నిద్ర, కలలు, పీడకలలు

సి. నరసింహారావు

వున్నట్లుండి నిద్రలోకి ఎలా
జారిపోతాము? అనుక్షణం అనేక
ఆలోచనలతో నిండివుండే మనస్సు నిద్రిస్తున్న
సమయంలో ఏం చేస్తుంది? అమిత
ఉత్తేజాన్ని, ఉద్రేకాన్ని, ఉద్విగ్నాన్ని కలిగించే
కలలు ఎందుకు, ఎలా వస్తాయి?
ఆ కలలు తెలియజెప్పే అంతరార్థం ఏమిటి?
నిద్రించిన ప్రతిసారీ వచ్చే ఈ స్వప్నాల
ప్రయోజనమేమిటి?
కలలు మనకు కలిగించే అనుభూతి,
నిజ జీవితంలోని అనుభవాలకు ఎంతటి
భిన్నంగా వుంటుంది?
కల కనే సమయంలో, దానిని కలగా
ఎందుకు గుర్తించలేము? ప్రతి కల ఒక
వాస్తవ అనుభూతిని ఎలా కలిగించ
కలుగుతోంది? ఇలా ప్రతి ఒక్కరి మదిలో
మెదిలే ప్రశ్నలన్నింటికీ శాస్త్రీయ
సమాధానాలందించే గ్రంథం
నిద్ర, కలలు, పీడకలలు.

Nidra, Kalalu,Peedakalalu

(Nature & Secrets of Sleep, Dreams, Nightmares & Hypnotism)

Author

Challagulla Narasimha Rao

Price : **One Hundred Rupees**

First Edition: March, 2008

Publishers:

NANI INTERNATIONAL

408, Vijaya Towers, Shanthi Nagar, **Hyderabad-500 028,**
Ph: 66665146, 23313224, 98661 81388.
Website: www.narasimharao.com

Printed at
ANUPAMA PRINTERS,
126, Shanthi Nagar, **Hyderabad- 500 028.**

Copies available at all branches of
Visalandhra Book House

స్వప్న మాలిక

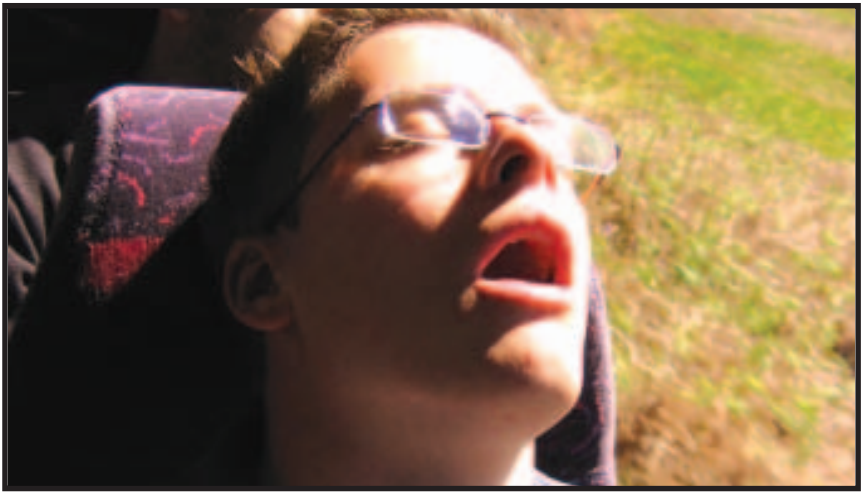
స్వప్నలోక ప్రవేశిక ...6

1. నిద్రలో ఎన్ని దశలుంటాయి? కలలెప్పుడు వస్తాయి? ...14
2. నిద్ర ఎందుకు పట్టడంలేదు? ...17
3. నిద్రపట్టక బాధపడుతున్నారా? ...20
4. ఎనిమిదిగంటల నిద్ర అవసరం లేదు. నాలుగు గంటలు చాలు! ...23
5. నిద్ర ఎందుకు పట్టదు? ...26
6. నిద్రలో పళ్ళు ఎందుకు నూరుతారు? ...29
7. నిద్రలో తన్నడం ఎందుకు జరుగుతుంది? ...30
8. గురకపెట్టడం అంటే ఏమిటి?ఈ గురకను మానడం ఎలా? ...32
9. రోజులతరబడి మెలకువగావుంటే కలిగే ఫలితాలు, ప్రభావాలు ఏమిటి? ..35
10. నిద్ర చెదరిపోకుండా కలలు కాపాడతాయా? ...45
11. నిద్రలేచిన తరువాత నీరసంగా, బద్ధకంగా వుంటోందా? ...48
12. నిద్రలో నడవడానికి కారణాలేమిటి ? ...52

కలలు ..62

13. కలలను అర్థం చేసుకోవడం ఎలా? ...63
14. కలకంటున్నప్పుడు ఆ విషయాన్ని గుర్తించగలమా? ...70
15. మనకు వచ్చిన కలలను ఎందుకు మరచిపోతుంటాం? ...73
16. కలలవలన ఉపయోగం వుందా? ...81
17. మనకు వచ్చే కలలన్నీ అర్థం పర్థం లేనివా? ...84
18. మన అభిలాషలు, వాంఛలు కలలో ఎలా వ్యక్తమవుతాయి? ...87
19. ఒకే రకమైన కలలు అనేకసార్లు ఎందుకు వస్తాయి? ...89

20. మన కలలకు,మనమానసికస్థితికి ఎటువంటి సంబంధం వుంటుంది? ..92
21. కలలలో కన్పించే మీరూపం? ...94
22. కలలు మరచిన వాటిని గుర్తుచేస్తాయా? ...96
23. కలలు సమస్యల నెలా పరిష్కరిస్తాయి? ...99
24. పట్టుదలను ప్రేరేపించే కలలెలావుంటాయి? ...104
25. రైలు,బస్సు,విమానం తప్పిపోయినట్లు వచ్చేకలలు ఏం సూచిస్తాయి? ...107
26. పర్సు పోగొట్టుకున్నట్లు మీకు కలలు వస్తున్నాయా? ...110
27. నగ్నంగా వున్నట్లు వచ్చే కలలు ఏం సూచిస్తాయి? ...112
28. లైంగిక పరమైన కలలు ఎందుకు వస్తాయి? ఏం సూచిస్తాయి? ...115



పీడకలలు...124

29. ఏ యే కారణాలవలన పీడకలలు రావచ్చు? ...125
30. పీడకల లెందుకు వస్తాయి? ...132
31. సామాన్య సంఘటనలు కలలలో విపరీతంగా ఎందుకు కనిపిస్తాయి? ...137
32. స్తంభించినట్లు, కదలలేన్నట్లు కలలెందుకు వస్తాయి? ...142
33. బంధువులు, పరిచయస్తులు చనిపోయినట్లు కలలు వస్తున్నాయా? ...145

హిప్నటిజం...148

34. హిప్నటిజాన్ని ఇతరులపై ఎలా ప్రయోగిస్తారు ? ...149
35. హిప్నటిజపు అనుభవాన్ని ఎప్పుడయినా పొందారా? ...160
36. నకిలీ హిప్నటిస్టులు ఎలా మోసం చేస్తారు? ...163
37. హిప్నటిజం వలన ఏమైనా హానిజరుగుతుందా? ...168
38. హిప్నటిజం వలన ప్రయోజనాలేమిటి ? ...173

స్వప్నలోక ప్రవేశిక

అత్యధిక శాతం మంది నిస్సారంగా, నిస్తేజంగా, పేలవమైన జీవితాలను గడుపుతుంటారు. రసవత్తరమైన సంఘటనలు, నాటకీయ పరిణామాలు, ఆశ్చర్యచకితులను చేసే విశేషాలు, సమ్మోహితుల్ని చేసే సన్నివేశాలు నిత్యజీవితంలో ఎదురుకావు. స్వప్నాలలోనే ఇటువంటి ఉత్తేజకర అనుభవాలు ఎదురవుతుంటాయి. అందుకే అందరూ తమ తీరని కోర్కెలు సాఫల్యంచేసునే క్రమంలో 'నాకొక స్వప్నంవుంది'. 'నా స్వప్నం నిజమయ్యింది'. అంటూ వుంటారు. తమ కలల్ని మధురానుభవాలుగా స్వీకరిస్తుంటారు.

