

స్వచ్ఛాప్తి०-२

నర్
కలయ-శీడకలయ
మెలకువ

DREAMS

డాక్టర్ లంకా శివరామపండిత

స్వష్టశాస్త్రం-2

సార్

కలలు - వీడకలలు

మొల్కువే

గ్రేట్ లైట్నేచర్స్ గ్రైట్స్

Dreams are the touchstones of our Characters

- Henry David Thoreau

దాక్టర్ లంకా శివరామప్రసాద్

స్వప్నరాష్టో-2
స్వప్న విల్మేషణ గ్రంథం

by

Dr. Lanka Siva Rama Prasad



September 2015

All rights reserved

Copyright @ 2015

by **Dr. Lanka Siva Rama Prasad**

Head of the Department

Cardiothoracic & Vascular Surgery

Prathima Institute of Medical Sciences

Nagunur Road, Karimnagar - 505 417, Telangana.

Published by:

Dr. Lanka Siva Rama Prasad

Srijana Lokam / Writer's Corner

Prasanthi Hospital

Sivanagar, WARANGAL-506 002,

Telangana, INDIA

Mobile : 8897849442

Email: lankasrprasad@gmail.com

Distributed by-

All leading book centers

Visalandhra Publishing House

Navodaya Publishing House

E-book: www.kinige.com

Price : ₹ 150 \$ 4

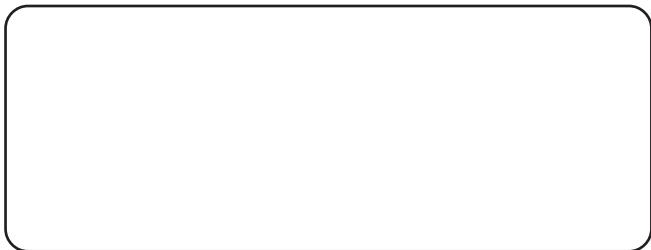
Post Script : **Prakash Pula**

Printed at :

Vasavi Printers

J.P.N. Road, Warangal. Ph : 0870-2426364

This book is presented to...



ప్రస్తావన

వేలాది సంవత్సరాలుగా వేదాంతుల్ని ఆలోచనలతో ముంచెత్తిన కలలు ఇప్పుడు నవీన శాస్త్రజ్ఞుల శల్యపరీక్షకు నోచుకుంటున్నాయి. ప్రతి ఒక్కరం మనకు వచ్చిన కొన్ని కలల్ని గురించి నెమరువేసుకుంటూ ఆ కలలకు కారణమేమిటా అని మధునపడడం సహజమే కదా!

స్వప్షోస్పష్టరూపాలు, ఆలోచనలు, ఉద్యోగాలు కలబోసిన దృశ్యాల్ని నిద్రా సమయంలో మనోఫలకంపై మాస్తూ అవి కలిగించే ఆనంద భయాది భావాల్ని అనుభవించి, ఒక్కోసారి కారణం అర్థమై ఒక్కోసారి అర్థం కాక మనలో మనమే తర్పించుకుంటాం.

కలలకు అర్థం లేదని కొందరు శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తే ఎర్రైస్ట్ హోఫ్మాన్ అనే బోస్టన్ శాస్త్రజ్ఞుడు కలలు వ్యక్తి మానసిక వికాసానికి, ఉద్యోగ నియంత్రణకు, అత్యయిక పరిస్థితులను తట్టుకునే శక్తినివ్వడానికి తోడ్పడుతాయని వివరించాడు.

కలలు, పీడకలలు, నిద్ర, మెలకువ, నిద్రా సంబంధిత వ్యాధులు, స్వప్నాల డైరీ, స్వప్న కవిత్యం, స్వప్నాలపై ప్రముఖుల అభిప్రాయాలు... పీటన్నింటినీ సోదాహరణంగా చర్చిస్తూ ఇదివరకు అంధ్రజ్యేతి ‘సూఫ్రాలో ప్రచరితమైన పారకుల కొన్ని ప్రశ్నల్ని పొందుపరచి ఈ స్వప్నశాస్త్రం-2 ‘కలలు- పీడకలలు’ గ్రంథంగా పారకులకు అందిస్తున్నాము.

విదుదలైన ఆరునెలల్లోనే అన్ని కాపీలు అమ్మడైన స్వప్నశాస్త్రంను ఆదరించినట్టే ఈ పుస్తకాన్ని కూడ తెలుగు సాహిత్యలోకం అభిమానించి అక్కన జేర్నుకుంటుందని స్మాజనలోకం మనసారా ఆశిస్తున్నది.

- డాక్టర్ లంకా శివరామప్రసాద్

కలలు

(Dreams)

కలలు లేదా స్వప్నాలు నిద్రా సమయంలోని కొన్ని దశలలో రూపాలు, అలోచనలు, ఉద్యోగాలు, ఇంద్రియానుభూతులు కలబోసిన చిత్రాలై అసంకల్పితంగా మనోఫలకంపై దృశ్యాలుగా ప్రత్యుషమవుతాయి.

వేదాంతులు వేలాది సంవత్సరాలుగా, శాస్త్రజ్ఞులు కొడ్ది శతాబ్దాలుగా స్వప్న విశ్లేషణకు, స్వప్న ప్రయోజనాలను శాస్త్రబద్ధంగా బుజువు చేయడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉన్నారు. “బనెరాస్” Oneiros అంటే కల, స్వప్నం. కలల్ని విశ్లేషించే శాస్త్రాన్ని “బనీరాలజీ” - Oneirology అంటారు.

గ్రీకు ఇతిహసాలలో Oneiroi - స్వప్నాలను రాత్రి పుత్రులు (Sons of Nyx-Night గా, నిద్ర (Hypnos) కు సోదరులుగా వర్రించినారు. వేలాదిమంది రాత్రిపుత్రులలో ముఖ్యమైనవారు - మార్పియస్ (Morpheus)-మనుష్యరూపాలలో; ఫోబెటర్ (Phobetor-icelos)-జంతువులు, పట్టులు, సర్పాల రూపంలో, ఫాంటసోస్ (Phantasos) మట్టి, రాళ్ళ, నీరు, అడవి, వృక్ష రూపాలలో కానవస్తారు.

నిద్రలో కొన్ని ముఖ్యమైన దశలున్నాయి. కనురెపుల క్రింద కనుపాపలు కదలాడే స్థితిని REM (Rapid Eye Movement) stage అంటారు. ఈ దశలో మెదడు కణాలు ఉత్సేజిత స్థితిలో ఉంటాయి. ఇతర దశలలో కూడా కలలు వస్తాయి కాని అవి అంత గుర్తుండవు.

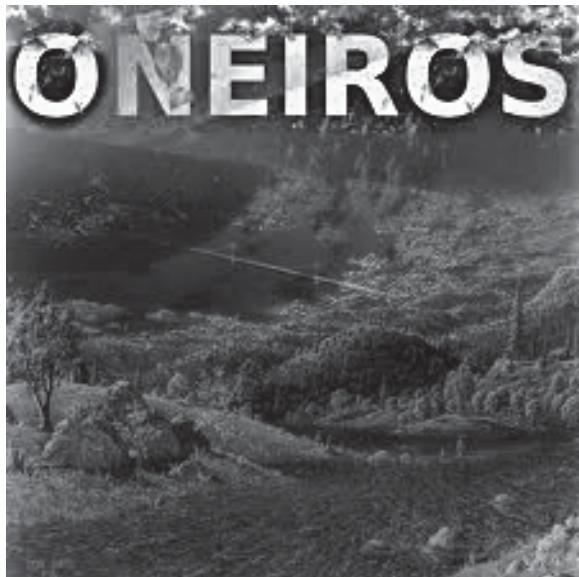
కలలు కొడ్ది క్షోల నుంచి, ఇరవై నిముషాల వరకు ఉంటాయి. REM దశలో నిద్ర నుంచి మెలకువ వస్తే ఆ సమయంలో వచ్చిన కలలు గుర్తుండే అవకాశం ఎక్కువ. ఒక్కోరాత్రిలో మూడు నుంచి అయిదు లేదా ఏడు కలలు రావచ్చును. ఎనిమిది గంటల నిద్రా సమయంలో దాదాపు రెండు గంటలు కలల కాలంగా కాలం గడువుతాము. మన జీవితంలో ఆరు సంవత్సరాలు కలల కాలమే.

కలలు అంతశ్శేతనకు రహదారులుగా శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు. మామూలుగా ఉండే కలల్నించి, గజిబిజిగా ఉండేవి, అధి వాస్తవికతతో ఉండేవి, రకరకాల ఉద్యోగాలు - భయం, ఉద్రేకం, మాయామంత్రాలతో కూడినవి, విషాదం, వినోదం, శృంగారం - ప్రధాన వస్తువులుగా ఉన్నవిగా కలలు వస్తాయి.

వీటిలో కలగనే వ్యక్తి తన కలను నియంత్రించగలిగితే వాటిని 'Lucid dreams' అంటారు. మిగతా కలలు స్వాప్నికుడి అధీనంలో ఉండవు. కలల్నించి ఉత్సేజం పొంది కొత్తకొత్త విషయాలను సృజించిన వారెందరో ఉన్నారు.

క్రీస్తుపూర్వం 5000 సంవత్సరాల నాటికే కలల గురించి స్వాప్నార్థాల గురించి చర్చలు జరిగిన ఆధారాలున్నాయి. మధ్యధరా సముద్ర ప్రాంతంలో దౌరికిన మృత్తికా ఫలకాలపై (Clay Tablets) కలలను గురించి లిఖించారు. గ్రీకులు, రోమనులు స్వాప్నాలు దైవ ప్రేరితాలని, దైవ సందేశాలని భావించేవారు. కొందరు కలల్ని చనిపోయిన తమ పూర్వీకులు పంపిన సందేశాలుగా స్వీకరించేవారు. కొన్నికొన్ని తెగలలో ప్రజలు కలల్ని కనేందుకు, కలల్ని పట్టుకునేందుకు వలల్ని ఏర్పాట్లు చేసుకునేవారు.

నవీన శాస్త్రజ్ఞులలో సిగ్మండ్ ఫ్రోయిడ్ - మానసిక విశ్లేషణ (Psycho Analysis) ను ప్రాచుర్యంలోకి తీసుకువచ్చినాడు. అతని Interpretation of Dreams గ్రంథం ఒహుళ ప్రజాదరణ పొందినది. యూంగ్, మెడార్డబ్స్, హాల్, హాబ్స్, డోమ్హాఫ్ లాంటి వారెందరో కలలపై విస్తృత పరిశోధనలు జరిపి స్వాప్నాలను విశ్లేషించే విధానాలను క్రోడీకరిస్తున్నారు.



ONEIROS = Kalalu

నిద్ర (Sleep)

నిద్ర అనేది మరలా మరలా వచ్చే చేతనారహితమైన స్థితి. ప్రేరణలకు స్ఫుందించే నేర్చు తగ్గినా, Hibernation, Coma లాంటి స్థితులకన్నా త్వరగా మెలకువలోకి రాగలిగిన స్థితి నిద్ర.

నిద్రలో సరాలు, కండరాలు, ఎముకలు, స్వయం రక్కక శక్తులు, వ్యాధి నిరోధక కణాలు పునఃశక్తిని పెంపొందించుకుని వ్యక్తిని ఆరోగ్యపంతుడిగా ఉంచుతాయి. క్లీరదాలలో (mammals), పక్కలలో (birds), కొన్ని సరీస్పషాలలో (Reptiles), ఉభయచరాలలో (Amphibians), చేపలలో (Fish) నిద్రాస్థితి ఉన్నట్టు శాస్త్రజ్ఞులు గమనించారు.

శీతల స్థితుల్లో Hibernation కు వెళ్లే ధృవపు ఎలుగుబంట్లు లాంటి జంతువులు సైతం నిద్రపోతాయని, దాని వలన కొంత శక్తి వ్యధా అవుతుందని శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. నిద్ర వలన తగ్గే శక్తి కేవలం 5-10% మాత్రమే అని వారి వాదన.

నిద్రా సమయం

(AASM - American Academy of Sleep Medicine)

1. **REM Sleep (Rapid Eye Movement sleep)**
2. **NREM Sleep (Non-Rapid Eye Movement sleep)**
 - N1 - NREM Stage-I**
 - N2 - NREM Stage-II (45-55% of total sleep)**
 - N3 - (Delta Sleep or slow wave sleep) - NREM Stage-III**

NREM దశ-1 :- నిద్రకు, మెలకువకు మధ్య ఉండే సమయమిది.
కండరాలు చురుకుగా ఉంటాయి.
కనుపాపలు నెమ్ముదిగా కదుల్లాయి.
కళ్లు మూతలుబడుతూ తెరుచుకుంటా ఉంటాయి.
ఆల్ఫా తరంగాలు - EEG (Electro encephalogram)

NREM దశ-2 :- ‘తీటా’ - Theta activity-
నిద్ర నుంచి వ్యక్తిని లేపడం కష్టం.

అల్సు తరంగాల మధ్యమధ్యలో ఉలికిపాటును తెలిపే
Sleep spindles, K-Complexes కనిపిస్తాయి.

NREM దశ-3 :- (Slow wave sleep - SWS)

బాహ్య ప్రేరణలకు స్పందించడు (గాఢ నిద్ర)

Delta waves (<3.5Hz)

SWS ప్రి ఆఫైట్ ప్రదేశంలో మొదలువుతుంది.

పీడకలలు, పక్క తడవడం, నిద్రలో నడవడం, మాట్లాడడం జరిగేది ఈ దశలోనే.

REM దశ :- (Paradoxical Sleep)

అనేక కండరాలు వనిచేయవ.

Acetylcholine ఎక్కువై Serotonin తగ్గిపోతుంది.

దీనిని Paradoxical Sleep అంటారు. వ్యక్తి నిద్రపోతున్న వెదడు చురుకుగానే ఉంటుంది. EEG (Electro encephalogram) మామూలుగానే ఉంటుంది.

మొదడుకు ఆక్షిజన్ సరఫరా ఎక్కువవుతుంది.

ప్రతి 90 నిముషాలకొకసారి REM నిద్ర, ముఖ్యంగా తెల్లవారుజామున ఎక్కువవుతుంది.

20-25% of Total sleep time. (నిద్రా కాలంలో 20-25%)

నిద్రా చక్రం (Sleep Cycle)

N1 → N2 → N3 → N2 → REM

గాఢ నిద్ర (N3) రాత్రి తొలిభాగంలో ఎక్కువ, REM దశ మెలకువ వచ్చే ముందు ఎక్కువ నిద్రా సమయాన్ని తీసుకుంటాయి. తొలి నిద్రా చక్ర సమయం 90 నిముషాలుండగా, తరువాతవి 100-120 నిముషాలుంటాయి.

శాస్త్రజ్ఞులు - పరిశోధనలు:

1937 - అల్ఫ్రెడ్ లీ లూమిన్ EEG ద్వారా నిద్రను A,B,C,D,E అనే అయిదు దశలుగా వర్గీకరించాడు.

- 1953 - విలియం డిమెంట్, నాథానియేల్ ఫీట్స్ మాన్ - 4 NREM దశలు + ఒక REM దశగా నిద్రాచక్రాన్ని విభజించి, REM ను ప్రత్యేక దశగా గుర్తించినారు.
- 1968 - అలన్ రెక్స్ పోఫెన్, ఆంధ్రాని కేల్స్ - R&K Sleep Scoring manual లో 4 NREM + 1 REM వివరించారు.
- 2004 - AASM - Visual Scoring task force -
3 NREM దశలు + 1 REM దశ
- 2007 - AASM - Revised
3 NREM + 1 REM + మెలకువలు + Cardiac, Respiratory and movement events.

పరికరాలు :

- 1) Polysomnography
- 2) Electro Encephalography - EEG
- 3) Electro Oculography - EOG
- 4) Electro Myography - EMG
- 5) Alarm Clocks - Sleep stage monitoring

జీవ గడియారం (Biological Clock)

నిద్రను నియంత్రించేది Circadian Clock, నిద్రా మెలకువ చక్రం; ఇది మానవులలో కొంత వరకు ఇష్టప్రకారమే సంభవిస్తాయి. ఈ Circadian Clockను అదుపులో ఉంచేది Adenosine. ఇది ఎక్కువ ఉంపే నిద్ర అధికమవుతుంది.

మెలటోనిన్ (Melatonin), శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గడం నిద్రను వచ్చేట్లు చేస్తాయి.

నిద్రా సమయాల మధ్య వ్యవధిని, మెలకువను, నిద్ర అవసరాన్ని నియంత్రించేది Circadian Clock. ABCC 9 అనే జీవ్ మరియు DEC 2 అనే జీవ్ ను నిద్రా సమయాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఈ జీవ్ (Gene)లో వచ్చే తేడాలు నిద్రా సమయాన్ని నిర్దేశిస్తాయి. ఆ జీవ్ (Gene)లో వచ్చే తేడాలు నిద్రా సమయాన్ని తక్కువ చేస్తాయని ఇంగ్-హ్యూ-ప్యూ అనే శాస్త్రజ్ఞుడు కనుగొన్నాడు.

నిద్ర బాకీ (Sleep debt) : తగినంత నిద్ర పోకపోతే అది అష్టగా మారి, అది తీరని బాకీ అయితే వ్యక్తి భౌతిక మానసిక పరిస్థితులపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది.

ఎక్కువ నిద్ర - తక్కువ నిద్ర :

- ప్రతిరోజూ 7-8 గంటలు నిద్రపోయే వాళ్ల త్వరగా చనిపోతారని అంచనా.
- నిద్ర లేమితో బాధపడేవాళ్లలో గుండెజబ్బులు వచ్చే అవకాశం రెండింతలుగా యూనివర్సిటీ కాలేజీ ఆఫ్ లండన్ శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు.
- ఊబకాయం, రక్తపోటు, అతిమూత్ర వ్యాధులకు నిద్రలేమి కారణం.
- దిగులు, ఆల్ఫహోలిజం, మానసిక వ్యాధులున్నవారిలో నిద్రలేమి ఎక్కువ.

నిద్రాకాలం :

New borns (0-2 నెలల వయస్సు)	- 16-18 గంటలు
Infants (3-11 నెలల వయస్సు)	- 14-15 గంటలు
Toddlers (1-3 సంవత్సరాలు)	- 12-14 గంటలు
Pre Schoolers (3-5 సంవత్సరాలు)	- 11-13 గంటలు
School Age (5-10 సంవత్సరాలు)	- 10-11 గంటలు
Adults, Elders	- 7-9 గంటలు

కునికిపాట్లు (Siesta) :

కునికిపాట్ల వలన ఎంతో లాభం ఉందని శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు. ఈ పగటి నిద్ర వలన గుండెజబ్బు ప్రమాదం 37 శాతం తగ్గుతుందట. ఈ పదినిముషాల నిద్రలో బి.పి. తగ్గుముఖం పట్టి, రక్తప్రసరణ సవ్యంగా సాగుతుందని శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు.

కలలు (Dreaming) :

ఇంద్రియానుభూతుల్ని, ధ్వనుల్ని నిద్రలో అనుభూతి చెందడమే కాదు, ప్రేక్షకుడిలా కాక స్వయంగా పాల్గొనడం కలలో అనుభవమయ్యే విషయం. మెదడులోని Pons భాగం ఉత్సేజితమైనపుడు REM నిద్రాదశలో కలలు వస్తాయి.

మానసిక వ్యాధులకు వాడే Anti depressants, జ్వరాలు తగ్గించడానికి వాడే Acetaminophen (Paracetamol), కీళ్ల నొప్పులు తగ్గించే Ibuprofen, ఆల్జిఫోల్ కలవ్చి తగ్గిస్తాయి. మెలటోనిన్ (Melatonin) కలవ్చి ఎక్కువ చేస్తుంది.

నిద్రలో వచ్చే అంగస్తంభనలకు శృంగార స్వాప్నలే కాక మామూలు స్వాప్నలు కూడా కారణమని పరిశోధనలలో తేలింది. కేవలం 12 శాతం స్వాప్నలలోనే శృంగారం పాలు ఎక్కువగా ఉంటుందట.

సెరెబ్రల్ కార్బోక్సైడ్లోని న్యూరాస్ట్లు ఉత్తేజింపబడగా వచ్చిన సమాచారాన్ని అందుకుని ఫోర్ బ్రైం (Fore brain) ఒక కథగా Screen play చేస్తుందని Activation - Synthesis సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించిన Hobson, Mc Carley శాస్త్రజ్ఞులంటున్నారు.

REM నిద్ర పరిణామక్రమం (Tsoukalas-2012)

జీవ పరిణామ దశలో జీవులకు అనుకోని విషట్టు ఎదురైనప్పుడు చచ్చినట్లు నటించడాన్ని Animal Hypnosis లేదా Death feigning అంటారు. Opossum అనే జంతువులో దీనిని చూడవచ్చు. అది బంతిలా లుంగజట్టుకుని, నాలుక బయటపెట్టి చచ్చినట్లు నటిస్తుంది. శత్రువు పోగానే యథాస్థితికి వచ్చి పరుగులు బెడ్డుంది. దీనినే Playing possum అంటారు. యుద్ధ సమయాల్లో సైనికులు కూడా ఇలానే నటించి శత్రువుల నుంచి తమను తాము రక్షించుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఈ స్థితిని Tonic immobility reflex అంటారు. ఇదే క్రమంగా REM Sleep గా పరిణామం చెందిందని శాస్త్రజ్ఞులు భావిస్తున్నారు.

వ్యాయామం - నిద్ర - మందులు :

- నిద్ర పట్టకపోవడాన్ని Insomnia అంటారు.
- నిద్రకు ముందు 4-8 గంటలు సాధారణ వ్యాయామం చేయగలిగితే నిద్రలేమిని జయించవచ్చని శాస్త్రజ్ఞులు విశ్వసిస్తున్నారు.
- నిద్ర పట్టడానికి ఇప్పుడు వైద్యులు ఇస్తున్న Non benzodiazapine మందులు - Ambien, Lunesta - దుష్పాలితాలు తక్కువే అయినా - శాస్త్రజ్ఞులలో ఏకాభిప్రాయం లేదు.
- White Noise అనే కొత్త చికిత్సా విధానం నిద్రలేమి (Insomnia)ని దూరం చేయడానికి ఉపయోగపడుందని భావన.

Obstructive Sleep Apnea (OSA)

నిద్రలో అప్పుడప్పుడూ ఊపిరాడకపోవడాన్ని OSA అంటారు. దీని వలన ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. శ్యాసకోశ దారులను నియంత్రించే కండరాలు వదులైనప్పుడు శ్యాసపాహికలు మూసుకుపోయి ఆక్రీజన్ అందని స్థితిని 'OSA' అంటారు. మెదడులో ఆక్రీజన్ తగ్గగానే ఊపిరాడని స్థితిలో వ్యక్తి ఉలికిపుడి, గాఖరాగా నిద్ర లేస్తాడు. ఇలా ఒక్క గంటలో పలుమార్లు సంబంధిస్తే వైద్య సహాయం అవసరపడుంది. వృద్ధాప్యం, ఊబకాయం, అలసట, గురక ఈ స్థితికి ప్రధాన కారణాలు.

ANIMAL SLEEP TIME

Comparative average sleep periods for various mammals (in captivity) over 24 hours

- Horses – 2.9 hours
- Elephants – 3.0 + hours
- Cows – 4.0 hours
- Giraffes – 4.5 hours
- **Humans – 8.0 hours**
- Rabbits – 8.4 hours
- Chimpanzees – 9.7 hours
- Red foxes – 9.8 hours
- Dogs – 10.1 hours
- House mice – 12.5 hours
- Cats – 12.5 hours
- Lions – 13.5 hours
- Platypuses – 14 hours
- Chipmunks – 15 hours
- Giant armadillos – 18.1 hours
- Little brown bats – 19.9 hours

నిద్రకు సంబంధించిన వ్యాధులు

(Sleep Disorders)

1) Primary Sleep Disorders (DSM-IV)

(a) Dyssomnias

- Primary insomnia (నిద్రలేమి)
- Primary Hypersomnia (అతి నిద్ర)
- Narcolepsy (ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు నిద్ర)
- Breathing related sleep disorder
- Circadian Rhythm Sleep Disorders
- Dyssomnias not otherwise specified

(b) Parasomnias

- Night-mare disorder (పీడకలలు)
- Sleep terror disorder (నిద్రాభయాలు)
- Sleep Walking disorder (నిద్రలో నడక)
- Parasomnias not otherwise specified

(c) Sleep disorders related to another mental disorder

- Insomnia (నిద్రలేమి)
- Hypersomnia (అతి నిద్ర)

(d) Other Sleep disorders

- Secondary to other Medical conditions
- Substance induced sleep disorder

మానసిక వ్యాధుల్లా కనిపించే నిద్రా వ్యాధులు

1) ఎక్కువ పగటి నిద్ర

- బద్దకం, నిరుత్సాహం (Laziness)
- చెడు ప్రవర్తన (misbehaviour)
- తప్పించుకు తిరగడం (Opting out)

2) ఇష్టం వచ్చినట్లు ప్రవర్తించడం

- చెడు నడత
- బద్దకం
- ఒకదానికొకటి సంబంధం లేని పనులు

3) నిద్రా వ్యాధులు

- భీతి చేష్టలు (Panic Attacks)
- నిద్రలో హింస (Violence in sleep)

నిద్రా వ్యాధుల్లీ అంచనా వేయడం-

1) ప్రశ్నాపళి - నీవు సరిగా, తగినంత కాలం నిద్రపోతున్నావా?

