్రం- నల్లజండాలు, పోలీస్ యూనిఫామ్స్-

"రాస్తారోకో నంటమ్మా- ఎంతసేపటికవుద్దో ఏమో! ఎవరో మంత్రిగారు రావాల్నంట- మీరెనక్కి పోతానంటే తిప్పేస్తా- లేదంటే దిగిపోండి- ఇంకా కాసేపయితే నా ఆటోకి ఏమౌతుందో- నిన్నగాక మొన్న బ్యాంకులో అప్పు తెచ్చికొన్నా-" ఆటో అతను కంగారుగా అంటున్నాడు. గీత గబుక్కున దిగేసింది. జనం మధ్య నుంచీ దూరి రాస్తారోకో సముద్రాన్ని ఈది అవతల వొడ్డుకి చేరాలని ఆరాటం. అవతలవైపుకి చేరితే చాలు మరో ఆటో పట్టుకోవచ్చు.

ఆవేశం నినాదాలై ఎగిసిపడుతోంది. అసహనం లాఠీఛార్జి రూపం దాలుస్తోంది. ఒకటే తొడతొక్కిడి. జన్మలో ఇటువంటి సందర్భంలో ఇరుక్కోలేదు-

'మంత్రిగారొస్తున్నారు- కార్లొచ్చేస్తున్నాయ్- దారివ్వండి" లాఠీలకి పని బాగానే తగిలింది.

కార్లని మధ్యకి రానిచ్చి చుట్టూ వలయంగా ఏర్పడ్డారు ఆందోళనకారులు. వారికి ముందు మరో వలయాన్ని సృష్టించాయి యూనిఫామ్స్.

గీత తనంత తాను నడవడంలేదు. కానీ ముందుకీ, ప్రక్కలకీ వెడుతోంది.

"నిన్నటి లాకప్ డెత్‌కి నిరసన" ఎవరో అంటున్నారు.

"పబ్లిక్ ప్రాపర్టీ విధ్వంసం- సాటి మనుషులకు ఇబ్బంది- వీటివల్ల జరిగేదేం వుండదు ఇది తప్పు" మరో కళ్ళజోడాయన నిట్టూర్పు.

"ఎవరు సార్ సాటి మనుషులు- మనమా? మనం నిజంగా సాటి మనుషులమే అయితే గబగబా ముందుకుపోయి మంత్రిగార్ని న్యాయం కోసం నిలదీసేవాళ్ళం. తప్పుసార్ మనం సాటి మనుషులం కాము" అన్నాడొక నల్లజండా పట్టుకున్న అబ్బాయి.

"వాడి ప్రాణం పోతేపోయింది- మనకొక గంట ఇబ్బంది కాకూడదు- మనమీద ఈగవాలకూడదు" ఒక కళ్ళజోడు అమ్మాయి వ్యాఖ్యానించింది.

గీతకి వొళ్ళు తూలినట్లయి ముందుకు పడబోయింది. కళ్ళజోడమ్మాయి గబుక్కున ఆమెని పట్టుకుని ఒక పక్కకి లాగి నిలబెట్టింది. హోరు- ఒకటే సముద్రపు హోరు!! మళ్ళీ లాఠీలు లేస్తున్నాయి- నల్లబ్యాడ్జి కళ్ళజోడమ్మాయి మీద పడిన లాఠీ గీత భుజాన్ని కూడా పలకరించింది. "ఫర్లేదు లెండి- ఇంతలో ఏంకాదు. మీరు కూడా మాలో మనిషి అనుకుని తగిలించి వుంటుంది ఆవిడ- ఓ పక్కగా నిలబడండి ఇదంతా అయ్యేవరకూ నేను ముందుకు పోతున్నాను" అంటూ అరుచుకుంటూ ముందుకు కదిలింది ఆ అమ్మాయి.

మళ్ళీ నెట్టుకోవడం- తోసుకోడం- ఈసారి గీత కళ్ళజోడు వూడింది. పక్కన నిలబడ్డాయన దాన్ని అందుకుని గీత మొహానికి తగిలించాడు. కాస్త పగిలినట్లయింది. ఒక్క వూపున ముందుకు వచ్చింది గీత. కాస్త కాళ్ళు నిలదొక్కుకుంటే ఆగిన కార్లు కనిపించాయి.

ఎంత చిత్రం!! సాక్షాత్తూ పిన్నే దిగుతోంది కార్లోంది. కళకళలాడిపోయే మొహం- దయామృత వర్షం కురిపించే శ్రావణమేఘంలా- చిరునవ్వులు చిందిస్తూ నీలి పట్టుచీరెలో పిన్ని-

"పిన్నీ!" అని సంభ్రమంగా అరిచింది గీత.