వేల సంవత్సరాల క్రితం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఒక దానితో ఒకటి సంబంధంలేకుండా అనేక నాగరికతలు వెల్లివిరిశాయి. ఆ రోజుల్లో భాషలకు లిపి లేదు. ఒకరి అనుభవాలు మరొకరితో పంచుకొనే సౌలభ్యంలేదు. అయినా కలల పట్ల అన్నిచోట్ల వున్నవారు ఒకే రకమైన అభిప్రాయాలను వెలిబుచ్చారు. అప్పట్లో తమ జీవితాలను శాసించే అతీత శక్తే తమ స్వప్నాలను సైతం నిర్దేశిస్తోందని విశ్వసించేవారు. బాబిలోనియాలో, చనిపోయినవారి ఆత్మలు తమ కలల్లో ప్రత్యక్షమవుతున్నాయని నమ్ముతూ, వాటినుండి కాపాడుకోవడానికి శాంతులు చేసేవారు. ఎగురుతున్నట్లు వచ్చే కలలు వినాశకరమని, వీధిలో మూత్రవిసర్జన చేస్తున్నట్లు వచ్చే కలలు ఎక్కువ మంది పిల్లలు పుట్టడానికి సంకేతమని, మద్యంసేవించుతున్నట్లు వచ్చేకలలు అకాల మరణానికి, మంచినీరు త్రాగుతున్నట్లు వచ్చేకలలు ఎక్కువ కాలం జీవించడానికి సంకేతాలని అప్పట్లో వారు చెప్పుకొనేవారు. ఇక ఈజిప్టులో కలలను దైవం పంపే సంకేతాలుగా పరిగణించేవారు. అన్ని నాగరికతలలాగా ఈజిప్టులోను స్వప్నాలను సరిచేసే దేముడు వుండేవాడు. అక్కడ స్వప్నాలను విశ్లేషించే వ్యక్తిని ఒరకిల్‌గా పిలిచేవారు. ఆపేరే ఇప్పుడు ప్రపంచ ప్రసిద్ధిచెందిన సాఫ్ట్‌వేర్‌కు పెట్టడం జరిగింది.

తమ జీవితం ఎలా వుండబోతుందో తెలుసుకోవడానికి ఈజిప్షియన్‌లు తమ కలలపై ఆధారపడేవారు. అక్కడ దేవాలయాల్లో పూజలు చేసి, తమకు కలలు రావాలని కోరుకొంటూ కొందరు అక్కడే నిద్రించేవారు. అక్కడ నిద్రించడం సాధ్యంకానప్పుడు తమ తరఫున కలలు కనడానికి తమ సహచరులను పంపేవారు. తరువాత వారికి వచ్చిన కలల్ని తెలుసుకొని, తమజీవితం ఎలాఉండబోతుందో అంచనా వేసుకొనేవారు.

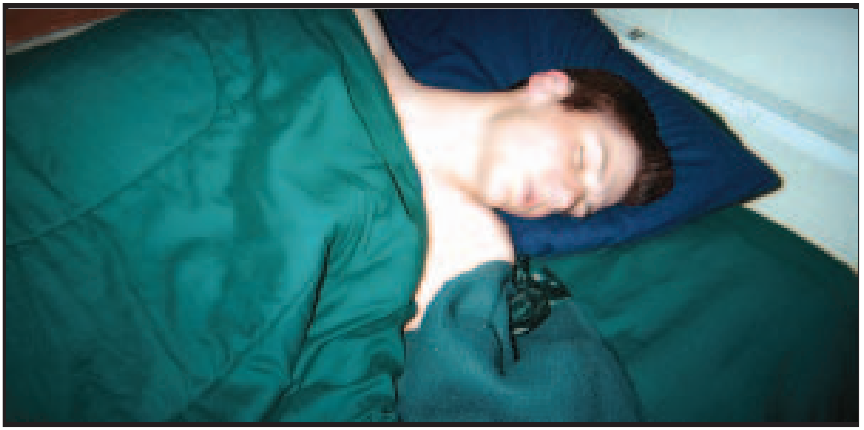
ఇక మనలాగే చైనాలో జనన మరణాలు శరీరానికే తప్ప ఆత్మకు వుండవని నమ్మేవారు. అత్మను వారు 'హన్' అని వ్యవహరించేవారు. నిద్రించే సమయంలో అత్మ శరీరాన్ని వీడి విహారానికి వెళుతుందని, ఇతర ఆత్మలతో సంబంధం పెట్టుకొని, రకరకాల అనుభవాలతో తిరిగి వస్తుందని, ఆ అనుభవాలే స్వప్నాల రూపంలో ప్రత్యక్షమవుతాయని నమ్మేవారు. అలా విహారానికి వెళ్ళిన ఆత్మ సకాలంలో తిరిగి రాకపోతే శరీరం మృతి చెందుతుందని భయపడుతూ నిద్రించే వ్యక్తిని నెమ్మదిగా నిద్రలేపేవారు. గ్రహస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకొని స్వప్నాలను విశ్లేషించేవారు. ఇక మనదేశంలో అధర్వణవేదంలో వివిధరకాల కలలకు అర్థాలను అతి వివరంగా తెలపడం జరిగింది. ఏనుగు స్వారీ అదృష్టానికి, గాడిదపై స్వారీ దురదృష్టానికి చిహ్నంగా పేర్కొన్నారు. యుద్ధాలలో పాల్గొన్నట్లు, వీరోచితంగా పోరాడినట్లు వచ్చే కలలు శుభసంకేతాలుగా చెబుతూ, పీడకలలు వస్తుంటే శాంతిచేయాలని ఆ వేదంలో చెప్పారు. అలాగే రాత్రివేళ అనేక కలలు వచ్చినా, వాటిలో చివరి కలను గురించే పట్టించుకోవాలని, కలలు కనేవారి స్వభావంపైనే వారికి వచ్చే కలలు ఆధారపడి వుంటాయని వివరించారు.

ఇక గ్రీకు మేధావుల్లో ప్లేటో కలలను గురించిన వివరణ, ఆధునికుల వివరణలకు దగ్గరలో వుంది. 'ఎంతో ఉత్తములకు కూడా విశృంఖలంగా ప్రవర్తించినట్లు వచ్చేకలలు, వారిలోని ఆదిమ ప్రవృత్తికి అద్దంపడుతుంది. తార్కిక నైశిత్యం మూలవడి అణిగిఉన్న కోర్కెలు, భయాలు కలల్లో అతిశక్తివంతంగా వెల్లడవుతాయి. నీతినియమాలను త్రోసిపుచ్చి సహజకాంక్షలు పురివిప్పడం స్వప్నాలలో సాధారణం' అని ప్లేటో పేర్కొన్నాడు. గ్రీకు సిద్ధాంతాలనే రోమన్లుకూడా నమ్మేవారు. తనకు వచ్చిన కల ఆధారంగా తన ప్రాణాలను కాపాడుకొన్న సీజర్ ఆ తరువాత తనకు వచ్చే కలలకు అధిక ప్రాధాన్యతనిచ్చేవాడు. వీధుల్లో బిక్షాటన చేయమని ఒక కలలో అతనికి అందిన ఆదేశానికనుగుణంగా ఆతను రోమ్‌లో బిక్షాటన చేశాడు.

వేల సంవత్సరాలుగా మేధావులు, తాత్వికులు, విజ్ఞులు కలల పట్ల ఆసక్తి కనపరస్తూ, వాటి నిగూఢత్వాన్ని, మర్మాన్ని అవగతం చేసుకోవాలని ప్రయత్నిస్తూనే వున్నారు. అయినా కలలను గురించిన అతి ముఖ్యమైన అంశాన్ని వేల సంవత్సరాలుగా ఎవ్వరూ గుర్తించలేక పోయారు. కనులు మూసుకొని నిద్రించినప్పుడు, లోపల వున్న

కనుపాపలు వేగంగా కదులుతుంటే, కనురెప్పలపైన వాటికదలికలు స్పష్టంగా కనిపిస్తాయి. అసక్తికరంగా సాగే ఫుట్‌బాల్ పోటీలో వేగంగా దూసుకు వెళ్ళే బంతిని చూస్తూ మన కనుపాపలు వేగంగా అటూ ఇటూ ఎలా కదులుతుంటాయో, నిద్రలో కలగనే సమయంలో సైతం ఈ కనుపాపలు అలాగే కదులుతుంటాయి. కళ్ళ ద్వారా ఒక దృశ్యాన్ని చూస్తున్నప్పుడు ఆ దృశ్యం వివరాలను సంకేతాల రూపంలో మెదడుకు పంపించడం జరుగుతుంది. మెదడు ఆ దృశ్యాలను గుర్తించుతుంది. ఇందుకు భిన్నంగా కలలు కనే సమయంలో మెదడులో వివిధ దృశ్యాలు జనించినప్పుడు సైతం, ఆ దృశ్యాల కనుగుణంగా కనుపాపలు కదలడం మన శరీర నిర్మాణంలోని ఒక విచిత్రం. ఎవరైనా గుర్తించకలిగే ఈ సాధారణ అంశాన్ని గుర్తించడానికి కూడా మానవజాతికి వేల సంవత్సరాలు పట్టింది. *1953* లో ఆధునిక పరికరాల సాయంతో నిద్రపై పరిశోధనలు జరుపుతున్న ప్రొఫెసర్ నధానియేల్ క్లైట్‌మాన్ నిద్రించేవారి కనుపాపలు అప్పుడప్పుడు వేగంగా కదలడాన్ని యాదృచ్ఛికంగా గమనించాడు. ఇక కలలను గురించిన రహస్యాలను శోధించడానికి రాచమార్గం ఏర్పడింది. ప్రతి ఒక్కరూ నిద్రించిన తరువాత కనుపాపలు వేగంగా కదిలే దశలువుంటాయి. అలా వేగంగా కనుపానలు కదిలే దశలోనే నిద్రించినవారు కలలు కంటుంటారు. కనుపాపలు వేగంగా కదలడాన్ని ఎవరైన చూడవచ్చు. ఆలా కదలడం ఆగిన మరుక్షణమే నిద్రిస్తున్న వ్యక్తిని లేపి అతనికి వచ్చిన కలను వివరించమని అడిగితే, ఆ కలను అతను యధాతధంగా చెప్పగలడు. లేకపోతే అతను ఆ కలను మరచిపోతాడు. కనుపాపలు వేగంగా కదిలేదశను ఆంగ్లంలో రేపిడ్ ఐ మూమెంట్ *(Rapid Eye Moment)* దశగా పేర్కొంటారు. ఈ మూడు పదాల మొదటి అక్షరాలతో దానిని *REM* పిరియడ్‌గా పేర్కొంటున్నారు. ఇది కనుగొన్న తరువాత రహస్యపేటికకు తాళంచెవి దొరికినట్లయింది.

ఆ తరువాత కలలను గురించిన మర్మం వీడిపోయింది. కలలను ప్రేరేపించేది ఆత్మలు, అదృశ్య శక్తులు కాదని, నిద్రిస్తున్న ప్రతివ్యక్తికి ప్రతిసారీ కలలు వస్తుంటాయని, వాటిలో తొంబయి తొమ్మిది శాతం కలలను అందరూ మరచిపోతుంటారని, పైగా చాల కలలు అస్పష్టరూపాలతో నిండివుంటాయని, వీటిని స్పష్టంగా అవగతం చేసుకోవడమే సాధ్యపడదని, భావోద్రేకాలు ప్రేరేపించని కలల్ని అందరూ తక్షణమే మరచిపోతుంటారని శాస్త్రీయంగా నిరూపితమయ్యింది. కలల్ని ప్రేరేపించేది బాహ్యశక్తులుకాదని, ఈ కలలు తమ అంతరంగంలో దాగివున్న అంశాలను తమ గుర్తింపుకు తెస్తాయని వెల్లడయ్యింది. ఆ తరువాత తమ అంతరంగంలో నిక్షిప్తమైన తమ ఆవేశకావేశాలను అర్థంచేసుకోవడానికి ఈ కలల సారాన్ని అవగతం చేసుకొనే ప్రకియ మొదలయ్యింది.



ప్రపంచవ్యాప్తంగా కొన్నివందల మంది పరిశోధకులు కలలపై పరిశోధనలు ప్రారంభించారు. కనుపాపలు వేగంగా కదిలే దశ చివరి భాగంలో నిద్రలేపి, వచ్చిన కలను వివరించమని, వాటిని నమోదు చేయడం ప్రారంభించారు. ఇలా వచ్చే కలలన్నింటినీ, ఏవి ఎందుకు సంబంధించినవని వర్గీకరించడం జరిగింది. మనం దాదాపుగా మరచిపోయిన ప్రధాన అంశాలను గుర్తుచేసే కలలు వివిధరూపాల్లో వస్తుంటాయి. పళ్ళన్నీ ఊడిపోయినట్లు వచ్చేకల మరుసటిరోజు దంతవైద్యుని వద్దకు వెళ్ళాల్సిన అవసరాన్ని గుర్తుచేయవచ్చు. చెల్లి విలపిస్తున్నట్లు వచ్చిన కల, ఆమెకు సెల్‌ఫోను కొనితీసుకు వస్తానన్న వాగ్దానాన్ని గుర్తుచేయవచ్చు. బిడ్డను కనేసమయంలో వస్తున్న నెప్పులు భరించలేనట్లు అనిపించి ఒక యువతికి మెలుకవ రావడానికి కారణం, గర్భనిరోధక మాత్ర వేసుకోలేదన్న విషయాన్ని గుర్తుచేయడానికి కావచ్చు. మరచిపోయిన అంశాన్ని గురించి నేరుగా కలలు రాకుండా, ఆ తరువాత సంభవించనున్న పరిణామాలను గురించి వచ్చే కలలు, గణనీయమైన రీతిలో భావోద్రేకాలు రగిలించి ఆ కలను మరచిపోకుండా చేస్తాయి. అందుకు భిన్నంగా, తాను మరచిపోయిన అంశాన్ని గురించి మాత్రమే కలవస్తే, ఆ కలను కూడా తక్షణమే మరచిపోవడం జరుగుతుంది.

అనేక సందర్భాలలో మనం తీసుకొనే నిర్ణయాలు, చేసే పనులు సరైనవి కావని తెలిసినా, ఆ కూడని పనులు చేయడానికే మొగ్గుచూపుతాము. తప్పు చేస్తున్నామని అంతరంగం చేసే హెచ్చరికలను త్రోసిపుచ్చుతాము. కాని ఈ హెచ్చరికలనే, గుర్తించుకొనే రీతిలో భావోద్రేకాలతో కలగలిపి అంతరంగం, కలల రూపంలో అవిష్కరిస్తుంది. ఒక యువకుడికి ఇంజనీరింగ్‌లో జేరిన తరువాత ఒక అయిదుసంవత్సరాలపాటు ఒక భయంకరమైన కల తరచుగా వచ్చేది. తనను అదృశ్యరూపాలు చీకట్లోకి బలవంతంగా తీసుకువెళ్ళి, రకరకాలుగా హింసించి,

