ఎవరు గీసింది నుదుటిరాత?!

— కందుకూరి వెంకటమహాలక్ష్మి

"శాంత"...."శాంతమ్మ"....

"శాంత" అన్న పేరు పెట్టినందుకు ఆమె ఆ పేరుకు సార్ధకత చేకూర్చిందో?! పుట్టగానే ఆ బిడ్డలో ఆ శాంత స్వభావాలు గోచరించినందున ఆమెకు ఆ పేరు పెట్టారో?! భగవంతుడికే తెలియాలి. ఆఖరికి శాంతమ్మ తల్లిని చూసి శాంతంకూడా అప్పుడప్పుడు సిగ్గుపడేది.

అరవైయేళ్ళ శాంతమ్మ ఆకారం మాత్రం చూడటానికి చర్మపునంచీ తొడిగిన అస్థిపంజరంలా వుంటుంది. ఎవరికన్నా అస్థిపంజరం ఎలావుంటుందో చూపించాలంటే శాంతమ్మని చూపిస్తేచాలు!! తేడా అల్లా అస్థిపంజరానికి చర్మం, చలనం వుండదు, ఈ అస్థిపంజరానికి మాత్రం చర్మం కప్పబడి, చలనం వుంటుందంతే!!

నలభై అయిదేళ్ళపాటు ఎదుటివారికోసం శరీరంలోని కండంతా కరిగేలా చాకిరీచేస్తూ వచ్చిన శాంతమ్మ అరవయ్యో పడిలో కొచ్చేసరికి "నాకూ" అంటూ మిగుల్చుకున్నది తోలుకప్పిన ఎముకలగూడు మాత్రమే!

"నాన్నా! అత్తయ్యని పంపించవా? మీ మనుమరాలి పెళ్ళి పనులకి మీకోడలికి సహాయంగా వుంటుంది! జయశ్రీ ఒక్కర్తీ చేసుకోలేకుండా వుంది" అన్న శ్రీధర్ ఉత్తరం చూసిన మర్నాడే శాంతమ్మకి టిక్కట్టుకొని, చేతిలో పదిరూపాయలుంచి, రైలెక్కించాడు చెల్లెల్ని అన్నయ్య పద్మనాభం.

రైలుకొచ్చి దింపుకున్న శ్రీధర్, భార్య, దిగిన క్షణం నుంచి శాంతమ్మకి పనులు పురమాయించడం మొదలుపెట్టారు.

శ్రీధర్, భార్య యిద్దరూ ఉద్యోగస్తులు కావడంతో వంటపనీ, పెళ్ళిపన్లూ కూడా శాంతమ్మ నెత్తినే పడ్డాయి. అలాంటి చాకిరీకి పదిహేనో ఏటనుంచీ అలవాటుపడ్డ ఆ ఎముకలపోగు నిర్విరామంగా, అలసటన్నది లేకుండా అన్నిపన్లూ చకచకా చేసుకుపోతోంది.

పెళ్ళి రెండురోజులుంది. బంధుమిత్రులొకరొకరే రావడం ప్రారంభమయింది. ఎవరొచ్చినా ఏంజరిగినా తనకేం నిమిత్తంలేనట్లు వంటింటికి అతుక్కుపోతుంది శాంతమ్మ. ఎవని కావాలన్నా 'శాంతమ్మ వదినా!' అనో, 'శాంతమ్మత్తా!' అనో 'శాంతమ్మక్కా' అనో వరసలు పెట్టి పిల్చి పన్లు చేయించుకోవడమేగాని, ఏ మంచి జరిగినా 'రా శాంతమ్మా! నువ్వూ వచ్చి చూడు' అనే దిక్కుమాత్రం ఆ యింట్లో ఆమెకి లేరనే చెప్పాలి. ఆమె ఆ జీవితానికి అలవాటు పడిపోవడంతో అలాంటివి పట్టించుకుని బాధపడదు.

శ్రీధర్ కూతురిది వర్ణాంతర వివాహం అయినా తల్లీతండ్రీ కూడా అభ్యంతర పెట్టకుండా పెళ్ళి చేస్తున్నారు. పద్మనాభం మనసులో ఏముందో బైటికి తేలలేదు. కొడుకు, కోడలు, మనుమరాలి మాట ఒకటికావడం గ్రహించి, తనూ భార్యతో వచ్చి రెండక్షింతలు వేసి తన గౌరవాన్ని నిలుపుకుని వెళ్ళిపోదల్చాడు.

పెళ్ళి హడావిడి అయింది. ఎటువాళ్ళటు ప్రయాణమవుతున్నారు. పద్మనాభం, భార్య, చెల్లెల్ని తీసుకుని ప్రయాణానికి సిద్ధమవుతున్నాడు. అంతలో కాంతం వచ్చి "నాన్నా! అత్తయ్యని నేను తీసుకువెళ్తాను నాన్నా! మాపిల్ల పురిటి కొస్తోంది కదా! మొదటి పురుడు కదా! నాకూ ఏం తెలీదు. అత్తయ్య పది పురుళ్ళుపోసి అనుభవమున్న మనిషి. నాకు తోడుగా వుంటుంది. బంటిపిల్లకి నెలదాటగానే పంపేస్తానులే నాన్నా!" అని అడగ్గానే 'శాంతా! నువ్వు కాంతంతో వెళ్ళు" అన్న పద్మనాభం మాటలకి వదిన పెట్లోంచి తన చీరలు నాలుగూ తీసుకుని సంచిలో పెట్టుకుని కాంతం వెంట బయలుదేరింది "ఊ-ఆ" అనకుండా.

