నిగ్రహం

మనిషై పుట్టాక ప్రతి మనిషికీ ఏదో ఒక సమస్య ఉంటుంది ! అయితే పిడుగులు పడ్డా చలించని మనఃస్థైర్యం కొందరికుంటే చిన్న సమస్యకే బావురుమనే బేలతనం మరికొందరికుంటుంది.

దుర్బలమనస్కులు తమ కష్టాలనీ, కన్నీళ్ళనీ లోలోపల దాచుకోలేరు! ఎవరికో ఒకరికి చెప్పుకోనిదే ఉపశాంతి పొందలేరు! ఇలాంటి 'పీత కష్టాల' జీవులు - తమకేదో ఒక 'అవుట్ లెట్' లేకపోతే ఎక్కడ బర్స్ట్ అయిపోతామో అన్నంత అసహనంగా ఉంటారు! అలా ఏదో ఒక బలహీన క్షణంలో ఇతరులతో చెప్పుకున్న తమ వ్యక్తిగత విషయాలు ఆ తర్వాత పబ్లిక్ సీక్రెట్లై నల్గురి నోళ్ళలో నానినపుడు గానీ వాళ్ళకి నిగ్రహం ప్రాముఖ్యతేమిటో తెలిసిరాదు!

మాట్లాడే నాలుకనీ, చూసే కంటినీ, వినే చెవినీ, స్పృశించే చర్మాన్నీ, ఆఘ్రాణించే ముక్కునీ - మనిషి తన ఆధీనంలో ఉంచుకోవడం... వాటి ప్రభావానికి చలించే మనస్సుకి పగ్గాలు వేసుకోవడమే... నిగ్రహం!

గుండెల్లోంచి దుఃఖం లావాలా పైకి ఎగజిమ్మినప్పుడు - ఏ మనిషైనా కంటతడి పెడ్తాడు! ఒక సినీ కవీశ్వరుడు చెప్పినట్టు - కన్నీళ్ళనేవి 'గుండె మంటలార్పే చన్నీళ్ళే' అయినప్పటికినీ....

చీటికీ మాటికీ ముక్కు చీదేసే వ్యక్తుల్ని, ప్రతి చిన్న విషయానికీ నిగ్రహం కోల్పోయి గొంతు చించుకుని ఎదుటివాళ్ళపై విరుచుకుపడే అసహనపరుల్ని... సభ్యసమాజం అదోలా చూస్తుందన్న సంగతి ఏ వ్యక్తీ విస్మరించ కూడదు!

ఆగ్రహావేశాలు నిగ్రహానికి బద్ధశత్రువులు! ఆవేశంగానీ - ఆవేదన గానీ హద్దు మీరినపుడు - మనిషి తానేం చేస్తున్నాడో తనకే తెలీని ఉన్మాదంలో పడిపోతాడు! అలాంటి వాళ్ళే హత్యలకీ - ఆత్మహత్యలకీ పాల్పడడం - పిచ్చివాళ్ళుగా మారడం చూస్తూ ఉంటాం!

అందుకే -

చెదిరిపోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న మనసుని అదుపులో పెట్టుకోవడం, ముంచుకొచ్చే ఆవేశాన్ని పంటిబిగువున అదిమి పట్టుకోవడం, కురవడానికి సిద్ధంగా ఉన్న కన్నీళ్ళను కంటి కొసన కట్టిపడేయడం... ఏ మనిషికైనా ఆరోగ్యదాయకం, శ్రేయస్కరం!

అలా అని...

ఎదుటివాళ్ళు కవ్విస్తూ, గిల్లికజ్జాలు పెట్టుకుంటూ అదేపనిగా రాళ్ళు రువ్వుతున్నప్పుడు.... ప్రతిఘటించకపోవడం 'దున్నపోతు' లక్షణమనిపించుకుంటుందే తప్ప 'నిగ్రహం' అనిపించుకోదు!

01-08-1996