'ఏవమ్మా! చూడబోతే చదువుకున్నదానిలా

వున్నావు- అవతల మినిష్టర్‌గారొస్తే ఇప్పుడు అరిచి మీ పిన్నిని పిలుస్తావా? బుద్ధుందా నీకు" గదిమింది ఒక కానిస్టేబుల్.

"ఆ కారు దిగింది మా పిన్ని- సంతోషం పట్టలేక పిలిచా" సంజాయిషీగా అంది గీత.

"నీకు పిచ్చికూడా వుందన్నమాట! పదపద- ముందుకో వెనక్కో కదులు- ఇక్కడ్నుంచుని అరవమాక! మళ్ళీ అరిస్తే వ్యానెక్కిస్తా" అని లాఠీ ఝుళిపించింది. దెబ్బలు అలవాట్లేని గీత "అమ్మా!" అని ముందుకుపడింది.

"అరే! గీతా మేడమ్- మీరొచ్చారేమిటి?" ఆమెని లేవదీసిన అమ్మాయి ఆశ్చర్యంగా అడిగింది.

"నేను రాలేదు- ఇరుక్కున్నాను" గొంతు పెగుల్చుకుని కాస్త సిగ్గుపడుతూ చెప్పింది.

"మీకిలాంటివి అలవాట్లేవు- పదండి. నేను మిమ్మల్ని ఎలాగైనా ఆవొడ్డుకి నడిపిస్తాను" అని చెయ్యి పట్టుకుంది.

తన పూర్వ విద్యార్థిని కావచ్చు- ఎంత దయ!

గీత పగిలిన కళ్ళజోడు తీసి తుడిచి పెట్టుకుని చూసింది- పిన్నికాదు- మంత్రిగారే- చూపు భ్రమ! దయగల అమ్మాయి గీతని ఈడ్చుకుపోయింది- సముద్రపు అవతలి వొడ్డుకి. భద్రతా జోన్‌లోకి.

అక్కడ ఒక రిక్షా దొరికించుకొని మధ్యాహ్నం రెండున్నర గంటలకు ఇల్లు చేరింది.

"మేడమ్ వచ్చింది తలుపుతియ్" అన్నాడు సుందర్రావు.

పరిచారిక తలుపు తీసింది.

ఏం జరిగిందో చెప్పాలని నోరు తెరవబోతే ఆ పని అప్పటికే చేసేశాడు సుందర్రావు. గీతకి అవకాశం ఇవ్వకుండా. మేధావులు అతి తెలివితేటలతో ఎలా ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కుంటారో, ఇంట్లో వాళ్ళ రక్తపోట్లు, వంశాల గొప్పదనాల తులనాత్మక విశ్లేషణ- యధావిధిగా ముగిశాక, మృష్టాన్న భోజనం- విటమిన్ మాత్ర.

"రేపు నీకు రిటైర్‌మెంటు ఫంక్షన్ కదా! నువ్వు మాట్లాడాలికదా! ప్రిపేరయినట్లులేదు- ఊరికే టైం వేస్ట్ చేసుకున్నావ్!" అన్నాడు సుందర్రావు మళ్ళీ.

స్నేహితురాల్ని పరామర్శించడమా? రాస్తారోకోలో ఇరుక్కోవడమా? ఏది టైంవేస్ట్!

"సరి సర్లే- ఇప్పటికైనా ప్రిపేరవ్వు" అన్నాడు పెద్దరికంతో.

రేపటికి ఇవ్వాళ్టినుంచే తయారింపులు! జీవితంలో స్పాంటేనిటీకి చోటు లేదు- అవసరంలేదు.

గీత నవ్వుకుంటూ మరో గదిలోకి వెళ్ళింది. బయటకు వెళ్ళొచ్చిన బట్టలు మార్చుకుని అలవాటుగా అద్దం చేతిలోకి తీసుకుంది. కాస్త పరాకుగా వుందేమో అది జారి కిందపడింది. మూడు ముక్కలైంది.

'పగిలిన హృదయాలను తప్ప ఏదైనా అతికించే' ఒక జిగురుతో మూడు ముక్కల్ని అతికించి మొహం చూసుకుంటే- మూడు మొహాలు కనిపించాయి.

రెండు మొహాలుండడం తప్పదుగానీ మూడో ముఖాన్ని ఏం చెయ్యాలి?

"ఓసీ గీతా! ఎన్ని మొహాలే నీకు!" అని నాటకీయంగా అనుకుని మళ్ళీ అద్దంలోకి చూసింది. రంగు వెలిసిన మొహాలు- ఎరుపుదనం తగ్గిన పెదాలు- షాడోలద్దని కళ్ళు- పెక్కు ఫలిత

కేశములున్నా-

ఈమధ్య కుంచె పట్టుకుని చాలా కాలం అయింది- ఎందుకో ఓపిక తగ్గినట్లనిపిస్తోంది.

ఎన్నాళ్ళీ చిత్రీకరణ! అంతూపొంతూ లేకుండా! రంగులద్దడం ఓ వ్యసనం- మొదలు పెట్టడమే మనపని- ఆపడం మనవశం కాదు- వీపు వెనక వుండి బ్లాక్‌మెయిల్ చేసే వ్యసనం.

"ఏవమ్మా గీతమ్మా! షల్ వీ స్టాపిట్ ఎట్‌లీస్ట్ నౌ?" అసలు అద్దంతోటే వచ్చిపడింది చిక్కంతా.

అందాలు తెలపడానికి అద్దం ఎందుకంటుంది ఓ అదృష్టవంతురాలు.

కానీ అందవికారాలు చూపించడానికి ఖచ్చితంగా అద్దం అవసరమే!

నిజాలు అందవికారాలౌతాయా? రంగులద్దుకోడం నేర్చుకున్నాక అలా కన్పిస్తాయా? ఎవరు అద్దుకోమన్నారిన్ని రంగులు- తప్పదు- అలవాటైనాక! తీసుకో కుంచెలు! పెయింట్ యువర్ ఫేస్!

గీత అద్దాన్ని టేబిల్‌మీద పెట్టి అలసటగా మంచంమీద వాలింది. కళ్ళు మూసుకున్న గీతకి తనని అవతల వైపుకి నడిపించిన అమ్మాయి గుర్తొచ్చింది. గుర్తురావడం కాదు- వచ్చి ఎదురుగా నిలబడింది. ఏ రంగులూ అద్దుకోని ఆ అమ్మాయి మొహం ఎంత ప్రకాశవంతంగా వుంది!! కళ్ళెంత నిర్మలంగా వున్నాయి!

పొద్దున్న తన రిటైర్‌మెంట్‌కి అభినందనలు చెప్పడానికి ఫోన్ చేసిన కూతురు గుర్తొచ్చింది. తనుకూడా ఇప్పటి నుంచే రంగులద్దుతోంది. తనకి నకలుగా తయారౌతోందా??

అదివరకు తనకి ఇలా జనంమధ్య నిర్భీతిగా నిలబడి, లాఠీ దెబ్బల్ని లక్ష్యపెట్టకుండా ఎవరికోసమో తమ సమయాన్ని వెచ్చించే అమ్మాయిల్ని గురించి తెలియదు- పట్టించుకోలేదు- వాళ్ళల్లో ఇంత దయవుంటుందని- ఎప్పుడో తనకి పాఠం చెప్పిన మాత్రాన- తన చెయ్యి పట్టుకుని జనాన్ని దాటిస్తుందని తెలీదు-

వాళ్ళ గురించి ఎప్పుడూ ఆలోచించలేదు- కనీసం వాళ్ళ కళ్ళల్లోకి కూడా చూడలేదు-

ఏం చూస్తాం ఏం చేస్తాం? జీవితం పరుగు.

ఎంత తొక్కినా అంగుళం ముందుకు కదలని ఎక్సరసైజ్ బైసికిల్! సిసిఫస్ బండ! కళ్ళు తిప్పడానికి ఎవర్నైనా సూటిగా కళ్ళల్లోకి చూడ్డానికి తీరిందా? ఏదో గుండె మీద బరువు పెట్టినట్లయి కళ్ళు తెరిచింది. అద్దం టేబిల్ దిగి వచ్చి తన గుండెమీద కూర్చుంది. మూడు మొహాలతో ప్రశ్నించింది.

"ఎవరికోసం పెట్టావు పరుగులు? ఎవర్ని ఉద్ధరించడానికి?" నిశ్శబ్దం- సమాధానం కోసం తడుములాట.

"రంగులద్దుకున్నానన్నావ్! ఎవరికోసం?" మరోప్రశ్న సంధించింది.

గుండెమీద బరువుగా కూర్చు న్న అద్దాన్ని తీసి టేబుల్ మీద పెట్టి "నన్ను కాసేపు ప్రశాంతంగా పడుకోనీ- ఇది నా విశ్రాంతి సమయం- సీయస్టా-" మళ్ళీ కళ్ళుమూసుకుంటే- రంగులంటే పిన్ని గుర్తొచ్చింది- పిన్నే రంగులు- రంగులే పిన్ని.

ఎన్ని వన్నెలెన్ని చిన్నెలు! చిరునవ్వులు సంచీలో వేసుకుని బొడ్లో దోపుకునేది- ఎవరెవరికెంత మోతాదులో ప్రదర్శించాలో కొలిచి మరీ పెదాలకి అతికించుకునేది.

