కునికిపాట్లు

గుంటుపల్లి రాధాకృష్ణమూర్తి

ఆఫీసు టైముకు ట్రాములో ఎక్కాలి; ఆ వైభవము చూడాలి. ఆ ఆవులింతలూ, ఆ కునికిపాట్లూ, ఆ కన్నుమూతలూ...అబ్బ, అవన్నీ భాషకందని భావాలు. సుష్టుగా భోజనంచేసి, తాంబూలం సేవించి, ట్రాము ఎక్కి కూర్చుంటే, ఇక ఆ ట్రాము ఊపులలో కళ్ళు ఎట్లా మూసుకుపోతాయో ఏమో. తల ఒకవైపుకు వొరిగిపోతుంది. చేతిలోఉన్న వార్తాపత్రికలోని రాజాజీ ప్రభుత్వంమీది సంపాదకీయమో భగవద్గీతలోని సాంఖ్యయోగమో కునికిపాట్లుపడే మనిషిని పరకాయించి చూసి, పరిహాసం చేస్తుంటుంది.

ఇటువంటి దృశ్యాలు చూసితీరాలి. దీనికి పట్నందాకా రావటం అనవసరం. ఏ సర్కారు కచ్చేరీలో చూసినా కునికిపాట్లుపడే గుమాస్తాల దృశ్యం ముచ్చటగానే ఉంటుంది. మాటవరసకి కలెక్టరాఫీసు, "ఇంత ఆలస్యం ఎందుకయిందయ్యా?" అని కలెక్టరు అడిగితే, గుమాస్తా "నిద్రమత్తులో త్వరగా మెలకువ రాలేదండీ" అని సంజాయిషీ చెప్పుకున్నాడు. "ఆరి నీఇల్లు బంగారంగానూ, నువ్వు ఇంట్లోకూడా నిద్రపోతావన్నమాట!" అని కలెక్టరు నివ్వెరపోయాడు.

పనివాడు నిద్రపోతుంటే, "పని చేస్తూకూడా నిద్రపోవటం ఎక్కడ నేర్చుకున్నావురా? అని యజమాని అమాయకంగా అడిగాడు. "నిద్రపోవటానికి నేర్చుకోవటం దేనికండీ?" అని వాడు నవ్వుతూ అన్నాడు.

నిద్రపోవటం మనిషి నేర్చుకోని విద్య, పాపాయికి నిద్రపోవాలని ఎవ్వరూ చెప్పలేదు. ఐనా భూమిమీద కళ్లుతెరిచిన కొద్ది క్షణాలకు పాపాయి చేసిన తొలికార్యం కళ్లు మూసుకోవటమే.

అదీకాక, మనం సీతారాములు, రాధాకృష్ణులు అన్నట్లు నిద్రాహారాలు అంటాం. అంటే, ఆహారముకంటే నిద్రకే ఎక్కువ ప్రముఖస్థానం అన్నమాట.

అంతెందుకూ? మనిషికి ఆకలైతే ఓర్చుకోవచ్చు, ఓర్చుకోకపోవచ్చు. ఎట్లాగైనా ఆహారం దొరికేదాకా నకనకలాడుతూ ఉండవలసిందే. కాని, నిద్రాదేవి కనుక ఒక వ్యక్తిని వరించిందా, ఇక అతను "దాసోహం" అన్నట్టే. చిన్నప్పుడు మనం ఎన్నిసార్లు కుర్చీలో కూర్చుని చదువుకుంటూ చదువుకుంటూ కళ్లు మూసుకోలేదు. నిద్రాదేవి ఆ విధంగా పట్టపురాణిలాగా ఆజ్ఞాపిస్తుంది. వశం చేసుకుంటుంది.

ఆవులింతలు ముంచుకుపోయేటట్లు వచ్చేస్తాయి. తల వాలిపోతుంది. అంతే ఇక ఆపుకుందామన్నా ఆగదు.