తనకాళ్ళు, చేతులు, తల నరికివేస్తున్నట్లు కలవచ్చేది. ఈ కలరాగానే అతను భయకంపితుడై పోయేవాడు. ఆందోళనతో చెమట్లుపట్టి మెలకువ వచ్చేసేది. తనకంతటి భయంకరమైన కల తరచుగా ఎందుకువస్తుందో అతనికి అర్థంకాలేదు. అతను కాలేజీలో జేరే వరకూ శాఖాహారి. మిత్రుల ప్రోత్సాహంతో అతను మాంసాహారి అయ్యాడు. ఇలా జంతువులను చంపి మాంసం తినడం పాపమని, ఇందుకు పరిహారంగా నరకంలో శిక్షను అనుభవించాల్సి వుంటుందని చిన్నతనంలో ఇతను అనేకసార్లు విన్నాడు. ఆ అంశాన్ని ఇతను మరచిపోయినా ఇతని కలలో ఆ హెచ్చరిక వచ్చేది. ఒక వ్యక్తికి డ్రయినేజిలో పడ్డట్లు తన వంటినిండా మలం ఆంటుకొన్నట్లు, చివరకు భార్యకూడా తనపై ఉమ్మువేసి, చీదరంగా చూస్తూ వెళ్ళిపోతున్నట్లు అనేకసార్లు కలవచ్చేది. నిత్యజీవితంలో ఎంతో శుభ్రతను పాటించే తనకిటువంటి కల రావడమేమిటని అతను ఆందోళన చెందేవాడు. తమింట్లో పనిచేసే పనిమనిషిపై అతనిలో తీవ్రమైన లైంగిక వాంఛలు చెలరేగేవి. ఆమె శరీరాన్ని నిశితంగా పరిశీలించుతూ, భార్యచూడకుండా ఆమెతో సన్నిహితంగా సంభాషించేవాడు. అవకాశంకోసం ఎదురుచూసేవాడు. ఇతని ఆలోచనలు ఎంత తప్పుగా వున్నాయో ఈ కల హెచ్చరించేది. ఆలాగే తమ సన్నిహిత బంధువులు, కుటుంబసభ్యులు, ఆకస్మికంగా మరణించినట్లు తరచుగా కలలు వస్తుంటాయి. ఆ కల కనే సమయంలో చెలరేగే భావావేశాల ఆధారంగానే ఈ కలలను అవగతంచేసుకోవాలి. ఒక మిత్రుడు చనిపోయినట్లు కలవచ్చి, అప్పుడెటువంటి ఆందోళనకు లోనుకాకపోతే, ఆమిత్రునితో తనకున్న బంధం తెగతెంపులు అయిపోవడానికి అది సంకేతం. అలాగే భర్త చనిపోయినట్లు కలవచ్చి, ఆ సమయంలో తీవ్ర భయాందోళనలకు లోనయితే, భర్తను

తన మాటలతో నొప్పించి, ఆయన్ను దూరం చేసుకొంటున్నానన్న హెచ్చరిక, తన ప్రవర్తన మారకపోతే ఆయన దూరం ఆవుతారేమోనన్న అభద్రతకు ఆ కల సంకేతం కావచ్చు. అలాగే అనారోగ్యంతో తీసుకొంటున్న కుటుంబ సభ్యుడు మరణించినట్లు, అందరూ ఏడుస్తున్నట్లు కలవస్తే, త్వరలో సంభవించే మరణానికి సిద్ధంకావాలని తెలియజెప్పే కలగా దానిని అర్థం చేసుకోవాలి.

జరగబోయే సంఘటనను, భవిష్యత్తును సూచించే కలలు వస్తున్నాయని చాలమంది చెబుతుంటారు. కాలేజిలో అధ్యాపకురాలిగా పనిచేసే ఒకామెకు, తనకు సన్నిహితంగా వుండే ఒక విద్యార్థినికి, తన తమ్ముడికి వివాహం జరిగినట్లు కల వచ్చిన తరువాత అయిదారు నెలలకు వాళ్ళిద్దరూ ప్రేమించు కుంటున్నట్లు, వివాహం చేసుకోబోతున్నట్లు తెలిసి చాలా ఆశ్చర్యపోయింది. ఆ విద్యార్థిని పుట్టినరోజునాడు స్వీట్లు తెచ్చిఇచ్చింది. అప్పుడామె నూతన దుస్తులలో చాలా అందంగావుంది. తన తమ్ముడికి పెళ్ళిసంబంధాలను గురించి అంతకు క్రితంరోజే తమ మధ్యసంభాషణ జరిగివుండడంతో, ఇటువంటి అందమైన యువతి, తమ్ముడి భార్యగా వుంటే బాగుండునని ఆమె అనుకొంది. ఓ క్షణంపాటు కలిగిన ఆమె ఆలోచన, కల రూపంలో ప్రత్యక్షమయ్యింది. కాని ఆమెకు ఈ కల రావడానికి చాలాకాలం ముందునుండే ఆ యువతికి తన తమ్ముడితో పరిచయం వుందని, అతనిని వివాహం చేసుకోవాలన్న అభిలాషతోనే ఆ యువతి తనకు పరిచయం అయ్యిందని ఆమెకు తెలియదు. అలాగే ఒక వ్యాపారికి తన భాగస్వామి మోసం చేసినట్లు కలవచ్చిన తరువాత రెండు సంవత్సరాలకు అతను మోసం చేసాడని తెలుస్తుంది. భవిష్యత్తుని గురించి ముందుగానే కల వచ్చిందని అతను నివ్వెరపోసాగాడు. ఆ కల రావడానికి

ముందురోజు తన భాగస్వామి ఎవరికో ఫోనులో అబద్ధం చెప్పడంచూసి, ఇతని మాటలను నమ్మలేమన్న ఆలోచన ఆవ్యాపారికి వచ్చింది. కాని అతనా విషయాన్ని పూర్తిగా మరచిపోయాడు. ఆ ఆలోచనే అతనికి కలలో వచ్చింది. చివరకు అతను మోసం చేసిన తరువాత ఆ కలలో వచ్చింది నిజమయ్యిందని అతను అనుకోసాగాడు. దైనందిన జీవితంలో అనేక అనుభవాలను పట్టించుకోనివిగా పరిగణించుతూ త్రోసిపుచ్చుతాము. కాని అంతరంగం వాటి ప్రాధాన్యతను గుర్తించి, కలల రూపంలో ఆ ప్రాధాన్యతను గుర్తుచేస్తుంది.

ఇదే కోవలో మన సన్నిహితుల నిజస్వరూపాన్ని బట్టబయలుచేసే కలలు చాల మందికి వస్తుంటాయి. సన్నిహిత మిత్రుడొకరు, తన భార్యతో సన్నిహిత సంబంధంపెట్టుకొన్నట్లు ఒకతనికి కల వస్తుంది. తన భార్యవేపు చూసే చూపులో ఏదో తేడా వుందని అతనికి అనిపిస్తుంది. తనతో అసభ్యంగా ప్రవర్తించాడని భార్య ఆరోపించిన తరువాత అతని నిజస్వరూపం ముందే కలలో వెల్లడయినట్లు గుర్తించి, అతని స్నేహానికి తెగతెంపులు చేసుకొంటాడు. అలాగే ఈ ప్రపంచంలో జరిగే అనేక సంఘటనలను గురించి తమకు ముందే కలలు వచ్చాయని చాలమంది చెబుతుంటారు. ప్రతిరోజు కోట్లాదిమంది కలలు కంటారు. అనేక ఊహలు, భయాలు కలల రూపంలో రావడం అతిసహజం. అందులో ఎవో కొన్ని నిజమవుతాయి. అప్పుడా సంఘటనలను తమకు వచ్చిన కలలకు అన్వయించుకొంటుంటారు. కాని ఈ రెండింటికీ ఎటువంటి సంబంధం వుండదు.

కలలో కనిపించే రూపాలు, దృశ్యాలు, అనుభవాలకు వాటిదైన అర్థం ఏదీ వుండదు. మన జ్ఞాపకాలలో, అంతరంగం లోపలి పొరలల్లో దాగున్న అంశాలకు, చేతనావస్థలో అనుసంధించి అర్థంచేసుకొని భిన్న అంశాలను కలగలిపి, కలల్లో రావడం జరుగుతుంటుంది. అనేక మందికి ఒకే రకమైన కల రావచ్చు. కాని అది ఒక్కొక్కరికి ఒక్కో భిన్నమైన సందేశాన్ని అందించవచ్చు. మన ఆలోచనా ధోరణి, తోటి వ్యక్తులతో మనకున్న సంబంధాలు, అంతరంగంలో పేరుకొన్న ఉద్వేగాల ఆధారంగానే మనకొచ్చే కలలను అవగతం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అలా అవగతం చేసుకొన్నప్పుడు మన అంతరంగాన్ని సంపూర్ణంగా అవగాహన చేసుకోగల సౌలభ్యం కలుగుతుంది. అంతేకాదు. స్వప్నసందేశాలను అవగతం చేసుకోవడం అమిత ఉత్తేజదాయకంగా వుంటుంది.

సి.నరసింహారావు

408, విజయటవర్స్,
శాంతినగర్, హైదరాబాద్-500028
98661-81388, 040-66665146.

నిద్ర

మెలకువగా వున్నప్పుడు అనుక్షణం ఆలోచనలలో మునిగితేలడం ఎంతటి ఉత్తేజకరమో, అన్నీ మరచి నిద్రించడంకూడా అంతే ఆహ్లాదకరమైన అనుభవం. మనం నిద్రిస్తున్నప్పుడు మనకు ఏం జరుగుతుంది? మన మనస్సు ఏమవుతుంది? వేలాది సంవత్సరాలుగా ఆలోచనాపరులంతా నిద్రను గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవడానికి అమితాసక్తి కనపరిచారు. కేవలం యాభై సంవత్సరాల క్రితమే నిద్రను గురించి, అందులో వుండే వివిధ దశలను గురించి, నిద్రలో హెచ్చుతగ్గులను గురించి అనేక శాస్త్రీయ పరిశోధనా ఫలితాలు వెల్లడయ్యాయి. అందులో అనేక దిగ్భ్రాంతి కలిగించే విశేషాలు వున్నాయి. నిద్రించే సమయంలో శరీరంలో చోటుచేసుకొనే మార్పులను నిశితంగా పరిశీలించడం జరిగింది. అలాగే నిద్రించే సమయంలో మెదడులో చోటుచేసుకొనే వివిధ చర్యలను విద్యుత్ తరంగాల సాయంతో ఖచ్చితంగా పసికట్టడం ఇప్పుడు సాధ్యపడుతోంది. నిద్రను గురించి ఇప్పుడు అంతు తెలియని ప్రశ్నలు లేవు. నిద్రను గురించిన పూర్తి సమాచారాన్ని, శాస్త్రీయ పరిశోధనా ఫలితాలను అందించే అధ్యాయం ఇది.

మనమంతా మొదటిదశలో ప్రతి రాత్రి గడుపుతాం. ఆ సమయంలో తప్పకుండా కలలుకంటాం. ప్రతిరాత్రి ఈ దశలో కనీసం నాలుగు సార్లు వుంటాం. అప్పుడు ఖచ్చితంగా కలలు వస్తాయి. అవన్నీ ఊరికే మరచిపోతాం. కాని కనుపాపలు వేగంగా కదుల్తున్న సమయంలో మనల్ని లేపి కూర్చోబెడితే మాత్రం అప్పుడే వచ్చిన కలల్ని పూర్తిగా జ్ఞాపకం చేసుకోగలం.

నిద్రలో ఎన్ని దశలుంటాయి? కలలెప్పుడు వస్తాయి?

కలల్నిగురించి మనకెన్నో దురభిప్రాయాలున్నట్లు నిద్రను గురించికూడా చాల తప్పు అభిప్రాయాలున్నాయి. రాత్రంతా గాఢనిద్రపట్టిందని ఓ వ్యక్తి చెబుతాడు. ఒళ్ళెరుగని నిద్రపట్టిందని మరోవ్యక్తి అంటాడు. మామూలుగా పడుకోగానే గాఢనిద్రపట్టేస్తుందని 1953లో అమెరికాలో చికాగో యూనివర్శిటీలో జరిగిన పరిశోధన ఫలితాలుతెలిపే వరకూ ప్రపంచమంతటా నమ్ముతుండేవారు. మన నిద్ర నాలుగుదశలలో వుంటుంది. మొదటి దశ మామూలుగా,

రెండవ దశ కొంచెం తీవ్రంగా, మూడవ దశ మరింతటి తీవ్రంగా, నాల్గవదశ గాఢంగా వుంటుంది. మనం నిద్రపోగానే క్రమంగా నాల్గవదశకు చేరుకొంటాము. ఆ దశలో మహావుంటే ఓ అరగంట సేపు వుండి తిరిగి మొదటిదశకు చేరుకుంటాము. ఇక్కడ కొంతసేపు వుండి తిరిగి క్రమంగా నాలుగోదశకు చేరుకొంటాము. ఈ సారి నాల్గోదశలో మొదటి సారికంటే తక్కువ సమయం గడిపి తిరిగి మొదటి దశకు వస్తాము. మొదటి దశలో వున్నప్పుడు కనుపాపలు వేగంగా కదులుతుంటాయి. ఏదో ఆటచూస్తున్నట్లుగా, నాటకాన్ని తిలకిస్తున్నట్లు కనుపాపలు అత్యంత వేగంగా ఒకవేపునుండి మరొకవైపుకు కదులుతుంటాయి. ఈదశలో మాత్రమే మనమంతా కలలు కంటాం. నాల్గవ దశలో అంటే గాఢనిద్రలో మనకు వచ్చేకలలు బలహీనంగా వుంటాయి. వాటిని కలలుగా అసలు గుర్తించలేం కూడా. మొదటి దశలో నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఏదైనా చిన్న సవ్వడి వినిపించినా అంతతేలిగ్గా మెలకువ రాదు. దానికి కారణం కలలలో మునిగి తేలు తుండడమే. నాల్గవ దశలో నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఏమాత్రం చప్పుడు వినిపించినా హఠాత్తుగా లేచి కూర్చుంటాము. కలలు రంగుల్లో వుండవని చాలమంది అనుకొంటారు. ఇది పూర్తిగా తప్పు. మొదటి దశలో కనుపాపలు వేగంగాకదుపుతున్నవ్యక్తిని నిద్రలేపి తనకలల్ని గురించి ప్రశ్నించితే తనకు వచ్చిన కలల్ని పూర్తిగా వివరించగలడు. ఆ కలలలో కనిపించిన రంగుల్ని గురించి కూడా చెప్పగలడు. కొంతఆలశ్యం అయితే ఈ రంగుల్ని గురించి మర్చిపోతాడు. కలల్నికూడా మర్చిపోతాడు. మనమంతా ఈ మొదటిదశలో ప్రతి రాత్రి గడుపుతాం. ఆ సమయంలో తప్పకుండా కలలుకంటాం. ప్రతిరాత్రి ఈ దశలో కనీసం నాలుగు సార్లు వుంటాం. అప్పుడు ఖచ్చితంగా కలలు వస్తాయి. అవన్నీ ఊరికే మరచిపోతాం. కాని కనుపాపలు వేగంగా కదులుతున్న సమయంలో మనల్ని లేపి కూర్చోబెడితే మాత్రం అప్పుడేవచ్చిన కలల్ని పూర్తిగా జ్ఞాపకం చేసుకోగలం.

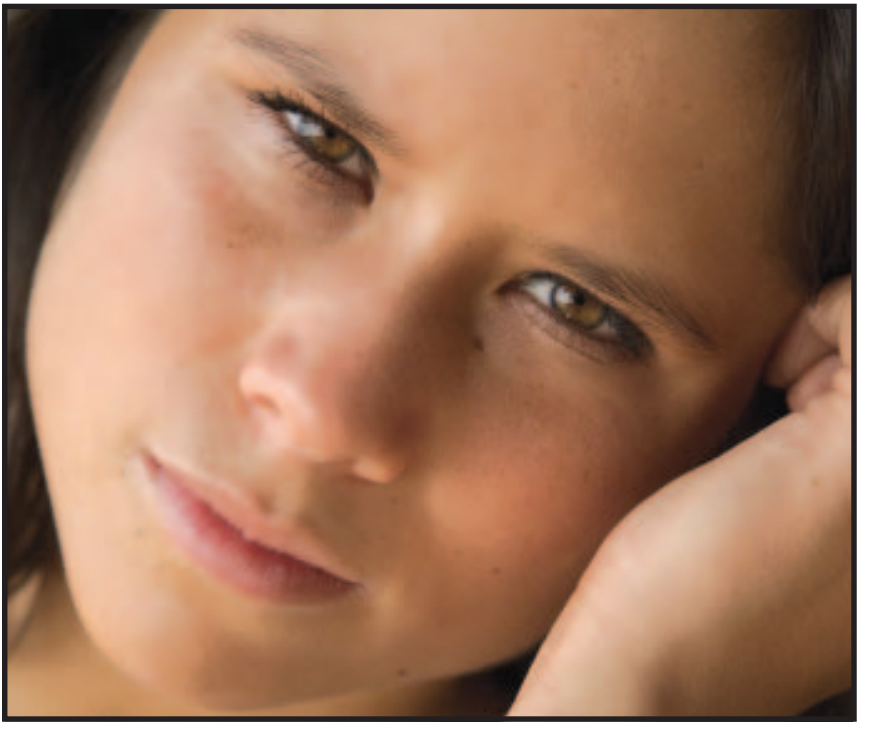
కలలు ఏదో క్షణకాలం మాత్రమే వుంటాయన్న దురభిప్రాయంకూడా చాలమందికివుంది. ఒక వ్యక్తి మంచం కోడును తన్నుతాడు. కాలు కొద్దిగా నొప్పి పెడుతుంది. అతనికి అదేసమయంలో వస్తున్న కలలో తాను గేదెను కట్టివేయడానికి తోలుకువెళ్తూ అక్కడ పాతిపెట్టిన గుంజను తన్నినట్లు, కాలునొప్పి పెడుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. వాస్తవ ప్రపంచములో ఓ సంఘటన జరగడానికి, ఉదాహరణకు అతను గేదెను తోలుకువెళ్ళడానికి ఓ అరగంటపడితే కలలోసైతం అది ఓ అరగంట సేపు పడుతుంది. మంచంకోడును తన్నిన కొద్ది క్షణాలలో ఈ కలనంతటినీ ఏర్పరచుకొని వుండడం జరుగదు. అలాగే ఓ వ్యక్తి నిద్రిస్తున్న సమయంలో ఎక్కడనుండయినా ఓ నాలుగు నీటిచుక్కలు అతని చేతిమీదపడితే తన ఇంటిలో కూర్చుని కిటికీగుండా చేయి బయటపెట్టి వర్షం వస్తోందో లేదో పరీక్షించినట్లు అతనికి కల రావచ్చు.