ఆస్తి వాటాలేసే వేళకి 'అందరి బుట్టలోకి' వచ్చిన దానికన్న 'తనకోసం' దాచుకున్న బుట్టలోదే ఎక్కువైపోయింది. ఇవాళ ఇన్‌కంటాక్సు ఎలా ఎగ్గొట్టాలో ఆడిటర్లని అడుగుతావుంటే వాళ్ళల్లో ఒకతై పోయింది- అయినా ఎవరికీ ఆవిణ్ణనే సాహసంలేదు. మనోహరంగా నవ్వి ఆప్యాయంగా భుజం మీద చెయ్యివేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి అన్ని ధైర్యసాహసాలు. ఎవరికోసం ఏ రంగు మొహానికి అద్దుకోవాలో పిన్నిని చూసి కదా నేర్చుకుంది.

"ఓరీ- దౌర్భాగ్య నీచ నికృష్టా!" అని తిట్టాలనిపించిన వాడిని కూడా "భలే వారు సార్!" అనాలని చెప్పేది- కాలం వెనక్కి తిరిగింది. చాలా వెనక్కి- నాలుగు రోజుల క్రితం అమ్మ గీతకి నాలుగు ఓణీలు కొనిచ్చి ఓణీల పండగ చేసింది. ఇకనుంచీ రోజూ స్కూల్‌కి ఓణీ వేసుకు వెళ్ళకపోతే వీపు పగలగొడతానంది. అలవాటు లేని గీత అమ్మ చూడకుండా దాన్ని ఏ శైలకో ఇచ్చేసి స్కూలుకి పరిగెత్తేది. అలాంటి ఓరోజు అమ్మ వీధి వాకిట్లో వుండడం చూసి తను పెరటి గుమ్మంలోంచి గృహప్రవేశం చేసింది. అక్కడ కుంకుడుకాయలు కొడుతూ పిన్ని-

తన కొత్త ఓణీ చుట్టుకుని తొక్కుడు బిళ్ళలాడే శైలా- వనజా- ఒకదానికి ఆరేళ్ళు రెండోదానికి ఎనిమిదేళ్ళు-

శైల ఓణీ లాక్కుని వేసుకుని నిశ్చింతగా నిలబడి కుంకుడుకాయ మేథం తిలకిస్తోంది తను.

పిన్ని ఏ పనిచేసినా ప్రత్యేకత వుంటుంది. ఆవిడకి సాధారణంగా కోపంరాదు- వచ్చినా ప్రదర్శించదు. పొగిడి పనులు సాధించుకుంటుందే తప్ప ఎవర్నీ సాధారణంగా తిట్టదు- కోపం మరీ అదుపు తప్పినప్పుడు మాత్రం కళ్ళెర్రచేసి "మాడు పగలగొడతా" అంటుంది.

అది గుర్తొచ్చి, "అందర్నీ మాడు పగలగొడతానంటావు గదా! కుంకుడుకాయల్ని అంత నెమ్మదిగా కొడతావేమిటి పిన్నీ- నాకివ్వు గుండ్రాయి- వాటి మాడు పగలగొడతా" అంది.

పిన్ని నవ్వి, "ప్రతీ పనికీ ఓ పద్ధతి వుంటుందిరా గీతా! పనివల్ల మనకి లాభం ఎక్కువా నష్టం తక్కువా లేదా అసలు నష్టం లేకుండానూ వుండాలి- కుంకుడుకాయల మాడు పగలగొట్టావనుకో! గింజ చితికి తొక్కుకి అతుక్కుంటుంది. మనం దాన్ని నానేసినప్పుడు రసంలో చితికిన గింజలుండి జుట్టు నిండా ఇరుక్కుంటాయ్- అదే సున్నితంగా కొట్టి గింజపళాన తీసి పారేశామనుకో- తొక్కులు మాత్రం వుంటాయి. రసం శుభ్రంగా వుంటుంది. అంతకుముందు రెండురోజులు ఎండలో కుంకుడుకాయలు ఆరబోశామనుకో- గింజ వూడి రావడం తేలిక" అని 'కుంకుడు గింజ వేర్పాటు' సిద్ధాంతాన్ని వివరంగా బోధించింది.

"నువ్వెవరి మాడైనా పగలగొట్టావనుకో- మెదడు చితక్కుండా వుండి అవతల పడుతుందన్నమాట!" అని గలగలా నవ్వింది తను.

"నీకిప్పుడర్థంకాదులే- అయినా కొంతమందికి మెదళ్ళనవసరం అమ్మాయ్- వూడదీసి పారేసినా ఫర్లేదు- శరీరాల్తో చాకిరీ చేస్తారు-" అంది పిన్ని కూడా గలగలా నవ్వేసి. ఆ తరువాత కుంకుడుకాయల్ని రెండు బుట్టల్లోకి ఎత్తింది.

'రెండెందుకు- ఒకదాంట్లోకి ఎత్తితే పోలా?" అంది గీత.