పద్మనాభానికి యిద్దరు కొడుకులు, యిద్దరు కూతుళ్ళు. ఇప్పటికి శాంతమ్మ అన్న పిల్లలకైతేనేం మనుమలకైతేనేం 'ఓ పదిపెళ్ళిళ్ళు చేయించింది. అన్న భార్య పురుళ్ళతో కలిపి డజనుకి పైగా పురుళ్ళు పోసింది. పద్మనాభం కుటుంబంలో ఏ శుభకార్యం జరిగినా, ఆఖరికి నామకరణం జరిగినా శాంతమ్మ వెళ్ళకుండా ఏపనీ అవదు. ఎంత చాకిరీ చేసినా ఏ ఒక్కరోజూ విసుక్కోవడం, చిరాకుపడడం, ఆఖరికి అలసటపడటం కూడా ఎరగని ప్రాణి ఆమె. అలాంటి శాంతమ్మకీరోజు మనసెందుకో బాగా అలసిపోయి ఆలోచనలు గతాల పొరల్లోకి చొచ్చుకుపోసాగాయి.

కాంతం రైలుకుదుపుకి కునికిపాట్లు పడుతోంది. కిటికీలోంచి బైటికి చూస్తున్న శాంతమ్మ బుర్రలోని ఆలోచనలు రైలు వేగంకన్నా రెట్టింపు వేగంగా దౌడు తీస్తున్నాయి. తేడా అల్లా రైలు ముందుకు పరిగెడుతోంది. శాంతమ్మ ఆలోచనలు వెనక్కి పరిగెడుతున్నాయి.

అయిదోక్లాసు పాసవగానే ఉత్తరం ముక్కరాయడం వచ్చింది కదా చాలంటూ తండ్రి చదువు మాన్పించి మరో ఏడాదికి పెళ్ళి చేసాడు తల్లిలేని శాంతకి. పదమూడోఏట రజస్వల కాగానే కార్యం ముహూర్తం పెట్టి శాంత మామగారికి ఉత్తరం రాశాడు తండ్రి.

కార్యానికి వస్తున్నట్లు రాసిన ఉత్తరం చూసుకుని యథావిధిగా అన్ని ఏర్పాట్లూచేసి ఎదురుచూస్తున్న గోవిందరావుకి గుండె పగిలే వార్త—రైలు గూడ్సుకి గుద్దుకుని బోల్తాకొట్టిందని అందులోవున్న శాంతభర్త, అత్తగారూ అక్కడికక్కడే మరణించారని, మామగారు మాత్రం బలమైన గాయాలతో బ్రతికి బైటపడ్డారన్నది.

అత్తవారింటి గుమ్మం ఎక్కని శాంత, భర్తపొందు ఎరగని, ముఖం చూడని శాంత విధవ అయింది. పెళ్ళిలో కట్టిన మాంగల్యంతోపాటు, పుట్టుకనుంచీ పెట్టుకునే బొట్టూ, కాటుకా, గాజులూ, పూలూ కూడా తొలగించబడ్డాయి. బోసిచేతులూ, మెడతో, వెలవెలబోయే నుదు

రుతో వుండే శాంతకి మొదట్లో ఏం జరుగుతోందో! ఎందుకో! తెలిసేదికాదు. ఆనాడు అంతా ఏంచెప్తే అది వింది. ఎలాచెప్తే అలా చేసింది. తరవాత్తరవాత ప్రతి దానికీ తలూపి, చెయ్యడం అలవాటయిపోయింది.

కలకల్లాడుతూ ముస్తాబై, పందిరిమంచంమీద భర్త సరసన సరస సల్లాపాలాడుతూ రాత్రుళ్ళు గడవవలసిన శాంత వంటింట్లో దుప్పటి పర్చుకుని, పీటమీద తలఆన్చి, పడుకుంటే ఏదో చెప్పలేని బాధ తన్నుకొచ్చేది. "ఇక నా బ్రతుకంతా యింతే" అన్న నిజాన్ని వంటపట్టించుకోగలిగే నాటికి తండ్రికూడా తనువు చాలించాడు. అన్న, వదినల పంచన పడున్న శాంత కళ్ళ అప్పుడప్పుడు వారి సరస సల్లాపాలు పడటమే కాకుండా, రాత్రుళ్ళు వారి గదిలోంచి వినపడే గుసగుసలు, చప్పుళ్ళు మనసులో ఏదో అలజడిని రేపేవి. తనకీ ఏదో కావాలనిపించేది. తియ్యటి కోర్కెలు కలిగి మనసుని పరిపరివిధాల పరిగెత్తించేవి. అవి ఎవరితో చెప్తుంది? విన్న ఎవరు హర్షిస్తారు?? ఇవికాక అయిదోక్లాసు పరిజ్ఞానంతోటే తీరికైనప్పుడు చదివే పుస్తకాలలోని కథలు, నవలలు కూడా తన పదహారేళ్ళ పరువాన్ని రెచ్చగొట్టేవి. రాత్రి ఈ మన్మథ బాధతో నిద్రలేకపోయినా తెల్లవారకుండా లేచి ఇంటిపన్లు చక్కపెట్టడం తప్పేదికాదు శాంతకి.

'అన్నయ్యా!' అన్న పిలుపుకి తలెత్తి చూసిన పద్మనాభం 'ఊ' అన్నాడు ఏ కోశానా ఆప్యాయతా, అనురాగం అన్నది కనబర్చకుండా.

'నేనూ చదువుకుంటాను అన్నయ్యా! కమలా, కాంతం వాళ్ళలాగ' అన్నమాటలు పూర్తికాకుండానే కళ్ళెర్రజేస్తూ 'ఏం ఒళ్ళు కొవ్వెక్కిందా? మొగుడుపోయిన చెల్లెల్ని పోషించలేక అన్నయ్య ఊరిమీదికి వంపి చదివిస్తున్నాడని ఊరంతా నన్నాడిపోసుకోడానికా? బుద్ధిలేకపోతేసరి, నోరుమూసుకుని పడుండు. కావాలంటే కాలక్షేపానికి పిల్లలు తెచ్చే కథలపుస్తకాలు చదువుకో! పిచ్చివేషాలు వెయ్యక పో-లోపలికి. మీ వదిన లేదు గనక సరిపోయింది. వింటే నీవని చెప్పేది" అంటూ మళ్ళీ మాట్లాడనివ్వకుండా కసరడంతో తలొంచుకుని లోపలికెళ్ళిపోయింది. అంతే-ఆనాటితో తనూ చదువుకుని తన కాళ్ళమీద నిలబడాలని కలిగిన కోరికని తనలోనే సమాధి చేసుకుంది శాంత.

ఆనంద తరంగాల్లో తేలియాడే అదృష్టవంతులకి కాలం పరుగెత్తుతున్నట్లుంది. శాంతలాంటి దురదృష్టవంతులకి మాత్రం క్షణమొకయుగంలాగే కాలం గడుస్తోంది. ప్రతీ క్షణం ఆమె యవ్వనం ఆమెకి శత్రువై బాధిస్తోంది. కోరికలు బాణాల్లా శరీరానికి గుచ్చుకొని హింసిస్తూంటే నిలవలేక గిలగిల్లాడేదామె మనసు.

"నాదీ" అన్న సంసారం లేని శాంత, సంసార సుఖాన్ని రుచి చూడని శాంత పగలంతా అన్నా వదినల సంసారంలో చేపలా ఈదుతూ, వంటమనిషిగా, దాసి మనిషిగా, చాకలి మనిషిగా చాకిరీ చేస్తూ కాలం గడిపేది.

వదినకి పురుళ్ళుపోసి భారసాళ్ళకు చాకిరీ చేస్తున్నప్పుడు తనూ మాతృమూర్తి అవ్వాలన్న కోరిక కలిగి 'ఎలా తీరుతుందా కోరిక' ? అని గుర్తుతెచ్చుకుని పిచ్చిదాన్లా తనలో తనే నవ్వుకునేది.

తనపెళ్ళి తనకి గుర్తులేని శాంత మేనకోడళ్ళ, మేనల్లుళ్ళ పెళ్ళిళ్ళు గోడచాటున నిల్చి చూసి ఆనందిస్తుంటే "రా శాంతా పందిట్లోకొచ్చిచూడు" అన్నవాళ్ళు ఒక్కళ్ళూలేరు. పైగా అన్న, వదినలు ఆమెనిచూసి "పక్కగా వుండు ఎదురు రాకు తల్లీ!" అని అంటున్నప్పుడు కొత్తలో బాధపడ్డా తరువాత్తరవాత తను శుభకార్యాలప్పుడు ఎదురుపడకూడదన్న నిజాన్ని వంటపట్టించుకుని ఆ దరిదాపులకే వెళ్ళడం మానుకుంది.

'ఒక్కకాయ నా కడుపున కాసేదాకా అయినా నాభర్త బ్రతికుంటే బాగుండును. 'నేనున్నా' నని నా బిడ్డ నాకు అండగా నిల్చి ఆదరించేవాడు' అన్న ఆలోచన మేనకోడళ్ళు, మేనల్లుళ్ళు తమ పిల్లలతో ఆడుకుంటున్నప్పుడు వచ్చి విలవిల్లాడిపోయేది శాంతమ్మ మనసు.

ఇన్ని పెళ్ళిళ్ళకి చాకిరీ చేస్తున్న తనకి పెళ్ళి అయిన గుర్తులేదు. ఇన్ని పురుళ్ళకి చాకిరీ చేస్తున్న తనకి పురిటినొప్పుల అనుభవం అవలేదు. ఇన్ని బారసాళ్ళకి చాకిరీ చేస్తున్న తనకి 'నాబిడ్డ' అని ఎత్తుకుముద్దాడే అదృష్టంలేదు. జీవితమంతా ఒకరి ఆనందాన్ని చూసి ఆనందిస్తూ బ్రతకడమే నా బ్రతుకు!!" అనుకుని బాధపడేది తరుచు. కానీ కాలంతోపాటు అదీ అలవాటయిపోయింది.

