



‘ದಾಕ್ಟರ್ ನನಗೆ ಹೇಗಾದ್ರೂ ಮಾಡಿ ನಿನ್ನೆ ಬರಿಸಿಬಿಡಿ. ರಾತ್ರಿಯಾಯ್ತು ಅಂದ್ರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತೆ.

ಯಾಕಾದ್ರೂ ಕತ್ತಲಾಗುತ್ತೋ ಅನಿಸುತ್ತೆ, ರಾತ್ರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಲಗಿರ್ತಾರೆ. ನಾನೊಬ್ಬೇ ನಿನ್ನೆ ಬರದೆ ಹೊರಳಾಡ್ತೀನಿ. ನಿನ್ನೆ ಬಾರದ ಮೇಲೆ ಅದೇನೇನೋ ಯೋಚನೆಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಕನಸುಗಳು. ಬೇರೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಸುಖವಾಗಿ ನಿನ್ನೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರ ಹೊರಳಾಡ್ತಾ ಆಡ್ತಾ ಹೇಗೋ ಬೆಳಗು ಮಾಡ್ತೀನಿ. ಇಷ್ಟು ದಿವ್ಯ ಹೇಗೋ ಸಹಿಸಿ ಸಾಕಾಗಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಮಾತ್ರ ತೋಗೋಳೋಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೆ. ಆದ್ರೂ ಏನು ಮಾಡೋದು? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದೆ..’

—ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ ತನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿ ಬಂದಿದ್ದ ಗೃಹಿಣಿಯೊಬ್ಬರ ಅಳಲು ಇದು.

ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದ ವಿದ್ಯಾವಂತ ವಕೀಲರೊಬ್ಬರದ್ದೂ ಇದೇ ಕಥೆ. ತಲೆಯ ತುಂಬ ಒತ್ತಡ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಷಾಪ್ ಇಟ್ಟಿದ್ದ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರ ಬಳಿ, ‘ನಿನ್ನೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ..’ ಎಂದರು. ‘ಅದಕ್ಕಾಕೆ ಒದ್ದಾಡ್ತೀಯೆ, ನಿನ್ನೆ ಮಾತ್ರ ತಗೋ’ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ‘ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಲ್ ಇಲ್ಲೆ ಹೇಗೆ ತೋಗೋಲ್ಲೋದು?’ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ‘ಅದೇನು ಜೀವನ ಪೂರ್ತಿ ತಗೋಬೇಕಾ.. ನಾನಿಲ್ಲೆ, ಕೊಡ್ತೀನಿ..’ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರು. ಹೀಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಆ ವಕೀಲರ ‘ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಪಿಲ್ಸ್’ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ, ಅವರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 10-12 ‘ಆಲ್ಪ್ರಜೋಲಮ್’ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿತ್ತು!

55ರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಯಶಸ್ವೀ ಮಹಿಳಾ ಉದ್ಯಮಿಯೊಬ್ಬರು 5 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ‘ಬಿ.ಪಿ’ ಏರಿತ್ತು. ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವರು ‘ಮಾತ್ರ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು’ ಎಂದಾಗ ಇವರಿಗೆ ಭಯ. ಎಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದೀತೋ ಎಂದು ಹಿಂಜರಿದರು. ವೈದ್ಯರು “ಸರಿ, ಹತ್ತು ದಿನ ಮಾತ್ರ ‘ಟೆನ್ಸನ್’ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡ್ತೀನಿ. ಹತ್ತು ದಿನದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬನ್ನಿ. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಿ.ಪಿ. ಚೆಕ್ ಮಾಡೋಣ” ಎಂದರು. ಮಾತ್ರ ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ.