[ಆ ಸೆಳೆತದಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ದಾರಿ](https://vijaykarnataka32.rssing.com/chan-55835614/article5443-live.html)

**\*ಅವಿನಾಶ್‌ ಬೈಪಾಡಿತ್ತಾಯ**  
  
ಹೌದು, ಈಗೀಗ ನಿನ್ನನ್ನು ಮರೆತೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಕಾರಣ, ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನು ನಿನಗಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಿದೆ, ನೀನಿಲ್ಲದೆ ನನಗೇನಿದೆ ಅಂತ ಪರಿತಪಿಸಿದೆ... ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿತೇ? ಊಹೂಂ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ನನ್ನೆಲ್ಲ ಬದುಕಿನ ಅಮೂಲ್ಯ ಕ್ಷ ಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದೆನಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಕೊರಗು ನನ್ನನ್ನು ಈಗಲೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನೀನಂತೂ ನನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ತೃಣಸಮಾನದಷ್ಟು ಗೋಜಿಗೂ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ.  
  
ನಿನ್ನ ಒಡನಾಟ ಶುರುವಾದಾಗಿನಿಂದ ನನಗಂತೂ ನಿನ್ನದೇ ಧ್ಯಾನ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗಲೂ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ನಿನ್ನದೇ ನೆನಪು. ನಿನ್ನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡದ ದಿನವಿಲ್ಲ; ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡದೇ ಇರಲಾಗದ ಕ್ಷ ಣವಿಲ್ಲ ಎಂಬಂತಾಗಿತ್ತು ನನ್ನ ಬದುಕು. ನೋಡದಿದ್ದರೆ, ಮಾತಾಡದಿದ್ದರೆ ಮನದಲ್ಲೇನೋ ತಳಮಳ, ಕಚೇರಿ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ನಿನ್ನದೇ ಕಾಟ. ನಿನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೇನೆ ಇಡೀ ದಿನ.  
  
ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ, ನೀನಿಲ್ಲದೆ ನಾನಿಲ್ಲ! ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಬ್ಬಿಸಲು ವಾಯ್ಸ್‌ ನೋಟ್‌ ಅಥವಾ ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಒಂದು ಗುಡ್‌ ಮಾರ್ನಿಂಗ್‌ ಸಂದೇಶ ನನಗೆ ಅಲರಾಂ ಇದ್ದಂತೆ. ಆ ಸಂದೇಶ ಇಲ್ಲವೋ? ಇದೂ ಒಂದು ಲೈಫಾ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಆ ದಿನವಿಡೀ ಮೂಡ್‌ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇನೆ. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ನೀನು ನನ್ನ ಬಳಿಯೇ ಇರುವಂಥಹ ನೆನಪಿನೋಕುಳಿಯಾಗಿತ್ತದು.  
  
ಕಚೇರಿಗೆ ಬೈಕೇರಿ ಹೊರಟಾಗಲೂ ನಿನ್ನೊಡನಾಟದ ಸ್ಮರಣೆಗಳು ಚಿತ್ತ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಂತೂ ನಿನ್ನ ನೆನಪಿನಲ್ಲದೆ ಕೆಲಸವೇ ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಟಣ್ಣ್‌ ಎಂಬ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂದೇಶಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀಯಲ್ಲ! ಆಗಷ್ಟೇ ನನಗೂ ಸಮಾಧಾನ. ನಿನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅದೆಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟೆ ನಾನು! ನಿನ್ನದೋ... ನಿರ್ಭಾವುಕ ಉತ್ತರ.  
  
**ನಿನಗಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿ**  
ನಿನಗೆ ಗೊತ್ತೇ... ನಿನ್ನಿಂದಾಗಿ ನಾನದೆಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆಂದು? ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಳಾಡುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ, ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇರುವಾಗ ನಿನ್ನೊಡನೆ ಕಳೆದ ಸವಿ ನೆನಪುಗಳದೇ ಮೆರವಣಿಗೆ. ನಾಳೆ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ. ಯಾವತ್ತು ಕಚೇರಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೋ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಬಂದು, ನಿನ್ನ ಮುಂಗುರುಳ ಮೇಲೆ ಆಪ್ಯಾಯತೆಯಿಂದ ನೇವರಿಸಿ, ನೀನೇನು ಹೇಳುತ್ತೀ ಅಂತ ಕೇಳುವಾಸೆ, ನಿನಗಿಷ್ಟವಾದುದನ್ನು ನೋಡುವುದರ ತುಡಿತ. ನಾನು ಮೌನಿ, ನೀನೇ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಬೇಕು, ಕೇಳಿಸಬೇಕು, ತೋರಿಸಬೇಕು. ಹಸಿವಾದರೂ ನಿನಗಾಗಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡುವ ತುಡಿತದಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕೂಡ ನಿನಗೆ ನೆನಪಿದೆಯಲ್ಲವೇ?  
  
ವಿಷಯ ಈಗಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಈ ನಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ. ನಿನಗಾಗಿ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಏರುಪೇರಾದವಲ್ಲ. ಆದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆಯಾ? ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನದೇ ಧ್ಯಾನ ನನಗೆ. ನಿನಗಾಗಿ ನಿದ್ದೆ, ಆಹಾರ ಬಿಟ್ಟೆ, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು ಬಿಟ್ಟೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು, ನೆರೆಕರೆಯವರ ಮುಖ ನೋಡದೆ ತಿಂಗಳುಗಳೇ ಕಳೆದವು, ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ ನಾನು ಪರಕೀಯನೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಆದರೂ, ನೀನು ನನಗೆ ಒಲಿದೆಯೋ? ಇಲ್ಲ, ಇಲ್ಲ. ನೀನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ.  
  