చదువుకుంటానంటే వద్దు పొమ్మన్నాడు. పోనీ అన్నయ్య రెండో కోరికన్నా తీర్చివుంటే?!

"వదిన వాళ్ళ అమ్మగార్కి వంట్లో బాగాలేదని టెలిగ్రాము వస్తే పిల్లల్ని తీసుకుని వూరెళ్ళిందండీ!" అని సమాధానమిస్తున్న శాంతనే చూస్తున్న పిల్లల ట్యూషన్ మాష్టారు శర్మ చూపుల్ని చూసి సిగ్గు కమ్మి తలవాల్చుకుంది శాంత. తన మాటలకి వెళ్ళిపోతాడనుకున్న శర్మ వెళ్ళనూలేదు - శాంత తలెత్తి మళ్ళీ అతన్ని చూడనూలేదు. కాస్సేపటికి నిశ్శబ్దాన్ని ఛేదిస్తూ శర్మే చొరవతీసుకుని 'శాంతా!' అన్న ఏకవచన సంబోధనకి ఉలిక్కిపడి తలెత్తి చూసింది.

"శాంతా! రోజూ నిన్ను చూస్తుంటే నాలో ఏవో చెప్పలేని కోరికలు అలలు అలలుగా వచ్చి మనసుని పెనవేసుకుంటున్నాయి. నేను వచ్చేది పేరుకు పాఠాలు చెప్పడానికయినా నిజానికి నీ కోసమే! ఈ ఏకాంతం కోసం ఎన్నాళ్ళుగానో ఎదురుచూస్తున్నాను. ఇన్నాళ్ళకి ఆ అదృష్టం కలిగింది. ఒక్కమాట నిన్ను అడగాలని, ఒక విషయం నీకు చెప్పాలని నా మనసు తపిస్తోంది" అన్న శర్మ మాటలకి 'ఏమి' టన్నట్లు కలవరపడుతూ చూసింది శాంత.

"శాంతా! నేను వారాలు చేసుకుని బ్రతికాను. ఇప్పుడు ట్యూషన్లు చెప్పుకుంటూ బి.య్యేకి కట్టాను. త్వరలో ఉద్యోగం కూడా రాబోతోంది. నాకు 'నా' అన్నవాళ్ళు లేరు. దిక్కూమొక్కూ లేని' అనాథని. నీ దీనస్థితి గురించీ నాకు తెలిసింది. నిన్ను చూసిన దగ్గర్నుంచీ నిన్ను వివాహం చేసుకోవాలన్న కోరిక కలిగింది. ముందుగా నీకు చెప్పి, నీ అంగీకారం పొంది మీ అన్నయ్యతో మాట్లాడతాను. బీదవాడినయినా నాకున్న దాంతో నీకు ఏలోటూ రానీకుండా చూసుకుంటాను. మనం కొత్త జీవితాన్ని కూర్చుకొని హాయిగా బ్రతుకుదాం శాంతా!" అన్న మాటలు విన్న శాంత కాళ్ళలో సన్నని వణుకులాంటిది ప్రారంభమయింది. మరి కాస్సేపటికి శరీరంలోని అణువణువు దూదిపింజలయి ఆకాశ మార్గాన ఎగిరిపోతున్నట్లయింది. ఏం చెప్పాలో ఎలా చెప్పాలో తెలీక తియ్యటి తలపులు మనసంతా ఆవరించి గిలిగింతలు పెట్టగా, తల సిగ్గుతో నేలకొరిగి బుగ్గలు కెంపులయి "అన్నయ్యతో మాట్లాడండి" అంటూ తుర్రుని లోపలికి పరిగెత్తిన శాంతనే చూస్తూ తృప్తిగా వెళ్ళిపోయాడు శర్మ.

వీధిగదిలో పద్మనాభం పెడుతున్న కేకలకి ఇంట్లో అందరూ బల్లుల్లా గోడలకి అతుక్కుపోయారు. శర్మ మెడమీద చెయ్యేసి గెంటినంత పనిచేసిన పద్మనాభం సరాసరి శాంత దగ్గరికి వచ్చి గొంతుక పిసకబోయేసరికి యింట్లోవాళ్ళూ, యిరుగు, పొరుగులూ వచ్చి అతన్ని ఆపి, శాంతని వంటింట్లోకి తోసి గొళ్ళెం పెట్టారు.