- పగటిపూట నిద్ర వస్తున్నట్లుంటుందా?
- రాత్రిపూట నిద్రాభంగమవుతున్నదా?

2) చరిత్ర - నిద్ర ఎలా వస్తుంది? నిద్రను భంగపరుస్తున్నవేమిటి?

- మానసిక స్థితి ఎలా ఉన్నది?
- ఏమన్ను మందులు వాడుతున్నారా? వాడినారా?
- నిద్ర-మెలకువ-24 గంటల పట్టిక
- నిద్రా డైరి (Sleep diary) – రెండు వారాలకు మించినది.

3) జీవిత భాగస్మూఖితో చర్చ

4) ఇతర పరిక్షలు

- Wrist Scintigraphy (Body movement)
- Polysomnography (EEG, EMG)

Principles of Sleep Education

1) Sleep Environment (నిద్రపోయే ప్రదేశం)

- తెలిసిన చోటు, అఫ్లోడకరమైనది.
- చీకటి, ప్రశాంత వాతావరణం

2) Encourage (నిద్రపోయే ముందు చేయాల్సినవి)

- రోజుావారి కార్బూక్యూలు
- ఒకే విధమైన సమయపాలన
- అలసిన వెంటనే నిద్రకుపక్కమించడం
- నిద్రకు ముందు సమస్యల గురించి ఆలోచించడం.
- వ్యాయామం (Regular Exercises)

3) Avoid (చేయకూడని పనులు)

- అతి ఉత్సాహం, అతి ఉద్దేశ పూరితమైన పనులు చేయరాదు.
- బాగా పొద్దుపోయాక వ్యాయామం చేయవద్దు.
- కాఫీ, తదితర కెఫిన్ ఉన్న ద్రవాలు తాగవద్దు.
- అతిగా మధ్యపాసం, పొగ తాగరాదు.
- పగటిపూట ఎక్కువ నిద్రపోరాదు.
- ఆలస్యంగా ఎక్కువ భుజించరాదు.
- మంచం మీద పడుకుని ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉండరాదు.

1. కుబ్బా ఖాన్

- శామ్యాల్ టేలర్ కొలరిజ్

మహోవీరుడు కుబ్బాఖాన్
తన ప్రజారంజిత రాజశాసనాలతో
పాలించే ‘గ్భానాడు’ నగరమది.

అక్కడ పవిత్ర ‘ఆల్ఫ్’ నది.
మానవునికి అంతుపట్టని లోతైన గుహల గుండా
సూర్యులికరణాలు సోకని సముద్రంలోకి ప్రవహిస్తుంది.

పది మైళ్ళ విస్తీర్ణపు సారవంతమైన నేల,
చుట్టూరా దుశ్శేధ్యమైన గోదలు, బురుజులు,
ఫలపుష్ప వనాలు, సుగంధ వృక్షాలు,
కొండలంత ప్రాచీనమైన అరణ్యాలు
సూర్యకాంతిలో మిలమిలలాడే
ఆకుపచ్చని మైదానాల చుట్టూ అమరి ఉంటాయి.

దేవదారు వృక్షాలు నిండిన ఆకుపచ్చని కొండ అంచు
నిట్టనిలువుగా లోతైన ఆగాధంలోకి భయాన్ని కురిపిస్తుంది.
దారుణమైన ప్రదేశం! పవిత్రంగా కనిపిస్తూనే
కృశిస్తున్న చంద్రుని కింద ఆత్మలు వెంటాడే మాయానగరిలో
తన దెయ్యపు ప్రియుడికోసం విలపిస్తున్న స్త్రీ రోదనల ప్రతిధ్వని.

ఆ ఆగాధం నుండే వెలువడ్డున్న ఎడతెగని భీకర శబ్దాలు
పుడమి పడ్డున్న పురిటినెప్పుల ఊపిరి చప్పుళ్ళులా!
ఓ మహో జలధార క్షణంలో వెల్లువలా పైకుచికింది;
ఆగుతూ పైకి లేస్తూ విరుచుకుపడుతూ, ఉపశమిస్తూ
పెద్దపెద్ద నీటి శకలాలు తల్లిపడ్డున్న వడగళ్ల సమూహంలా!
ధాన్యం సూరుస్తున్నపుడు చేటకింద ఎగుర్చున్న ఊక అలల్లా,
ఆ నర్తించే శిలల మధ్య కనిపిస్తూ, కనిపించని
అద్భుత పవిత్ర నదీ ప్రవాహం.

అయిదు మైళ్లు గజిబిజి నడకల్సో, వంపుసాంపుల్సో
 అడివిలో, చిత్తది నేలల్లో పరవశించే నదీ ప్రయాణం
 కొండల్లో-గుట్టల్లో, సరుడికి తెలియని లోతైన గుహల్లోంచే
 గలగల పారుతూ ఒక్కసారిగా నిశ్చల సముద్రంలోకి మునగడం.

ఈ నదీ జలాల కల్లోల పరవళ్ల మధ్య నుంచి,
 కుబ్లాభాన్ విన్నాడు తన పూర్వీకుల స్వరాలను,
 ‘యుద్ధానికి సన్మద్దం’ కమ్మంటున్న ఆ ఆత్మలు గొంతులను!

ఆనందపు నగర నీడ
 అలలపై సగదూరం తేలియాడ్తున్నది.
 గుహల నుంచి, జలధార నుంచి
 వెలువడ్తున్న శబ్దాలతో ఆ గొంతులు కలిసి పలుకుతున్నవి.
 అదొక అరుదైన వింత విడ్డారం,
 మంచు గుహల్తో కూడి నీరండతో వెచ్చగా ఉండే గోపురం!

నేనోసారి స్వప్నంలో చూసాను
 చక్కని వాయిద్యాన్ని చేబునిన అందాల యువతిని,
 ఆ అబిస్పినియన్ యువతి అబోరా పర్వతం గురించి గానం చేస్తున్నది.

ఆ గానం, ఆ పాట, ఆ రూపకం
 అపాత మధురమై నాలో నిలిచి ఉన్నది.
 నేనిప్పుడు ఆ మంచుగుహల్తో కూడిన గోపురాన్ని
 ఆ పాట విన్న వారందరూ చూసేలా నిర్మిస్తాను.
 అందరూ గొంతెత్తి అరవాలి, మహోగ్రంగా నినదించాలి.

జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!
 అడుగో అతడే ఆ మహోవీరుడు!
 అతడి మెరిసే నయనాలు, గాలికి ఎగుర్చున్న శిరోజాలు,
 అతడి చుట్టూరా సృజిస్తున్నవి మూడు వలయాలను.
 మీరు మీ కళలను భయంతో మూనుకోండి!
 అతడు మంచు, తేనె తిని పెరిగినవాడు,
 స్వర్ణ కీర్తాన్ని తాగి ఉద్ధమించినవాడు!

2. నిద్ర కోసం

(To Sleep)

- జాన్ కీట్ (John Keats)

నిశ్చల అర్థరాత్రిని మృదువుగా నిలువరించి
కాంతి కర్కతత్వానికి అలిసిన మా కనురెప్పల్ని
సున్నితమైన వేళతో సుతారంగా మూసి,
దివ్య ప్రసాద మరపు నీడతో మైమరపించే
ఓ నిద్రా దేవతా! నీకిష్టమైతే
నీ అద్భుత గాన వాహినీ తరంగాల మధ్య
సోలిషోతున్న నా కనులను మూయుము! లేదా వేచియుండుము.
గంజాయి మొక్క పరిమళాలు
నా శయ్య చుట్టూరా పరివేషించి ఉన్నాయి.
నన్న రక్షించు! లేకుంటే గడచిన పగటి కష్టాలు
నా తలగడపై జ్వలించి ఎన్నో వేదనలను ప్రసవిస్తాయి.
నన్న ఈ వింతైన అంతరాత్మ ప్రబోధం నుంచి రక్షించు!
అది చీకటిలో గోతులు తీస్తూ నన్న లోలోతులకు లాక్కపోతున్నది.
ఈ నూనె కారుతున్న దారులకు, గదులకు తాళం వేసి
నిశ్చబ్దంతో నిండిన నా ఆత్మమందసాన్ని నిరవధికంగా మూసివేయుము.

నిద్ర వలన ఉపయోగాలు

పరిణామ క్రమంలో గాలిని, ఆహారాన్ని వేర్చేరు దారుల్లోకి పంపే లారింక్స్ (Larynx-స్వారపేటిక) ధ్వనులను మాటలుగా పలికినట్టే, REM నిద్ర కూడా ప్రస్తుత దశకు చేరుకుందని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

నిద్ర అవసరం లేనట్లుయితే-

- నిద్రపోని జంతువులు ఉండి ఉండాలి.
- ఎక్కువ కాలం మెలకువగా ఉన్నపుడు దానికి తగినంత నిద్రపోవాల్సిన అవసరం ఉండకూడదు.
- నిద్రలేమి వలన ఏ దుష్పలితాలూ ఉండకూదు.

ఇప్పటి వరకు అటువంటి జంతువులు శాస్త్రజ్ఞుల దృష్టికి రాలేదు. మొదడు అభివృద్ధి చెందిన ప్రతి జంతువూ నిద్రపోవడాన్ని గమనించిన శాస్త్రజ్ఞులు, ఆక్సిజన్ కోసం ప్రతిక్షణం కదుల్చా ప్రయాణిస్తూ ఉండే పొర్కు చేపల్లో సైతం ఒకపక్క మొదడు వని చేస్తుంటే మరోపక్క మొదడు నిద్రించడాన్ని unihemispheric sleep అన్నారు.

1. గాయాలు నయం కావడానికి నిద్ర అవసరం. నిద్రలేమి ఇమ్యూన్ సిస్టమ్లో మార్పులను తెస్తుంది. తెల్లరక్తకణాలు తగ్గి శరీరపు రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. ఎలుకలకు నిద్రలేకుండా చేసినపుడు అవి బలహీనపడి, ఇన్ఫెక్షన్ బారినపడి మరణించడాన్ని శాస్త్రజ్ఞులు గమనించారు.
2. నెలలు నిండక పుట్టిన శిశువులు ఎక్కువ కాలం REM నిద్రలో ఉండడాన్ని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు.
- 3) సరిపడా నిద్రపోయిన వాళ్లే సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.
- 4) రక్కణ ఉన్న ప్రదేశంలోనే సరిగా నిద్ర పడుతుంది.

నిద్ర - మందులు

- 1) Non benzodiazepines - వైద్యాలు నిద్రలేపికి సూచించే మందులు (Zolpidem, Zaleplon, Eszopiclone)
- 2) Benzodiazepines - REM Sleep ను తగ్గిస్తాయి.
- 3) Antihistamines (Diphenhydramine, Doxylamine)
- 4) Alcohol - తొలి దశలో నిద్ర పడ్డుంది కానీ, నిరంతరం ఆల్ఫాహోల్ సేవించే వారికి rebound effect వలన నిద్రపట్టక అర్థరాత్రి దాటినాక మెలకువ వచ్చి ఇబ్బంది పెడ్డుంది.
- 5) Barbiturates (గార్డ్స్ నాల్) లాంటివి కూడా ఆల్ఫాహోల్ లానే నిద్రను దూరం చేస్తాయి.
- 6) Melatonin - నిద్ర వచ్చేట్లు చేస్తుంది.
- 7) భోజనానంతర కునికిపాట్లు (Siesta) - Post lunch dip - బయ్యులాజికల్ క్లోర్ఫ్రెన్ తమ ప్రభావాన్ని చూపించి మధ్యాహ్నం రెండు గంటల సమయంలో కునికిపాట్లు పడిన వ్యక్తికి రాత్రి ఎక్కువనేపు మెలకువ ఉండేలా చేస్తాయి. పగటి అప్పు తీరిపోయాక తెల్లవారే రెండు గంటల తరువాత మరింత సేపు హాయిగా నిద్రపోయేందుకు దోహదం చేస్తాయి.
- 8) Tryptophan, Marijuana లు REM నిద్ర దశను తగ్గిస్తాయి.
- 9) ఆంఫిటమిన్, కెఫిన్, కొక్కెన్లు నిద్రను తగ్గిస్తాయి.
- 10) MDMA - ఈ రకం మందులు నిద్రను తగ్గించి హంఘారును కలుగజేస్తాయి. (Ecstasy)
- 11) Tobacco, Ritalin, Modafinil ఇవి నిద్రను తగ్గిస్తాయి.
- 12) ఆంఫిటమిన్స్ (Dexedrine), కెఫిన్, రెటూలిన్ పీటిని Narcolepsy వ్యాధి నివారణకు వాడతారు.



Old couple sleeping style



New & hot couple sleeping style



Future planning & promise sleeping style



Sayang & usually oldman & young women sleeping style



Trust each other sleeping style



After a fight sleeping style



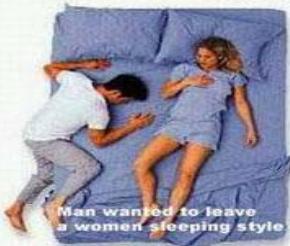
Women depends on man sleeping style



Too tired & normal sleeping style



Relationship getting bad to worst sleeping style



Man wanted to leave a women sleeping style

వేర్చు విధాల నిద్ర

నిద్రలో REM stage - ‘కల’కాలం అనుకుంటే NREM stage లో N3 దశ గాఢ నిద్రా కాలం. N1, N2 దశల్లో మెలకువ త్వరగా వస్తుంది.

ఆకులలములు తినే జంతువులు పగలు తక్కువ నిద్రపోతే, మాంసాహారులు ఒకేసారి సుష్టుగా తిని ఎక్కువ కాలం నిద్రకు వినియోగిస్తాయి.

గుర్రాలు నిలబడే నిద్రపోయినా, REM నిద్రలో మాత్రం కానేవు నేలాపై పరుంటాయి. జిరాఫిలకు కొద్ది నిముపొలు చాలు REM sleep. గళీలాలు తల కిందులుగా వేలాడుతూ నిద్రపోతాయి. నీటి జంతువులైన సారచేపలలో మెదడులో ఒకపక్క నిద్రపోతుంటే మరోపక్క పనిచేస్తూ ఉంటుంది. పక్కలు, కీరదాల్లో Non REM, REM చక్రాలు ఆవృత్తమై ఉంటాయి.

తిమింగలాలు, డాల్ఫిన్లు చిన్నపిల్లలు మొదటి నెలలో నిద్రపోవంటారు. పిల్ల డాల్ఫిన్లు తల్లి కానుకనే ఈదుతుంటాయి. పెద్దవైనాక తిమింగలాలు, డాల్ఫిన్లు దాదాపు నెలపాటు నిద్ర లేకుండా ఉండగలవట. జలచరాలకు గాఢనిద్ర తక్కువ.

పడుకునే విధాలు (Sleeping Positions) :

- 1) **Fetus (41%)** - ముదుచుకుని పడుకోవడం - స్ట్రీలలో ఎక్కువ.
- 2) **Log (15%)** - దుంగలా ఒకపక్కకు ఒత్తిగిలి పడుకోవడం, చేతుల్ని శరీరం కింద ఉంచడం.
- 3) **Yearner (13%)** - పక్కకు తిరిగి పడుకుని చేతుల్ని ముందుకు ఉంచడం.
- 4) **Soldier (8%)** - వీపు మీద పడుకుని చేతులు పక్కనే ఉంచుకోడం.
- 5) **Free fall (7%)** - బోర్లా పడుకుని దిందును కావలించుకుని తల ఓ పక్కకు తీప్పుకుని పడుకోవడం.
- 6) **Starfish (5%)** - వీపు మీద పడుకుని చేతుల్ని దిందు చుట్టూరా ఉంచడం.

జంటలు :

- 1) వెల్లకిలా పడుకోవడం - ఒకరినొకరు అంటుకోకుండా (27%)
- 2) వెల్లకిలా పడుకోవడం - ఒకరినొకరు తాకుతూ (23%)
- 3) **Spooning** - ఆమె వెల్లకిలా, ఆతడు అటు తిరిగి (20%)
- 4) **Spooning** - ఆతడు వెల్లకిలా, ఆమె అటు తిరిగి (8%)

- 5) **Lovers' Knot** - ఎదురుబోదురు, కాళ్లు పెనవేసుకుని (10%)
అందరూ నిద్రపోయేప్పుడు విడిపోతారు 2% మినహా
- 6) **Hollywood Pose** - అతడి ఛాతిపై ఆమె తల, చేతులు పెట్టుకుని నిద్రించడం.
(4%)

Microsleep :

సెకండుల్లో ఒక భాగమో, లేక ముపై సెకండ్లు మించని నిద్రను ‘లఘునిద్ర’ అంటారు. ఈ కునికిపాట్లు వల్ల ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశాలు ఎక్కువ. నిద్రాలేమి, అలసట, OSA, Narcolepsy - ఇవన్నీ ‘లఘునిద్ర’కు కారణాలు. ఏమాత్రం హెచ్చరిక లేకుండా వచ్చే ఈ లఘునిద్ర డ్రెపర్లకు, పెద్ద పెద్ద మెషీస్లను నడిపే వాళ్లకు అశనిపాతమై, ఒక్కసారి పెద్దపెద్ద ప్రమాదాలకు కారణమౌతుంది.

రికార్డులు :

- ఎటువంటి మందులూ శీసుకోకుండా Randy Gardner 264 గంటలు = 11 days, Tom Rounds - 260 hours - నిద్ర లేకుండా ఉండగలిగాడట.
- గిన్నిస్ బుక్ రికార్డ్ ప్రకారం - మారీన్ వెష్ట్ 449 గంటలు (18 days + 17 hours) కాలం ఏట్రిల్ 1977లో నిద్ర లేకుండా Rocking Chair Marathonలో పాల్గొన్నదట.
- Thaic Ngoc (33 సంవత్సరాలు); Fyodor Nesterchuck (20 సంవత్సరాలు); Rhet Lamb (Arnold-Chiari Malformation వ్యాధి వల్ల); ఎక్కువ కాలం నిద్రపోనివాళ్లగా చెప్పబడుతున్నారు.

Narcolepsy :

అతినిద్ర, అప్పుడప్పుడు అవయవాలు చచ్చబడడం, విపరీత భ్రాంతులు కలగడం, ముఖకవళికలలో మార్పు.

ముఖ్యంశాలు :

- పగటి కునికిపాట్లు అతినిద్రలోకి మారడం - కనీసం మూడు నెలలుగా ఇటువంటి అతినిద్ర రావడం.
- Cataplexy - అకస్మాత్తుగా కండరాలు వదులై దవడ, మెడ వాలిపోవడం, కాళ్లు చచ్చబడడం, మనిషి కూలబడిపోవడం. మానసిక ఉద్యేగం ఎక్కువైనప్పుడు ఇలా జరుగుతుందంటారు.

Narcolepsy (greek) = Narko = numbness or stupor;

Lepsia=attack or seizure

Tetrad of Narcolepsy : నాలుగు అంశాలు

- 1) Cataplexy
- 2) Sleep Paralysis
- 3) Hypnagogic Hallucinations
- 4) Excessive Daytime sleepiness

కోపంగా, రొడంగా అరుస్తున్నపుడో ఆకస్మాత్తుగా ఈ స్థితి సంభవిస్తుంది.

Methylphenidate, Amphetamine, Modafinil, ARmodafinil
Codeine, Selegiline, Atomoxetine లాంచి మందులు ఈ వ్యాధిని తగ్గించడానికి
వాడతారు.

రెండువేల మందిలో ఒకరికి వచ్చే ఈ వ్యాధి టీనేజి పిల్లల్లో ఎక్కువగా
కనబడుతుంది.



microsleep

కలలు - ప్రాచీనత - పురిశోధనలు

‘ప్రతిరాత్రి ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా మనం ప్రతి ఒక్కరం ఉన్నాద స్థితిలోకి వెళ్లి రావడానికి కలలు ఉపయోగపడ్డాయి’ - అని విలియం డిమెంట్ అనే నిద్రా శాస్త్రజ్ఞుడు 1959లో పేర్కొన్నాడు. Nathaniel Kleitman, Eugene Aserinsky, William Dement అనే నిద్రా శాస్త్రజ్ఞులు యూనివర్సిటీ ఆఫ్ చికాగో, ఫిజియాలజి విభాగంలో పరిశోధనలు చేస్తున్నపుడు, నిద్రపోతున్న పసిపాపల కనురెపుల కింద కనుపాపలు కడలడాన్ని గమనించారు. ఆ తరువాత వారు జరిపిన పరిశోధనలు మనం నిద్ర, మెలకువ, స్వప్నాల్ని గురించి అర్థం చేసుకోడానికి తోడ్పుడుతున్నాయి.

బ్రిటిష్ మాలిక్కులర్ బయాలజిస్ట్ - ప్రాస్టిన్ క్రిక్ అభిప్రాయం ప్రకారం - అంతకుమందు రోజు జరిగిన, గమనించిన విషయాలను మెదడులోని నాడీ కణాలు జల్లెడపట్టి ముఖ్యమైన వాటిని దాచి, పనికిరానివాటిని కలల రూపంలో తీసివేస్తాయని ప్రతిపాదించాడు. మానవుని గాఢతరమైన ఉద్వోగావసరాలను స్వప్నాలు తీరుస్తాయని కొందరి శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం.

ప్రాచీన నాగరికతలలో స్వప్నాలు :

1760 B.C. నాటి Epic of Gilgameshలో స్వప్నాల గురించి వివరించబడి ఉన్నది. ఒహుదేవతారాధకులైన ఈజిప్పియనులు, గ్రీకులు, రోమనులు, కలలను దేవతల సందేశాలుగా అర్థం చేసుకునేవారు. కలలు కనడానికి ప్రత్యేక దేవాలయాలు - ‘సెరాపిమ్’ లనబడేవి ఉండేవి. ఈజిప్పు ప్రజల వైద్య దేవతలైన ఇమ్హాటెప్, గ్రీకుల సెరాపిసులు, రోమనుల ఎస్క్యూపియనులు హిందువుల ‘ధన్యంతరి’ లాంటి వాళ్ళు.

Judeo-Christians ప్రాచీన గ్రంథాలలో కలల ప్రస్తుతి, విశ్లేషణ ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. జాకబ్ కలగన్న ‘నిచ్చెనపై దేవదూతలు వైకీ కిందకు పోవడం’ - ఆ Promised Land - జాకబ్ ప్రజలకు ప్రభువు ఇప్పుడం అందరికి తెలిసిన గాఢయే. (జనేసిన్ 28:10-17)

జాబ్ 33:15-16లో - ‘కలలో, రాత్రి దర్శనాలలో ప్రజలు గాఢనిద్రలో ఉన్నపుడు దేవుడు వారికి తన ఆజ్ఞలను వినిపించి భయకంపితులను చేస్తూ సరైన మార్గంలో పెట్టును’ -

నెబుఫాద్ నెజ్జర్ కల (Daniel-4); జోనేఫ్ స్వప్నం (Genesis 37:9-11); అబిమెలెక్ కల (Genesis 20:3-8); ఫారొ వంటవాడు, సేవకుడి కల (Genesis 40:8-19); ఫారొ స్వప్నం (Genesis 41:1-36), నెబుఫాద్ నెజ్జర్ స్వప్నం (Daniel 2:1-45); జోనేఫ్ కల (Matthew 1:20-24) - ఇవ్వన్ని Biblical Dreams.

భావిలోనియన్న మంచి కలలు తమ కనుకూల్చైన దేవతలు పంపిన సందేశాలుగా, దుస్సప్నాలు క్రూర పిశాచాలు, దయ్యాలు పంపిన శాపాలుగా పరిగణించేవారు. మంచి దేవతలను సంతోషపెట్టాడానికి, పిశాచాలను శాంత పరచడానికి అనేక రకాల ఘూజలు నిర్వహించేవారు.

ఆష్ట్రేలియాలోని ఆదిమ ప్రజలు, ఈ ప్రపంచం యావత్తూ ‘కల’కాలం (Dream time)లో సృజించబడిందని నమ్ముతారు. (attjiranga or alcherimga).

ఆప్రికన్, అమెరికన్ ఆదిమ తెగల ప్రజలు కూడా కలల్ని తమ పూర్వీకులు పంపే హెచ్చరికలు, సందేశాలుగా భావించి తమ దైనందిన జీవితాన్ని వాటి కనుగొంగా తీర్చిదిద్దుకునేవారు.

కొన్ని అమెరికన్ తెగల విశ్వాసం నవీన శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయంతో ఏకీభవించడం గమనార్థం. ‘కలలు మన అంతర్గత నిగూఢమైన కోరికల వ్యక్త రూపాలని’ వాళ్లు భావించేవారు. కొన్ని తెగల్లో ప్రజలు - తాము నిద్ర పోయేప్పుడు ఆత్మ శరీరం నుంచి బయటకు వెళ్లి అటూ యిటూ తిరిగి వస్తుందని నమ్మేవారు. అలా ఆత్మ బయటకు పోయి ఎవరి వలలోనూ చిక్కకుండా తమ ముఖాలపై ‘కలల వల’ను అమర్చుకుని నిద్రపోయేవారు. ఆ వల దుస్సప్నాలను బంధించి తొలి సూర్య కిరణాలతో కరిగించి వేస్తుందని, మంచి కలలు వలలోని కేంద్ర రంధ్రం ద్వారా నిద్రిస్తున్న వాడిని చేరుకుంటాయని నమ్మేవారు.