నిద్రిస్తున్నప్పుడు జరిగే ఈ సంఘటనలు అతనిలో కలల్ని ప్రేరేపిస్తాయని అనడంతప్పు. ఆరోగ్యవంతుడైన ప్రతివ్యక్తి మొదటిదశలో, కనుపాపలు వేగంగా కదిలే దశలో నిద్రిస్తున్నప్పుడు ఖచ్చితంగా కలలుకంటుంటాడు. ఈ దశ మొదటిలో కల ఆరంభమౌతుంది. ఈ దశ ముగిసే సరికి ఆ కలకూడా పూర్తవుతుంది. అంతే తప్ప ఏదో ఓ సంఘటన ఈ కలల్ని ప్రేరేపించదు. కాని వాస్తవంగా ఏంజరుగుతుందంటే నిద్రిస్తున్న వ్యక్తి కల గంటున్నప్పుడు మంచం కోడును తన్నడంగాని, చేతిపై నీటిబిందువులు పడడంగాని జరిగితే ఈ సంఘటనలు మరోరూపంలో అంతకు ముందునుండి కంటున్న కలలలోకి జేరిపోతాయి.

అనారోగ్యంగా, అజీర్ణంగా వుంటే రకరకాలయిన కలలువస్తాయని అంటుంటారు. ఇదివాస్తవం కాకపోయినా అలాంటిసమయంలో ఊరికే మెలకువ వచ్చేస్తూ ఆ కలలన్నీ జ్ఞాపకం వుంటాయి. కొంతమంది రాత్రంతా కలలు వస్తూనే వున్నాయని చెబుతుంటారు. ఇదికూడా వాస్తవంకాదు. వారు వచ్చిన కలలన్నిటినీ జ్ఞాపకం చేసుకోకల్గారని అనుకోవాలి. మనం మొదటిదశలో నిద్రిస్తూ కలలు కంటున్నప్పుడు నిద్రలేపితే తిరిగి నిద్రరాకపోవచ్చు. నిద్రించినా తిరిగి ఆ దశ రాకపోవచ్చు.

మనకు రోజూ ఏడుగంటలపాటు నిద్రించే అవాటు వుండవచ్చు. లేదా నాలుగుగంటలే నిద్రించే అలవాటు వుండవచ్చు ఈ అలవాటుకు భంగం కల్గితే మన నైపుణ్యం సామర్థ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి,

నిద్ర ఎందుకు పట్టడంలేదు?



నిద్రనుగురించి రకరకాల పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. ఈ పరిశోధనలలో వెల్లడవుతున్న ఫలితాలు మనకింతవరకూ వున్న అభిప్రాయాలను మార్చివేస్తున్నాయి. నిద్రను గురించి ఇంతవరకూ వివిధ దేశాలలో రకరకాల విశ్వాసాలు చెలామణీ అవుతుండేవి.

రాత్రివేళ నగ్నంగా చన్నీళ్ళతో స్నానంచేస్తే గాఢంగా నిద్రపడుతుందని చాలా మంది అనుకొంటుంటారు. పడుకొన్నతరువాత కాలివేళ్ళవేపే చూస్తూ వుంటే కొంత సేపటికి కళ్ళు అలసిపోయి నిద్రపడుతుందని కొందరు చెబుతుంటారు. అలాగే నిద్ర పట్టనప్పుడు కొంతదూరం నడచివస్తే ప్రయోజనముంటుందని కొందరంటారు. అలానే

తలను ఎప్పుడూ తూర్పుదిక్కుగా పెట్టుకుని పడుకుంటేనే నిద్రపడుతుందని చాలామంది భావిస్తుంటారు. అలాగే కొందరు విపరీతంగా భుజించితే నిద్రపడుతుందనుకొంటారు.

ఆధునికకాలంలో నిద్రపట్టకపోవడం ఒక సమస్యఅయికూర్చుంది. శారీరక శ్రమ చేసేవారికి నిద్ర ఎప్పుడూ ఒక సమస్య కాదు. కాని మానసిక శ్రమకు లోనయ్యే వ్యక్తులు మాత్రమే నిద్రలేమితో బాధపడుతుంటారు. రోజూ సవ్యంగా నిద్రపట్టడానికై వీరు మద్యాన్ని, మాదకద్రవ్యాలను గైకొంటుంటారు.

రోజూ ఒక మంచంపై పడుకొనే వ్యక్తి క్రొత్త చోట అంటే మరొకమంచంపైన పడుకోవాలంటే ఎంతసేపటికీ నిద్రపట్టకపోవచ్చు.ఒక వేళ నిద్రపోయినా అది కలత నిద్రే అవుతుంది. వేధించే కలలు వెన్నాడతాయి. కానీ రోజూ పడుకొనే మన మంచం, ఆ మంచంపై పక్కలెలా వుంటాయో ఈ క్రొత్తచోట సైతం అలా అమర్చితే రోజూలానే నిద్ర పోకల్గుతాము. అంతేకాదు. మంచంపై వేసుకొనే దుప్పటి రంగు సైతం మనపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. మనం ప్రతి రోజూ లేతరంగు దుప్పట్లపై పడుకొనే వాళ్లమయితే ముదురు రంగు దుప్పట్లపై పడుకొన్నప్పుడు నిద్రపోలేకపోవచ్చు.

రష్యాలో నిద్రపై జరుగుతున్న పరిశోధనలు ఆధారంగా అంతరిక్షగాముల నిద్రావిధానాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్దేశించకల్గుతున్నామని రష్యన్‌శాస్త్రజ్ఞులు ప్రకటించారు. వ్యోమగాములు ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు నిద్రపోగలరని, ఏ క్షణంలో మేల్కొనా లంటే ఆ క్షణంలో మేల్కొనగలరని వారు పేర్కొన్నారు. ఇలా నిర్దేశించడం వలన మంచి నిద్ర పట్టబోదని ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనలలో వెల్లడైంది.

అలాగే నిద్రపోతున్న సమయంలో సైతం వివిధ విషయాలు నేర్పడానికి అనుగుణంగా రష్యన్లు పరిశోధనలు జరుపుతున్నారు. నిద్రపోతున్న వ్యక్తులకు నిద్రా భంగం కలగకుండా వారికి రకరకాల టేపులనుండి వివిధ విషయాలు విన్పించుతారు. నిద్రలేచిన తరువాత ఆ యా విషయాలను గుర్తించి ప్రశ్నించితే వారు కొంతరవకూ సవ్యమైన సమాధానాలే చెప్పకలిగారు. కాని నిద్రలో విన్న విషయాలను వీరు రెండు మూడురోజుల్లో పూర్తిగా మరచిపోవడం జరిగింది. అందుకే నిద్రిస్తున్న సమయంలో ఏదైనా నేర్పాలని ప్రయత్నించడంవలన ఎటువంటి ప్రయోజనమూ ఒనగూడబోదు.