"ఒకటి మనందరికీ- ఒకటి నాకు- ఇంట్లో కుంకుడుకాయలు లేనప్పుడు నేనిబ్బంది షడకుండా దాచుకోడానికి" అంది. ఇట్లా ప్రతిదాన్ని రెండు బుట్టలు చేసేది ఒకటి అందరికీ- ఒకటి తనకి ప్రత్యేకం- నాయనమ్మకి లవంగాలు కాల్చిపెట్టీ- తాతయ్యకి చపాతీలు పాలలో నానబెట్టి ఇచ్చి కాసేపు కబుర్లు చెప్పీ మచ్చిక చేసుకుంది.

ఆస్తి వాటాలేసే వేళకి 'అందరి బుట్టలోకి' వచ్చిన దానికన్న 'తనకోసం' దాచుకున్న బుట్టలోదే ఎక్కువైపోయింది. ఇవాళ ఇన్‌కంటాక్సు ఎలా ఎగ్గొట్టాలో ఆడిటర్లని అడుగుతావుంటే వాళ్ళల్లో ఒకతైపోయింది-

అయినా ఎవరికీ ఆవిణ్ణనే సాహసం లేదు. మనోహరంగా నవ్వి ఆప్యాయంగా భుజం మీద చెయ్యివేస్తే చాలు కరిగిపోతాయి అన్ని ధైర్యసాహసాలు. ఎవరికోసం ఏ రంగు మొహానికి అద్దుకోవాలో పిన్నిని చూసి కదా నేర్చుకుంది.

ఒకప్పుడు తన కలర్ సెన్స్‌కి తనకే గర్వంగా వుండేది. ఇప్పుడు- ఇవాళ మధ్యాహ్నం రాస్తారోకోలో ఇరుక్కుపోయిన మధ్యాహ్నం- రేపు రిటైర్‌మెంటు ఫంక్షన్‌లో మాట్లాడ్డానికి ప్రిపేరవకుండా పడుకున్న మధ్యాహ్నం- తనకసలు సెన్స్ వుందా అని సందేహం వస్తోంది.

మళ్ళీ గుండెమీద బరువు- ఎప్పుడొచ్చి కూర్చుందో అద్దం! దీన్ని కిటికీ లోంచి గిరాటేస్తే పోయేది. అతికించి పెట్టడం తప్పయిపోయింది.

"పొద్దున నీ కూతురికేం చెప్పావు?" అంది ఒక మొహం.

"దానికి చాలా స్వార్థం- ఇప్పుడు వెళ్ళి నేను తన పిల్లల్ని పెంచాలట- పెంచితే తను రీసెర్చి చేస్తుందట- నా వల్లకాదని చెప్పాను- ఏం తప్పా? ఈ తీసిన పరుగులు చాలవా?" గీతకి కోపం వచ్చింది.

'నీ కూతురా నీ పోలికే- నీకు లేదా స్వార్థం?" రెండో మొహం. గీతకి కోపం తారాస్థాయికి వెళ్ళింది.

లేచి కూర్చుని అద్దం మొహంలోకి సూటిగా చూస్తూ, "స్వార్థంతో నేనేం చేశాను? కష్టపడి ఉద్యోగం చేశాను. ఇంటి చాకిరీ అంతా నెత్తికెత్తుకున్నాను- రీసెర్చి కూడా చేశాను. ఎవరి సాయం లేకుండా- నా కూతురికి ఏంలోటు చేశాను. అడిగినవన్నీ ఇచ్చాను.

కట్నం- బంగారం- మొన్న సెలవు పెట్టి వెళ్ళి పురుడుకూడా పోసొచ్చాను. ఎంత చేసినా చాలదు. చాలా అలసిపోయాను. మంచి దాన్ననిపించుకోడానికి- ఎవరూ నన్ను మోసం చెయ్యకుండా చూసుకోడానికి, స్టేటస్ కాపాడుకోడానికి- ఎన్నింటికని కష్టపడ్డాను- ఇప్పుడు నాకు విశ్రాంతి కావాలి- నాకోసం నేను బతకాలి- నాకు జీవితం వుండదా? సుందర్రావు చూడు- ఎంత విశ్రాంతిగా వున్నాడో- వేళ్టికి భోజనం- ఎక్సర్‌సైజ్- వాకింగ్- సాయంత్రం టెన్నిస్- నేను వీణ నేర్చుకోవాలి- తెలుగు ఎం.ఏ చేయాలి- అంతా ఎల్లోరాలు- కన్యాకుమారీ కాశ్మీరాలూ అన్నీ చూడాలి"

"శబాష్- ఏం చెప్పావేం చెప్పావ్? నీకోసం నీ కుటుంబం కోసం నువ్వు చేసుకున్నది ఊర్ని ఉద్ధరించడానికన్నట్లు చెప్పావు. ఇది స్వార్థమా త్యాగమా? ఒకవేళ ఇదే త్యాగం అంటే త్యాగానికి అర్థాలు వెతకాల్సి వుంటుంది. స్వీయ కరుణలో మునిగితేల్తూ వుంటావు ఎప్పుడూ!" మూడో ముఖం.