"ఇంట్లో ఎవ్వరూ లేనప్పుడు ఆ ముష్టివెధవతో పెళ్ళి మాటలాడిందిట. దీనికి పెళ్ళి కావలసొచ్చిందా? ఏంలోటు జరుగుతోందని దీనికి? నా పరువిలా మంటగలుపుతోంది?!" అంటూ పరువుకోసం పాకులాడే పద్మనాభం వీధినపడి నలుగురికీ వినపడేలా అరుస్తూ తన పరువు తానే తీసుకుంటూ, శాంత పరువుకూడా తియ్యడంతో యిరుగు పొరుగులు శాంతని తప్పు చేసిన దానిలా వాడి చూపులు చూస్తూ, సూటీపోటీ మాటలాడ సాగారు. ఇక ఇంట్లో వదిన సరేసరి. "పరువు, మర్యాదలతో తలెత్తుకుని బ్రతుకుతున్నవాళ్ళం, పైగా ఆడపిల్లలున్న వాళ్ళం. మా పిల్లలకి పెళ్ళిళ్ళు అవ్వాలి తల్లీ! మమ్మల్ని యిలా బ్రతకనీ" అంటూ ఆడేమాటలకీ దెప్పిపొట్లకీ అంతుండేది కాదు.

ఇంతకీ తను చేసిన తప్పేమిటో? ఎందుకిలా ఆడిపోసుకుంటున్నారో అర్థంకాని శాంత ఎదిరించి అడిగే ధైర్యంలేక నాలిక తెగిన మేకలా నోరు మెదపకుండా తలొంచుకుని లోపలికెళ్ళిపోయేది. 'చదువుకుంటానన్నయ్యా అన్నప్పుడూ పరువుమర్యాదలడ్డొచ్చాయి. శర్మ పెళ్ళి చేసుకుంటానని వచ్చి అడిగితే పరువు, ప్రతిష్ఠలంటూ తన్ని తగిలారు. ఇక జీవితమంతా నాకు బానిస బ్రతుకేనా? గొడ్డులా చాకిరీచేస్తూ ఈ యింట బ్రతకవలసిందేనన్నమాట!' అని బాధపడేది.

టెలిగ్రామందుకున్న పద్మనాభం "అలో—పాలో" మంటు తలబాదుకు గోలపెడుతుంటే, విషయంవిన్న వదిన ఘొల్లుమని గోలపెడుతు గుండెబాదుకోసాగింది.

అందర్లోకి ఆఖరి పిల్లయిన కమల భర్త మరణంతో ఆ యిల్లు శోకసముద్రమయింది. ముప్పైఏళ్ళు నిండిన కమలని పన్నెండోరోజు యింటికి తీసుకొచ్చినప్పుడు తనగతే కమలకీ పట్టిందన్న బాధ ఆగక మేనకోడల్ని చూసి శాంతమ్మ అందరికంటే ఎక్కువగా దుఃఖిస్తుంటే వదిన పక్కకి పిల్చి "పిల్లకి ధైర్యం చెప్పాలిగానీ అలా ఏడ్చిగోలపెడితే బెంబేలెత్తిపోదూ?" అంటూ కసరగానే దుఃఖాన్ని దిగమింగుకుంటూ లోపలికెళ్ళిపోయింది. "ఆఖరికి ఏడిచే స్వతంత్ర్యం కూడా లేదన్న సంగతి మర్చిపోయా" ననుకుంటూ.

కమల భర్త పోయాడని తెలిసి పరామర్శకి వచ్చేవారిని చూసి చిటపటలాడి 'ఈ కాలంలో కమల వయసు పిల్లలకి పెళ్ళిళ్ళే కావడంలేదు. దాని ఖర్మకాలి దానికా గతి పట్టింది అంతా వచ్చి దాన్ని అలా అధైర్య పర్చి వెళ్ళడం నాకు నచ్చటంలేదంటూ' వచ్చిన వారితో అనడంతో మెల్లిమెల్లిగా బంధుమిత్రులు రావడం మానేసారు. మరోరెండు నెల్లన్నా తిరక్కుండా కమలకి ట్యూషన్ పెట్టించి బి.కాం ఎంట్రన్స్ రాయించి, కాలేజీలో చేర్పి బి.కాం. పూర్తి చేయించారు. బ్యాంకి టెస్టులు రాయించి మొత్తానికి ఎలాగోలా బ్యాంకి ఉద్యోగం వేయించారు.

బ్యాంకికెళ్ళే కమలకి తలదువ్వి, బొట్టు, కాటుక, పువ్వులు పెట్టిపంపే వదిన్ని చూస్తుంటే శాంతకి చెప్పలేని ఆశ్చర్యం, పట్టలేని దుఃఖం కలిగేవి. ఆనాడు తనను చదువుకోవద్దని శాసించిన అన్నకూడా అన్నీ చూస్తూ వూరుకునేవాడు. "నా పట్ల కూడా వీళ్ళ ప్రవర్తన యిలా వుండివుంటే?! నేనూ కమలలా వుండేదాన్ని కదా!!" అని వాపోయేది శాంత.