అలాగే పడుకొనేప్పుడు ధరించే దుస్తులుసైతం మన నిద్రపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. మనం వదులుగా, మృదువుగా వుండే దుస్తుల్ని మాత్రమే ధరించాలి.

కొంతమంది నిద్రకుపక్రమించే సమయంలో కొన్నిరకాల పదార్థాలు భుజించడం వలన నిద్ర పడుతుందంటారు. ఈ అంశంపై ఖచ్చితమైన పరిశోధన ఏదీ ఇంతవరకూ జరగలేదు. కొంత మంది ఇలా పడుకొనేముందు ఏ ఆహారం తీసుకొన్నా మంచిదికాదని చెబుతుంటారు. కాని ఇది ఎక్కువగా వ్యక్తిగతమైన అలవాటుపై ఆధారపడివుంటుంది. అందుకే అందరికీ ఒకే సూత్రం అన్వయించదు.

రోజూ మనకున్న ఆహారపు అలవాటుకు ఏరోజైనా భంగం కలిగితే అప్పుడు సరిగ్గా నిద్రపట్టకపోవచ్చు. అంతే కాదు. చాలమంది తమకు నిద్రపట్టడం లేదని మధనపడడం ప్రారంభిస్తారు. ఇలా మధనపడడం సైతం నిద్రను నిరోధించవచ్చు. ఒక ఆరోగ్య వంతునికి పడుకొన్న తరువాత నిద్రపట్టడానికి పాపుగంటనుండి అరగంట వరకూ పట్టవచ్చు. ఈ అరగంటే చాల మందికి ఆరుగంటలలా కన్పిస్తుంది.

మనకు రోజూ ఏడుగంటలపాటు నిద్రించే అవాటు వుండవచ్చు. లేదా నాలుగుగంటలే నిద్రించే అలవాటు వుండవచ్చు ఈ అలవాటుకు భంగం కల్గితే మన నైపుణ్యం, సామర్థ్యం తీవ్రంగా దెబ్బతింటాయి, రెండుమూడు రోజులపాటు వరుసగా మెలకువగా వుంటే అనేక పరిణామాలు చోటు చేసుకొంటాయి. ఈ యీ వ్యక్తులు తీవ్రస్థాయిలో మాదక ద్రవ్యాలు గైకొన్నవారిలా ప్రవర్తించబోతారు. అనేక భ్రమలకు, చాంచల్యానికి లోనుకావటం జరుగుతుంది.

అసలు మీకెందుకు నిద్రపట్టడంలేదు? సరిగ్గా గాలి వేయకపోవడం, దోమలు కుట్టడం, ప్రక్క మెత్తగా, సౌఖ్యంగా లేకపోవడమే మూలకారణాలు కాదు. నిద్రించడానికి ఉపక్రమించినప్పుడుసైతం ఆందోళనలు, వ్యధలు, సమస్యలను అలా కొనసాగనివ్వడమే నిద్రపట్టకపోవడానికి మూలకారణంగా శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొంటున్నారు.

నిద్రపట్టక బాధపడుతున్నారా?

మీరు గంటసేపునుండి నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. అయినా ప్రయోజనం కన్పించడంలేదు. ప్రక్కకు తిరిగి పడుకొంటారు. లేచివెళ్లి మంచి నీళ్ళు త్రాగివస్తారు. అయినా లాభం వుండదు. మళ్ళీ మూడోసారి టీ త్రాగుతారు. దీనితోనయినా నిద్రపట్టవచ్చుననుకొంటారు.కాసేపు టీ.వి పెట్టి సినిమా చూస్తారు. వీటి వలన నిద్ర పట్టదు. కొందరు అప్పుడు ఇంట్లోవున్న అరటి పండ్లో, యూపిల్స్‌నో తింటారు. లేదా పాలు త్రాగుతారు. ఇలా రకరకాల పనులుచేస్తూ నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయినా ప్రయోజనం కన్పించకపోయే సరికి నిస్పృహకు, అంతు తెలియని చికాకుకు లోనవుతారు.

అసలు మీకెందుకు నిద్రపట్టడంలేదు? సరిగ్గా గాలి వేయకపోవడం, దోమలు కుట్టడం, ప్రక్క మెత్తగా, సౌఖ్యంగా లేకపోవడమే మూలకారణాలు కాదు. నిద్రించడానికి ఉపక్రమించినప్పుడుసైతం ఆందోళనలు, వ్యధలు, సమస్యలను అలా కొనసాగనివ్వడమే నిద్రపట్టకపోవడానికి మూలకారణంగా శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొంటున్నారు. ఈ వ్యధల మూలంగా మీరు ఉద్రిక్తతకు లోనవుతారు. ఈ ఉద్రిక్తతవలన మీరు ప్రశాంతంగా నిద్రించలేరు. ఇలా మెలకువగా వున్నామని, నిద్రించలేక పోతున్నా మని గుర్తించగానే మీరు మళ్ళీ ఉద్రిక్తతకు లోనవుతారు. ఈ ఉద్రిక్తత మూలంగా మీరు ప్రశాంతంగా నిద్రించలేరు. మీకున్న వ్యధలకు నిద్రపట్టడంలేదన్న వ్యధసైతం తోడవుతుంది.

నిద్ర పట్టడంలేదని మధనపడే వారు క్రమంగా నిద్రమాత్రలకు అలవాటు పడవచ్చు. కానీ వీటివలన పెద్దప్రయోజనం వుండదు. రాత్రి నిద్ర మాత్రలు వేసుకొని నిద్రపోతే, తెల్లవారేసరికి బద్ధకంగా, భారంగా వుంటోందని చాలమంది ఆరోపిస్తుంటారు. ఇలా కొంతకాలం ఈ నిద్ర మాత్రలను ఉపయోగించితే ఆ తరువాత నిద్రకోసం వాటిపై పూర్తిగా ఆధారపడడం జరుగుతుంది. ఇక సహజమైన రీతిలో నిద్రించాలని కోరుకొనేవారు ప్రయత్నపూర్వకంగా ప్రశాంతతను అలవరచుకోవడం జరుగుతుంది.

మీరు ప్రశాంతంగా నిద్రించాలనుకొంటే మిమ్మల్ని వేధిస్తున్న సమస్యలనుండి బయటపడడానికి ప్రయత్నించాలి. నిద్రించబోయేముందు ఓ రెండు ఫర్లాంగుల దూరం నడచిరండి. లేదా ఓ పుస్తకాన్ని ఏకాగ్రతతో చదవండి. ఫలితంగా మీరు ఈ సమస్యలనుండి తాత్కాలికంగా బయిట పడడమేకాదు, నిద్రించడానికై మానసికంగా సన్నద్ధం కాకల్గుతారు. చాలమంది నిద్రపోబోయే సమయంలో ఆ రోజు ఎదురైన సంఘటనలను గురించి, సమస్యలను గురించి తీవ్రంగా ఆలోచించడాన్ని అలవాటు చేసుకొంటారు. కాని ఈ ఆలోచనలు మీ ఉద్రిక్తతను ఉద్దీపింపజేయడానికి మాత్రమే తోడ్పడతాయి. అందుకే అన్ని విషయాలను విస్మరించడానికి ప్రయత్నించండి. లేదా ప్రొద్దున్నే ప్రశాంతంగా వీటిని గురించి ఆలోచించాలని నిర్ణయించుకొని, వాటన్నింటినీ ఓ కాగితంపై వ్రాసుకోండి.

అలాగే ప్రతిరోజు పడుకొబోయే ముందు మీరు ఒకే పనిని చేస్తుండడం అభిలషణీయంకాదు. మీరు చేసేపని తాత్కాలికంగా మీ సమస్యలను, వ్యధలను దూరం చేసేదయి వుండాలి. అందుకే చాలమంది పుస్తకం చదువుతుంటే తమకు నిద్ర వస్తుందని చెప్పబోతారు. ఆ పుస్తకం చదవడంలో మునిగిపోగానే వారు తమ సమస్యలను విస్మరించడం, నిద్రకు ఉపక్రమించడం జరుగుతుంది. అందుకే మీరు నిద్రపోబోయే ముందు క్రొత్త క్రొత్త పనులు చేయడాన్ని అలవాటు చేసుకోండి. ఇవి మీకు శ్రమ కలిగించేవి కాకుండా, ప్రశాంతత చేకూర్చేవయివుండాలి. ఓ యువతి తనకు

నిద్రపట్టనప్పుడల్లా ఓ స్వెట్టరు అల్లడం ప్రారంభిస్తుంది. ఓ అయిదు నిముషాలు అల్లగానే ఆమెకు నిద్ర వస్తుంది.