చీకటి పడుతుంది. రాత్రిపూట మనిషి తన వెయ్యివ్యాపకాలనూ కట్టిపెట్టి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. పురుషార్థాలకోసం పెనుగులాడే మనిషికి ప్రకృతిమాత బలవంతంగాఇచ్చిన మహాప్రసాదం ఈ నిద్ర. బడలిన శరీరానికీ, సడలిన మనస్సుకూ ఇది సంపూర్ణమైన విశ్రాంతి.

కష్టపడి పనిచేసిన తరువాత విశ్రమించటం జీవకోటికంతటికీ వర్తించే సూత్రం. మనుష్యులు నిద్రిస్తారు. జంతువులూ నిద్రిస్తాయి. చెట్లుకూడ నిద్రపోతాయని రుజువు అయింది.

అయితే, మనం ఎందుకు విశ్రాంతి తీసుకోవాలో మనకు స్పష్టంగా తెలీదు. మనకు తెలిసినదల్లా చీకటి పడుతుంది కాబట్టి నిద్రపోతాం అని మాత్రమే. రోజంతా పనిచేసినందువల్ల నరాలలో శక్తితగ్గుతుంది. నరాలకూ, మెదడుకూ అందువల్ల విశ్రాంతి కావాలి. మనం నిద్రించేటప్పుడు మెదడుకు పూర్తిగావిశ్రాంతి కలుగుతుంది. కాని వెన్నుపూసా కొన్నినరాలూ యెన్నడూ నిద్రపోవు. అందువల్లనే మన మనస్సులో కొంతభాగం మెలకువగా ఉంటుంది, నిద్రలో కలలు రావటానికీ, ఆ కలలు స్పష్టంగానో, చూచాయగానో జ్ఞాపకము ఉండటానికీ ఇది ఒక ముఖ్య కారణం.

కొందరు పక్కవాసనచూడగానే గాఢనిద్రలో ఉంటారు. కొందరు పక్కమీద పడుకుని,

ఇటూఇటూదొర్లి, ఏవేవో విషయాలు ఆలోచిస్తూ ఎంతసేపటికో కాని నిద్రపోలేరు. కొందరికి అసలు పక్కచుట్టూ ఆ సరంజామూ అక్కరే లేదు; కూచున్నచోటే కునికిపాట్లు పడతారు. అయితే కొందరు బహుసున్నితమైన మనుష్యులుంటారు. వారికి ఏచోట ఎటువంటి పక్కమీద ఏవేళకు నిద్రిస్తారో ఆ పరిస్థితులలోనేగాని నిద్ర రాదు.

ఇక నిద్ర మేలుకోవటంగురించి అడుగుతారా? ఆ రకాలు చెప్పసాధ్యంకాదు. ఒకాయన రాత్రి పడుకున్న మనిషి ప్రొద్దున్న ఎనిమిదో గంట వేసిన తరువాత ఇంట్లోవారంతావచ్చి మేలుకొలుపులుపాడితేనేగాని లేవడు. ఈలోపుగా బాజాలు భజంత్రీలు వాయించినాలేదు. పిడుగులు పడినాలేదు. ప్రళయమే వొచ్చినాలేదు. ఈయన ఇలా ఉండగా, మరొకాయన పక్క కోరికినంతసేపు కూడా నిద్రపోలేడు. అర్ధరాత్రి వేళ నాలుగుసార్లులేచి, గడియారంచూసి ఒకసారీ అవశిష్టాలు తీర్చుకొని ఒకసారీ, చుట్టకాల్చుకుని ఒకసారీ, మళ్ళీ నిద్రించటానికి పవళించి అటు బాగా నిద్రపోలేకా, ఇటు బాగా మేలుకోలేకా మథన పడుతుంటాడు. కొద్దిమందిమాత్రం వేళకు పడుకుని, వేళకు లేచే ఆరోగ్యవంతులు ఉంటారు.

రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవాలనీ మళ్ళీ వేకువనే లేవాలనీ చిన్నప్పటినుంచీ మనం నేర్చుకున్న పాఠాలే. బుద్ధిమంతులుగా బడికివెళ్ళేరోజులలో ఇంట్లో అమ్మా, బడిలో పంతులూ, ఇక ఒకరేమిటి ప్రతీమనిషీ నూరిపోసిన నీతివాక్యమే. అయితే, ఈనీతులన్నీ పెద్దఅయిన తర్వాత కేవలం పేలవంగా కనిపిస్తాయేమో, మనిషి వీటిని పాటించడు. లేకపోతే అవి పెద్దబాలశిక్ష పాఠాలనినామోషీ ఏమో.

మనిష్యులందరికీ ఒక కాలం నిద్ర సరిపోదు. ఆహారంలాగే నిద్రకూడా చాలా విషయాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

పురిటిలో ఉన్న పసిపిల్లలు ఎప్పుడుచూసినా నిద్రపోతూనే ఉంటారు. రెండుమూడు గంటలు కళ్లుతెరచి చూస్తారోచూడరో. అంతే. నెలలు గడిచేకొద్దీ నిద్ర తక్కువవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండే మనిష్యులకు ఆరుగంటలనిద్ర అవసరం. అరవై ఏళ్లుదాటిన వ్యక్తికి యౌవనంలోకంటే ఎక్కువ నిద్ర కావాలి. నిద్రించకపోయినా దేహంలోఅన్నిభాగాలూసమతలంగా ఉండేటట్లు ఎనిమిది గంటలైనా విశ్రమించటం మంచిది. కూర్చున్నప్పుడూ నిలుచున్నప్పుడూ రక్తాన్ని భూమి ఆకర్షణశక్తికి వ్యతిరేకంగా ప్రసరింపచెయ్యాలి. ఇది పెద్దతనంలో గుండెకు అనవసరంగా పని ఎక్కువ కలిగిస్తుంది. షష్టి పూర్తి అయిన తర్వాత మనిషి అంత చురుకుగా పనిచెయ్యలేడు. చేసినా, మధ్యమధ్య కొంచెంసేపు విశ్రాంతి అవసరం.

రోగులకు ఎక్కువ నిద్ర కావాలనివేరే చెప్పనే అక్కరలేదు. జ్వరంతగిలినప్పుడు మనిషి లేవలేడు. రోగమే మనిషికి విశ్రాంతిని ఇప్పిస్తుంది. ఇలాగే జబ్బుపడిలేచినవారికీ, బలహీనులకూ కూడా విరామం ఎక్కువ ఉండాలి.

మనిషి వ్యాపకాలనుబట్టికూడా విరామకాలం మారుతుంటుంది. మెదడు పనిచేసేవారికి కాయకష్టంచేసేవారికంటే ఎక్కువ విశ్రాంతికావాలి. ఒక కాపుకు ఇద్దరు కొడుకులు. పెద్ద కొడుకు పొలంపనిచేసుకునేవాడు. చిన్నకొడుకు పట్నంలో పైచదువులు చదువుకుంటూ సెలవుల్లో ఇంటికి వచ్చాడు. తల్లి చిన్నకొడుకుకు ఆహారాన్నిగురించి పక్షపాతంచూపిస్తున్నదని, తండ్రి ఆమెను అడిగితే ఆమె దాని రహస్యం చెబుతానని చెప్పింది. ఒక రోజు కొడుకులిద్దరూ మైమరచి నిద్రిస్తుండగా, ఆమె రెండు వెన్నముద్దలు తీసుకునివెళ్ళి కొడుకుల తలలమీద ఉంచింది. చిన్నకొడుకు తలమీద వెన్నముద్ద వెంటనే కరిగిపోయింది. కాయకష్టం చేసిన మనిషి చీకూచింతాలేకుండా నిద్రపోతాడు. కాబట్టి, మర్నాటికి మళ్లీ మామూలు బలంతో లేస్తాడు. మెదడు పనిచేసే మనిషి ఎన్నో విషయాలు జ్ఞాపకంఉంచుకోవాలి. ఎన్నో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి. పరిష్కారం కాని సమస్యలు మిగిలితే, నిద్ర కలత నిద్రే.

భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవటం దురలవాటు. ఈ జైనమతస్థులు దీపాలు పెట్టకుండా సాయంకాలమే భోజనంచెయ్యటంలో ఉద్దేశ్యం ఏది అయినప్పటికీ, ఈ విషయంలో మంచిదే

కొందరు పేముకుర్చీలోనూ, పడకకుర్చీలోనూ లేక ఎక్కడైనాసరే పడుకోగలరు. కాని రాత్రి పూట ఆరుగంటలసేపైనా శరీరాన్ని సమతలప్రదే

శంలో, మెత్తటిపక్కమీద విశ్రమింపచెయ్యటం ముఖ్యం. మలేరియాలాంటి జ్వరాలు ఎక్కువగా ఉండే మనదేశంలో దోమతెరలు ఎక్కడో గాని వాడరు. వేసంకాలం గాలిరాదనో దోమతెర అలవాటులేదనో, దోమతెర ఉన్నా పెట్లోపెట్టి పూజిస్తూ, దోమలబాధపడలేక పడుతుంటారు. ధనికులైతే దోమతెరలలోపల ఫానులుపెట్టుకునే సదుపాయంకూడా ఉన్నది.

కొందరు దుప్పటిని తలకుకూడా కప్పుకుని పడుకుంటారు. దీనివల్ల మనిషి తను వొదిలినగాలి మళ్ళీ పీల్చుకుంటూ ఉండాలి. ఒక్క గదిలోనే చాలామంది మనిష్యులు పడుకునే అలవాటు మన జాతికి చీడపురుగులాంటిది. ఇది మనిషికి భౌతికంగానూ, నైతికంగానూ కూడా దెబ్బ. రోజూ రాత్రంతా తాము వొదిలినగాలినే పీలుస్తుంటే, ఆరోగ్యం ఎలా ఉంటుంది? అదీ, చలికాలం అయితే, తలుపులుబిగించి, కిటికీలువేసి పడుకుంటే అది కలకత్తా చీకటిగదిలాగా తయారు! ఆడా మగా, చిన్నా పెద్దా అందరూ ఒక్కగదిలోనే పడుకోవటంవల్ల పెరుగుతున్న పిల్లల రీతినీతులకు హాని కలుగుతుంది. ఇతర దేశాలలో పిల్లలకు ప్రత్యేకమైన గదులు ఉంటాయి. చిన్నప్పటి నుంచీ స్వతంత్రజీవనానికి దోహదమిచ్చే ఏర్పాట్లు చేయబడతాయి. అయితే, మనదేశంలో భార్యాభర్తలూ, తమ-కుచేల సంతానమూ ఒక్కగదిలో కాపురం ఉంటున్నారే అని అంటారేమో. ఔను. సాంఘికజీవనానికీ ఆర్థిక పరిస్థితికీ ఎడతెగని లంకె ఉన్నది.

వైకుంఠ ఏకాదశినాడు ఉపవాసం ఉండి, రాత్రి జాగరణచేసే వ్యక్తులపాట్లు తమాషాగా ఉంటాయి. భోజనం మానేసినా, అవీ ఇవీ తిని కడుపు నింపుకుంటారు. కాని, నిద్రను ఎట్లా ఆపుకోగలరు? అర్థరాత్రివేళ చదరంగాలూ, పరమపద సోపానపటాలూ, హరికథలూ, బుర్రకథలూ, సినిమాలూ వీధినాటకాలూ—ఇలా మేలుకోటానికి ఎన్నో ఉపాయాలు.