సుందర్రావుతోనా పోల్చుకుంటున్నావు? అవున్లే! గాంధారి శిష్యురాలివికదా! పోల్చుకోడానికి ఎవరూ దొరకలేదా? ముప్పైఅయిదేళ్ళుగా నీచేత నానాచాకిరీ చేయించుకుని, ఇప్పుడు కూడా పడక కుర్చీలో కూర్చుని సిగరెట్ కాలుస్తూ నీమీద పెత్తనం చేసే సుందర్రావు కదూ నీ ఆదర్శం?" మూడు మొహాలూ ముక్తకంఠంతో.

'నీ రీసెర్చి నీ ప్రమోషన్ కోసం, ఇంక్రిమెంట్ల కోసం- పేరు ప్రక్క ఆభరణంలాగా- ఎవరిమీద చేశావు పరిశోధన?' అప్పంభొట్లు మీదా, అరుంధతీదేవి మీదా? దేనిమీద చేశావు? పెచ్చుమీరిపోతున్న హత్యలమీదా, దావానలంలా వ్యాపిస్తున్న ఆత్మ హత్యలమీద, ఆడవాళ్ళని వ్యాపారంగా చేస్తున్న సంస్కృతిమీద, అమానవీయ సంఘటనలమీదా! లాకప్‌డెత్‌ల మీదా? దేనిమీద చేశావు? ఎన్ని పేపర్లు రాశావు? దగ్గరకు వెళ్ళి పరిశోధించారా? పరిశీలించావా? వీణ వాయిస్తావా? వాయించు- నీరో చక్రవర్తి చెల్లెలాగ-"

గీత అద్దాన్ని చేతిలోకి తీసుకుని కిటికీలోనుంచీ బయటకు గిరాటు కొట్టింది. భళ్ళున బద్దలై మరి అతికించడానికి వీల్లేనివిధంగా- వేల లక్షల మొహాలుగా పగిలింది అది.

ఒక్కొక్క మొహంలో రెండేసి కన్నీటిబొట్లు.

ఒక్కసారిగా అన్నీ విసిరిపారేయాలనిపించిన గీతకి రంగులూ కుంచెలూ కనపడ్డాయి- వాటిని కూడా విసి రేసింది. అలసిపోయినట్లు మంచంమీద వాలింది- కళ్ళు మూతలుపడ్డాయి. నల్లటి పెనుమచ్చొకటి ఆకాశమంతా కమ్ముకొస్తోంది- ఆ మబ్బులోనుంచీ మెరుపుల్లాంటి కళ్ళలో అబ్బాయిలు అమ్మాయిలు! చినుకుచినుకుగా సాగి, జల్లుజల్లుగా కురిసి, వానై, వర్షమై ధారాపాతమై, కుంభవృష్టై- ప్రపంచం ప్రక్షాళనమై, రంగులన్నీ కరిగి, మొహాలు నగ్నమై, స్వచ్ఛమై... అంతలోనే దయగల అమ్మాయి వేణువూదడం- ఆ గానానికి పెంట పోగుల్లోకి విసిరివేయబడ్డ కుంకుడు గింజలు ఉలిక్కి పడి పరుగందుకుని నిగనిగలాడుతూ రోట్ల వెంట దొర్లుకుంటూ వస్తున్నాయి.

ఆఫీసుల్లోకి, ఫాక్టరీల్లోకి, ఆస్పత్రులలోకి, న్యాయస్థానాల్లోకి, చట్టసభల్లోకి, క్రీడాస్థలాల్లోకి- కళావేదికలమీదకి- ఈ సుందర స్వప్నం ఒక్క కదలిక మాత్రాన చెదిరిపోతుందేమోనని రెప్పలమధ్య దాచుకోడానికి ప్రయత్నిస్తూ గీత-

ఎన్.ఎల్.పి. థెరపీ నేర్చుకోవాలంటే...!?

ఎస్.నవనీత్‌రావు, అమలాపురం

డాక్టర్! నేను గత **15** సంవత్సరాలుగా యోగా టీచర్‌గా వున్నాను. డయాబెటిస్, బి.పి., ఆస్త్మావంటి వ్యాధులకు నేను యోగా థెరపీతో చికిత్స చేస్తున్నాను. నాకూ మీలా ఎన్.ఎల్.పి. థెరపిస్టు కావాలని వుంది. అందుకని ఎన్.ఎల్.పి. శిక్షణ నాకు ఎక్కడ లభిస్తుందో దయచేసి చెప్పగలరు. దానికి వుండే సిలబస్ ఏమిటి? అంతేకాక ఎన్.ఎల్.పి.కి సంబంధించిన పుస్తకాల గురించి కూడా తెలియజేయగలరు.....