హీందువుల ఇతివోసమైన రామాయణంలోని త్రిజటా స్వప్నం, బోధ్యలు విశ్వసించే మాయాస్వప్నం (తథాగతుడైన బుద్ధుని జన్మవృత్తాంతాన్ని తెలిపేది) ప్రసిద్ధికెక్కిన కలలే!

హెరాక్లిటస్ (544-483 B.C.)- ‘మెలకువగా ఉన్న వాళ్లందరిదీ ఒకటే ప్రపంచం. నిద్రలో ఎవడి ప్రపంచం వాడిది’ అన్నాడు.

ప్లౌటో (427-347 B.C.) - నీతిమంతుడైన వ్యక్తి కలల్ని కంటాడు. వంచకుడు ఆచరణలో పెడ్దాడు’.

ప్లోట్ శిష్యుడు అరిస్టోటీల్ (384-322 B.C.) కలలు దైవ ప్రేరితాలు కాదు. ఒకవేళ కలలో కన్నించినవి ఇలలో జరిగినా అవి యాదృచ్ఛికాలే' - అని భావించాడు.

వైద్య పితామహుడు హిప్పొక్రెటిన్ (460-377 B.C.) - కలలకు నిద్రపోతున్నవాడి శరీరానికి సంబంధం ఉంది. అరోగ్య పరిస్థితిని స్వప్నాలు చూచాయగా తెలియజేస్తాయి' అన్నాడు.

ఆర్డ్రోమిడోరన్ (138-180 A.D.) తన Oneirocriticon - the interpretation of Dreams లో కలలో కనిపించే సంజ్ఞలకు మామూలు అర్థాలకు మించిన లోతైన భావమున్నదని ప్రతిపాదించాడు. కలల విశ్లేషణలో కలలో కనిపించేవాటితో పాటుగా, స్వాప్నికుడి వ్యక్తిత్వాన్ని, పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని సూచించాడు.

క్రిస్తవమత ప్రాబల్యపు తొలిదశలో స్వప్నాలను ఆత్మయొక్క అంతర్గతపు వెలుగులుగా భావించినా, మధ్యయుగం నాటికి రోమన్ కాథలిక్ చర్చి 'కలలు సాతాను సృష్టి రూపాలు'గా భావించడంతో కలల విశ్లేషణ దాదాపుగా ఆగిపోయాడి. మరల 18వ శతాబ్దంలో వచ్చిన జర్మన్ రొమాంటిక్ మూవ్మెంట్ స్వప్న విశ్లేషణను వెలుగులోకి తెచ్చింది. 1830లో వచ్చిన Raphael's Royal Book of Dreams లాంటివి శకునాల్చి, జాతకాల్చి వివరించే గ్రంథాల్లా ప్రచారంలోకి వచ్చాయి.

కాకికేం తెలుసు సైకో ఎనాలసిన్ !

ఫ్రాయిడ్ - యూంగ్ విప్లవం (The Freud - Jung Revolution)

సిగ్రూండ్ ఫ్రాయిడ్ (1856-1939) ఆఫ్ట్రియన్ సైకో ఎనాలిస్ట్ 1900లో Die Traumdeutung (The interpretation of dreams) అనే గ్రంథాన్ని విడుదల చేసి ఆనాటి యూరోపియన్ జన బాహుళ్యంలో కలకలాన్ని సృష్టించాడు. 'కలలు మన అంతర్గత వాంచా ప్రతిరూపాలు, ముఖ్యంగా అవి మన శ్రంగారాభిలాషను తెలియజేస్తాయి' - ఈ సిద్ధాంతానికి అనుకూలంగా, ప్రతికూలంగా అనేక వ్యాఖ్యలు తుఫాను గాలుల్లా వచ్చిపడ్డాయి.

ఫ్రాయిడ్ సిద్ధాంతం ప్రకారం మానవ మనస్సులో మూడు భాగాలుంటాయి.
 1) ఈద్ (id) - అచేతనం, పురాతనమైనది. 2) ఎగో - అహం (Ego) - చేతనా ప్రవృత్తిని కలిగి 'ఈద్'లోని జంతు ప్రవృత్తిని అణచివేస్తూ సమాజపు హాద్దుల్లో వ్యక్తి ప్రవర్తన ఉండేలా నియంత్రిస్తుంది. 3) అధ్యహం (Super Ego) - ఇది అహాన్ని నియంత్రిస్తుంది.

ఈద్ సంతోషాన్ని వెదుక్కుంటుంది. ఎగొ ఆ సంతోషాన్ని సమాజపు విలువల మధ్య పొందేదుకు ప్రయత్నిస్తుంది. సూపర్ ఎగొ అంతరాత్మగా అహాన్ని నియంత్రిస్తూ ఉంటుంది.

కలల్లో ఈద్ విచ్చులవిడిగా తన సంతోషాన్ని వ్యక్తికరిస్తుంటే అహం ఆ కాసేపు తన నియంత్రణను సదలిస్తుంది. ‘ఈద్’ తన వాంఘల్ని ‘ఎగొ’కు అర్థం కాని రూపాల్లో ప్రదర్శిస్తూ వాటికి కొత్త కొత్త ముసుగుల్ని తగిలించి ‘ఎగొ’ - సెన్సౌర్సిప్ నుంచి బయటపడుంది. అందుకే కలల్లో కనిపించే Manifest Content పైనున్న ముసుగును తొలగించి చూస్తేనే Latent Content వ్యక్తమవుతుంది.

ప్రాయిడ్కు ఒకప్పటి స్నేహితుడు స్వీన్ ఎనలటికల్ సైకాలజిస్ట్ కారల్ గుస్టావ్ యూంగ్ (Carl Gustav Jung) 1875-1961 తన మిత్రుడితో విభేధించాడు. ‘కల’ నిజాన్ని దాచిపెట్టే ముసుగు కాదు - మొక్క పెరిగినంత సహజంగా, జంతువులు ఆహారాన్ని వెదుకుతున్నంత సహజంగా కలలు వస్తాయి’ - అన్నాడతడు. యూంగ్ మరణించాక ప్రమారితమైన పుస్తకం- Memories, Dreams, Reflections (1962) అతని అభిప్రాయాల్ని తెలుపుతుంది. ప్రాయిడియన్ 'Dream as a facade' అనే సిద్ధాంతాన్ని అతడు అంగీకరించలేదు. ఈ విభేధాల కారణంగా వారి మధ్య అనుబంధం మొదటి ప్రపంచయుద్ధనికి ముందే విచ్చిన్నమైంది. The Theory of the Collective Conscious అనే తన సిద్ధాంతంలో యూంగ్ - ‘కలలు శృంగార వాంచా ప్రతీకలనే కాక అనేక అనుభవాలు, ఆలోచనలు, జ్ఞాపకాలు మానవజాతికి ఉమ్మడివి, వ్యక్తిగతమైనవి కలిసి Universal images or symbols గా ప్రాగ్రాపాలుగా (Archetypes) గా కనిపిస్తాయని పేర్కొన్నాడు.

-- Collective unconscious

-- Personal unconscious

-- Conscious mind

ఈ మూడు Psyche లో భాగాలు.

కలను విశ్లేషించేప్పుడు కలలో కనిపించింది స్వానుభవమా లేక ప్రాగ్రాపమా గుర్తించాలి.

ఈ ప్రాగ్రాపాలు - మానవజాతి తరతరాలుగా అనుభవపూర్వకంగా గమనిస్తున్న వ్యక్తుల లేదా చరాచర జగత్తు ప్రతిరూపాలే! ప్రాక్కథల్లో, సామెతల్లో, దేవతల రూపాల్లో మానవుడు ఊహించుకున్నవి వాటికి అనుసంధించిన లక్ష్మణాల

రూపాలే ప్రాగ్రూపాలు. యూంగ్ అభిప్రాయం అదే - కలలను సరిగా విశ్లేషించగలిగిన వ్యక్తి కలగన్నవాడే!

1) ప్రాయ్డ్ - Dream as a facade - (id, ego, super ego)

2) యూంగ్ - Collective unconscious (Archetypes), సిద్ధాంతాల్లనే,

3) Inferiority Complex theory ని ప్రతిపాదించిన ఆస్క్రియన్ సైకాలజిస్ట్

ఆల్వ్హాడ్ ఏడ్కర్ (1870-1937) కలల గురించి - 'The style of life is the master of dreams. It will always arouse the feelings that the individual needs - కలలు వ్యక్తి జీవనశైలికి, ప్రస్తుత కష్టాలు, ఆశలకు మధ్య వారధి లాంటివి' - అన్నాడు.

4) Fritz Pearls - (Two chair method) - ప్రిట్ల్ పెర్ల్ అనే గెస్టోల్ సైకాలజిస్ట్ ఒక సలహా చెప్పాడు. ఎవరైతే తన కలను విశ్లేషించదలచుకున్నారో అతడు రెండు కుర్బీలను ఎదురెదురుగా ఉంచి ఒక కుర్బీలో కూర్చుని కల గురించి చెప్పి, రెండవ కుర్బీలోకి మారి దానిని విశ్లేషించాలి. అలా ఎవరి కలను వారే ప్రతిభావంతంగా విశ్లేషించుకోవచ్చ అంటాడు.

5) అమెరికన్ స్ప్రెషాప్రజ్ఞరాలు Gayle Delaney - ఇంటర్వ్యూ పద్ధతినే చెబుతూ అడగాల్సిన ప్రశ్నలను పొందుపరచింది.

- ఏమిటా కల?

- మెలకువ రాగానే ఎలా అనిపించింది?

- ఉలిక్కిపడి లేచావా? మామూలుగా మెలకువ వచ్చిందా?

- కలలో ఏమేమి కనిపించాయి? అవి ఇలలో ఉన్నవేనా?

- కలలో కనిపించిన వ్యక్తులెవరు?

- నీవు చూసిన స్వప్న దృశ్యాన్ని, వస్తువులను వర్ణించగలవా?

- కలలో వస్తువులకు, నీవు చూసిన వాటికి గల సంబంధమేమిటి?

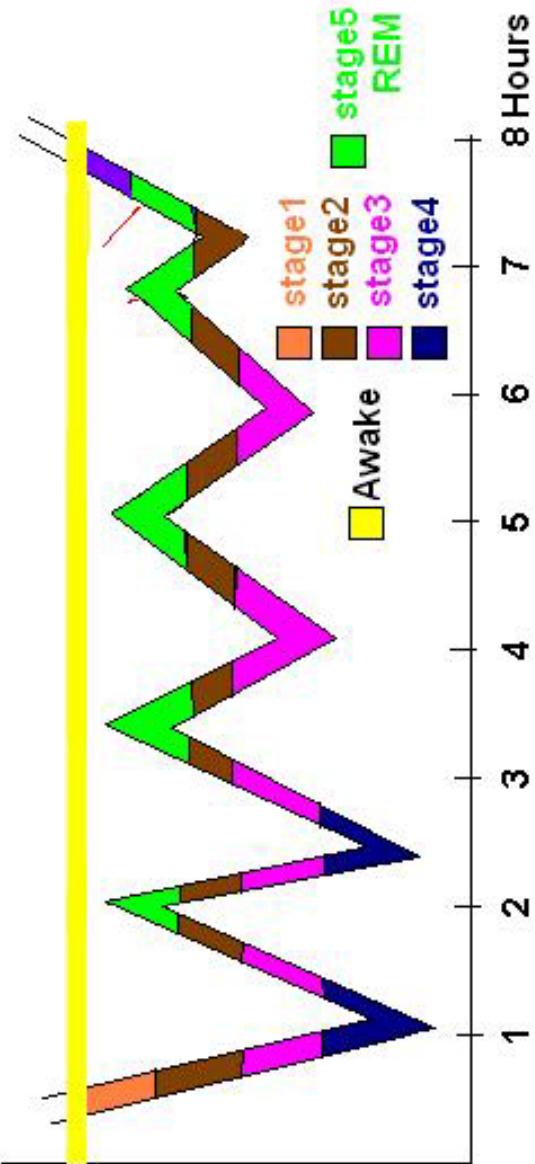
- కలలో గమనించిన విషయాలు నీకు దేనిసైనా గుర్తు చేస్తున్నవా?

6) Activation synthesis model of dreaming - 1977 - Hobson & Mc Charley - 'మెదడు నుంచి లింఖిక్ సిస్టం, దాని నుంచి హిప్పోకాంపస్ ఉత్సేజిం పొందగా కలలు వస్తాయి' అన్నారు.

ఇంకా నీవు శాప్రజ్ఞులు కలల ఆంతర్యాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి అనేక సిద్ధాంతాలను, పద్ధతులను ప్రవేశచెడ్డునే ఉన్నారు.

నిద్రా చక్కనింపు

Stages of Sleep | Sleep pattern | Sleep cycle

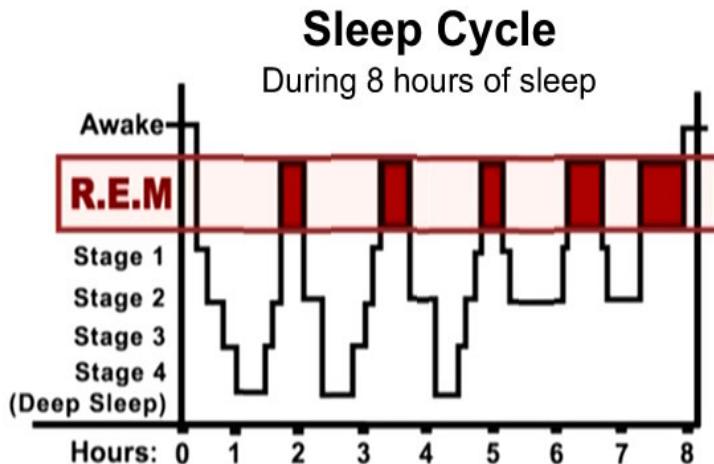


విభో చక్కనిసర్



Sleep Cycle Stages

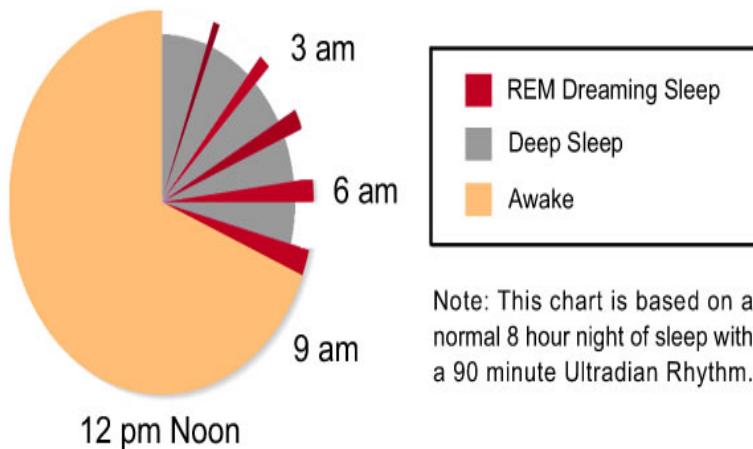
- Stage 1
 - drowsiness
- Stage 2
 - period of light sleep
- Stages 3 and 4
 - deep sleep known as slow-wave or delta sleep
- Stage 5
 - rapid eye movement or REM characterised by intense dreams



Circadian Rhythm:

Midnight

24 hour - sleep / dream cycle



Note: This chart is based on a normal 8 hour night of sleep with a 90 minute Ultradian Rhythm.



The Sleep Cycle

4 Stages Of Sleep



STAGE 1

Light sleep

Muscle, brain
& eye activity
decreases

STAGE 2

Eye movement
and muscle
activity stop

Brainwaves
slow down

REM

Heart, breathing
& blood pressure
rise. Body is
paralyzed, eye
movement is quick
& dreams begin

Every
90-110
minutes

STAGE 3

Brain produces
very slow delta
waves
Sleeper may be
disorientated if
wakened

Above are the four stages of sleep which are critical to get every night. Pills, medications and drugs leave you feeling worse the next day because they interfere with this cycle. Sonic Harmonics audio technology cycles you through these four stages helping restore your natural sleep.

Age Appropriate Nightly Sleep

Age	Average Nighttime Sleep Duration (Hours)	Average Daytime Sleep Duration (Hours)
6 mos	11	3 1/2
1 yr	12	2
2 yrs	11 1/2	2
3 yrs	11	2
4 yrs	11	1
6 yrs	11	0
8 yrs	10 1/2	0
10 yrs	10	0
13 yrs	9	0
16 yrs and up	8	0



రకరకాల కలలు

- 1) ఉపశమనపు కలలు : - మామూలుగా బయటకు చెప్పుకోలేక అణచిపెట్టుకున్న భావాలు కలలో ఉచ్చికి రాగా అవి విడుదల కావడం వలన కలిగే ఉపశమనం అనిర్వచనీయంగా ఉంటుంది. వీటినే Cathartic - ఉపశమనపు కలలంటారు.
- 2) వ్యతిరేకార్థపు కలలు : - కలలో జరిగినవి ఇలలో జరగవనేది నాసుడి; ఎవరైనా దగ్గరివారి మృతితో మనం దిగులుతో ఉన్నపుడు, మంచి వినోదభరితమైన కలలు వచ్చి మనసును తేలికపరుస్తాయి. బయట పిరికిగా ఉండేవారు కలల్లో వీరాధివీరుడుగా కనిపించవచ్చును. వీటిని Balancing, Contrary, Compensatory dreams - వ్యతిరేకార్థపు కలలు అంటారు.
- 3) పొదిగిన కలలు (**Incubated dreams**) : - మెలకువగా ఉన్నపుడు ఏదైనా సమస్యను తలుస్తూ నిద్రపోతే దానికి సంబంధించిన కల రావడాన్ని Incubated dream అంటారు. చాలామంది శాస్త్రజ్ఞులు తమ దైనందిన పరిశోధనల్లోని ప్రత్యులకు సమాధానాలు కలల్లో వెదుక్కుంటారు. కొందరు తామూహించని సమాధానాలను పొందగలిగారు.
- 4) యథార్థం కాని మెలకువలు : - ఒక్కోసారి రాత్రిపూట అకస్మాత్తుగా మెలకువ వచ్చి మరల నిద్రపోయి, తెల్లవారినాక లేచాక రాత్రి కలలో వచ్చిన సంఘటనను ఇంతకు ముందు జీవితంలో సంభవించిన ఘటనగా పొరబడ్డారు. ఎందుకంటే ఆ స్నేహం యొక్క ప్రభావం అంత గాఢమైన ముద్ర వేస్తుంది కనుక. దయ్యాల్చి చూసామని చెప్పేవాళ్లు ఇలా కలగని వాటిని ప్రత్యక్షంగా చూసామని చెప్పారు అని పరిశోధకులంటున్నారు. వీటినే False awakenings అంటారు.
- 5) యదార్థ స్వప్నలు (**Factual dreams**) : - బయట మ్రోగుతున్న టెలిఫోన్ చప్పుడును కలలో చూడడం లాంటివి. కొంతమంది తాము చూసిన సిన్మాను మొత్తం యథాతథంగా కలగన్నట్లు వెబుతారు. ఇలా నిస్సుమొన్నటి అనుభవాలను చూడడాన్ని Literal, factual or processing dreams అనవచ్చును.
- 6) ఉత్సేజిత స్వప్నలు : - ఎన్నో గొప్ప చిత్రాలకు, సంగీత రూపకాలకు, సాహిత్యానికి కలలే సూటినిచ్చాయంటారు విలియం బ్లేక్, స్టీవెన్సన్,

టాప్టిని లాంచి ప్రముఖుల పెయించింగ్స్, రచనలు, సంగీత రూపకాలు వీటికి ఉదాహరణలు. వీటిని సూటినిచ్చే కలలుగా చెప్పుకోవచ్చును.

- 7) మెలకువలో వచ్చే కలలు : - నిద్రలో ఉన్నపుడు కూడా మనం ఒక్కసారి కలగంటున్నట్లు మనకు అర్థమవుతుంది. బహుశా ఆ కలలో మనకు నచ్చనిదో, ఏదో పీడకల మనం భరించరానిదో అయినప్పుడు మనం కలలోనే ఇది నిజం కాదు అని తర్చిస్తాం. ఇలా కలల్ని నియంత్రించడం అభ్యాసం ద్వారా సాధ్యమవు తుంది. స్వాప్నికుడి నియంత్రణలో ఉండే కలల్ని Lucid dreams అంటారు.
- 8) పరస్పర స్వప్నాలు : - ఇద్దరు వ్యక్తులకు ఒకే కల రావడం. లేక ఇద్దరూ ఒకే స్వప్నతీరంలో కలవడం, ఇటువంటివి ఇద్దరూ ముందే అనుకోవడం వల్ల వస్తాయి. వీటినే Shared dreams or Mutual dreams అంటారు.
- 9) పీడ కలలు : - పీడ కలలు వచ్చినంతసేపూ మనం అసహాయస్థితిలో ఉన్నట్లనిపిస్తుంది. గుండెలపై ఎవరో కూర్చుని నొక్కుతున్నట్లు, ఊపిరాడక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతున్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఇవి సాధారణంగా REM దశలో వస్తాయి. వీటికి మూలకారణం తెలుసుకోగలిగితే తార్కికంగా ఆలోచిస్తూ వాటినెడుర్కొనికి మనసును సిద్ధం చేసి పీడకలల బారి నుండి తప్పించుకోవచ్చును. వీటినే Night Mares - దుస్సప్నాలు అంటారు.
- 10) రాత్రి భయాలు (Night Terrors) : - ఇవి N3 నిద్రాదశలో Slow wave sleep time లో వస్తాయి. ఎంత భయపెడ్తాయంటే నిద్ర పోవాలంటే జంకు ఏర్పడుంది. మనల్ని అంత భయపెట్టిందేమిటో మాత్రం గుర్తుకు రాదు.
- 11) గత జన్మ స్వప్నాలు (Past life dreams) : - కొందరు నిద్రపోయే ముందు తామంతకు ముందెక్కడో జన్మించినట్లు ఊహించుకుంటూ నిద్రపోతారు. దానికి తగిన కథను, దృశ్యాన్ని మనసు అల్లగా చక్కని కలలు వచ్చి క్రితం జన్మలో ఆ ప్రదేశంలో ఉన్నట్లు భ్రమింపజేస్తాయి.
- 12) సాధారణ స్వప్నాలు : - దాహంగా ఉండి నిద్రపోతే కలలో కూడా నాలుక పిడచకట్టుకుపోతున్నట్లు కలలు వస్తాయి. దైహికావసరాలను గుర్తించి వచ్చే కలలను Physiological dreams అంటారు.

- 13)** మరల మరల వచ్చే స్వప్నాలు : - పైన పేర్కొన్న Physiological dreams వంటివి మరల మరల వస్తే శరీరంలో ఏదో రుగ్గుత (Disease) ఉన్నట్లుగా భావించడం మంచిది. వీటిని Recurring dreams అంటారు.
- 14)** దేహం వెలుపలి అనుభవాలు : - మనసుకు, ఆత్మకు శరీరం బయటకు వెళ్లి, దూరతీరాలకు ప్రయాణించి మరల స్వశరీరంలో ప్రవేశించగల శక్తి ఉన్నదని కొందరు శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. దీనిని Out of body experience (OBE) అంటారు. Astral travel or Projection అనేవి మరికొన్ని పేర్లు. కొంతమంది మరణించి మరల సజీవులైనవారు తాము గమనించిన చెప్పిన వాటిని Near Death Experience (NDE) గా పేర్కొంటున్నారు.
- 15)** భవిష్యత్తును తెలిపే కలలు : - అబ్రహం లింకన్ (1809-65) తన మరణాన్ని తానే కలగన్నాడంటారు. హిట్లర్ కూడా ఇటువంటి కలగని చావు నుంచి తప్పించుకున్నాడని కొందరంటారు. వీటినే Precognitive dreams అంటారు.
- 16)** సమస్యలను పరిష్కరించే కలలు : - కుట్టమిషన్ సూదిని కనుకున్న ఎలియాన్ హోవె (Elias Howe - 1819-67), బాల్బేరింగ్ కనుకున్న జేమ్స్ వాట్ జేమ్స్ వాట్ James Watt 1736-1819) బెంజెన్ రింగును కనుకున్న ఆగష్ట్ కెకులె August Kekule 1829-96) వీళ్లందరికి సమస్య పరిష్కారాలు కలలోనే దొరికాయి. వీటిని Problem solving dreams అంటారు.
- 17)** మానసిక సంతృప్తినిచ్చే కలలు : - ఇలలో చేయలేని పనిని కలలో చేయడం. వీటిని Safety-valve dreams అంటారు. బలవంతుడిని కొట్టడం సాధ్యం కానప్పుడు కలలో ఆ పనిచేసి తృప్తి పడడమన్నమాట!
- 18)** దూరతీరాల నుంచి వచ్చే సందేశపు కలలు : - కలగనే వ్యక్తికి ఎక్కడో దూరాన ఉన్న బంధువో, స్నేహితుడో మానసిక సందేశం పదేపదే పంపినపుడు అది కల రూపంలో రావడాన్ని Telepathic dream అంటారు. ఇద్దరి మధ్య ఉన్న మానసిక గాఢతను తెలియజేసే స్వప్నమిది.
- 19)** కోరికలను తీర్చే స్వప్నాలు : - అకస్మాత్తుగా కోటీశ్వరులం కావాలని కోరిక ఉంటుంది. కాలేం. అదే కలలో మనకు బోల్టెంత డబ్బు దొరికి

ఆ కాసేపూ ధనవంతుడిగా మారిపోతాం. ఇటువంటి కలల్ని Wish-fulfillment dreams అంటారు.