ముసలితరంవారి గోల ఇలావుండగా పరీక్షరోజులలో విద్యార్థుల అర్థరాత్రిచదువులు ముచ్చటగా ఉంటాయి. జాము ఝాద్దెక్కేదాకా షికార్లు చేసివచ్చి పదింటికి చదవాలని టీ తాగి కూర్చుంటే కాస్సేపటికి కళ్లు మూసుకుపోతాయి. విద్యార్థి మరో ప్రయత్నం చేస్తాడు. చివరికి విసిగి ఈ రోజు లేచినవేళ మంచికాదనో, చదువుకు కూర్చున్నవేళ మంచిదికాదనో అనుకుని, పరుపుమీదికి సోలిపోతాడు.

ఇంటికి కాపలా కాసే గూర్ఖావాడు ప్రొద్దునే వచ్చి యజమానితో రాత్రి కలవచ్చిందనీ, కలలో కలకత్తా మెయిలు పడిపోయిందనీ, అందువల్ల ఆ రోజుకు ప్రయాణం మానుకోమనీ చెపుతాడు. నిజంగానే ఆనాడు కలకత్తా మెయిలు ప్రమాదం జరగటం విని, ఆశ్చర్యపడి గూర్ఖా దివ్యదృష్టికి బహుమానం ఇచ్చి ఆ కలలుకనే గూర్ఖాను యజమాని ఉద్యోగంలోనుంచి తొలగించాడు.

రాత్రిపూట నిద్రించటమే తప్పు అనుకుంటే, మిట్ట మధ్యాహ్నంవేళ క్లాసులలో కునికిపాట్లు పడే కాలేజీ విద్యార్థులమాట ఏమనుకోవాలి? వంటా పెట్టూ అయినతరువాత సావకాశంగా ఏదైనా కథల పత్రిక చదువుదామని ప్రారంభిస్తే, సగం చదివేసరికే ఒళ్లు తెలీని నిద్ర.

ఈ మధ్యాహ్నం నిద్ర మంచిదా, కాదా అనేది చాలామందికి తీరని సందేహం. మన దేశంలాంటి ఉష్ణప్రదేశాలలో మధ్యాహ్నం పూట నిద్ర వస్తుంది. మధ్యాహ్నం నిద్ర మంచిది కాదని కొందరు ఆదర్శవాదుల అభిప్రాయం. కాని వేసవి కాలంలో ప్రొద్దున్నంతా కష్టించి పని చేసిన వ్యక్తులు మధ్యాహ్నం పూట కాసేపు కునికితే తప్పులేదు. నిద్రలేచినతర్వాత ఉత్సాహకరంగానూ, ఉత్తేజకంగానూ కూడా ఉంటుంది.

నెలల పర్యంతం నిద్రించిన మహామహులను గురించి అప్పుడప్పుడూ పేపర్లలోచదివితే, కుంభకర్ణుడు స్ఫురణకు వస్తూఉంటాడు. ఆరు నెలలూ నిద్రించిన నిద్ర చాలనట్లు కళ్లు నులుముకుంటూ లేచి, ఆరు నెలలూ తినని భోజనాన్ని లేచినరోజు తినే మహనీయుడు ఉంటే అతని జ్ఞాపకార్థం శిలావిగ్రహాలు కట్టించినా, చరిత్రలో పెద్ద అక్షరాలలో రాసినా తప్పులేదు. స్త్రీజాతి అన్నిరంగాలకు మల్లేనే ఇందులోనూ పోటీకి వచ్చింది. మహిళామణుల ప్రతినిధిగా కుంభకర్ణుడిని ఓడించటానికా అన్నట్లు దీక్షపూనింది సాధ్వీమణి ఊర్మిళాదేవి. ఇలా రామాయణాన్ని చదువుతుంటే ఇది మన వాల్మీకి తాతయ్య తపోనిద్ర ఫలమేకదా అనిపిస్తుంది.