ఏళ్ళు దొర్లుకుపోతున్నాయి. గడచిన ఏక్షణం తిరిగి రాదని అందరికీ తెలుసు. కాలం అనేక మార్పుల్ని తెస్తుంది. శాంత శాంతమ్మ అయిపోయింది. చేదు జ్ఞాపకాల్ని నెమరేసుకుంటూ, గొడ్డుచాకిరీ చేస్తూ, గోవులా పద్మనాభం కుటుంబానికి సేవచేస్తూ కాలం గడపడమే ఆవిడ దినచర్య అయిపోయింది. దానికే అలవాటుపడిపోయిందా జీవి. వయసుకూడా మళ్ళడంతో కోరికలు అణగిపోసాగాయి. ఇదివరలో దంపతుల్ని చూసి నప్పుడు కలిగే ఆవేశం, బాధ యిప్పుడు లేదు. ఇప్పుడు దంపతుల్ని చూస్తే కలిగే ఆనందం, తృప్తి వేరు. సుఖంగా నూరేళ్ళు చిలకాగోరింకల్లా వర్ధిల్లమని మనసులోనే వారిని దీవించి, ఆనందపడేదాకన్యత్వం చెడని

విధవరాలు. 'నేనింతే పెట్టిపుట్టాను. ఏ జన్మలోనో భార్యాభర్తల్ని విడదీసి వుంటాను. అందుకు దేవుడు నా భర్తని నానుంచి దూరం చేసాడు' అన్న వేదాంత ధోరణిని అలవర్చుకుంది.

"ఇది నాదీ" అనిగానీ "ఇదికావాలి" అనిగానీ ఏనాడూ నోరు తెరిచి అడగలేదు. దేన్నిచూసినా "నాకు యిది అనుభవించే అర్హతలేదు" అని సమాధానపర్చుకుని దేనిమీదా మోజు, మమకారాన్ని పెంచుకోలేదు. ఖిల్లాలు, రెండుపూట్లా తిండి, కట్టుకుందుకు నాలుగు నేతచీరలతో ఆమె జీవితం సాగిపోతోంది.

గాడిదిలా తనమీద మోపిన భారాన్ని మోస్తూ గమ్యానికి చేర్చడమే కర్తవ్యంగా భావించిన శాంతమ్మ ఈనాడు గతాన్ని తల్చుకోడానికి కారణం అన్న వదిన కమలపట్ల చూపించిన కరుణభావం, మనుమరాలి వర్ణాంతర వివాహంపట్ల చూపించిన అంగీకారం కావచ్చు. తనగతే పట్టిన కూతురి జీవితాన్ని చక్కదిద్దారు. వర్ణాంతర వివాహానికి హాజరైన అన్న తనకి కొత్త జీవితాన్నిస్తానంటే శర్మని తరిమేసాడు. 'పోనీలే యిప్పటికన్నా కాలం అన్నయ్యలో మార్పు తెచ్చింది. ఎవ్వరికీ నాగతి పట్టకూడదు.' అనుకుంది శాంతమ్మ.

వచ్చిన పని కాగానే అన్న యింటికి తిరుగుముఖం పట్టిన శాంతమ్మని దింపుకోడానికి వచ్చిన పద్మనాభం మునిమనుమడి క్షేమసమాచారాలడుగుతూ యింటికి తీసుకెళ్ళాడు.

ఇల్లంతా ఏదో హడావిడిగా వుండటం గమనించిన శాంతమ్మ "ఏమి"టని అడిగే ధైర్యంలేక అదే తెలుస్తుందిలే! అని వూరుకుంది.

సాయంత్రం తేటి ఉద్యోగస్థుడిని రిజిస్టర్డు మేరేజ్ చేసుకుని పూలదండలతో వచ్చిన దంపతులకి వదిన దృష్టితీసి హారతిచ్చి లోపలికి తీసుకొచ్చింది. కమలని, పక్కన మరోపురుషుడిని చూసి హాతాశురాలైన శాంతమ్మ కొద్దిసేపటికి తేరుకుని "పోనీలే-పిచ్చిది ఏం అనుభవించింది? ఏడేళ్ళు కాపరం చెయ్యగానే సరా! ముందు జీవితం గడవొద్దూ! మంచిపని చేసింది" అంటూ తృప్తిగా చూసి నవ్వుతూ కమలని అక్కున చేర్చుకుని తల నిమరబోయి మళ్ళీ ఏదో గుర్తొచ్చి, ఏదో తప్పుపని చేసిన దానిలాగా గబగబా వంటింట్లోకెళ్ళి తలుపు పక్కనుంచి వారిని చూస్తూ ఆనందించింది.

ఆ సాయంకాలమే ఏర్పాటైన తేనీటి విందులో అందరూ వచ్చి కమల అదృష్టాన్ని కొనియాడి, కమలభర్తని అభినందిస్తూ ఆతని ఆదర్శభావాల్ని, గొప్పమనసుని పొగుడుతూ, 'మాటల్లో కాకుండా చేతల్లో చూపించిన మహనీయుడవ' ని భుజం తడుతుంటే, అన్న వదినల కళ్ళల్లో మెరిసిన మెరుపు చూసినప్పుడు మాత్రం శాంతమ్మకి కమల భర్తలో శర్మ కనబడకపోలేదు. ఆనాడు కుటుంబం, పరువు, మర్యాద అంటూ నిందించిన వ్యక్తులే ఈనాడు ఆదర్శం, గొప్ప మనసు అంటూ అభినందిస్తూ, పొగుడుతున్నారు. "లోకులు నిందించేది, పొగిడేదీ మన్ని, మన మనసునిబట్టే!!" అనుకున్న శాంతమ్మ మనసు కొంచెం బాధపడి, కమల జీవితాన్ని తన జీవితాన్ని ఒక త్రాసులో వేసి తూస్తూ, ఒకేయింటి ఆడపడుచుల బరువు తేలికల్ని కొలవ సాగింది.