**ನೀನೇ ತೇಲಿಬಿಟ್ಟ ಅದಾರದೋ ಹಾಡು:  
ನಾನಿಟ್ಟ ಕಣ್ಣೀರ ತೇವ ಬಲ್ಲೆಯಾ ನೀನು  
ನನಗಲದೆ ಅದರಾಳ ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು?  
  
ನೀ ಬರದೆ ಬದುಕಿನಲಿ ಸತ್ತ ಕನಸುಗಳೆಷ್ಟೋ  
ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಿದೆ ಮಣ್ಣು ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು?**  
  
ಇದನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ, ನನ್ನೊಳಗಿನ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುತ್ತಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆದೆನಲ್ಲಾ... ನಿದ್ದೆ ಹೋಯಿತು, ಆಹಾರವೂ ಸಮಯ ತಪ್ಪಿತು. ನೀನು ಕಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು ನನ್ನದೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ನಿನ್ನ ಸಂಗ ಬೇಡ. ನೀನಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಲ್ಲೆನೆಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೂಡ ಅದುವೇ ಅಲ್ಲವೇ... ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ ಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ, ನಿದ್ದೆ ದೂರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನೀನು ಸ್ಥಿತ ಪ್ರಜ್ಞನಾಗಬೇಕು, ಅದೂ-ಇದೂಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು, ಆ ಮೊಬೈಲನ್ನು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನೋಡುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಅದರ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್ನುಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಒಟ್ಟಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್‌ ಹುಚ್ಚು ಬಿಡಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಆರ್ಟಿಫಿಶಿಯಲ್‌ ಇಂಟೆಲಿಜೆನ್ಸ್‌ (ಎಐ) ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವೇನೋ ಇದೆ, ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಭ್ರಮೆ.  
  
ಇದರಿಂದಾಗಿ ಏಕಾಂತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ ಮಟ್ಟವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಹೀಗೇ ಆದರೆ ಬಿಪಿ, ಶುಗರ್‌ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೂಡ ಪಸೆ ಆರುತ್ತಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಿಂದ ಹೊರಡುವ ನೀಲ ಕಿರಣಗಳು ಮೆಲಟೋನಿನ್‌ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳ ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿಗೂ ಹಾನಿ ತರುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಬ್ರೈಟ್‌ನೆಸ್ಸೇ ಸಾಕು, ನಿದ್ದೆ ಓಡಿಸಲು... ಹೀಗೆಲ್ಲ ಹೇಳಿದರಲ್ಲ ವೈದ್ಯರು!  
  
**ಬಿಟ್ಟೆ ನಿನ್ನ ಸಂಗ!**  
ಹೀಗಾಗಿ, ಇದೋ ಬಿಟ್ಟೆ ನಿನ್ನ ಸಂಗ. ಇನ್ನೇನಿದ್ದರೂ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೆ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುತ್ತೇನೆ. ನನಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಎಂದಾದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಬರುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ದೂರವೇ ಇಡುತ್ತೇನೆ. ಫ್ಯಾಮಿಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಸುಖವಾದ ಕ್ಷ ಣಗಳನ್ನು ಕಳೆಯತೊಡಗಿದ್ದೇನೆ. ಕಚೇರಿಯಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಸಂಜೆ ಕಚೇರಿಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಟೀವಿ ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ, ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಜತೆ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಈಗ ಸಮಯ ದೊರೆತಿದೆ. ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಒರಗಿದಾಕ್ಷ ಣ ನಿದ್ದೆ ಆವರಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ ಮಗ್ಗುಲು ಬದಲಿಸುವಾಗ ನಿನ್ನ ನೆನಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಎಚ್ಚರವಾದರಲ್ಲವೇ? ತಲೆದಿಂಬಿನಡಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡುವುದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಬೆಳಗೆದ್ದು ನಿನ್ನ ನೆನಪಿನೋಕುಳಿಯಿಲ್ಲ, ನೇರ ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬ್ರಶ್‌ ಮಾಡಿ, ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮ ಪೂರೈಸಿ, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಯಾದ ಆ ಕಾಫಿಯ ಸವಿಯನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾ, ಪೇಪರ್‌ ಓದಿ, ಫ್ರೆಶ್‌ ಆಗಿ ಉಲ್ಲಸಿತನಾಗಿ ಕಚೇರಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತೇನೆ. ರೈಡ್‌ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನೇರವಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಇಯರ್‌ಫೋನ್‌ ಎಂಬ ದಾರದ ಮೂಲಕ ದೂರದಿಂದಲಷ್ಟೇ ಟಚ್‌ ಮಾಡಿ, ಮೆದುವಾಗಿ ಹಾಡು ಆನ್‌ ಮಾಡಿ ಸಾಗುತ್ತೇನೆ. ಕಚೇರಿ ತಲುಪುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.  
  
ಈಗ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಡೀ-ಅಡಿಕ್ಷ ನ್‌ ಆಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಬೀಪಿ, ಶುಗರ್‌ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಸ್ಟ್ರೆಸ್‌ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಿದ್ದೇನೆ; ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ! ನಿನ್ನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಇದೋ ನನ್ನ ಧಿಕ್ಕಾರ. ವಾಟ್ಸಾಪು, ಫೇಸುಬುಕ್ಕು, ಟ್ವಿಟರುಗಳನ್ನು ದೂರವೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಬದುಕು ಬಲುಹಿನ ನಿಧಿಯು ಸದಭಿಮಾನದ ಗೂಡು. ಯಂತ್ರ ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವೀಯತೆ ಇರುವ ಮಾನವನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದ್ದೇನೆ ನಾನೀಗ!