కెల్లీ సల్లివాన్ - I had the strangest dream- The dreamer's dictionary for the 21st Century అనే పుస్తకంలో కలల్ని ఎనిమిది రకాలుగా విభజించింది.

- 1) Processing (నిర్మణంలో ఉన్నవి)
- 2) Venting (Night mares) (శీడకలలు)
- 3) Integration (సమస్యలు చేసేవి)
- 4) Breakdown / Break through (మార్పు తేచ్చేవి)
- 5) Recurring (మరల మరల వచ్చేవి)
- 6) Precognitive (భవిష్యత్తును సూచించేవి)
- 7) Prophetic (జ్ఞానం పరికేవి)
- 8) Wish fulfillment (కోరికలు తీర్చేవి)

ఏటిలో Recurring dreams, Venting dreamss ఎక్కువగా వచ్చే కలలని ఆమె అభిప్రాయం.

3. కలలు

స్వామ్మాలను చేజారనీకు!
అవి గతించాయా
జీవితం రెక్కలు తెగిన పక్కిలా
నేల రాలిపోతుంది.

కలల్ని అంటిపెట్టుకునే ఉండు!
అవి వెళ్లిపోయాయా
జీవితం మంచు కప్పిన భూమిలా
వంధ్యగా పాలిపోతుంది.

- లాంగస్టన్ హ్యూఐస్
Langston Hughes (1902-1967)

స్వప్న లక్షణాలు

- 1) కలలు తీవ్ర ఉద్యోగాల్ని తెలుపుతాయి. ముఖ్యంగా వ్యక్తులత (Anxiety); భయం (Fear); ఆశ్చర్యం (Surprise).
- 2) కలలకు ఒక పద్ధతి ఉండడు. తర్వానికి నిలవని నిర్మాణం, కథనం స్వప్న లక్షణం అంటాడు హోబ్సన్. గాలిలో ఎగరడం, జంతువులు మాట్లాడడం, క్షణాల్లో ఎక్కడెక్కడో ఉండడం ఇటువంటివి.
- 3) వింత వింత సంఘటనలను మనసు ఖండించకుండా ఒప్పుకోవడం - మెలకువ వచ్చినాక ఇది అర్థం పర్షం లేని కల అని అనుకోవడం.
- 4) వింత వింత ఇంద్రియానుభూతులు - పైనుంచి క్రిందకు పడిపోవడం, ఎంత ప్రయత్నించినా లేవలేకపోవడం లాంటివి.
- 5) కలలు గుర్తుండకపోవడం - దాదాపు 95% కలలు మెలకువ రాగానే గుర్తుండవని పరిశోధకులు అభిప్రాయపడ్డున్నారు.
- 6) ప్రతి ఒకరూ కలగంటారు. మూడు నుంచి ఏడు కలలు అయిదు నుంచి ఇరవై నిముషాల పాటు రాగా దాదాపు ఒక వృక్తి తన జీవిత కాలంలో దాదాపు ఆరు సంవత్సరాలు కలలు కంటూ నిద్రపోతాడు.
- 7) 80 శాతం స్వప్నాలు - రంగుల కలలు కాగా కొద్దిమంది మాత్రం తమ కలలు నలువు తెలుపుల్లో వస్తాయని చెబుతారు.
- 8) మగవాళ్ల కలలో హింస, దౌర్జన్యాల పాలు ఎక్కువ. మహిళల కలల కాలం ఎక్కువ. కలల్లో పాత్రల సంఖ్య ఎక్కువే. మగవాళ్ల కలల్లో స్మృతికన్నా మగవాళ్లే ఎక్కువ కనిపిస్తారని, స్త్రీల కలల్లో స్త్రీ పురుష పాత్రలు సమానంగా ఉంటాయని William Domhoff అనే పరిశోధకుడు తెలిపాడు.
- 9) జంతువులు కూడా కలలు గంటాయని పరిశోధకులంటున్నారు. కాని ఖచ్చితంగా నిర్ధారణ కాలేదు. వాటికీ REM, NREM నిద్రా దశలున్నాయి. నిద్రలో తోక, కాశ్లు కదిలించే పెంపుడు కుక్కల్ని, పిల్లల్ని మనం చూస్తానే ఉన్నాం కదా!
- 10) మన కలల్ని మనవే నియంత్రించుకోవడం Lucid dreamsలో సాధ్యపడుతుంది.

- 11) అనందాన్నిచేసే ఉద్యోగాల కన్నా కలల్లో ఎక్కువగా కనిపించేవి Negative emotion అయిన Anxiety (వ్యక్తులత), తరువాత వచ్చేది భయం (Fear).
- 12) అంధులకూ కలలు వస్తాయి. వీటిలో ధ్వని, స్వర్ణ, రుచి, వినికిడి, వాసనకు సంబంధించిన విషయ ప్రాముఖ్యత ఉంటుంది.
- 13) నిద్రలో ఒకోసారి శరీరం చచ్చబడినట్లు ఉండడాన్ని Sleep Paralysis అంటారు. ఇది మెలకువ వచ్చినాక కూడా పది నిముషాలకు పైగా ఉండవచ్చును.
- 14) చాలా స్వప్నాలు అందరికీ ఒకే రకంగా వస్తాయి. ఇవి Universal dreams. ఎవరో తమ వెంట బడ్డన్నట్లు వచ్చే కల సర్వసాధారణమైనది. సూక్ష్మల్లో జరిగేవి, దిగంబరంగా ఉండడం, ఎగరడం, పైనుంచి కిందబడడం, ఆఫీసుకు అలస్యంగా వెళ్ళడం ఇటువంటివి.

కలల విశ్లేషణ :-

Domhoff అనే కలల నిపుణుడేమంటాడంటే- రెండు దశాబ్దాలు ఓ వ్యక్తి కన్న వేయి కలల్ని ఓ డైరీలో రాసి ఇస్తే వాటిని విశ్లేషించడం ద్వారా అతడి మనసు గురించి వేలిముద్రలంత ఖచ్చితంగా చెప్పగలుగుతాను.

1) సిగ్మండ్ ప్రాయిడ్ : అచేతనా మనస్సులోకి రహాదారులే స్వప్నాలు.

అనేక ఆలోచనలు, భావాలు కలిసి ఒక స్వప్నంగా రావడాన్ని Condensationగా; దానిలోని అంతర్గత భావానికి ముసుగు కప్పి మరోలా కనిపింప చేయడం- Displacement; అణచబడిన వాటిని వేరే రూపొలుగా చూపించడమనేది 'Symbolization'; అవన్నీ ఒక పద్ధతిలో రావడాన్ని Secondary revision; ఈ నాలుగు భాగాల్ని కలిపి Dream work అనీ పేరు పెట్టాడు ప్రాయిడ్.

2) కారల్ యూంగ్ : ((ప్రాగ్రాపాలు, సామూహిక అచేతన స్వప్నాలలో కనిపించే రూపొలు.

Anima, Shadow, Animus - ఇవి ప్రాగ్రాపాలుగా (Archetypes) కలలో దర్శనమిస్తాయి. వ్యక్తియొక్క వ్యక్తిత్వాన్ని బట్టి కలలలో మార్పులుంటాయి. అనేక తరాల మానవ నాగరికతా విజ్ఞానం, కథలు, సామెతలు కలల్లో దృశ్యాలుగా ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి అంటాడు యూంగ్.

3) కాల్స్ యస్. హోల్ : వ్యక్తి జీవితాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి కలలు ఉపయోగపడ్డాయి. కలలు విశ్లేషించేప్పుడు కలలో కలగే వ్యక్తి ఏం చేస్తున్నాడు; కలలోని వ్యక్తులు, విషయాలు; తనకు ఇతర వ్యక్తులకు కలలో ఉన్న సంబంధాలు; కల ఎలా ప్రారంభమయ్యాంది, ఎలా ముగిసింది; మెలకువ వచ్చినాక స్వాప్నికుని మనస్సితి ఎలా ఉంది - వీటన్నిటినీ పరిగణనలోకి తీసుకోవాలని హోల్ సూచించాడు. కలల్ని విశ్లేషించడం నిజానికి స్వాప్నికుడిని అర్థం చేసుకోవడమంటాడు హోల్.

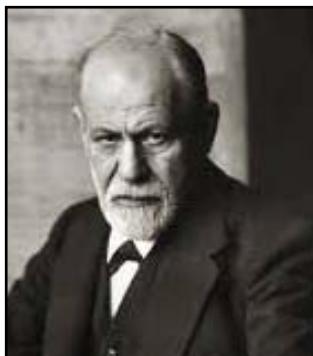
4) Dom hoff : ఎన్నో కలలను పరిశీలించిన ఈ మియామీ యూనివర్సిటీ పరిశోధకుడు వ్యక్తి మెలకువలోని ఆలోచనల, నిర్ణయాల ప్రతిరూపాలే కలలని తేల్చిచెప్పినాడు.

1970 నుంచి స్వప్న విశ్లేషణ ప్రజల్లో ప్రాచుర్యాన్ని పొందింది. Ann Faraday 'The Dream Game' గ్రంథంలో ఎవరైనాసరే తన స్వప్నాలి విశ్లేషించుకునే విధానాల్ని వివరించింది. ఇప్పుడు మార్కెట్లో కలల గురించి, కలల సంజ్ఞల గురించి, స్వప్నార్థాలను వివరించే అనేక పుస్తకాలు లభ్యమవుతున్నాయి.

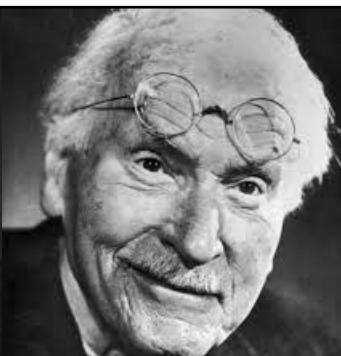
"A dream is a work of art which requires of the dreamer no particular talent, special training or technical competence. Dreaming is a creative enterprise in which all may and most do participate"

- Clark S. Hall

మెదడులో అనవసరంగా పేరుకున్న చెత్తను తొలగించేవిగా; నిద్రలో శరీరానికి కలుగుతున్న బాహ్య ప్రేరణలను మెదడు విశ్లేషించి కలల రూపంలో వెలువరిస్తుందని; ఆలోచనలకు ఉద్యోగాలకు మర్యా సురక్షిత ప్రదేశంలో వారధిలా కలలు పనిచేస్తాయని, ఇవన్నీ కలిసిన సిద్ధాంతాలు ఇప్పుడు ప్రాచుర్యంలో ఉన్నాయి.



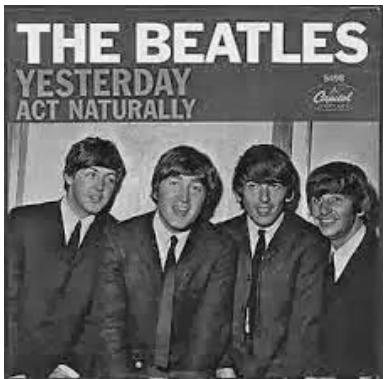
Sigmund Freud



Carl Jung

ప్రముఖుల కలలు - వాళ్ళ మాటల్లోనే

- 1) పాల్ మెక్ కార్ట్నీ (Paul Mc Cartney):** బీటిల్స్ (Beatles) బృందంలో ప్రముఖుడైన పాల్ మెక్ కార్ట్నీ రచించి గానం చేసిన Yesterday (1965) అనే గీతం ఏదు మిలియన్లకు పైగా అమ్ముడుపోయి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్లో స్థానం సంపూదించుకుంది. 1965లో లండన్లో బీటిల్స్ బృందం Help అనే సినిమా మాటింగ్లో ఉన్నప్రదు తన ఇంటి అటకలో నిదురిస్తున్న పాల్కు నిద్రలో ఒక ట్యూన్ వినబడింది.



ప్రముఖుడైన పాల్ మెక్ కార్ట్నీ రచించి గానం చేసిన Yesterday (1965) అనే గీతం ఏదు మిలియన్లకు పైగా అమ్ముడుపోయి గిన్నిస్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్లో స్థానం సంపూదించుకుంది. 1965లో లండన్లో బీటిల్స్ బృందం Help అనే సినిమా మాటింగ్లో ఉన్నప్రదు తన ఇంటి అటకలో నిదురిస్తున్న పాల్కు నిద్రలో ఒక ట్యూన్ వినబడింది.

-“మెలకువ వచ్చేసరికి నా తలలో ఏదో ఒక అద్భుతమైన ట్యూన్ పదేపదే మెదలాడుతున్నది. దాన్ని ఎలా వెలికితీయాలి? నా మంచం పక్కనే పియానో ఉన్నది. వెంటనే లేచి పియానొ ముందు కూర్చున్నాను. అంతే! నా చేతులు కదిలాయి. వేళ్ల తమ పని తాము కానిచ్చాయి. పాట, సంగీతం వెల్లువలా ప్రవహించి Yesterday గీతం అలవోకగా జాలువారింది - I had the tune, which was the most magic thing”.

- 2) మేరిషెల్లీ (Mary Shelley) :** 1816లో మేరి గాడ్స్ట్యాన్, తన ప్రియుడు పెర్సిపెల్లీతో కలిసి లార్డ్ బైరన్ ఆఫ్స్టోనం మేరకు అతని ఇంటికి అతిధులుగా వెళ్లారు. స్వీట్ల్యాండ్లో జీనీవా సరస్సున ఉన్న ఆ ఇంట్లో ముచ్చట్లాడుకుంటూ బయట వాతావరణం బాగా లేనప్పుడు మిగతా అతిధులతో కలిసి దయ్యాల కథలు (Ghost stories) వింటూ కాలక్షేపం చేసేవారు. ఒకరోజున బైరన్ తన అతిధుల్ని దయ్యం కథల్ని మనలో ఎవరు రాయగలరు? అని సవాల్



విసిరాడు. మేరి ఆ సవాల్ను అందిపుచ్చుకుని ప్రవంచ ప్రసిద్ధికెక్కిన Frankenstein (ఫ్రాంకెన్స్టైన్) పాత్రము స్టాప్లించింది.

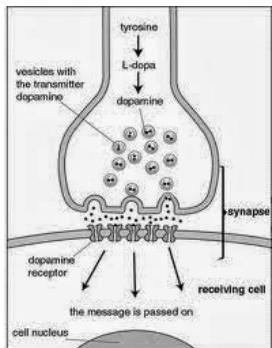
- “ త ల గ ద ఐ ట్లై త లవాల్చానేగాని నిద్ర

పట్టలేదు. కళ్ళ మూసుకున్నప్పుడల్లా ఏదో వికృత రూపం, దాని పక్కనే పాలిపోయిన వదనంతో ఒక విద్యార్థి. ఆ వికృత రూపం పెద్ద బల్లపై పడి ఉన్నది. దానికి రకరకాల యంత్రాలు బిగించగా అవి కదుల్లూ చప్పుళ్లూ చేస్తున్నవి. క్రమే ఆ వికృతరూపం జీవమున్నట్లు కదలసాగింది. నాకు భయం వేసింది.

మళ్ళీ నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నించాను. నా కళ్ళముందు కదుల్లున్న ఆ రూపమే! అలా ఎన్నిసార్లు నిద్రపోయానో, లేచానో గుర్తులేదు.

నాకే భయం కలిగించిన ఆ పాత్రను ప్రాంకెస్టీన్‌గా నవలారూపంలోకి “నవంబరు నెలలో ఓ భయంకరమైన అర్ధరాత్రి”.....

3) ఓటో లూవీ (Otto Loewi 1873-1961) : 1903లో లూవీ అనే జర్మన్ ఫిజియాలజిస్ట్‌కు నాడీ కణజాలపు చివరల్ల నుంచి వెలువదే ఏదో రసాయన పదార్థం కండరాల కదలికలకు కారణము యింధిందాలని ఊహించాడు, కాని బుజువు చేయడానికి ఆధారాల్లేవు. పదిహేడేళ్లపొట్టు నిరంతర పరిశోధనల్లో కూడా అతడను కున్నది సాధ్యం కాలేదు. ఈ



Dr. Otto Loewi

Learned in a dream: Nerve Process

ఆలోచనకు, పరిశోధనలకు 1936లో నోబెల్ బహుమతి లభించింది.

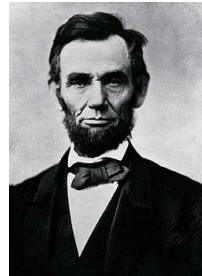
-“ఈస్టర్ ఆదివారానికి ముందురాత్రి మెలకువ రాగానే నా ఆలోచనను పక్కనే ఉన్న కాగితంపై గిలికాను. తెల్లవారే చూసాను గాని నా రాత నాకే అర్థం కాలేదు. మరుసటి రోజు రాత్రి తెల్లవారిజామున మూడు గంటలకు మరల అదే కల. 17 సంవత్సరాల క్రితం నేనుకున్నదే! వెంటనే లాబ్కు వెళ్లి కలలో సూచించినట్లు ప్రయోగం చేసాను. ప్రయోగం విజయవంతమైంది”-

- "Most so called intuitive discoveries are such associations made in the subconscious" -Otto Loewi

ఎసిటైల్ కొలిన్ (Acetyl Choline)ను కనుగొన్న శాస్త్రవేత్తగా Otto Loewi ప్రసిద్ధికొన్నాడు.

4) ప్రేసిడెంట్ అబ్రాహం లింకన్కు నచ్చిన రచన బైరన్
ప్రాసిన The Dream-

- “మృత్యువు, జీవనం అనే సరైన పేర్లిడని
రెండిటి మధ్య నిద్రకు తన స్వంత ప్రదేశమున్నది.
విష్ణువిడి దేశంలో విశ్వంభల వాస్తవాలు,
ఊపిరి, కస్తీశ్వరు, కష్టాలు, హింస, ఒకింత ఆనందం
స్వప్న నిర్మాణంలో పాలు పంచకుంటాయి అవస్తి!
మెలకువ కాలపు ఆలోచనలపై భారాన్నంచి
పగటి కష్టాల్లోని బరువును తీసివేస్తూ
రెండుగా విభజిస్తాయి అవి మనల్ని!” -



- ఈ కవిత అంటే లింకన్కు చాలా ఇష్టం.

తన ఆత్మహత్యకు కొద్దిరోజుల ముందు లింకన్ ఇలా చెప్పాడు -

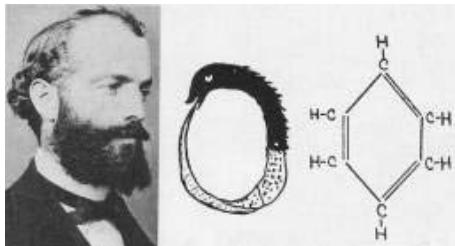
-“పదిరోజుల క్రితం పని ఒత్తిడిలో ఆలిసిపోయి కాసేపు నిద్రపోయాను.
ఆ నిద్రలో ఎవరో వెక్కివెక్కి ఏడుస్తున్న చప్పుడు. అన్ని గదులూ వెదకుతూ
తూర్పు గదిలోకి వచ్చేసరికి అక్కడ అంత్యక్రియల దుస్తుల్లో ఉన్న ఎవరిదో
శపం. చుట్టూ సైనికుల కాపలా! ప్రజలనేకురు గుంపుగా ఉన్నారు. ‘ఎవరు
చనిపోయారు White House లో?’ అని ఒక సైనికుడిని గడ్డించి అడిగాను.
‘ప్రేసిడెంట్’ను ఎవరో హత్యచేసారు - అన్నాడతడు. ఆ తరువాత పెద్ద
ఏడుపు. నాకు మెలకువ వచ్చింది” -

ఆ తరువాత రోజు రాత్రి నాటక మందిరంలో ప్రేసిడెంట్ లింకన్ హత్య
జరిగింది.



Currier & Ives print: The Assassination of President Lincoln
Original - The Library of Congress

5) ఫ్రెడరిక్ ఆగస్ట్ కెకులె - Structural theory of atoms, Tetravalent



nature of Carbon, Circular structure of Benzene Molecule కనుక్కున్న Kekule తనకు న్యప్పంలో ఈ ఆవిష్కరణలు సాధ్యపడినవంటాడు.

- “నేను నిద్రపోతుంటే నా

కళముందు పరమాణువులు ఎగుర్కొంతులు వేస్తున్నాయి. పెద్ద పరమాణువును అంటుకుని చిన్నాయి, వాటిని అంటుకుని మరికొన్ని చిన్నాయి, అవన్నీ ఒక గొలుసులా- మెలకువ వచ్చాక వాటిని కాగితం మీద పెట్టాను- అదే Structural theory of atoms” - అన్నాడు కెకులె.

బెంజీన్ పలయాకారపు నిర్మాణాన్ని ఎలా కనుగొన్నాడంటే- “నేను నా పుస్తకాన్ని ప్రాస్తూ పనిముందుకు సాగక కుర్చీలో సాగిలబడి నిద్రపోయాను. కలలో పరమాణువులు పొముల్లా కదలసాగినాయి. వాటిల్లో ఒక సర్పం తన తోకను తానే మింగుతున్న దృశ్యం. అది నా కళముందు బహుశా నాట్యం చేయసాగింది. వెంటనే మెలకువ వచ్చింది. అది బెంజీన్ సమస్యను పరిపురించింది. కావున మిత్రులారా! 'Let us learn to dream!'”

6) సి.జి. వాకర్ (C.J. Walker 1867-1919) : స్వయంకృతితో మిలియనీర్ అయిన తొలి అమెరికన్ మహిళగా గిన్స్ బుక్‌లోకిక్కింది. తన కుటుంబంలో బానిసత్సం నుంచి బయటపడిన తొలి మహిళ కూడా ఈమే!



చిన్నప్పుడు పత్రిపొల్లూల్లో కూలిగా, తరువాత బట్టలు శుభ్రం చేసే దుయ్యటీలో, తర్వాత వంటగదికి ఇలా ప్రమోషన్లు వచ్చి- ఒక స్వప్పం తనను తొలి కోటీ శ్వరురాలిగా మార్చిందంటుందామే.

Madame Walker honored on a US Postal Stamp.

- “నా కలలో ఒక మహావ్యక్తి నాలాగే నల్గా ఉన్న వ్యక్తి - మెడిసిన్మాన్ - కనిపించాడు. నా తలపై ఏ మందు ప్రాసుకుంటే వ్యాధి తగ్గుతుందో సూచించాడు.

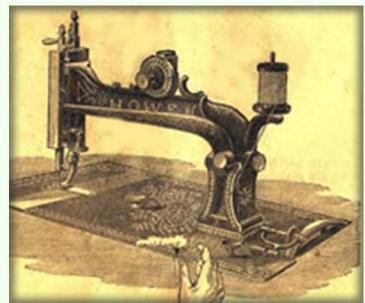
ఆ మందు మొక్క ఆప్రికాలో దొరుకుతుంది. ఆ మొక్కను తెప్పించి దానితో

మందు తయారుచేసి నా తలకు ప్రాసుకున్నాను. శిరోజాలు రాలడం తగ్గిపోయింది. అలా నా ప్రస్తావం మొదలైంది.”

- 7) ఎలియాస్ హోవె (Elias Howe) :** 1845లో ఇతడు కుట్టుమిషన్ సూదిని కనుక్కున్నాడు. మొదట్లో రెండుపక్కలా మొనదేలి ఉండి మళ్ళీ రంధ్రమున్న సూదిని తయారుచేసాడు కాని, అది తాననుకున్న ఫలితాన్నివ్వేదు.

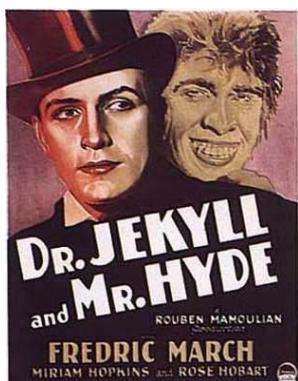
- “ఆ రాత్రి నాకు కల వచ్చింది. నన్ను రెడ్ ఇండియన్లు పట్టుకుని తైడుచేసి నా చుట్టూరా పాటలు పాడుతూ తిరుగుతూ నన్ను బల్లేలతో పాడుస్తున్నారు. ఆ బల్లేల చివర రంధ్రం ఉన్నది”-

అలా కుట్టుమిషన్ సూది మొన దగ్గర రంధ్రంతో వెలుగులోకి వచ్చింది.

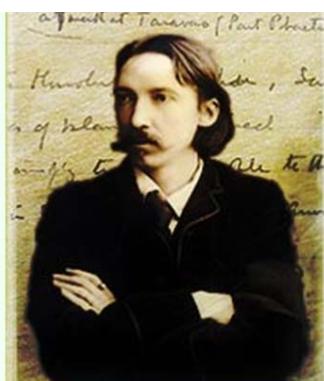


An early Howe Sewing Machine.

- 8) రాబర్ట్ లూయిస్ స్ట్రైవెన్సన్ (Robert Louis Stevenson 1850-1894) :** Dreams occur in that small theatre of the brain which we keep brightly lighted all night long -



jekyll-hyde



Robert Louis Stevenson

అతడు ప్రాసిన ప్రసిద్ధ పుస్తకం - The strange case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde - ఆలోచన, రచన, తిరిగి రచన, ప్రచురణ అన్ని పది వారాల్లో 1886) హార్టయ్యాయి. దానికి ప్రేరణ స్వప్నమే అంటాడతడు.

- “రెండు రోజులపాటు ఒక మంచి ఇతివృత్తం కోసం తల బద్దలుకొట్టు కున్నాను. రెండవరోజు రాత్రి కలలో మిస్టర్ హైడ్ తన వెంటబడ్డన్న వాళ్లని తప్పించుకోడానికి కిటికీ లోంచి గదిలోకి దూకి ఏదో పొడి మింగి వేరే వ్యక్తిగా రూపొంతరం చెందడం కనిపించింది” -

9) జాక్ నిక్లాస్ (Jack Nicklaus - Golfer) : కొత్త పద్ధతిలో గోల్ఫ్ క్లబ్‌ను పట్టుకోవడం ద్వారా మరల పోయిన స్థానాన్ని నిలబెట్టుకున్నాడు. ఆ నూచన కలలో వచ్చిందంటాడు అతడు (1964).



Jack Nicklaus on the cover Golf Magazine
— January 1964.

- “బుధవారం రాత్రి నాకు కల వచ్చింది. దానిలో నేను కొడ్డున్న ప్రతి బంతి చేరవలసిన స్థానాన్ని చేరుతున్నది. కారణం ఏమిటా అని ఆశ్చర్యపడుతూ చూస్తే నేను గోల్ఫ్ క్లబ్‌ను వేరే విధంగా పట్టుకున్నాను. దాన్నే పగలు ఆటలో ఉపయోగించి విజయుడైనాను.”

10) శ్రీనివాస రామానుజన్ (1887-1920) :

ప్రపంచ ప్రభ్యాతి చెందిన గణిత శాస్త్రజ్ఞుడు శ్రీనివాస రామానుజన్ భారతీయుడు. దాదాపు మూడుడువేల సిద్ధాంతాలను తాను కేంబ్రిడ్జీ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్న సమయంలో బుజువు చేసి Unconventional genius గా పేరుపొందినాడు.



- “నా కలలోకి నమ్మకాల్ దేవత కనిపించి గణితపు శార్యాలాను చూపించేది. మెలకువ వచ్చినాక వాటిని నేను సరిచూనేవాడిని. రక్తవర్ష తెరపై ఏదో అదృశ్యహస్తం ఆ సిద్ధాంతాలను నాకు చూపించేది” -

$$\frac{1}{\pi} = \frac{2\sqrt{2}}{9801} \sum_{k=0}^{\infty} \frac{(4k)!(1103 + 26390k)}{(k!)^4 396^{4k}}$$

Infinite series for π . Example of formulae Ramanujan developed that led to new directions of research.
Source: [Wikipedia](#)

11) లూయిస్ అగాసిజ్ (Louis Agassiz 1807-1883) : ప్రముఖ జంతు శాస్త్రవేత్త, Naturalist, Teacher జలచర శిలాజాలపై పరిశోధనలు చేస్తూ ఉన్నప్పుడు - లభ్యమైన ఒక శిలాజాన్ని ఎలా వర్గికరించాలో తెలీలేదు. ఆ సందిగ్గంలో ఉన్నప్పుడు మూడు రోజులు వరుసగా ఒకే రకమైన కల వచ్చింది.



Illustration of fossil fish from *Les Poissons Fossiles*, Louis Agassiz, 1843.
Source: Strange Science

మొదటి రెండు రాత్రుళ్లా సరిగా గమనించని నేను మూడో రోజు రాత్రి పెన్నిల్ కాగితంతో సిద్ధంగా ఉండి కలలో జలచరం కనిపించగానే సగం మెలకువ లోనే దాని చిత్రాన్ని గీసాను”-

12) స్టేఫన్ కింగ్ (Stephen King) : అనేక హార్ట నవలలు బ్రాసి ప్రపంచ ప్రసిద్ధిక్కిన స్టేఫన్ కింగ్ తన కథలకు ప్రేరణ కలలే అంటాడు. (*Dream Catcher, Insomnia, It*)

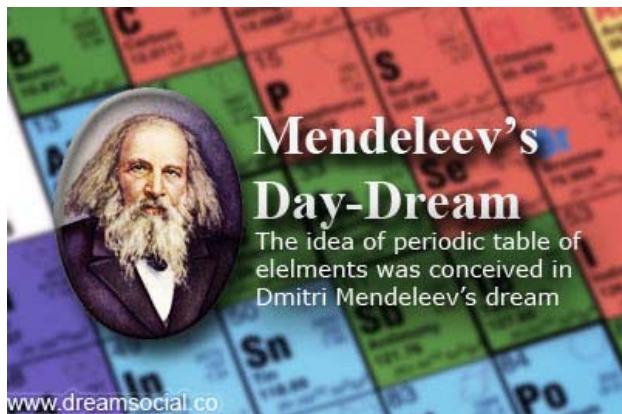
- “నేను విమానంలో వస్తున్నప్పుడు నిద్రపోయాను. ఆ కలలో ఒక స్ట్రై తనకు తారసపడిన రచయితను చంపి, తోలు వలచి, అతడి శరీర భాగాల్ని తన పెంపుడు పందికి తినిపించి, అతడి చర్చుంతోనే రచయిత నవలకు అట్ట తయారుచేస్తుంది. అదే నేను మెలకువ వచ్చాక కథగా మలిచాను.



ఇంకోసారి కలలో నాకు ఫ్రైజ్ నిండా జలగలు కన్నించాయి. అవే నా నవల *It* లో పాత్రమైనాయి. Writers are scavengers by nature”- అన్నాడు స్టేఫన్ కింగ్.

13) జేమ్స్ కామెరాన్ (James Cameron) : డైరెక్టర్ జేమ్స్ కామెరాన్ జ్వరం 102° వచ్చి వణికుతూ నిద్రపోయినప్పుడు కలలో కత్తుల మధ్య శరీరాన్ని రశదుస్తూ వెలుగుతున్న ఎప్రటి కళ్లన్న సగం యాంత్రికం సగం మానవ రూపం కనిపించి అదే *Terminator* సృష్టికి కారణమయ్యిందంటాడు.

- 14)** ప్రించి వేదాంతి **Descartes** నవంబరు 10, 1619లో వచ్చిన స్వాప్నం అతని – The Scientific method of Philosophy కి నాంది పలికిందట.
- 15)** Twilight Phenomenon సృష్టించి ప్రసిద్ధికేక్కిన **Stephenie Meyer** “తన పాతలన్నీ తన కలలో కన్యించిన రూపాలే” అంటుంది.
- 16)** బెల్లియన్ కామిక్ కార్స్టన్ ‘బీన్టటిన్’ సృష్టికర్త **Herge** 1960లో సృష్టించిన Tintin in Tibet అతడిని పీడ కలల్చుంచి విముక్తి చేయడమేకాక ఆ కామిక్ కూడా అత్యంత ప్రజాదరణ పొందింది.
- 17)** డిమిత్రి మెండెలీవ్ (Dimitri Mendeleev) : మూలకాల పట్టిక (Periodic Table) కలలో స్ఫూరించినదే!



వీటిని శాస్త్రపరంగా విశ్లేషించడమేలా?

సిద్ధాంతాలు :

- 1) కలలు దైవ ప్రేరితాలు.
- 2) కలలు యాద్యచ్ఛిక సంఘటనలు.
- 3) మనసులో ఎక్కుడో దాగున్నది కల రూపంలో వచ్చింది.
- 4) కొంతమంది అద్భుతపంతులకు సరైన సమస్యకు తగిన సమాధానం దొరుకుతుంది. అంతేకాక సమస్య వారిదే! అందుకే పరిష్కారం వారికి కల రూపాన లభ్యమయ్యాడి. మెలకువగా ఉన్నప్పుడు ఉండే నిబంధనలు,

Restrictions కలలో ఉండవు గనక మామూలుగా అసాధ్యం అని కొణ్ణిపారేసేవి కలలో స్వేచ్ఛగా పరిష్కార మార్గాలుగా కనిపిస్తాయి.

- 5) Robert Todd Carrell - Law of large numbers చెబుతూ తన The Skeptic's dictionary లో అంటాడు - “ఒక వ్యక్తి విమాన ప్రమాదం గురించి కలగంటాడు. మరుసటి రోజే అలా జరుగుతుంది. అది మిలియన్లో ఒక్క సంగతి కావచ్చు. ఆరు బిలియన్ల ప్రజలు రాత్రికి 250 రకాల కలల్లో కొన్ని కనే అవకాశమున్నపుడు, దాదాపు 1.5 మిలియన్ ప్రజల కలలు ఏదో ఒక సంఘటనతో ఏకీభవిస్తాయి.

Lucid Dreaming & Dreamers

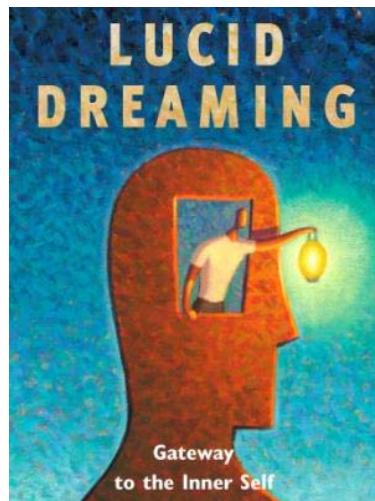
"Wait a second, This is only a dream!" – కల అని తెలిసి ఆ కలల్ని నియంత్రిస్తూ వాటి పలన వచ్చే ఫలితాల్ని తమ దైనందిన జీవితంలో వినియోగించి అద్భుతాల్ని సృజించిన వ్యక్తులెందరో ఉన్నారు. ఈ Lucid dreams వారిని మహోన్నత స్థానాల్లో నిలిపాయి.



Lucid Dreaming

- 1) **ఆల్బ్రెట్ ఐన్స్ట్రిక్స్ లోఫ్స్ :** అతడి మెదడులోని Parietal lobe పరిమాణం, Grooves ఎక్కువగా ఉండడం, Motor Cortex లో ఉన్న Knob ఇవన్నీ అతడి గణితశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి, సంగీతాభిలాపకు నిదర్శనమంటారు. అతడి పరిశోధనలు అందరికీ తెలిసినవే.

- 2) జేమ్స్ కామెరూన్ : అవతార్, పెర్మినేటర్, ట్రూలైస్, లైటానిక్ చిత్రాల నిర్మాత.
- 3) నికోలా టెస్లా (Nikola Tesla) : Alternate current సృష్టికర్త, అనేక శాస్త్ర విషయాలను కనుగొన్న అసాధారణ మేధావి.
- 4) సాల్వడార్ డాలి : Dream caused by the flight of Bee around a Pomegranate a second before awakening, అసాధారణ చిత్రకారుడు, Eccentric, సరియలిస్టు, క్రిటికల్ పారానోయియా ప్రతిపాదకుడు.
- 5) క్రిస్ నోలన్ (Chris Nolan) : Memento, The dark Knight, Inception చిత్రాల (Movies) దర్శకుడు.
- 6) Stephen King : హోర్రం సవలా రచయిత.
- 7) Richard Feynman : అమెరికన్ ఫిజిసిస్ట్.
- 8) Richard D. James : Aphex Twin గా పేరుగాంచిన సంగీతకారుడు.
- 9) Richard Linklater : Waking Life దర్శకుడు.
- 10) The Wachowski Brothers : Larry and Andy, The Matrix సృష్టికర్తలు. వీరందరూ Lucid Dreamers.



Lucid Dreaming

ఎక్కువగా వచ్చే స్వప్నాలు

దాదాపు 250 రకాల కలలు వస్తాయంటారు. వాటిల్లో ఎక్కువగా వచ్చేవి

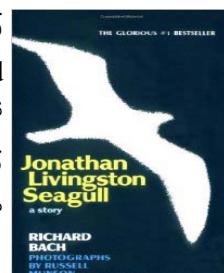
ఇవి-

- 1) కలలో సాలెగూడు, సాలెపురుగు కనిపించండం. (Spiders)
- 2) ఎవరో వెంటబడుతున్నట్లు. (Being Chased).
- 3) పదిమందిలో నగ్గంగా ఉండడం (Being naked in Public).
- 4) పశ్చ ఊడిపోవడం (Loosing Teeth).
- 5) పైనుంచి క్రిందకు పడిపోవడం (Falling).
- 6) గాలిలో ఎగరడం (Flying).
- 7) గర్భవతిగా ఉండడం, కానువు (Pregnancy, Childbirth).
- 8) మరణం, అవసానదశ. (Death, dying)
- 9) దారి తప్పడం (Being lost)
- 10) నీరు (Water).
- 11) మళ్లూ పారశాలకు వెళ్లడం. (Being back at school).
- 12) మోసగించబడడం (Being cheated on)
- 13) పాములు (Snakes)
- 14) ఆలస్యంగా వెళ్లడం (Being late)
- 15) నిధంగా లేకపోవడం (Unprepared to perform)
- 16) శృంగార స్వప్నాలు (Hot & Steamy dreams)
- 17) శృంగార దుస్యప్నాలు (Sex-mares)
- 18) కాల్పునేయబడడం (Being shot)
- 19) టాయిలెట్లో పట్టుబడడం (Exposed in the toilet)
- 20) కారు అదుపుతప్పడం (Driving on out of control)
- 21) ప్రముఖ వ్యక్తులు (Celebrities)
- 22) ఫోన్‌కాల్ చేయలేకపోవడం (Can't make a phone call)
- 23) కాట్లు చచ్చబడడం (Being Paralyzed)
- 24) బాతీరూం కనపడకపోవడం (Can't find the bathroom)
- 25) విసిగిపోవడం (Being frustrated)

- 26) జబ్యు పడడం (Health emergency)
- 27) దెబ్బలు తినడం (Being attacked)
- 28) కారు ఆగిపోవడం (Car trouble)
- 29) నీటిలో మునిగిపోవడం (Drowning)
- 30) పరీక్షలో ఫెయిల్ అవడం (Failing a test)

కలల వలన ప్రభావితమైన పుస్తకాలు

- 1) **Frankenstein :** మేరీ గాడ్యొన్ తన భవిష్యత్ భర్త 'షెల్టీ'తో కలిసి లార్డ్ బైరన్ అతిధిగా ఉన్నపుడు తనకు కలలో కనిపించిన దృశ్యాన్ని కథగా మలిచింది. అప్పుడు అమె వయసు పండ్చమ్మెళ్ళ మేరీషెల్లీ 1816లో స్పెషియలిచిన 'ప్రాంకెన్ స్టీన్' ఎప్పచికీ మరపురాని పాత్రగా సాహిత్యంలో మిగిలిపోయింది.
- 2) **Dr. Jekyll and Mr. Hyde :** రాబర్ట్ లాయన్ స్టీవెన్సన్ కలలో తాను చూచిన దృశ్యాల్ని, ఒక డాక్టర్ Split personality disorder ను మాడు రోజుల్లో నవలగా ప్రాసి, భార్య ఇచ్చిన సలహాలో కొన్ని మార్పులు చేర్చులు చేసి పదిరోజుల్లో ఒక అద్భుతమైన నవలకు స్పెషికర్త అయ్యాడు.
- 3) **Twilight :** జూన్ 2003లో స్టీఫెన్ మెయర్ తాను కలలో చూసిన ప్రేమికుల గాధను - వాంప్లేర్ - అతని ప్రియురాళ్ల జీవితంగా తీర్చిదిద్దగా 17 మిలియన్ కాపీలు అమ్ముడై, 91 వారాలు New York Time Best seller గా ప్రసిద్ధి కెక్కింది.
- 4) **Misery :** Stephen King విమానంలో ప్రయాణిస్తూ కన్న కలను, ఎయిర్పోర్ట్లోనే నలబై పేజీలు ప్రాసి, తర్వాత పూర్తిచేయగా, అది బెస్ట్ సెలలర్ కావడమేకాక, మూవీగా గోల్డ్న్ గ్లోబ్ అవార్డు పొందింది.
- 5) **Jonathan Livingston - SEAGULL - జోనాథన్ లివింగ్స్టన్ సీగల్** - అనే కథను రిథర్డ్ బాచ్ (Richard Bach) - మొదలుపెట్టి మధ్యలో ఆపి, మరల కలలో వచ్చిన ప్రేరణతో ఎనిమిది సంవత్సరాల తర్వాత మార్తిచేయగా అది గొప్ప నవలలో ఒకటిగా నిలచిపోయింది.



ప్రాగ్రాపాలు (Arch Types)

కారల్ యూంగ్ (Carl Jung) సిద్ధాంతం ప్రకారం వ్యక్తుల సామూహిక అంతశ్శేతన (Collective unconscious) వలన వ్యక్తిగతమైన మానసిక స్థితి ఏర్పడుతుంది.

ప్రతి పురుషుడిలో ఉండే అంతర్గత స్థితిని Anima (ఎనిమా) అని, ప్రతి స్త్రీలో ఉండే అంతర్గత పురుష ప్రకృతిని Animus (ఎనిమన్) అని పిలిచాడు.

వ్యక్తి పెరుగుదలలో ఈ ప్రకృతులు Shadow తో తలపడడం ద్వారా సృజనాత్మకతను పెంపాందిస్తాయి.

Anima Development Levels :

- 1) **Eve** (అందం) : a male's object of desire
- 2) **Helen** (స్వార్థం) : Self reliant but not faithful.
- 3) **Mary** (సుగుణం) : Possessing virtue
- 4) **Sophia** (జ్ఞానం) : Wisdom

Animus Development Levels :

- 1) **Tarzan** (బలం) : బలం ఎక్కువ, ఆలోచన తక్కువ
- 2) **Man of Action** (శార్యం) : వీరుడు, ధీరోదాత్ముడు
- 3) **Men of Word** (జ్ఞానం) : మేధావి, ఆచార్యుడు, మతాధిపతి
- 4) **Man of Meaning** (అర్థం) : దేవదూత, వేదాంతి

అంతశ్శేతన వ్యక్తిష్టరూపాలు నాలుగు రకాలు :

- 1) **The Shadow** (నీడ)
- 2) **The Anima** (స్త్రీ ప్రకృతి)
 - Eve
 - Helen
 - Mary
 - Sophia
- 3) **The Animus** (పురుష ప్రకృతి)
 - Tarzan
 - Man of Action
 - Men of Word
 - Man of Meaning
- 4) **The Self** (నేను)

The 12 Common Archetypes (ప్రాగ్రామాలు)

By Carl Golden



1. The Innocent (అమాయకురాలు)



2. The Orphan/Regular Guy or Gal (అనాధ)



3. The Hero / Heroine (హీరో/హీరోయిన్)



4. The Caregiver (సంరక్షకుడు)



5. The Explorer (అన్వేషకుడు)



6. The Rebel (తిరుగుబాటుదారుడు)



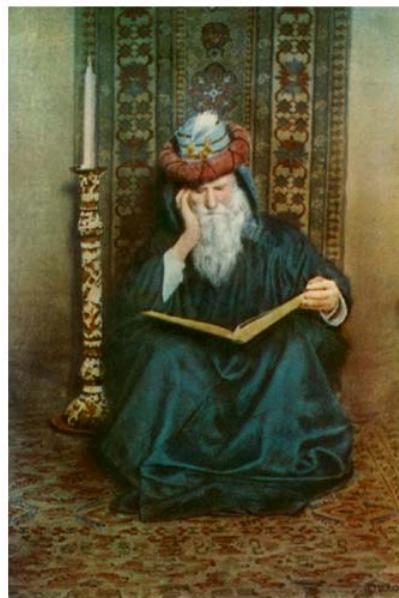
7. The Lover (ప్రేమికుడు)



8. The Creator (సృష్టికర్త)



9. The Jester (హస్యగాడు)



10. The Sage (సాధువు)



11. The Magician (మాంత్రికుడు)



12. The Ruler (పరిపాలకుడు)

ఈ నాగ్దించికి Positive, Negative రూపాలుంటాయి.

కలల్లో వచ్చే రూపాల్లో వ్యక్తి తన బాహ్య వ్యక్తిత్వాన్ని తలపిస్తున్నాడా లేదా అంతఃరూపమైన Anima, Animus లను గుర్తు చేస్తున్నాడా, లేక వాటి పాజిటివ్, నెగిటివ్ ప్రభావాలతో ఉద్యోగాలు నృజింపబడ్డున్నాయో తెలుసుకోవచ్చునని యూంగ్ అంటాడు.

కలల వల (Dream Catcher, Spider Web) :

అమెరికన్ ఇండియన్స్ (Objiwa తెగ) కలలను పట్టుకునే వలను తయారు చేసుకుని రాత్రిపూట తాము పరుండే చోట ఉంచుకునేవారు. ఇది 1960-70 ప్రాంతాల్లో Pan-Indian Movement గా అన్ని తెగలూ అనుసరించడంతో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకున్నది.

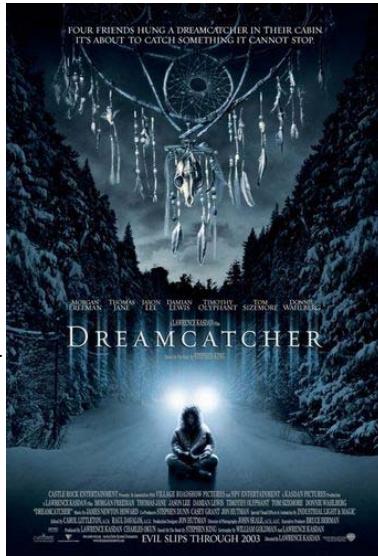
చిన్నపిల్లలు వడుకున్న ఊయలలపై కూడా ఈ Spider Web లేదా Dream Catcher వలలను ఉంచడం ఆ తెగల అనవాయితీ. అవి పీడకలలు (Night mares) రాకుండా చేస్తాయని వారు నమ్ముతారు. మంచి కలలు మాత్రమే స్వాప్నికుని చేరతాయి పీడకలలు వలలో బంధించబడి సూర్యోదయపు వెలుగులో కరిగిపోతాయని వారు విశ్వసించేవారు.

లకోటా జాతి ఇండియన్స్ - పీడకలలు వలలోని మధ్యరంధ్రం ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయని, మంచి కలలు వలలో ఆగిపోయి నిద్రపోయే వ్యక్తికి కనిపిస్తాయని భావించేవారు.

దారం, పక్కి ఈకలు, రకరకాల ఆకారాలున్న కొయ్యముక్కలతో ఈ కలల వలను తయారు చేస్తారు.

God's Eye (ధైవ నేత్రం) :

కలల వల లాంటిదాన్నే నవాజ్ఞా తెగ ఇండియన్స్ చిన్నపిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి తయారు చేసుకునేవారు. దీని Ojo de dios (god's



eye) అని పిలుస్తారు. వశ్మిము మెక్సికోలోని Huichol తెగ వాళ్ల దీనినే Sikuli (తెలియని వాటిని తెలిపే కన్న) అని అంటారు.

శిశువు పుట్టగానే వల మధ్య రంద్రాన్ని తండ్రి నేస్తాడు. ప్రతి సంవత్సరం ఒక రంధ్రం అలా అయిదేళ్ల వయసు వచ్చేవరకు నేయడం ఆనవాయితీ. ఎరువు రంగు జీవత్యానికి; పసుపు-తారలు, సూర్యచంద్రులు; నీలం-ఆకాశం, నీరు; బ్రోన్-నేల; ఆకుపచ్చ-మొక్కలు; నలుపు-మృత్యువుకు చిహ్నాలు.

నాలుగు మూలలు భూమి, గాలి, నీరు, అగ్ని సూచిస్తూ ఈ దైవనేత్రం ఒక శిలువ ఆకారంలో ఉంటుంది. దీనికి రుగ్గుతలను నయంచేసి రక్షణ నిచ్చే శక్తులున్నాయని వారి అభిప్రాయం.

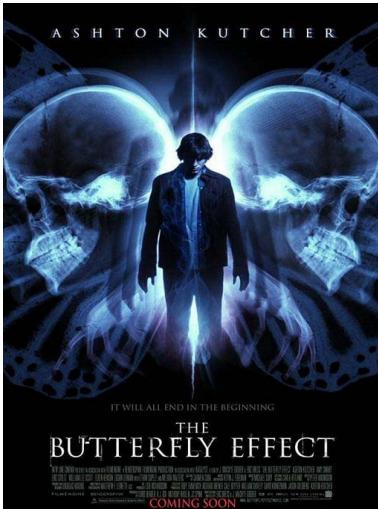
Butterfly Effect :

ఎక్కడైనా ఒక చిన్న మార్పు సంభవిస్తే దాని ప్రభావం ఎక్కడో దూరంగా ప్రశయంగా మారడాన్ని Butterfly effect అంటారు.

ఈ సీతాకోకచిలుక తన రెక్కలను అల్లల్లడిస్తే దాని ప్రభావంతో దూరంగా తుఫాను రావడం అనే విషయాన్ని Edward Lorenz-'Butterfly effect' అని పిలిచాడు.

1952లో Ray Bradbury తన కథ A sound of thunderలో ఒక్క సీతాకోకచిలుక తన రెక్కలను కదిలిస్తే సుదూరంగా ఎటువంటి అలలు వస్తాయో- అని Time travel గురించి ప్రాసాదు.

1961లో Lorenz 0.506127 బదులు 0.506తో గుణిస్తా వాతావరణాన్ని సూచించబోగా దానిలో వచ్చిన తేడా చాలా ఎక్కువగా ఉండింది. అది ఎవరితోనో చెప్పగా అతడు- ‘ఒక Seagul రెక్కలు కదిలిస్తే వాతావరణం మారిపోతుందా’ అన్నాడట! దాన్ని Lorenz- ఒక సమావేశంలో- Does the flap of a butterfly's wings in Brazil set off a Tornado in Texas? అన్న పేరుతో పరిశోధనా పత్రాన్ని సమర్పించాడు.