పి.టి.సుందరం
న్యూరో సైకాలజిస్టు

** ఎన్.ఎల్.పి.ని ఒక థెరపీగా (చికిత్సా విధానం) వినియోగిస్తే అది మనకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. కారణం ఎన్.ఎల్.పి.థెరపీలో మానసిక సాంకేతికత (Mental Engineering), ఊహాజనిత సాంకేతికత(Imagery Techniques)లకు సంబంధించిన సూత్రాలు వుంటాయి. ప్రవర్తనలను అభివృద్ధి పరచుకోవడానికి, కౌన్సిలింగు ప్రక్రియకు ఎన్.ఎల్.పి.థెరపీ ఉపయోగపడుతుంది. మందులు అన్నవి ఏవీ ఉపయోగించ కుండా చేసే చికిత్స ఇది.*

శిక్షణ, బోధన, పాలన, విద్య, అమ్మకాలు, మార్కెటింగ్, సంప్రదింపులు, వ్యాపారాలు వంటి రంగాలకు ఎన్.ఎల్.పి.ని ఒక పనిముట్టుగా ఉపయోగించుకోవచ్చు. గత అయిదు సంవత్సరాలుగా భారతదేశంలో రెండు అంతర్జాతీయ స్థాయి ఎన్.ఎల్.పి.సొసైటీలు ఎన్.ఎల్.పి. రంగంలో శిక్షణను నిర్వహిస్తున్నాయి. అవి ఇలా వున్నాయి.

1.ఎన్.ఎల్.పి. ఇంటర్నేషనల్ (యు.కె.)

2.ఎన్.ఎఫ్.ఎన్.ఎల్.పి. (యు.ఎస్.ఎ)

మన దేశంలోని ముంబాయి, బెంగుళూరు నగరాలలో ఆరునెలలకొకమారు ఈ రెండు సంస్థలు ఎన్.ఎల్.పి.కి సంబంధించిన శిక్షణా కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తున్నాయి. ప్రస్తుతం మన దేశంలో సుమారు 20మంది ఎన్.ఎల్.పి.ట్రెయినీలకు శిక్షణ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి, సర్టిఫికెట్లను మంజూరు చేసేందుకుగాను ఎన్.ఎఫ్.ఎన్.ఎల్.పి. సంస్థకు ప్రస్తుతం అర్హతలు, అధికారాలు సిద్ధించాయి.

ఎన్.ఎల్.పి. శిక్షణ కార్యక్రమం నాలుగు స్థాయిల్లో వుంటుంది.

లెవల్ 1: బేసిక్ ప్రాక్టీషనర్ కోర్సు

లెవల్ 2: అడ్వాన్స్ ప్రాక్టీషనర్ కోర్సు

లెవల్ 3: ఎన్.ఎల్.పి. ట్రెయినర్స్ కోర్సు

లెవల్ 4: మాస్టర్ ఎన్.ఎల్.పి.ట్రెయినర్స్ కోర్సు

ఎన్.ఎల్.పి. శిక్షణార్థులు ఆయా స్థాయిల్లోని కోర్సులను ఒక సీక్వెన్సు ప్రకారం పూర్తి చేయాల్సి వుంటుంది. లెవల్ 3 కోర్సును పూర్తి చేసిన వ్యక్తికి లెవల్ 1 విద్యార్థికి శిక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహించి సర్టిఫికెట్‌ను మంజూరు చేసే అధికారం వుంటుంది.

ఎన్.ఎల్.పి. అభ్యసించాలన్న అభిలాష పరులకోసం ఆరునెలల కొకసారి శిక్షణ కార్యక్రమాల్ని నిర్వహిస్తున్నాం. మీకూ ఆసక్తిగా వుంటే నేరుగా ఎన్.ఎల్.పి. శిక్షణా కార్యక్రమానికి హాజరుకావచ్చు.

ఎన్.ఎల్.పి. పుస్తకాల గురించి ఎందరో పాఠకులు అడుగుతున్నారు. అయితే అవి కేవలం ఇంగ్లీషులోనే అందుబాటులో వున్నాయి.

1.ఇంట్రడక్షన్ టు ఎన్.ఎల్.పి.

2.ఎన్.ఎల్.పి. అండ్ హెల్త్

3.ఎన్.ఎల్.పి. ఫర్ సేల్స్‌మన్

4.ఎన్.ఎల్.పి. ఫర్ మేనేజర్స్

పై నాలుగు పుస్తకాలను జోసెఫ్ 'ఒ' కానర్ రాశారు.

5.ఎన్.ఎల్.పి. ఎట్ వర్క్- ఈ పుస్తకాన్ని ష్యూనిట్ రాశారు.

పైన పేర్కొన్న అయిదు పుస్తకాలూ దేశంలోని అన్ని ప్రధాన బుక్‌స్టాల్స్‌లోనేకాక హైదరాబాద్‌లోని 'వాల్డెన్' బుక్‌షాప్‌లోనూ అందుబాటులో వుంటాయి.