ఆ తరువాత ఏంచేసినా నిద్రపట్టబోదన్న నిస్పృహకు లోనుకావద్దు. మీరు మంచంపై ఒక వేపుకు తిరిగి పడుకొంటే నిద్ర పడుతుందనుకొంటే ఆ వేపుకే తిరిగి పడుకోండి. మీకు నిద్రపడుతుందన్న విశ్వాసమే నిద్రపట్టడానికెంతో దోహదం చేస్తుంది.

తరువాత నిద్రపట్టడంలేదనే వారందరూ గమనించవలసిన అంశం ఒకటుంది. నిద్రపట్టక అటూఇటూ మీరు దొర్లుతుంటారు. ఓ గంట సమయం గడిచివుంటుంది. కానీ మీరు నాలుగు గంటల సమయం గడచివుంటుందని తప్పుగా అంచనావేస్తారు. నిద్రపట్టని వారికి ప్రతి నిముషమూ ఓ గంటలా తోస్తుంది. రోజూకంటే ఓ గంట లేక రెండు గంటలు తక్కువ నిద్రపోయినా ఫర్వాలేదు. వీరు నిద్రపోయే సమయంలో ఎక్కువసేపు గాఢనిద్రకు లోనవుతారు.గనుక మామూలుగా నిద్రను కోల్పోయినవారి లక్షణాలేమీ కన్పించబోవు.

నిద్రపట్ల మనం ఏర్పరచుకొన్న అభిప్రాయాలే మనం నిద్రించే తీరును తీర్చి దిద్దుతాయని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. సరిగా నిద్రించడంలేదని, నిద్ర చాలడంలేదని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకునేవ్యక్తి త్వరలోనే నిద్రలేమికి లోనయ్యే ప్రమాదం వుంటుంది.

మీకు ఎనిమిదిగంటల నిద్ర అవసరం లేదు. నాలుగు గంటలు చాలు!

ప్రఖ్యాత గ్రీకు తత్వవేత్త సొక్రటీసుకు నిద్రపట్టేదికాదు. నిద్రపట్టకపోవడంతో అతను గంటల తరబడి మాట్లాడుతూ

కూర్చునేవాడు. నిద్ర పట్టని సమయంలో జరిపిన చర్చలే ఆయన్ను ప్రధాన తాత్వికునిగా తీర్చిదిద్ది ప్రపంచగమనాన్నే ప్రభావితం చేశాయి. సొక్రటీసుకు నిద్రపట్టక ఇలా గంటల తరబడి చర్చల్లో పాల్గొనడం అతని భార్య సహించేదికాదు. ఓ రోజున ఆమె పూర్తిగా విసిగిపోయి, చర్చలో పాల్గొంటున్న సొక్రటీసుపై మురికినీళ్ళు గుమ్మరించింది.

నిద్రపట్టని వారికి ఆ అనుభవం బాధాకరంగానే వుంటుంది. అంతేకాదు. చుట్టూవున్న వారికికూడా ఇది సహించరానిదిగానే వుంటుంది. నిద్ర మన జీవితాల్లో ఒక ప్రధాన విశేషం. నిద్ర అంటే ఏమిటో, ఈ నిద్రవలన మన శరీరంలో సంభవించే మార్పులేమిటో ఇంతవరకూ పూర్తిగా వెల్లడికాలేదు. నిద్రనుగురించి అతికొద్దిపాటి వివరాలు మాత్రమే ఇన్ని సంవత్సరాలుగా జరుగుతున్న పరిశోధనలలో వెల్లడయ్యాయి.

లైంగిక కృత్యం తరవాత నిద్రే మనకు ప్రశాంతతను, సంతృప్తిని, హాయిని చేకూర్చుతుంది. అంతేకాదు. నిద్ర మన ప్రవర్తననెలా ప్రభావితం చేస్తుందోనన్న విషయంపై అమెరికాలో జరిగిన పరిశోధనలో ఒక ఆసక్తి కరమైన విషయం వెల్లడైంది. రాత్రి మనం నిద్రపోయిన తీరుకు, మరుసటి రోజు ప్రవర్తనకు ఓ ఖచ్చితమైన సంబంధం వుంటుందని ఆ పరిశోధనలో వెల్లడైంది.

రెండువందల గంటలసేపు నిద్రించకుండా వుంచినప్పుడు ప్రవర్తన ఎలా మారుతుందోనని ఒకవ్యక్తిపై పరిశోధన జరిపారు. అతను దాదాపు మతిస్థిమితం కోల్పోయాడు. తనను ఎవరో చంపబోతున్నారని, తనకు వ్యతిరేకంగా కుట్రపన్నుతున్నా రని అతను ఆరోపించసాగాడు.తిరిగి ఓ పదమూడు గంటల గాఢ నిద్ర అనంతరం అతను మామూలు వ్యక్తి కాగల్గాడు. కాని రెండు వందల గంటలపాటు నిద్రించకుండా వుండడం వలన మరి మూడునెలల వరకూ అతను పూర్తి స్వస్థతను పొందలేకపోయాడు.

బాగా నిద్రపోయామని, హాయిగా సొమ్మసిల్లి నిద్రపోయామని చాలమంది చెబుతుంటారు. మంచి నిద్ర అంటే ఏమిటి? మెత్తటిపరుపుపై ఓ ఎనిమిది గంటలసేపు ఆటంకంలేకుండా నిద్రించితే బాగా నిద్రించినట్లని చాలమంది భావిస్తుంటారు. కాని ఈ అభిప్రాయం సరికాదని ఆధునిక పరిశోధనల వలన వెల్లడయింది. మనకు అసలు ఎనిమిది గంటల నిద్ర అవసరం లేదు. నాలుగు గంటల నిద్ర మనందరకూ చాలు.

నిద్రించే తీరు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కవిధంగా వుంటుంది. ఒకరు కటికనేలపై హాయిగా నిద్రిస్తారు. మరొకరు మెత్తని పరుపుపై హాయిగా నిద్రిస్తారు. ఒకరు దుప్పటి కప్పుకొని నిద్రిస్తారు. మరొకరు దుప్పటిలేకుండా నిద్రిస్తారు. ఇలా నిద్రించే ధోరణులు, అలవాట్లు ప్రతిఒక్కరికి ప్రత్యేకంగా వుంటాయి.

మనం నిద్రించే సమయం వయస్సునుబట్టి మారుతుంటుంది. పసిపిల్లలు ఎక్కువసేపు నిద్రిస్తారు. వారు పెద్దవారు అవుతున్న కొద్దీ నిద్రించే సమయం

క్షీణిస్తుంటుంది. మగవారికి 60సం॥లు వచ్చిన తర్వాత, స్త్రీలకు 65 సంవత్సరాలు నిండిన తర్వాత వారు నిద్రించే సమయం మరింతగా క్షీణిస్తుంది.

నిద్రపట్ల మనం ఏర్పరచుకొన్న అభిప్రాయాలే మనం నిద్రించే తీరును తీర్చి దిద్దుతాయని మనోవైజ్ఞానికులు పేర్కొంటున్నారు. సరిగా నిద్రించడంలేదని, నిద్ర చాలడంలేదని ఒకటికి పదిసార్లు అనుకునేవ్యక్తి త్వరలోనే నిద్రలేమికి లోనయ్యే ప్రమాదం వుంటుంది. "నాకు 8 గంటల నిద్ర కావాలి. ప్రొద్దున్నే లేస్తే నిద్రచాలదు. అందుకే ఇప్పుడు పడుకొంటే ప్రొద్దున్నే లేవడం సాధ్యపడదు."ఈ కోవలో చాలమంది వ్యక్తులు అనుకొంటుంటారు. ఉదాహరణకు వీరు ఐదుగంటల పాటు నిద్రించినప్పుడుకూడా వారికి ఆ నిద్ర చాలు. కాని చాలదని వారే అనుకోవడంతో పొద్దున్నే లేవలేకపోతారు. ఒకవేళ లేచినా ఎంతో బద్ధకంగా అనిపిస్తుంది.