Butterfly effect ఆధారంగా It is a wonderful life, Brazil, Blind chance, Showing doors, 12B; The Butterfly effect, Run Lola run లాంటి సినిమాలు వచ్చాయి.

Tetris Effect :

పిల్లలాడుకునే వీడియోగేంలు, ముఖ్యంగా టెట్రిస్ లాంటివి ఒక ఎడిక్స్‌లొ అలవాటులూ మారి ఎక్కువ కాలం అదే ఆడుతూ గడిపితే అది మామూలు ఆలోచనలను, మనో ధృశ్యాలను త్రోసిరాజని కళ్లు మూసినా, తెరచినా కళలముందు ఆ ధృశ్యాలే కనిపిస్తాయి.

బజార్లోకి వెళ్లినా, సూపర్ మార్కెట్లోకి వెళ్లినా కనిపించిన Box లను, పెట్టేలను తాము ఆడిన టెట్రిస్ గేంలో సర్దినట్లు సర్దానికి ప్రయత్నిస్తారు. దీనిని Tetris effect or Tetris syndrome అంటారు.

Domino Effect :

ఎక్కడైనా ఒక మార్పు వచ్చినప్పుడు దాని చుట్టుపక్కల అటువంటి మార్పు రావడడాన్ని Domino effect అంటారు. పేర్చిన పేకముక్కల్ని, ప్లాష్టిక్ నాణేల్ని కార్బూల్ని ఒకదాన్ని పడేస్తే వరసగా మిగిలినవన్నీ పడినట్లు అన్నమాట.

స్టోక్ మార్కెట్లో ఓ ఎక్స్చేంజ్లో పతనం మొదలైతే అది ప్రపంచంలోని అన్ని మార్కెట్లను కుదిపేయడం దీనికి ఉధాహరణ. ఇది linear chain reaction లో సంభవిస్తుంది.



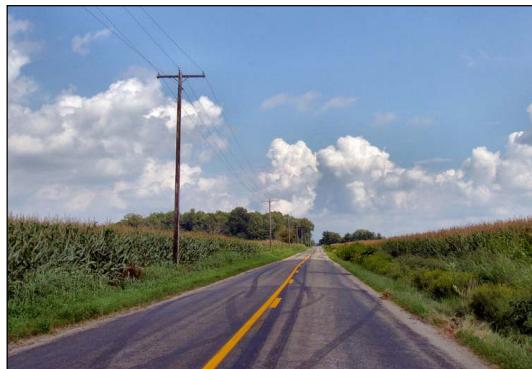
Highway Hypnosis (White line fever) :

ఎక్కువ దూరం కాదు, ట్రిక్కు నడుపుతున్న వ్యక్తి మనస్సు ఎక్కడో ఉంటుంది కాని అతడు మామూలుగా డ్రైవ్ చేస్తూనే ఉంటాడు. Conscious mind ఒకచోట, Unconscious mind మరొహచోట ఉండడం ఇటువంటి సమయాల్లో జరుగుతుంది.

1920లో Road Hypnotism అనే పేరిట ఈ Highway Hypnosis వెలుగులోకి వచ్చింది. ఇటువంటి సందర్భాల్లో కళ్ళ తెరచే ఉన్నా వ్యక్తి నిద్రపోవచ్చును. అప్పుడు ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఈ పదాన్ని G.W. Williams 1963లో Ernest Hilgard పరిశోధనల ఆధారంగా స్థిరపరచాడు.

Highway Hypnosis కు గురైన వ్యక్తిని అడిగితే- ‘లేదు నేను మెలకువగానే ఉన్నానంటాడు. తాను నిద్రపోయిన విషయం అతనికి తెలీదు.



4. నిద్రకోసం

(To Sleep)

- విలియం వర్డ్‌వర్త
(William Wordsworth)

ఒక గొర్రెల గుంపు తీరికగా, ఒకదాని వెనక ఒకబి,
వానచప్పుడు, తేనెటీగల, తుమ్మెదల సందడి
నదీ పరవళ్ల, గాలులు, సముద్రాలు, మైదానాలు
పరచిన శ్వేత వస్త్రాల్లా నీటి జాడలు, స్వచ్ఛమైన నీలి గగనం.

వీటన్నిటినీ ఒకదాని వెనుక ఒకబి తలపోస్తున్నాను
అయినా నిదుర రావడం లేదు; త్వరలో చిన్న పిట్టల పాటను
వింటాను. అవి నా తోటలోని చెట్లపై నుండి గానం చేస్తాయి.
అక్కడ నుంచే తొలి కోఱల విరహగేతం వినిపిస్తుంది.

గడచిన రాత్రిలాగే రెండు రాత్రులు, ఓ నిద్రా! నిన్ను
గెలుచుకోలేకపోయాను. అన్ని ఉపాయాలూ వృధా అయినాయి.
ఈ రాత్రి నన్ను మరింత విసిగించి అలిసిపోనివ్వకు!
నీవు లేనప్పుడు ఈ పగటి సంపద అంతా ఉండే ఏం ప్రయోజనం?
రా! పగటికి పగటికి మధ్య ఉండే ఆశీర్వదింపబడిన ఆడ్డుతెరా!
మంచి ఆలోచనలకు, ఆరోగ్యానికి మాతృమూర్తివి, నన్ను అనుగ్రహించు.

5. సైనికుడి స్వప్నం

(The Soldier's Dream)

- థామస్ క్యాంబెల్
(Thomas Campbell)

రాత్రి మఱ్చి అలుముకోగానే మా యుద్ధబాకాలు విశ్రాంతి అరిచాయి.
రక్షక నక్కతాలు నింగిపై తమవంతు కాపలాకు దిగాయి.
వేలాది మంది శక్తిహీనులై నేలపైకి ఒరిగారు.
అలసినవారు నిద్రలోకి, గాయపడినవారు మృత్యు ఒడిలోకి.

గడ్డిపరుపుపై మేను వాళ్చిన నేను,
మృతులను కాపలా కానే ఇనుప కంచె రక్షణలో ఉండి,
అర్ధరాత్రి నేనొక మధుర దృశ్యాన్ని కలగన్నాను.
మూడుసార్లు ఆ స్వప్నం నన్ను మరల మరల ముద్దాడింది -

యుద్ధరంగపు భయంకర దృశ్యాలకు
దూరంగా, కడుడూరంగా ఒక ఒంటరి దారిలో వెళ్తున్నాను.
శరత్మాలముది - ఎండ అప్పుడప్పుడే వస్తున్నది.
మా పూర్ణీకుల గృహం నన్ను మనసారా ఆహ్వానిస్తున్నది.

నేను యువకుడిగా తిరిగిన మైదానాల్లో
మరల ఆనందంగా ఎగురుతూ పోతున్నాను.
కొండ గొర్రెల అరుపులు కోసల వరకు వినబడుతున్నవి
పంట కోసేవాళ్ల పాటలు పసందుగా మోగుతున్నవి.

మధుపొత్త పైకెత్తి మేమంతా బాసలు చేసాము
మిమ్మల్నినుడూ వీధిపోసని మిత్రులతో పలికాను.
నా చిన్నారులు నన్ను వేలాదిసార్లు ముద్దాడినారు.
నా భార్య గుండె పగిలేలా నా ఎదపై రోదించినది.

'ఉండు! మాతో ఉండు! నీవు అలిసిపోయావు'-
నన్ను ఉండిపోమ్మని వాళ్లు ఎంతగానో అర్థించినారు -
ఉదయంతో పాటు దుఃఖం మరలా వారిని చేరుకున్నది.
కలలు గంటున్న నా చెవిలోని స్వరం కరిగిపోయింది.

స్వప్నాలతో ప్రభావితమైన కళాకారులు

చిత్రకళ :

విలయం బ్లేక్ (William Blake) 1757-1827

సాల్వడార్ డాలి (Salvador Dali) 1904-1989

Man Ray, Max Magnus Norman, Elle Nicolai, Odilon Redon,
Jonathan Borofsky, Jim Shaw, ఇంకా ఎందరో...

సాహిత్యం :

- 1) కుబ్కుఫాన్ (1816) - శాముయ్యల్ టెలర్ కొలిరిష్ణ
- 2) ప్రాంకెన్ షైన్ (1818) - మేరీపెల్లి
- 3) డాక్టర్ జెకిల్ మిస్టర్ ప్లైడ్ (1886) - అర్.ఎల్. స్టీవెన్సన్
- 4) ట్రీమ్కెప్ట్ (1927) - హాచ.పి. లవ్క్రాఫ్ట్
- 5) ఆర్ట్ ఆఫ్ ట్రీమింగ్ (1993) - కాల్న్ కాస్ట్నీడా
- 6) ఫాక్ట్ ఆఫ్ వింటర్ (2003) - పాల్ లాఫ్ట్
- 7) ద్రాకులా - బ్రామ్స్టోకర్

సినాలు :

The Mirror, Shadows of forgotten ancestors, Erasen head, The Brother from another planet, Dreams, Meshes of the afternoon, Three Women, Waking Life, Science of Sleep, Paprika, Eyes wide shut, Inception.

సంగీతం :

- 1) Devil's trill sonata - Giussep Tartini
- 2) La Villa Strangiata - Rush
- 3) Yesterday - Paul MC Cartney
- 4) Ambient Works - Aphex Twin
- 5) El Cielo - Dredge
- 6) Inside a dream - Jane Wiedlin
- 7) Loveless - My bloody valentine
- 8) And the glass handed kites - Mew

- 9) Lucid dreams - Cella green
- 10) Until the Kite comes - Flying lotus
- 11) Bob Dylan

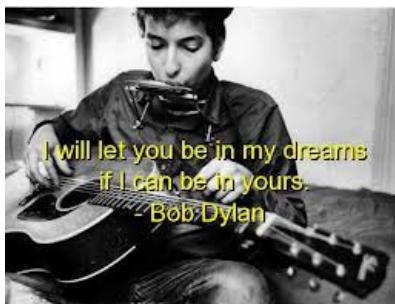
కావిత్తు :

- 1) JIM - జిమ్ వుడ్రింగ్
- 2) Psychonaut -అలెగ్జండర్ జోగ్రాఫ్
- 3) Rare bit fends - రిక్ వీచ్
- 4) Slow Wave - జెస్పేరెక్లా

జూలీ డీసెట్, డేవిడ్ బి లాంటి ప్రముఖుల కావిత్తు స్వప్న ప్రభావితాలే.



william blake



Bob Dylan



Robert_Louis_Stevenson



Paul McCartney -by
John Kelley for the
1968 LP *The Beatles*

మరల మరల వచ్చే కలలు

(Recurring Dreams)

అని మంచి కలలు కావచ్చి లేదా హీడకలలుగా వ్యక్తిని వేధిస్తా ఉండవచ్చును. మరల మరల అనేకసార్లు అనేక సంపత్సురాలపాటు ఒకే కలరావడాన్ని Recurring Dream అంటారు.

ఆదిమ మానవులు గుహలపై చిత్రించిన చిత్రాలు వారి కలలను సూచిస్తాయని కొండరు శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయం. ఈజిష్టియన్లు తమ కలల్ని హీరోగ్లిఫ్స్ - చిత్రలిపిలో పొందుపరచారు. అమెరికన్ ఇండియన్లు - మరల మరల అదీ కలవచ్చే స్థితిని గౌరవించేవారు. మెడిసిన్మాన్ సహాయంతో ఆ కలను విశ్లేషించేవారు. తమ పూర్వీకుల ఆత్మలు తమకు పంపుతున్న సందేశాలుగా వారు Recurring dreams ను భావించేవారు.

సాధారణ అంశాలు (ఈ కలల్లో ఎక్కువగా వచ్చేవి)

- 1) పళ్ళాడిపోవడం - (ప్రాయిడ్ అభిప్రాయం ప్రకారం ప్రీలకు ఇటువంటి కల సంతానేశ్చను, మగవాళ్ళకు వస్తే అంగవిచ్చేదనా భయాన్ని (Castration) సూచిస్తుంది.)
- 2) ఇంట్లో కొత్త గదులు (ప్రాయిడ్ - ఇల్లు=దేహం) వ్యక్తి తన గురించి, తన దేహం గురించి కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవడం.
- 3) వాహనం అదుపు తప్పడం (Vehicle Trouble)
- 4) టాయిలెట్ అందుబాటులో లేకపోవడం.
- 5) గాలిలో ఎగరడం (Flying dreams)
- 6) ఇల్లు గడవడం కష్టంగా ఉండడం.
- 7) ఎవరో తనను లేవకుండా అదుముతున్నట్లు.
- 8) బహిరంగ ప్రదేశాల్లో నగ్గంగా ఉన్నట్లు
- 9) పరీక్ష తప్పడం
- 10) మాటల్లాడే శక్తి కోల్పోవడం
- 11) తుఫానులో చిక్కుకోవడం
- 12) నీటిలో మునగడం, ఊపిరాడకపోవడం
- 13) పోయిన వస్తువులు దొరకడం

- 14) ఇంట్లో లైట్‌లు వెలిగించలేకపోవడం
- 15) పైనుంచి లోయలోకి పడిపోవడం (Falling)

వీటిలో Flying, Falling dreams ను Hypnagogic Hallucinations అంటారు. ఇవి మెలకువకు, నిద్రలో జారుకోదానికి మధ్య సమయంలో వస్తాయి.

ఇవి ముఖ్యంగా తలకు దెబ్బ తగిలిన తర్వాత (Post Traumatic Stress disorder PTSD), వ్యకులచిత్తంతో (Anxiety) ఉన్నపుడు, ఉన్నాదస్థితుల్లోను (Obsessive compulsive disorder OSD) లోను ప్రధానంగా కానవస్తాయి.

Relaxation పద్ధతుల ద్వారా, మనల్ని భయపెట్టే కలను మెలకువలో ఎదురోపువడం ద్వారా, కలను కొంత మార్చే సజేషన్ ద్వారా, కలలోని పాత్రలతో సంభాషించడం ద్వారా వీటిని నియంత్రించవచ్చును.



Flying Dream



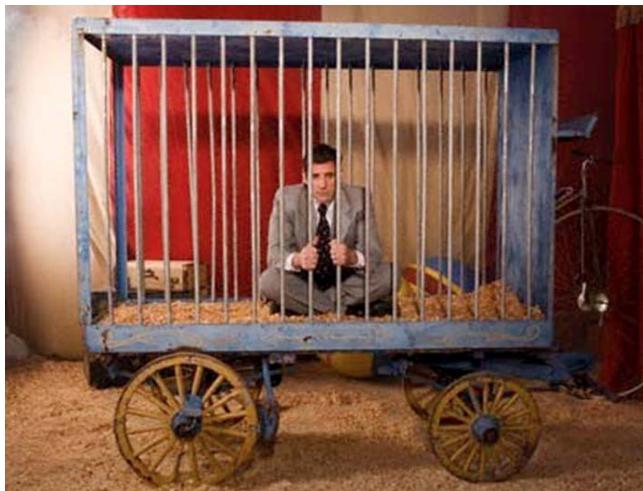
Flying-dream



Car Troubles



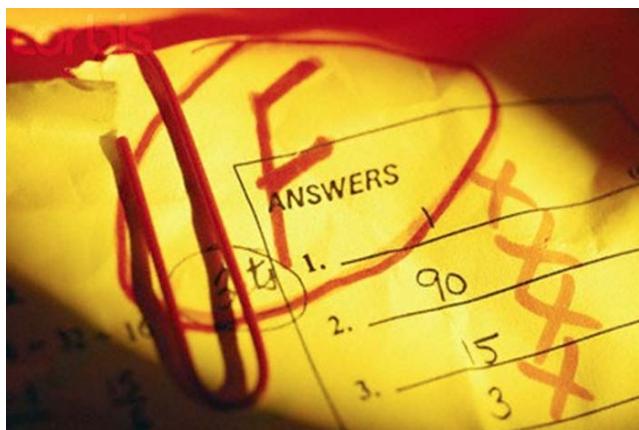
Faulty Machinery



Lost or Trapped



Missed a Boat or Plane



Failing a Test



Ill or Dying



Being Chased



Bad or Missing Teeth



Dream Nudity



Falling or Sinking



Natural Disasters



Seeing the Dead



Missing Important Events



Naked!



Teeth



Injuries



Partner Leaving



Being Trapped



Falling



Being Chased or Attacked

కొన్ని ప్రశ్నలు - సమాధానాలు

గత నెలరోజుల్లో నాకు వచ్చిన కలలను వివరించి చెప్పగలరు. 1. నాలుగు పాములు పడగనిప్పి నలుదిక్కులలో ఉండి గమనిస్తున్నాయి. 2. చాలా విశాలమైన ద్రాక్షతోటను వాహనంలో ఉండి గమనిస్తున్నాను. 3. నేను ఏనుగుపై సవారీ చేస్తున్నాను.

పాములు - కామవాంఘ, వివేకం, వైద్య అవసరం, నయవంచన; ద్రాక్షతోట-ద్రాక్షగుత్తులు భవిష్యత్ సుఖం, తోట-ప్రకృతి వనరులు, సంతాన సాఫల్యం, అభివృద్ధి; ఏనుగు-ఆదృష్టం, ఉన్నతి, బలం, వెలుగుకు చిహ్నాలు. నాలుగు సంఖ్య - బలం, ప్రశాసనం, ధర్మం, శ్రమ, ఓర్ధును సూచిస్తుంది. మీ కల మీకు కలగబోయే విజయానికి సూచిక. అయితే మీరు చేస్తున్న వసులను ఎవరో క్రీగంట కనిపెడ్తున్నారన్న విషయాన్ని మీ మనసు తెలియజేస్తోంది.

కలలో మా ఊరి ప్రైండ్జ్ తో కలిసి పొలం సుంచి ఇంటికి బయలుదేరు తుండగా ఎవరో కనబడి ‘మీరు అక్కడికి వెళ్లిపోయారు. అక్కడ పాముని చంపారు’ అని చెప్పారు. ఇంతలో పాము కనిపించింది. అప్పటికే ఎవరో దాన్ని వెన్ను విరగ కొట్టారు. కదలలేక బుసలు కొడుతోంది. వాళ్లు పామును ఘూర్తిగా చంపలేదని గ్రహించి కర్త తీయబోతుండగా ఒక పెద్దాయన వారించారు. అది ఇప్పుడు పగతో ఉంది దాని జోలికి వెళ్లవద్దని పోచ్చించాడు. దీని ఆంతర్యమేమిటో తెలుపగలరు.

శృంగారానికి, చెడుకు ప్రతినిధిగా పాము పురాణకాలం నుంచి ప్రసిద్ధికెక్కిందే. పాము బౌరియలోకి దూరడం శృంగారక్రియకు ప్రతీక. అందుకే పామును శిశ్యానికి ప్రతీకగా భావిస్తారు. కుబుసాన్ని విడిచి కొత్త జీవితాన్ని సాగించే దిశలో పామును మార్పునకు, పునర్నిర్మాణానికి సంకేతంగా గుర్తిస్తారు. దెబ్బతిన్న పాము వాయిదా వేసుకున్న లేదా విరమించుకున్న శృంగార సన్నివేశాలకు చిహ్నాం. ఆ పెద్దాయన మీలోని మరో వ్యక్తిత్వం. మనకు చిన్నప్పటినుంచీ పాములపై ఉన్న నమ్మకాలు (పగపట్టడం, నాగదేవత అని విశ్వసించడం) కలల్లో ఈ రకంగా రావడం జరుగుతుంది. కోరికల రుసురునలే కలలోనీ పాముల బుసబుసలు. మనవాళ్లు అనుకున్నవాళ్లే మోసం చేసినప్పుడు కూడా ఇలాంటి కలలు వస్తుయి.

నేను ఇంటర్ిడియట్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నాను. నాకు ఎప్పుడూ ఒకే కల వస్తుంది. నేను ఒక కాలేజీ స్కూలించి దాని బ్రాంచీలు రాష్ట్రవ్యాప్తంగా

విస్తరిచినట్లు కల వస్తుంది. కానీ నా జీవిత లక్ష్యం మాత్రం నిర్ణయించుకోలేక పోతున్నాను. తిట్టాడు. పెద్ద చదువులపై ఆశలు పెట్టుకోవద్దన్నాడు. నాకు మాత్రం ఒక సూల్ లేదా కాలేజీ స్థాపించి మంచి హోదా సంపాదించుకోవాలని ఉంది.

ఇది మీ భవిష్యత్తును నిర్దేశించే కల. ఇంటర్వీడియట్ చదివే రోజుల్లోనే మీకున్న ఆశయానికి నా అభినందనలు. అయితే ఆ ఆశ, ఆశయం నెరవేరాలంబే కష్టపడి చదవాలి. తల్లిదంట్రులపై ఆర్థికభారం పడకుండా మంచి మార్గులు సాధించాలి. ఈ సంవత్సరం బాగా చదివితే ఇంజినీర్ కావడం కష్టమేమీ కాదు. ఎంత్రస్ట్లో సీటు సాధించావంటే ఆర్థికసాయం చేయడానికి బ్యాంకులు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, దాతలు ఉన్నారు. కలల్ని నిజం చేసుకోవాలంటే ఇలలో బాగా కష్టపడాలి. కృషి ఉంటే మనుషులు బుమిలవుతారనే విషయం మీకు తెలుసు కదా!

నా వయసు 36 సంవత్సరాలు, వృత్తి మొకానిక్. నాకు వచ్చే కలలు...
 1) ఎక్కడికో వెళుతూ ఉంటాను. ఆ దారిలో ఎక్కడపడితే అక్కడ అపుద్ధం. అందరూ స్వేచ్ఛగా తిరుగుతుంటారు. నా అడుగులు మాత్రం తడబదుతుంటాయి. ఒక్కసారి నేనే జనంలో విస్మిస్తుంటాను. ఇంత నిర్జల్లగా ఎలా ప్రవర్తిస్తున్నాను అనుకుని మదనపదుతుంటాను. ఒక్కసారిగా మెలకువ వస్తుంది. 2) కలలో పరస్తీలతో రమిస్తుంటాం. అది తప్పని అంతరాత్మ పోచ్చరిస్తుంది. ఏదో భయానికి లోనపుతా. అకస్మాత్తుగా మెలకువ వస్తుంది. 3) దొంగలను పట్టుకుని జనానికి అపుగిస్తాము. ప్రజలతోపాటు నేను కూడా వారిని కొడతాను. తర్వాత వాళ్ల నన్ను గుర్తుపెట్టుకుని చంపుతారని భయాదోశనలు. మెలకువ వస్తుంది. మూడు కలల్లోనూ మెలకువ తర్వాత గుండెదడ, చెమటలు. ఇవి నా భవిష్యత్తును ఏమైనా సూచిస్తున్నాయేమో తెలుపగలరు.

తల్లిదంట్రుల దృష్టిని ఆకర్షించడానికి మూడేళ్లలోపు పిల్లలు చేసే ప్రయత్నాల్లో ముఖ్యమైనది మలవిసర్జన. మన అహం (ఇగో) అభివృద్ధి చెందుతున్న క్రమంలో దానిపై పెద్దల నియంత్రణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్, క్రమశిక్షణ) ప్రభావం కలల్లో ఈ రూపంలో వస్తుంది. తిరగబడి పోట్లడడం, పరస్తీలతో రమించడం, దొంగల్ని కొట్టి హీరో అనిపించుకోవాలనే కోరికలు, ఇలా చస్తే వచ్చే ఇబ్బందులు చాలా తీవ్రమైనవని మన సంప్రదాయం, నాగరికత అధ్యహం (సూపర్ ఇగో) రూపంలో పోచ్చరిస్తుంది. కనుక ఆ పరిణామాల్చి ఊహించుకుని భయపడిపోవడం సహజమే. మనం చేద్దామనుకుని చేయలేని పనులు కలల్లో ఇలా నెరవేరుతాయి. ‘దుష్టులు నిజంగా చేసే పనిని మంచివాళ్లు కలల్లో సరిపెట్టుకుంటారు’ అంటాడు

ఫ్లైటో. బహిరంగ ములవిసర్జన, దిగంబరత్వం ఇప్పుడును పరిశీతులపై తిరుగుబాటుకు సంకేతాలు.

యోగ నేర్చుకుని యోగిగా మారాలని నా కోరిక. కలలో యోగిశ్వరుల ఫోటో ఆల్యమ్ పోస్టులో నా చేతికి వచ్చింది. పచ్చిమాంసం కనిపిస్తోంది. నేను ఒక కొండక్కి కిందకు దిగడం లేదు. ఆ కొండపైన ఒక సూటర్ ఉంది. మా అమ్మ మాంసం పంచుతోంది. రెండో కలలో రెండు సర్పాలు భూమిపై ఆటలాడి తర్వాత ఆకాశంలోకి వెళ్లిపోతూ ఒకటిగా కలిసిపోయాయి. తర్వాత పూలతోటలోని పుట్టలో వెలిశాయి. మరో కలలో నేను లోయలో పడిపోయాను. అప్పుడు ఏసుక్రీస్టు వచ్చేసరికి అక్కడ కాంతి విరజిమ్మింది. క్రీస్టు నన్ను రా... రా... రా.. అని పిలుస్తున్నాడు. ఈ కలలకు అర్థం తెలపండి.