"అత్తయ్యకి నమస్కరించమ్మా!" అంటున్న అన్నయ్య మాటలకి వొడి చేతులతో అక్షింతలు జల్లుతూ, 'వెయ్యేళ్ళు పిల్లాపాపలతో పార్వతీ పరమేశ్వరుల్లా వుండండ' ని దీవిస్తున్న శాంతమ్మ దీవెనలు విని ఆనందించే అన్నయ్యా వదినలని చూసి శాంతమ్మ అనుకుంది, "ఆనాడు ఒక్కరోజూ, కాదు ఒక్కక్షణం, పోనీ ఒక్క క్షణం వద్దు - ఒక్కసారన్నా నాగురించీ అన్నయ్యా, వదిన కమల గురించి ఆలోచించినట్లే ఆలోచించి వుంటే???" అని.

మనసుగతి ఇంతే....

మానసికారోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోడమెలా?

దాదాపు పది శీర్షికలలో మానసిక వ్యాధులలో కొన్ని రకాలు, థెరపీలు మొదలైన విషయాలను గురించి చదివివుంటారు. ఈ ఆఖరి శీర్షికలో మానసికారోగ్యం (Mental Health) అంటే ఏమిటి, దానిని పెంపొందించుకోడమెలా అన్నది చూద్దాం. మానసికారోగ్యం పెంపొందించుకోవడం, కాపాడుకోవడం చాలావరకు మనచేతుల్లోనే ఉంది. అసలు సాధారణ వ్యక్తిత్వం అంటే ఏమిటి? ఎవరైతే కష్టాలు సమస్యలు వచ్చినపుడు కూడా, వాటిని తీర్చలేకపోయినా, సమస్యలే తన జీవితమని నిస్పృహ చెందకుండా ఉండగలరో వారికి మానసికారోగ్యం (no rmality) సరిగా ఉందని చెప్పవచ్చు.

చాలామంది శాస్త్రజ్ఞులు మానసిక అనారోగ్యం కూడా శారీరక అనారోగ్యం వంటిదేననీ, దీనినీ బాగుపరచడం సులభమేనని భావిస్తున్నారు. ఈ కారణాల వలన ఈ శీర్షిక మానసికారోగ్యాన్ని పెంపొందించుకొనే విధానాలపై కేంద్రీకరించబడింది.

మానసికారోగ్యం బాగా ఉండడానికి మొట్టమొదట అవసరమైనది శారీరకారోగ్యం. రోమన్ భాషలో 'MENS SANA IN CORPORE SANO' అనే నానుడి ఉంది. దీనికర్థం ఆరోగ్యవంతమైన మనసు ఆరోగ్యకరమైన శరీరంలోనే ఉండగలదని. సిగరెట్లు, త్రాగుడు, మత్తు పదార్థాలకలవాటుపడి, వ్యాయామం కొంచం కూడా చేయకపోవడం వలన మనిషి దుర్వ్యసనాలకి లోనై మానసికారోగ్యాన్ని కూడా క్రమంగా కోల్పోయే ప్రమాదముంది.

కొందరు ఆహారవుటలవాట్లను అదుపులో ఉంచుకొన్నా చాలా ఎక్కువ పనిచేసి, తక్కువ విశ్రాంతి తీసుకోవడం చేస్తారు. దీనివలన కూడా ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. మంచి ఆరోగ్యం (శారీరకంగానూ, మానసికంగానూ) ఉండడానికి పని, విశ్రాంతి తగుపాళ్ళలో ఉండాలి. చాలమంది క్రీడాకారులు అతిగా వ్యాయామం చేసి, విశ్రాంతి అతితక్కువగా తీసుకోవడం వలన శారీరకారోగ్యాన్ని చెడగొట్టుకోడమే కాకుండా శారీరకారోగ్యం గురించి బెంగతోనే డిప్రెషన్, ఉద్రేకం వంటి లక్షణాలను తెచ్చుకొంటారు. దీనివలన వీరి మానసికారోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

మంచి శారీరకారోగ్యమే కాకుండా మన కష్ట సుఖాలను పంచుకోడానికి కనీసం ఒక సన్నిహితమైన వ్యక్తి ఉండడం చాల ముఖ్యం. వెయ్యిమంది మామూలు స్నేహితులకన్నా, ఒక సన్నిహితమైన వ్యక్తి యొక్క స్నేహం ఎవరికైనా అవసరమే.

కొందరు తమకోసం కొంచం సమయం కూడా కేటాయించకుండా స్నేహితులతోనే ప్రపంచం ఉందనుకొంటారు. మరికొందరు దీనికి పూర్తిగా విరుద్ధం. వీరెవ్వరితోనూ కలవరు. ఈ రెండు విధాలైన మనస్తత్వాలూ మంచివి కావు. మనలో ప్రతి ఒక్కరూ కూడా తమకోసం, ఇతరులకోసం కూడా సమయం కేటాయించగలగాలి. ఇది మానసికారోగ్యం సరిగా ఉండటానికి చాల అవసరం.