'ఆత్మవిశ్వాస నిర్మాత'లు కండి!

వి.కె.ప్రసాద్, తిరుపతి

నేను మీ కాలమ్‌ని రెగ్యులర్‌గా చదువుతున్నాను. ఒకటిన్నర సంవత్సరాలుగా 'ఆదివారం వార్త'లో ప్రచురితమైన మీ వ్యాసాలన్నింటినీ నేను సేకరించాను. మేమంతా కలసి 'స్వయం అభివృద్ధి సంఘం'గా ఏర్పడ్డాం. ప్రతినెలా మీరు అందిస్తున్న అమూల్యమైన వ్యాసాలు, విషయాలను చదవడమేగాకుండా ఒకరికొకరం పంచుకుంటున్నాం కూడా. అయితే మాలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింతగా పెంచే ఏదైనా ఒక ప్రయోగాత్మక ఎన్.ఎల్.పి. ఎక్సర్‌సైజ్ దయచేసి తెలపగలరు....!

** ఈ కింద పేర్కొంటున్న ఎన్.ఎల్.పి. ఎక్సర్‌సైజ్‌ని ప్రతివారం ఆచరిస్తూ మీలో వస్తున్న అభివృద్ధిని రికార్డు చేసి పెట్టండి. ఎన్.ఎల్.పి.తో 'ఆత్మవిశ్వాస నిర్మాత'లు కండి!*

ఒక ప్రశాంతమైన గదిలో కూర్చుని మిమ్మల్ని మీరు ఎంతో విశ్వాసంగల వారిగా ఊహించుకోండి. మిమ్మల్ని, మీ పరిసరాలను తేలిగ్గా అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి. తర్వాత మీరు మీ జీవితంలో ఎదురైన, ఎంతో అరుదైన ఒక సంఘటనను ఓసారి జ్ఞాపకం తెచ్చుకోండి. లేదా మీ మానసిక ఆలోచనని అత్యున్నత స్థాయికి చేర్చిన స్థితిని గుర్తుకు చేసుకోండి. అలాంటి పరిస్థితినే ఇప్పుడూ ఎదుర్కొంటున్నట్టు అనుకోండి. ఆ స్థితిని మీరు పరిపూర్ణ విశ్వాసంతో ఎదుర్కోగలిగితే సరే. లేకపోతే అందుకు సిద్ధపడండి.

ఇప్పుడు మీరు మీ మానసిక స్థితిని ఎదుర్కొనే స్థాయిని అంచనా వేయండి. అంతటి మనో స్థయిర్యం తెచ్చుకునేందుకు ప్రయత్నించండి. ఈ స్థితికి ఇంకా మీరు రాలేకపోతే వెనక్కి జరిగి నిటారుగా కూర్చోండి. భుజాలను సెట్ చేసుకోండి. తలను పైకెత్తండి. గట్టిగా ఊపిరిని పీల్చుకుని వదలండి. పిడికిలిని బిగించి పట్టుకోండి. "అవును...నేను సాధించగలను." అని పలుమార్లు గట్టిగా అనుకోండి. మీ ఊపిరే మీకు కొండంత ధైర్యాన్నివ్వాలి. మీ గొంతులో అచంచలమైన గుండె నిబ్బరం వుండాలి. మీ స్వరంలో పరిపూర్ణ విశ్వా సం ఇంకా రాలేదని మీకనిపిస్తే మీ ప్రయత్నం మరింత లోతుగా సాగాలన్న మాట. ఊపిరిని నెమ్మదిగా, లోతుగా పొత్తికడుపు నుండి పీలుస్తూ వదలండి. ఇలా పలుమార్లు చేయండి. దీంతోపాటు మీ ముఖ కవళికలలోనూ పరిపూర్ణత్వం వుండాలి. కళ్లు, దవడలు, పళ్లు అన్నీ మీ గుండె నిబ్బరాన్ని తెలియజేయాలి. ఇలా పలుమార్లు చేశాక సదరు మానసిక స్థితిని, అరుదైన సంఘటనను ఎదుర్కొనే భౌతికశక్తి మీకు లభించినట్టవుతుంది.

ఈ ఎక్సర్‌సైజ్‌ని రోజుకు పదిసార్లు చొప్పున ఒక వారంపాటు చేయండి. అప్పుడు మీరు కోరుకున్న మానసిక స్థాయికి మీరు చేరుకుంటారు. ఈ విశ్వాసాన్ని మీరు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు వినియోగించుకునే దశకూ చేరుకుంటారు. అయితే దీన్ని మీరు ఎప్పుడూ 'విజేతగా ఊహించుకోవడం' గానే భావించండి. అది మీ కొత్త వాస్తవిక ప్రపంచానికి, వికాసవంతమైన భవిష్యత్తుకు తలుపులు తెరుస్తుంది.