మాంసం, అద్దం, గొడుగు, విషం, తెల్లనిపూలు, వస్త్రాలు, పండ్లు కలలోకి రావడం శుభసూచన. కలలో దేవుడు ప్రత్యక్షం కావడం మీకు ఆర్యోగ సౌభాగ్య సంతోషాలను కలుగజేస్తుంది. సర్పాలు మీలో మొలకెత్తుతును శృంగారపు టాలోచనలకు, సెక్స్ కోరికలకు, యవ్వన వికాసానికి గుర్తులు. కొండపై ఎక్కి అక్కడే ఉండడం మీ కార్యదీక్షతను; పడిపోవడం, దేవుడు రక్షించడం మీ ఆధ్యాత్మిక చింతనా ఫలాన్ని చెప్పున్నాయి. మీరిప్పుడు మీ భవిష్యత్తును నిర్ణయించుకునే సరిహద్దులో ఉన్నారు. ఆచితూచి అడుగువేస్తే అంతా మంచే జరుగుతుంది.

నా పేరు సూర్యం. గత 15 సంవత్సరాలుగా సినిమాల్లో ఆసిస్టెంట్ డైరెక్టర్గా పనిచేస్తున్నాను. నా కలలో... నేను, మా కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఒక పురాతనమైన కోటకు వెళ్లాం. దానిలో ఎవరో ఒకతను ‘పక్కన అమ్మవారి గుడి ఉంది. మాసి వెళ్లండి’ అని చెప్పాడు. అదరం ఆ గుళ్లోకి వెళ్లాం. గర్భగుడిలోని అమ్మవారి కళ్లు చాలా చిన్నవిగా ఉన్నాయి. ‘ఏమిటా ఇంత చిన్నవిగా ఉన్నాయి?’ అనుకుని పరీక్షగా చూస్తుండగా అమ్మవారి కళ్లు నెమ్ముదిగా కదిలాయి. బ్రహ్మ అనుకుని మళ్లీ చూశాను. విగ్రహం కళ్లు మూసుకుని తెరచుకున్నాయి. నేను అక్కడి నుండి బయటకు వస్తుంటే ఒక పూజారి నన్ను పిలుస్తూ వచ్చి ‘మనో వాంఘా సిధీరస్తు’ అని అక్కింతలు వేశాడు. ఆ పూజారికి 11 రూపాయలు ఇద్దామంటే రూపాయి తక్కువైంది. పది రూపాయలు వేసి కాళ్లకు దణ్ణం పెట్టాను. బయటకు వస్తుంటే ‘అమ్మవారు కళ్లు ఆర్పడం ఏమిటి? అంతా ప్రాణి, జనాన్ని ఆకర్షించడానికి టూరిజం వాళ్లు ఏర్పాటు చేసిన ప్రోక్ ఇది’ అంటున్నారు ఎవరో. కల చెదిరింది.

‘మా తండ్రి గారింట్లో అనేక రాజభవనాలున్నాయి’ అన్న ప్రసిద్ధ బైబిల్ వాక్యంలా మన మనసు పొరల్లో దాగి ఉన్న కోర్చెలు, ప్రదేశాలు, భవంతులు కలల్లోకి వచ్చి కలవరపెడతాయి.

మీ స్వప్పం మీలోని దైవభక్తుడికి, హేతువాదికి జరుగుతున్న సంఘర్షణా ఘలితం. ఆచారాలు, కోరికలు దైవప్రార్థనకు ప్రోత్సహిస్తుంటే, మీ వృత్తి, విద్యా వైజ్ఞానిక వివేచనా జ్ఞానం దానికి భిన్నంగా సలహాలనిస్తోంది. మీపై మీకు ఉన్న నమ్మకం ‘మిమ్మల్ని మనోవాంఛా సిద్ధిరస్తు’ అని దీవించింది. పది సంఖ్య పరిపూర్వకాన్నికి, వివాహం గురించి చెప్పంటే ఇతరులపై ఆధారపడటాన్ని వివరిస్తుంది. 11 రూపాయలు దక్షిణగా వేద్ధామనకోవడం మనకు పెద్దలు చెప్పిన విషయం మనసులో ముద్రింపబడి కలలో కూడా నియంత్రిస్తుందన్నమాట. జీవితంలో అనుభవాలు, విద్య వ్యక్తిత్వంలో మార్పులు తీసుకువచ్చే పరిణామకుమంలో ఎదురుయ్యే సందిగ్గావస్తలో ఇలాంటి కలలు వస్తాయి.

నాకు అప్పుడప్పుడు రకరకాల పాములు కనిపిస్తున్నాయి. చనిపోయినట్లుగా కూడా. అవి కనిపించిన కొద్దిరోజులకు ఏదో ఒక సష్టం సంభవిస్తోంది. పదేళ్ల నుంచి ఇదే పరిస్థితి. చాలా వేదన అనుభవిస్తున్నాను.

కలల్లో పాములు రావడం సెక్కు కోరికలకు సంబంధించినదని చాలామంది అభిప్రాయం. వీర్యకణం పాము రూపంలో ఉండడం మనకు తెలుసు. అనేక నాగరికతా కథల్లో సర్పమే చీకటికి, దుర్మార్గానికి, వినాశనానికి, కష్టాలకు కారణమైంది. తక్కుడనే సర్పం కుండలాలని అపహరించడం, పరీక్షిత్తుని కాచేసి చంపడం భారతకథా మూలాంతమై సర్పయాగానికి దారితీస్తుంది. ఇటువంటి కథలు, భావాలు మనసులో ఉండటం వల్ల, శృంగారంలోని కొన్ని వైఫల్యాలు మనసుపై విపరీత ప్రభావాన్ని చూపడం వల్ల అవి మనం తీసుకునే నిర్ణయాలను బలహీన పరుస్తాయి. మీరు మానసికంగా స్థిరపడేంత వరకు దగ్గరివారితో సంప్రదించి మాత్రమే ఆర్థిక నిర్ణయాలు తీసుకోండి. మీకు పూర్తి సలహాకోసం, మీ వ్యక్తిగత జీవిత విశ్లేషణకు దగ్గరలో ఉన్న సైకాలజిస్ట్సు సంప్రదించండి.

నాపేరు మల్లవ్య. వయసు 20 సంవత్సరాలు. చదువు ఇంటర్. నాకు ఒక కల నాలుగైదుసార్లు పొర్కమి రోజే వస్తోంది. ఆ కలలో ఆర్థరాత్రి సమయంలో పెద్ద చంద్రుడు తూర్పు నుంచి పడమరకు వెళ్లి పెద్ద బంగారు సింహాసనం మధ్యలో ఆగిపోతాడు. అక్కడి నుండి దివ్యతేజస్సు కలిగిన సింహం భూమిపైకి దిగివస్తుంది. అ సమయంలో నింగినేల అద్భుతకాంతి పరుచుకుంటుంది. సింహాన్ని చూసి అందరూ

భయంతో ఇట్లలోకి పరుగితారు. మా నాన్న సింహానికి కనపడకుండా అది తినదానికి కావాల్చిన ప్రసాదాలు తులసిచెట్టు దగ్గర ఉంచారు. తర్వాత మేము కూడా ఇంట్లోకి వెళ్లి తలుపులు వేసుకున్నాం. ఆ సింహం ప్రసాదాలు తిని, మా ఇంటి తలుపు తడుతూ చాలాసేపు కూర్చుంది. మేము తలుపులు తీయకపోయేసరికి తిరిగి ఆకాశంలోకి ఎగిరిపోతుంది.

‘అర్థం చేసుకోని కల చదవని ఉత్తరం లాంటిదని తాల్చుడ్ గ్రంథంలో ఉంది. మీ కల మీ బంగారు భవిష్యత్తును సూచిస్తోంది. చంద్రుడు ఉద్యోగానికి, సింహం సాహసానికి, రాజసానికి, కోరికలకు చిప్పొలు. బంగారం సుఖవంతమైన జీవితానికి, కాంతి మీ ఆశకు గుర్తులు. హౌర్షమి రోజుల్లో సముద్రంలో అలలు ఎగిసి పడినబ్బే, మానసిక సముద్రంలో కలలు ఎగిసి పడతాయి. వంశపారంపర్యంగా దైవభక్తి, చింతన ఉన్నవాళ్లకు ఇలాంటి కలలు రావడం సహజమే. రచయితి కావాలన్న మీ కోరిక సింహం రశాపంలో వస్తోంది. మీకున్న పరిధుల్లో రాయలేకపోతున్నాననే భావన సింహం మళ్లీ వెళ్లిపోవడాన్ని తెలియపరుస్తోంది. సాహిత్యం చదవండి. రాయండి. మీ కల తప్పకుండా ఫలిస్తుంది. కలలో చంద్రుడు ఊహిప్రవంచానికి, వాస్తవానికి దూరంగా ఉండడాన్ని, పారమార్థిక చింతననూ సూచిస్తుంది.

నా వయసు 67 సంవత్సరాలు. ప్రధానోపాధ్యాయుడిగా పదవీ విరమణ చేశాను. తొమ్మిడేళ్ల కిందట భార్యను కోల్పోయాను. దుర్భర ఏకాంత జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్నాను. రెండేళ్లగా నాకు ఒకే విధమైన కల వస్తోంది. కలలో నేను తరచుగా మలచిసర్దన చేస్తున్నట్లుగా లేదా ఇతరులు చేస్తున్నప్పుడు చూస్తున్నట్లుగా, లావెట్రిన్ తొట్టినిండా మలంతో కూడిన నీరు, మలంతో కూడిన ప్రదేశంలో తిరుగుతున్నట్లుగా కనిపిస్తోంది. తరచుగా వర్షం, నీరు కనబడుతున్నాయి.

అశుద్ధంతో నిండిన కల రావడం బంగారు కలగా మన పూర్ణీకులు విశ్వసించారు. మీరున్న వాతావరణం నుంచి మీరు బయటపడలేకపోవడాన్ని మీ కల విషరిస్తోంది. ఉన్నంతలో దానధర్మాలు చేసే మనస్తత్వం మీ కలల్లోని చిక్కేషం. మూడేళ్లలోపు వయసులో మీరు పెరిగిన వాతావరణ ప్రభావం కూడా మీ కలలపై ఉంది. వర్షం ఉద్యోగాల్లో తేడాలకు, అభివృద్ధి, నూతనోత్సాహం పరిశుభ్రతలకు; నీరు, విజ్ఞానం, ఉద్యోగ భద్రతలకు సంబంధించినవి. వెరసి మీ కల ఇప్పుడున్న పరిస్థితి నుంచి ఆత్మీయమైన చోటుకు మారాలని పడుతున్న తపనను ప్రతిపించిస్తోంది.

ఉదయం ఐదు నుంచి ఏడు గంటల మధ్య నాకో కల వచ్చింది. మా ఇంటిని అనుకుని కొత్తగా కట్టించిన రెండు గదుల్లో ఒకదానిలోకి వెళ్లా. గదుల్లో అన్నింటికి చెదలు పట్టాయి. నిల్చోవడానికి కూడా వీలులేదు. మా అన్నయ్య వచ్చి ‘చెద ఎక్కుపుతోంది. ఈ గదిలోకి రాకపోవడమే మంచిది’ అన్నాడు. అరె... ఇలాగైందేమిటి అనుకున్నా. ఆ వెంటనే నేను నా మిత్రుడు ఒకే సైకిల్పై మా ఊరి వాగు పరిసర ప్రాంతాల్లో ఉన్న సందుల్లో తిరిగాం. ఒక మిత్రుడి ఇంటి సమీపంలోకి వెళ్లగానే ఒక్క ఉదుటున వాగు పొంగి మా సైకిలు మునిగింది. అదే సమయంలో నేను వంగేసరికి జేబులో ఉన్న సెలఫోన్, ఐడెంటిటీ కార్డు, నెగటివ్లు, ఫ్లోపీ, డబ్బు నీళలో పడ్డాయి. వెంటనే చేయిపెట్టి కొన్నింటిని అందుకోగలిగాను. ఫ్లోపీ, నెగటివ్లు పనికిరాకుండా పోయాయే అనుకున్నాను. అక్కడి నుంచి ఎటువెళ్లామన్నా అదే పరిస్థితి. అంతలోనే నీరంతా వెనక్కిపోయింది. వాగు ఎప్పటిలా మారింది. చాలాకాలం తర్వాత మా ఊరికి వెళ్లే ఇలాంటి కల రావడం నన్ను కలవరానికి గురిచేసింది. ఈ కల ఏదైనా రాబోయే విపత్తుకు సంకేతమా?

మీ కల మీరు కట్టిస్తున్న ఇంటి నిర్మాణంలో జరుగుతున్న ఆలస్యాన్ని, మీరనుకున్న తీరుగా పనులు కాకపోవడాన్ని చెప్పేంది. పొంగుతున్న వాగు, పోగొట్టుకున్న డబ్బు, సెలఫోన్, ఐడెంటిటీ కార్డు మీలో జరుగుతున్న మానసిక ఉద్యోగాలను, సంఘర్షణలను తెలుపుతోంది. చెదలు ఆటంకాలకు, పనిలో జరుగుతున్న వృధా వ్యయానికి గుర్తులు. ఈ స్వప్నం విపత్తును సూచించదు. అందోళనలు లేకుండా ఇంటి నిర్మాణం సజాపుగా జరిగితే ఇటువంటి కలలు అవే అదృశ్యమైపోతాయి.

ఒక కల నన్ను చాలాకాలం నుంచి వేధిస్తోంది. ఆ కలలో నన్ను ఎవరో వెంటపడి బెదిరిస్తుంటారు. నేను ఆకాశంలో చెట్లు, గుట్టలు, ఇళ్లు దాటి పరుగు తీస్తుంటాను. వెంటపడేవారిలో తెలిసినవాళ్లు, తెలియని వాళ్లు రకరకాలుగా ఉంటారు. ఈ కల నన్ను పదేపదే వెంటాడుతుంది. నా సందేహం తీర్చగలరు.

కలలో ఎవరో వెంటపడి వేధిస్తుంటే ఆకాశంలోకి ఎగిరి అందకుండా పారిపోతున్నట్లు రావడం మనకు అప్పగించిన పనుల్ని, బాధ్యతల్ని ఎగ్గట్టి పోతున్నామని మనసు పొచ్చరిస్తోందన్నమాట. ఇదివరకు ఇష్టపూర్వకంగా చేసిన పని ఇష్టుడు చేయడం ఇష్టం లేకపోతే కూడా ఇలా కల వస్తుంది. ఆకాశం మానసిక సిథికి సంకేతం.

ప్రతిరోజు మీరు పడ్డన్న ఇబ్బందుల నుంచి, చేపట్టిన బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకునే ప్రయత్నం, ఇతరులకు దొరక్కుండా తిరగడం కలల్సో ఈ రూపంలో వస్తుంది. మీకు కొంత వెనులుబాటు దొరికితే మీరు చేయగలిగిన పనులై చేయండి. మొహమాటపడి అధిక భారాన్ని, బాధ్యతలను నెత్తిన వేసుకోవద్దు. మీకు శుభం జరుగుతుంది.

నేను మా ఇంట్లో కూర్చుని ఉన్నాను. ముఖ్యమంత్రి నేనున్న రూంలోకి వస్తూనే కూర్చీలో కూర్చుంటూ ‘బాబూ! మన బట్టలు ఉత్తికే చాకలి రాలేదట. ఇంటి దగ్గర అమ్మనడిగి షర్ట్ తీసుకుని ఇస్తే చేయించుకురా’ అని చెప్పారు. సరేనని పక్కనున్న భాళీ స్థలంలో మొహం కడుక్కుని రుమాలుతో మొహం తుడుచుకుంటూ బయటకు వచ్చాను. ఇధ్దరు స్నేహితులు హలో చెప్పారు. దాంతో మెలకువ వచ్చింది.

కలలో రాజు, ముఖ్యమంత్రులు వస్తే వాళ్లు తల్లిదండ్రులకు సంకేతాలు. చొక్కా ఇస్తే చేయమన్నది ముఖ్యమంత్రి రూపంలో మీ తండ్రిగారో, పెద్దలో, మిమ్మల్ని ఏదో పని చేయమని పురమాయించి ఉంటారు. మీరు మర్మిపోయారు కనుక ముఖం చెల్లక నీళ్లతో కడుక్కుంటున్నారు. మీకు దైవభక్తి, భయం జాస్తిగానే ఉన్నట్లు మీ ఉత్తరం చెబుతోంది. అందువల్ల స్నేహితులతో కాలక్షేపం చేయడంతోపాటు ఇంటిపనుల్ని, పెద్దలు చెప్పిన విషయాల్ని పూర్తిచేస్తే ఇటువంటి కలలు రావడం మానేస్తాయి.

నా వయసు 40 సంవత్సరాలు. ఐదారేళ్లగా భయంకరమైన కల తరచుగా వస్తోంది. ఇధ్దరు నగ్గ యువతులు నన్నువి నించే బెట్టి పట్టకారుతో నా ముక్కును పిండుతుంటారు. నేను బాధతో విలవిలలాడుతుంటే వారు ఎంజాయ్ చేస్తుంటారు. ముక్క నుంచి ఏకధారగా రక్తం కారుతుంటుంది. ‘ముక్క పిండితేనే అంతనొప్పా? మరి కోస్తే ఎలా ఉంటుందో’ అని నవ్వుతూ ఒక యువతి నా ముక్క కోసేస్తుంది. గావుకే పెట్టి నిద్ర లేస్తాను.

ముక్క కలలోకి రావడం శిశ్శానికి సంకేతమని ఛ్రాయిడ్, అతని అనుయాయులు చెప్పారు. కానీ మన సంస్కృతిలో ముక్క చెవులు కోయడం ప్రాచీన కాలంలో దొంగలకు, వ్యభిచారులకు వేనే దండన. రాముని ఆజ్ఞాపై లక్ష్మణుడు శూర్పణి ముక్క చెవులు కోసిన సంగతి అందరికీ తెలిసిందే.

ముక్క నుంచి రక్తం కారడం మగతనాన్ని కోల్సోతున్నామనే భయానికి, పరువు మంటగలుస్తుందేమానన్న ఆలోచనకు ప్రతిరూపం. కొన్ని సంవత్సరాల

కిందట ఎవరిసైనా మీరు లేదా మిమ్మల్ని ఎవరైనా ఇలా అవమానించి ఉండవచ్చు. కొన్ని దుండుడుకు చర్యలకు పాల్గొడిన తర్వాత పశ్చాత్తాపవడడం, ఎవరికన్నా తెలుస్తుందేమోనన్న భయంతో కలలో ఇలా వస్తుంది. నిజం మీకు తెలుసు. నగ్గ యువతులు మీరు బయటకు చెప్పని రహస్యరూపాలే. అటువంటి సంఘటన ఏదైనా జరిగి ఉంటే వివరాలు మరలా రాయండి. కలల్ని కంట్రోల్ చేయడమంటే అంతరాత్మకు సరైన సమాధానం చెప్పడమే. బెస్ట్స్ట్ లక్.

నేను ఎక్కుడికైనా వెళ్లడలచుకుంటే గాలిలో రివ్యున ఎగురుకుంటూ పోతాను. అందరూ ఆశ్చర్యంగా నావైపే చూస్తుంటారు. ఈ కల తరచూ వస్తుంటుంది. దీనవ్రం ఏమిటి?

గాలిలో ఎగరడం, ఎత్తయిన ప్రదేశాల్నంచి కిందకు పడిపోవడం, పశ్చాదిపోవడం, బట్టలు లేకుండా నగ్గంగా తిరుగుతున్నట్లనిపించి కంగారు పడిపోవడం సర్వసాధారణంగా వచ్చే కలలు. గాలిలో ఎగరడం, మిమ్మల్ని చూసి మిగతావారు ఆశ్చర్యపడటం... ఎవరూ ఊహించని విధంగా మీరు విజయాన్ని సాధించినపుడు పొందే ఆనందాన్ని, ఇతరుల ఆశ్చర్యాన్ని వివరిస్తోంది. మనల్ని ఇతరులు చేతకానివాడిగా జమకట్టినప్పుడు మనం సాధించిన విషయాల తాలూకు విజయానుభూతులు ఈ రూపంలో కలల్లో వస్తాయి.

నా వయసు 26. నాకు వచ్చిన కలలన్నీ డైరీలో రాస్తా. అవన్నీ నిజమపుతాయి. నేను డిగ్రీ చదివేటప్పుడు ఒకమాయిని ప్రేమించినట్లు, మాకు పాప పుట్టినట్లు కల వచ్చింది. తర్వాత పీజీలో ఆ అమ్మాయి కనిపించింది. పరిచయం ప్రేమగా, సంబంధంగా మారింది. కానీ నా కల నిజం కాకూడదని ఆ అమ్మాయికి నేనంటే అసహ్యం కలిగేలా చేశాను. మరికొన్ని కలలు కూడా రాస్తున్నాను.

సుదీర్ఘమైన మీ ఉత్తరం, అందులోని కలలు చదివాను. మీరు కలల డైరీని రాయడం మాకు బాగా నచ్చింది. వ్యక్తిత్వానికి, వ్యవహరానికి మధ్య వచ్చే ఘర్షణల వలయంలో ఇప్పుడు మీరున్నారు. పరిచయం ప్రేమగా, ప్రేమ శారీరక కలయికగానో, వివాహంగానో పరిణితి చెందే క్రమంలోనే కొందరు ఏకకాలంలో అనేకమందిని, కొందరు జీవితాంతం ఒకర్నే ప్రేమిస్తూ ఉంటారు. పసిపాప పుట్టినట్లు కలరావడం కొత్త ఆలోచనలకు, కొత్త పనుల ప్రారంభానికి సూచన. అది మనలోని పసిపిల్లల మనస్తత్తుాన్ని కూడా తెలియిఖరుస్తోందన్నమాట.

మీరు స్వార్ల పౌడమాస్టర్స్ ప్రేమించడం, ఆమె కలలో తల్లిలా కనిపించడం, మీ నాన్నగారు ఆమెకు నమస్కరించమని ఆదేశించడం మీలో కలిగిన అపరాధ

భావనకు గుర్తులు. ఎరువురంగు జీవత్స్వం, ప్రేమ, శృంగారం, సందడికి సింబల్. నలుపురంగు అపనమ్మకం, రహస్యం, శూన్యానికి గుర్తు. నలుపు, ఎరువు కలిసిన బ్యాగ్ మీలో కలిగిన దురాలోచనలను తెలుపుతోంది. తాళంచెవి శిశ్శానికి ప్రతీకి. అయ్యా! టీచర్లు ఆ దృష్టితో చూశానే అన్న అపరాధ భావన మీలోని మంచి వ్యక్తిత్వం సహాయంతో ‘ఆమెను తల్లిగా భావించు’ అని బోధిస్తున్నదన్నమాట.

మరోకలలో కనిపించిన సముద్రపు ఒడ్డు, భోజనాలు... మీలోని ఉద్వేగాలకు, తీరిన కొన్ని కోర్కెలకు సంకేతాలు. పేపర్లు అర్థంకాని సమస్యల రూపాలు. మీ చివరికల మీ ఇప్పటి వాస్తవ పరిస్థితికి దర్శణం. మీరు ప్రేమించిన అమ్మాయిని ఎలాగేలా వదిలించుకోవాలని మీకుంది. కారణాలు వెదుకుతున్నారు. అయితే ఆ అమ్మాయి మిమ్మల్ని ప్రేమించిందో లేదో తెలుసుకోండి. ఆమె ప్రేమ కూడా మీకన్నటువంటిదే అయితే గొడవ లేదు. హాయిగా ఎవరి దారిలో వారు ప్రశాంతంగా పయనించవచ్చు.

ప్రస్తుతం నా పయసు 26. నాకు చిన్నప్పటి నుంచి ఒకే కల మరలా మరలా లేదా చిన్నచిన్న మార్పులతో వస్తోంది... నేను, మా ఫ్రైండ్స్ మా ఇంటి ముందు ఆడుకుంటున్నాం. నన్ను పట్టుకోవడానికి ఫ్రైండ్స్ నా వెంట పడ్డారు. నేను జంవ చేశాను. చిన్నగా గాలిలోకి లేవడంతో రెండు కాళ్ళను సైకిల్ తొక్కినట్లుగా ఆడించాను. అంతే అలా సైకిల్ లేస్తానే ఉన్నాను. అలా చాలా ఎత్తు వెళ్లాను. మా ఫ్రైండ్స్ కర్రలతో అందుకోవాలని ప్రయత్నించినా అందలేదు. అలా గాలిలో మా ఊరంతా తిరిగాను.

మీకు వచ్చిన కల ఘటింగ్ - ఫాలింగ్లకు సంబంధించినది. మనసులోని ఉద్వేగాన్ని, ఇతరులు అందుకోలేనంత ఎత్తుకు చేరాలనే తాపత్రయాన్ని, విజయం సాధించినప్పుడు పొందే ఆనందాన్ని ఈ కల తెలియపరుస్తుంది.

చిన్నపిల్లల్లో కోరికల స్వభావాన్ని విడమరుస్తుంది. చెట్టుమీద ఎంతో ఎత్తులో బంగారు రంగు మామిడి పండుంది. నాకే ఎగరడమ్మెస్తేనా ఆ కాయ నా స్వంతం కాదూ! పిచ్చుకలా ఎగిరిపోయింటే క్షణంలో సూర్యుకు వెళ్లేవాళ్లి కదా! ఇలాంటి ఆలోచనలు, పెద్దవాళ్లు పొగిడినప్పుడు వచ్చే ఆనందం పిల్లల కలల్లో ఇలా రూపాంతరం చెందుతుంది.

వృద్ధావ్యంలో కీళ్లవాతం వగైరాలు వచ్చి కుర్చీలో, మంచానికి అంటుకపోయి ఉన్నప్పుడు బయటకు తిరగాలనే అంతర్గతమైన కోరిక, స్వేచ్ఛపై ఆశ కలల్లో ఇలా తీరుతుంది.