కొందరికి తామెందుకూ కొరగామనీ, తామేమీ చేయలేమనే ఒక ఆత్మన్యూనతాభావం ఉంటుంది. పోను పోను ఈ భావన మనసులో బలంగా నాటుకుపోయి వారు జీవితంలో ఏమీ సాధించలేకుండా చేస్తుంది. ఎప్పుడో ఒకసారి ఓడిపోయినా, జీవితంలో గెలవగలమనే ధైర్యం ఉండాలి.

నార్మల్‌గా ఉండే వ్యక్తులు తాము చేసే పనులను విమర్శనాత్మకదృష్టితో చూసి, తమ తప్పొప్పులను సరిగా బేరీజు చేయగలిగే దృష్టి కలిగి ఉండాలి. తాము చేసిన తప్పులనూ నవ్వుకోగలిగే తత్వం కలిగివుండాలి.

తమ జీవితంలో ఒక లక్ష్యం ఉంచుకొని దానిని సాధించాలనే తపన కలిగి వుండాలి. జీవితంలో చేయడానికి, సాధించడానికి ఏమీ లేనప్పుడే తామెందుకూ కొరగామనే భావన ఏర్పడుతుంది.

నేషనల్ అసోసియేషన్ ఫర్ మెంటల్ హెల్త్ అండ్ ది అడ్వర్టయిజింగ్ కౌన్సిల్ వారు మానసికారోగ్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి పదకొండు సులభమైన మార్గాలు చెప్పారు. ఇవి సులభంగా ఆచరించదగినవీ, ఉపయోగకరమైనవీ కూడా.

1 మన కష్టసుఖాలను ఇతరులతో పంచుకోగలగటం. తమ సమస్యలను ఎవరితో చెప్పుకోలేక తనలోతానే కుమిలిపోవడం వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

2 ఎంత సేపూ ఒకేపనిలో మునిగిపోకుండా, మార్పుకోసం మధ్యలో ఇంకోవిధమైన పని చేయడం వలన శరీరం ఎక్కువగా అలసిపోదు.

3 మనకి ఎవరిమీదైనా కోపం వున్నప్పుడు, దానిని మనం చూపించలేక అదుపులో పెట్టుకోలేక కష్టపడటం కన్నా శారీరకశ్రమ కలిగించే తోటపని, ఇల్లు శుభ్రం చేయడం వంటివి చేస్తే కోపం పోతుంది.

4 ఎంతసేపూ మనమే గెలవాలనీ, మనమాటే నెగ్గాలనే పంతం వదిలేస్తే ఇతరులూ మనని ఇష్టపడతారు.

5 మనం ఎంతసేపూ మనపనే కాకుండా ఇతరులకు కూడా సహాయం చేయడం వలన మనకి తృప్తి కలగడమే కాకుండా, మనగురించి ఇతరులకు మంచి అభిప్రాయం కూడా కలుగుతుంది.

6 ఒక్కసారి ఒక్కపనినే చేపట్టడం మంచిది. అలసిపోయి వున్నప్పుడు ఒకపని చేయడమే శ్రమతో కూడిన పని. కాబట్టి చాలపనులు ఒకేసారి తీసుకొని కష్టపడడం కన్నా ఒక్కొక్క పనిగా ముగించడం మంచిది.

7 మనం ఎలాంటి కార్యాన్నైనా సాధించగలమనే అహంకారం పెట్టుకొని మనని మనం కష్టపెట్టుకోడం వల్ల ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. ఎవ్వరూ కూడా అన్ని పనులూ చేయలేరనే నిజాన్ని గుర్తించడం అవసరం.

8 ప్రతిఒక్కరినీ అతిగా విమర్శ చేయకుండా వారిలో ఉండే మంచిని గుర్తించగలిగితే వారికీ, మనకీ కూడా మంచిది.

9 ఇతరులకీ జీవితంలో అవకాశమివ్వాలి. ఇతరుల దారిలో మనం అడ్డుగా నిలబడినంతసేపూ, మనజీవితంలో కూడా ఎవరైనా అడ్డుగా నిలబడడానికి అవకాశాలున్నాయని మనం గ్రహించాలి.

10 మనం ఇతరులకందనంత దూరంలో ఉండకుండా, ఎవరికవసరమైతే వారే వస్తారులేఅనుకోకుండా, ఇతరులకు కనీసం చిన్నచిన్న విషయాలలోనైనా సహాయం చేయాలి.

11 శరీరానికీ, మనసుకీ తగినంత విశ్రాంతి నివ్వాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి లేకపోవడం వలన ఆరోగ్యం మానసికంగా దెబ్బతినడం జరుగుతుంది.

పైన చెప్పినవన్నీ చాల సామాన్యంగా కనిపించినా వీటి ఉపయోగం చాల ఎక్కువ. పనులలో, దైనందిన జీవితపు ఒత్తిడిలో పడి అలసిన శరీరానికి విటమిన్ల వంటివి మానసికారోగ్యానికి ఈ చిట్కాలు.

— వి. సుచిత్రామౌళి