యుక్తవయసులో, నడిమి వయసు వాళ్ళకు - శృంగారం, భావప్రాప్తి, స్ఫురణంలో పొందే అనుభూతి తాలూకు ఆనందం కలల్లో ఇలా ఎగిరినట్లు కనిపిస్తుందనేది ప్రభాత మానసిక శాస్త్రవేత్త ప్రాయిడ్ అభిప్రాయం.

వృక్షిగత విజయం తాలూకు ఆనందం, ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల్నంచి బయటపడిన సంతోషం, స్వేచ్ఛాగానం కలల్లో ఇలా ఎగురుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. బెట్టీ బెధర్య అనే స్వప్న విశ్లేషకురాలు అభిప్రాయం ప్రకారం మళ్ళీ ఇటువంటి కల వచ్చినప్పుడు కలగానే వాళ్లు కలలోనే ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే సమాధానం కలలోనే దొరుకుతుందట. అందుకే వీటిని ల్యాసిడ్ ట్రీమ్స్ (స్వోప్నికుల అధీనంలో ఉండే కలలు) అని కూడా అంటారు.

నేను కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఎక్కడికో వెళతాను. అక్కడ పైన లింగాన్ని లేదా కింద ఉన్న కృష్ణాన్ని గానీ దర్శించుకుంటాను. దారిలో కొన్ని పురాతన దేవాలయాలను ఆనవాళ్లగా చేసుకుని నడుస్తునే ఉంటాను కానీ ఇల్లు మాత్రం రాదు. దారిలో బంధువులు కనిపించినా మిన్ అప్పతారు. చివరకు ఆపదలో చిక్కుకుంటాను. ఎవరో నన్ను చంపడానికి తరుముతున్నట్లు అన్నిస్తుంది. ఒక్కసారి వాళ్లు నన్ను కత్తితో పొడుస్తారు. తప్పించుకున్నా ఇల్లు మాత్రం దొరకదు... ఇదీ నా కల. నాకు వచ్చిన కలలన్నీ నిజమవుతాయి. ఈ కల అంతరార్థం ఏమిటో వివరించగలరు.

ఏనాటికైనా ఆడపిల్ల ఆడపిల్లే! పరాయింటికి పోయి బతకాల్చిందే! మొగుడిల్లు, అత్తారిల్లే నీ ఇల్లు.... ఇటువంటి మాటలు, భావనలు తనకు చెందినది కానిదిగా భావింపజేయంతో తలతే మానసిక సంఘర్షణ, పెళ్ళికాగానే తాను మరో ఇంటికి పోవాల్చి వస్తుందనే భయం, వాళ్లు సరిగా చూసుకుంటారో లేదో అన్న అనుమానం... ఇవన్నీ అందోళనలై కలలో ఇంటిదారి దొరకక తచ్చాడుతూ ఉండడం జరుగుతుంది. కలలో మీకు జరుగుతున్న ఆపదలు పెళ్ళిపై మీకున్న అనుమానాలే.

దేవాలయాలు, దైవర్థునం మీకున్న ఆధ్యాత్మిక చింతనను తెలుపుతాయి. మీ చదువులో మానసిక విశ్లేషణ కూడా ఒక భాగమే కదా! మిమ్మల్ని మిమ్మల్నిగుర్తించే భాగస్వామికోసం ప్రయత్నించండి. అది సంభవించినరోజు మీ భయాలన్నీ పట్టాపంచలై మీ భవిష్యత్త జీవితం సుఖప్రదరుమవుతుంది. మీకు మా శుభాశీస్సులు.

మా అమ్మగారింట్లో నేను ఒక్కదాన్నే ఉన్నాను. అక్కడ ఒక ఎద్దు ఇంట్లోకి వచ్చినా వెంటపడింది. నేను ఇంట్లోకి, బయటకు తిరిగాను. అది నన్ను వదల్లేదు.

చివరకు వంటింట్లోకి వెళ్లి గడియపెట్టాను. అంతలో మెలకువ వచ్చింది. కాస్త భయం వేసింది. అంతకు ముందు కూడా అదే ఇంట్లో పెద్ద సర్పం పడగవిప్పి ఆడుతున్నట్లుగా కల వచ్చింది. ఇలా రకరకాలుగా వచ్చే స్వప్నాల అర్థమేమిటో వివరించండి.

మీ స్వప్నం ఆడపిల్లలు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు పదే ఆందోళనను, భయాన్ని తెలియజేస్తోంది. కలలో ఎద్దు, సర్పం రావడం మిమ్మల్ని ఎవరో లైంగిక పరంగా వేధిస్తున్నారనడానికి గుర్తులు. ఎద్దు - మగసిరి, తొందరపాటు, దౌర్జన్యానికి, కాముకత్వానికి, శృంగారాభిలాషకు చిహ్నం. బుసలు కొడుతూ పోట్లగిత్తకానీ, సర్పంకానీ వెంటపడిందంటే ఎవరో మిమ్మల్ని వెంటాడుతున్నారనీ, భయపెడుతున్నారనీ అర్థం. పాము శృంగారానీ, కామవాంఛనూ, వైద్యవసరాల్ని, నయవంచననూ తెలియజేస్తుంది. ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు ఎవరైనా వేధించినా, బలవంతం చేస్తారేమోనని భయపడినా ఇటువంటి స్వప్నాలు వస్తాయి.

నేను, నా మిత్రులు స్నానం చేయడానికి ఒక ప్రదేశానికి వెళ్లాం. వాగుకు మరోవైపు కొంతమంది స్నానం చేస్తున్నారు. అక్కడన్న చెక్కమీద నుంచి వారి దగ్గరకు వెళ్లవచ్చు. అయినా మాకు భయంగా ఉంది. మాలోంచి ఒకడు ఆ చెక్కమీద ఎక్కి అరుస్తూ వెళ్లాడు. ఉన్నట్టుండి వాడి ఎదురుగా ఒక గుమ్మం తెరుచుకుంది. వాడు అందులోంచి అగాధంలో పడిపోయాడు.

నేను పనిచేస్తున్న స్నాల్లో నాకన్నా 15 ఏళ్ల పెద్ద ఆమె ఉంది. కలలో ఆమె ఇంట్లో పడుకుని ఉన్నాను. ఆమె నన్ను లైంగికంగా ప్రేరేపించింది. నేను మొదలయ్యేసరికి కల ఆగిపోయింది. ఈ కలల అర్థం వివరించగలరు.

మీతో స్నేహంగా ఉన్న ఆమెతో శారీరక సంబంధాన్ని కోరుకుంటున్నారు. ఆమె మీకన్నా వయసులో పెద్దకావడం చేత అది సాధ్యం కాదేమోనన్న శంక కలలో కొంత వాస్తవిక దృశ్యంగా, కొంత సింబాలిక్కగా కనిపించింది. రూమ్లాంటి ప్రదేశం, స్నానం చేసే స్థలం, అగాధం ఇవన్నీ మీ ‘కోరిక’కు చిహ్నాలు. అందరూ అనుభవిస్తున్నారు. నాకెందుకు వీలుకుదరడం లేదు అని మీరనుకోవడం, ప్రయత్నిస్తే బెడిసికొడుతుందేమోనన్న భయం ‘తిరుగుతున్న చెక్కులా కలలో వచ్చింది. ఆర్థిక పరిస్థితి దెబ్బతినుపుడు తల్లిదండ్రుల్లాంటి వారితో సంబంధాలు తెగిపోతాయనుకున్నప్పుడు అగాధంలో పడిపోతున్నట్లు కలలు వస్తాయి. తలుపు తెరుచుకోవడం, మూసుకోవడం మీకు కొన్ని అవకాశాలు వచ్చినా వినియోగించు

కోలేకపోయానే అని మీరు బాధపడడం. ఇష్టమైన పాటను కలలో వినడం మీకు పాటలపై ఉన్న అభిరుచిని తెలుపుతోంది.

నాకు అమ్మంటే చాలా భక్తి. నేను ఒకతన్ని ప్రేమించాను. కానీ విడిపోయాం. ఈ మధ్య తరచుగా అతనికి పెళ్లి అవుతున్నట్లు, ఆ పెళ్లి చేసుకోవద్దని నేను చెప్పాను. తర్వాత అమ్మారి దగ్గరకు వెళ్లి బాగా తీట్టాను. అమ్మ కదిలివచ్చి ‘భయపడక. నీకు నేనున్నాను’ అని చెప్పింది.

మరో కలలో నేను, మా అక్క పాలుపోయడానికి పుట్ట దగ్గరకు వెళ్లాము. పుట్టలో నుంచి పాము వచ్చి నామై పాకి గుండెలు, పెదవులపై కాటువేసి కిండకు దిగి నా వెనక్కు వెళ్లి అయిదు తలల పాముగా మారి పడగ పట్టింది. ఇలాంటి కలల వల్ల భయంగా ఉంది.

పుట్టలో పాలు పోయడం, పాము మీపైకి పాకడం మీ మనసులోని ‘కోరిక’కు సంకేతాలు. మీరు ప్రేమించిన వ్యక్తికి మరొకరితో వివాహం అవుతుందేమానన్న భయం, అలా జరగడని మీకున్న నమ్మకం ఈ రెండింటి మధ్య సంఘర్షణ కలలో ఇలా కనిపించింది. అమ్మారు, అక్క గజేపడు మీ మానసిక దైర్యానికి ప్రతిరూపాలు. పాముకాటు శృంగారానుభవానికై తప్పతపూ పడడాన్ని సూచిస్తుంది. మీరిద్దరూ ఇరుపక్కాల పెద్దలతో మాట్లాడుకుని సాధ్యమైనంత త్వరలో వివాహం చేసుకోండి.

నా వయసు 16 సంవత్సరాలు. ప్రతిరోజు అందమైన అమ్మాయిలు కలలోకి వస్తున్నారు. వాళ్లు నాతో ప్రేమగా మాట్లాడుతున్నారు. చనువుగా ఉంటారు. వాళ్లలో నాకు తెలిసినవారు, తెలియినవారు ఉంటారు. చదువుకునే వయసులో ఇలాంటి కలలు రావడం అందోళన కలిగిస్తోంది.

పదహారేళ్ల వయసులో వచ్చే కలల్లో ఎక్కువ భాగం ఇలానే ఉంటాయి. అది సహజం. అందమైన అమ్మాయిలు మీతో చనువుగా ఉన్నట్లు కలలు రావడం మీ కోరికకు రూపమే. ఇలలో జరగనివి కలలో జరుగుతాయనేది అందుకే! అమ్మాయిలతో ప్రేమపూర్వకంగా ప్రవర్తించడం కన్నా స్నేహపూర్వకంగా ఉండండి. ఒకరిద్దరు మంచి స్నేహితులు ఏర్పడ్డాడ సరిహద్దులు దాటని స్నేహంలో నిజమైన ప్రేమ దొరుకుతుంది.

నేను ఇంజినీరింగ్ చదువుతున్నాను. 80-85 శాతం స్కూడెంట్సి. కలలో మాత్రం నేనే టాప్సర్యాంకర్సి, అన్నింటిలోనూ నాకు ప్రైజ్ వచ్చినట్లు వస్తుంది.

నేను ఒక మంచు ప్రాంతంలో స్నైటింగ్ చేస్తున్నట్లు, అలా చాలా ఎత్తుకు ఎగిరి గాలిలో గిరగిరా తిరిగినట్లు కనిపిస్తుంది. నిజానికి నాకు ఏ ఆటలోనూ ప్రవేశం లేదు.

మీ కల మీ ఆలోచనలకు, కోరికలకు ప్రతిరూపం. కోరికలకు, వాస్తవానికి ఉన్న తేడా ఇలా కలలో మంచు ప్రదేశంగా కనిపించింది. స్నైటింగ్ చేస్తూ ఎత్తుకు ఎగిరి, గాలిలో గిరగిరా తిరగడం మీ ఉద్యోగాలకు ప్రతిబింబం. ‘కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం’ అన్నారు కదా. కష్టపడి చదవండి. మీరు సాధించగలరు. మీ కల నిజమవుతుంది.

నేను ప్రైవేట్ స్కూల్ టీచర్గా వని చేస్తున్నాను. వయసు 25 సంవత్సరాలు. కలలో ఎక్కువగా మలం కనిపిస్తోంది. నోటి నుండి మలం పడుతోంది. ఒకోసారి ఆకుపచ్చని పంటపొలాలు, విరగకాసిన వరి, పళ్ళతోటలు కనిపిస్తాయి. ఒకోసారి మసీధులో ప్రార్థనలు చేసినట్లు కనిపిస్తుంది. బావిలో ఈతకొణ్ణిసట్లు కలవస్తుంది. నిజానికి నాకు ఈత రాదు.

ప్రసిద్ధ వేదాంతి ఇచ్చిన అరబి కలల్ని మనోదృశ్యాలుగా అభివర్ణించాడు. మరో పండితుడు ఇచ్చిన ఖలాదున్ కలలు దైవప్రేరితాలు, దేవదూతల వల్ల కలిగేవి, సాతానుభూత సంభూతాలు (పీడకలలు)గా వర్గీకరించాడు. మరో వేదాంతి అబ్బుల్ ఘని అన్ నబులిసి కలలు నిజం కలలు, అబ్బధపు కలలుగా విధజించాడు. కలలో మలవిసర్జన తిరుగుబాటుకు, నిరసనకు గుర్తులు. మీరు చేసే పనుల్లో సంస్థలోనో, వ్యవస్థలోనో, వ్యక్తులతోనో సరిపడక, వారితో గొడవ పడలేని నిస్సహాయ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు మీ తిరుగుబాటు తత్త్వం కలల్లో ఈ విధంగా కనిపిస్తుంది. ఆకుపచ్చని పంట పొలాలు, పళ్ళ తోటలు మీ నమ్మకాలు, సుఖ సంతోషాలు, ప్రకృతితో మమేకత్వాన్నే కాక అసూయను, భయాన్ని సూచిస్తాయి. బావిలో ఈత కొట్టడమనేది ఇప్పుడున్న మీ ఉద్యోగ, వ్యక్తిగత పరిస్థితుల్లో మీరు పడుతున్న ఇబ్బందుల్ని, మలవిసర్జన మీకున్న అయిష్టాన్ని తెలుపుతున్నాయి. నిరాశ చెందకుండా పొఱిటివ్ ర్పుక్కర్థంతో వ్యవహరించండి. మీకు మంచి జరుగుతుంది.

నా భార్యకు కలలో ఒక ముసలతను లేదా ముసలావిడ కనిపించి జరగబోయే విషయాలు చెప్పంటారు. ఒకసారి వాళ్ళ బంధువుల అబ్బాయికి గండం ఉండని చెప్పింది. ఆ సమయానికి అలాగే జరిగింది. మరోసారి మాకు ఎలాంటి ఇల్లు దొరుకుతుందో చెప్పే ఖనిచ్చంగా అలాంటి ఇల్లే దొరికింది. ఈ

మధ్యకాలంలో మిరపకాయలాంటి వ్యక్తి చనిపోతాడని చెప్పింది. మా ఎమ్ముల్చే హత్యకు గురయ్యారు. ఈ కలలకు కారణమేమిటి?

కలలో కనిపించిన విషయాలు నిజంగా జరగడం యాదృచ్ఛికమనే చాలా మంది అభిప్రాయం. అయితే కొంతమంది ద్రవ్యాలకు, మంచివారికి కాలంలో వెనక్కి ముందుకు చూడగలిగిన శక్తి ఉంటుందని కొందరి విశ్లేషణ. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధానికి కారణమైన ఆస్తియా, హంగరీల రాజు ప్రాన్ని ఫెర్రినాండ్ హత్యను (ఎవరో కాల్చి చంపినట్లు) అతని శిక్షకుడు ముందే కలగన్నాడు.

17వ శతాబ్దింలో బ్రైంచి నటుడు ఛాంప్ మెస్లే ఎప్పుడో మరణించిన తల్లి తనను రమ్యని పిలుస్తున్నట్లు కలగన్నాడు. స్నేహితులకు ఈ విషయం చెప్పి, చర్చిలో ప్రార్థనలు చేసి బయటకు వచ్చి కుప్పకూలి చనిపోయాడు. బ్రిటన్లో నివసించిన మారిన్ గ్రిఫిత్కు దక్కిణాప్రికాలోని తన కుమారుడు మృత్యువాకిట ఉండి పదేపదే తనను పిలుస్తున్నట్లు కలగంది. ఆ రాత్రే తన కుమారుడు మరణించాడన్న విషయం తెలిసిన ఆమె దుఃఖానికి అంతేలేదు.

కలలోని ముఖ్యమైన వ్యక్తులు, రాజకీయ నాయకులు ఇంటిలోని తల్లిదండ్రులకు, పెద్దలకు గుర్తులు. ఎమ్ముల్చే హత్య, వినిపించిన మాటలు, నిజ జీవిత సంఘటనలకు మీ ఆవిడ స్పందించిన తీరునే ఆమె కల ప్రతిభింబించింది. కొన్ని విషయాలను కొందరు ముందుగానే కలల్లో చూస్తారనడానికి పై కలలు చక్కని ఉండాహారణలు.

నేను సూర్య తీచర్కగా పనిచేస్తున్నాను. కలలో నేను చక్కగా సిద్ధమై ఉంటాను. నన్ను తీసుకు వెళ్డానికి ఎవరో ప్రయత్నిస్తుంటారు. వాళ్లు పెద్ద ధనవంతులు. పెద్దపెద్ద ఇళ్లు. నా గురించి వెతికే వాళ్లలో కొందరికి నేను కనిపిస్తాను. కానీ వాళ్లు అసలైన వారికి చెప్పకుండా నన్ను వదిలేస్తున్నారు. చివరకు వారికి దొరకకుండానే నా కల పూర్తవుటుంది. ఈ కలకు అర్థం ఏమిటి?

మీ ఆస్తిపాస్తుల కన్నా, అంతస్తుకన్నా ఎక్కువ ఉన్న వారిని జీవిత భాగస్యామిగా కావాలని ఊహించుకున్నప్పుడు వాళ్లతో సరితూగుతామో లేదోనన్న సంశయం; నాకేం తక్కువ అనే ఆత్మవిశ్వాసం; ఎదుటివాళ్ల ప్రేమ, మెప్పుకోసం పదే తాపత్రయం; పీటిలోని సాధ్యానాధ్యాలను మనసు బేరీజు వేస్తున్నప్పుడు ఈ దొంగాట దోబూచులాటలు స్పృయంవరపు కలలై' కలవరాన్ని రేపుతాయి.

చూడగా, చూడగా మీ ప్రేమ ఇంకా ఒన్వే ట్రాఫిక్‌లోనే ఉన్నట్లుంది. ఊహలు, జీవితం వేరు. సంపద ఎక్కువగా ఉన్నవారు పేదవారిని అర్థం చేసుకోవడం కలల్లోనూ, సినిమాల్లోనే ఎక్కువగా జరుగుతుంది. జాగ్రత్త!

ఒకరోజు రాత్రి ఏదు గంటల సమయంలో వర్షం వస్తుందని బయటకు వెళ్లి ఆకాశంలోకి చూశాను. ఆకాశంలో మేఘాల మధ్య శంఖుచక్రాలు, బంగారు ఆభరణాలతో దివ్యమైన వెలుగుతో వేంకబోశ్వరస్వామి కనిపించారు. పక్కంటి వారిని పిలిచి చూపిస్తే ఏమీ కనిపించడం లేదన్నారు. ఆ తర్వాత వేంకబోశ్వరుని స్తుతి ఆలపించగానే ఆకాశంలో స్వామి వద్దకు చేరాను. జలకాలాడుతున్న స్వామిని చూశాను. కొద్ది క్షణాల్లో కిందికి దిగి వచ్చాను. ఈ మధ్య నా కట్ట పోయినట్లు కలలు వస్తున్నాయి.

మేఘాలు, మేఘాల మధ్య కనిపించే కాంతిరేభలు; క్షణం క్షణం మారుతుందే మేఘాల రూపాలు వాటిని చూస్తున్నవారి మానసిక ప్రవృత్తులను అనుసరించి ఒక్కాక్కర్మికి ఒక్కే తీరుగా అనిపిస్తాయి, కనిపిస్తాయి. మీకున్న దైవభక్తి ఆరోజున మేఘమాలలో శ్రీనివాసుని రూపాన్ని ఆవిష్కరించి ఉండవచ్చు. జ్ఞానేంద్రియాలు అందించిన సమాచారాన్ని మెదడు తనకున్న జ్ఞాన సంపదతో విశేషిస్తుంది. ఇది ఎవరికి వారికి ప్రత్యేకం.

చూపు కోల్పోవడం, గుడ్డివాళ్లగా మారినట్లు కలలో వస్తే - మానసిక, ఆధ్యాత్మిక శక్తిని కోల్పోయామన్న భావం కావచ్చు. లేదా ప్రాపంచిక సంపదల మోహంలో చిక్కుకుని దైవభావనను, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని కోల్పోతున్నామన్న అభిప్రాయం కావచ్చు. పోయిన చూపు తిరిగి వచ్చినట్లు వస్తే వెనుకటి శక్తిన్న మరలా పొందినట్లుగా అర్థం చేసుకోవచ్చు.

నేను, మా తమ్ముడు భయంకరమైన అడవిలోకి వెళ్లాం. ఒకమ్మాయి దగ్గర రెండు కుందేళ్లు కొన్నాము. అడవిలో రెండే కుందేళ్లు ఉన్నాయి. వాటిని మీకు అమ్మేశానని మా నాన్న తిడతాడు. ఆయన వచ్చే లోపే వెళ్లిపోండి అందా అమ్మాయి. కుందేళ్లను గిన్నెలో వేయగానే చేపలుగా మారాయి. దారిలో వాళ్ల నాన్న ఎదురు వచ్చినా చేపలు చూసి వెళ్లిపోయాడు.

తర్వాత నేను ఒక ఇంట్లోకెళ్లాను. ఆవిడ అల్లూడి మర్మాదలు చేసింది. ఇంతలో మా చిన్నాన్న వచ్చారు. వారిద్దరూ పలకరించుకున్నారు. మీరు వెళ్రూ మా ఇంటి ఓనర్కి ఇవ్వండంటూ డబ్బు ఇచ్చింది. తన రెండో కూతుర్చి

చేసుకుంటానని అనుకుందేమో, నాకు అప్పటికే పెళ్లయింది. కానీ చెప్పలేదు. దారిలో స్లాబ్ వేయని ఇనుపచ్చటం మీద నడవాల్సి వచ్చింది. నా వెనుక వస్తున్న ఆమె కొడుకు చెయ్యి అందించాడు. దారిలో పేకాడుతున్న ఇంటి ఓనర్కు డబ్బిచ్చాను. ఇంతలో మెలకువ వచ్చింది.

పైవాహికేతర సంబంధాల వేప మీ మనసు ఆకర్షించబడుతున్న విషయం మీ కలల్లో అంతర్లీనరంగా కనిపిస్తోంది. ప్రాయిడ్ సిద్ధాంతం ప్రకారం శృంగారాల్లోని సంతృప్తి, అసంతృప్తులు ప్రతీకల రూపంలో కలలో కనిపిస్తాయి. అడవిలో ఒకమ్మాయి దగ్గర కొనుక్కున్న కుందేళ్లు, చేపలుగా మారడం మీరు చేద్దామనకున్న ఆ పని చేయలేకపోవడమే.

రెండో ఇంటామె కూతురిపై కూడా మనసులో ఏ మూలో ప్రేమ లేదా కోరిక ఉన్నట్టుంది. కానీ మీకు పెళ్లయింది కదా! పైగా తెలిసిన వాళ్లాయే! చిన్నాన్న నిజం చెబితే ఆ తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి? ఆని మనసు నిలదీసింది. ఇదే ఇనుప వట్టంగా ఉండి మీకు భయాన్ని కలిగించింది.

కుందేళ్లు బాధ్యతలకు, హుషారైన పోకడలకు, చేపలు జ్ఞానానికి, ధన సంపదలకు గుర్తులు. మీ కోరికలు కుందేళ్లయినా, ఎవరైనా చూస్తే ఏమవుతుదో నన్న భయం వాటిని చేపలుగా మార్చి మీకు జ్ఞానాన్ని ఇచ్చింది.

మిగతా పాత్రలు ఇంటి ఓనర్, పేకాడుకునే వాళ్లు నిజజీవితంలో లేదా సినిమా, టీవీలోనే అంతకు ముందు మీ మనసు గమనించిన సంఘటనలు కావచ్చు. ఈ స్వప్ం మీ శృంగారాభిలాపకు, పరిస్థితుల ప్రతికూలతకూ మధ్య ఉన్న నేపథ్యాన్ని తెలియజేస్తోంది.

నేను ఒక సినిమాకు వెళ్లాను. అక్కడ ముందు సీట్లలో రౌడీలు కూర్చున్నారు. వారిని పట్టుకోవడానికి పోలీసులు వెనుకలైనులో కూర్చుని ఉన్నారు. నేను కూడా అదే లైనులో ఉన్నాను. అప్పుడు వాళ్ల మధ్య పైరింగ్ ప్రారంభమయింది. పోలీసులు నాకు కూడా ఒక గన్ ఇచ్చి పైరింగ్ చేయమన్నారు. చివరకు మా గ్రూపులో ఇద్దరం, వాళ్ల గ్రూపులో నలుగురు మిగిలారు. మా దగ్గర బులెట్లు కూడా అయిపోయాయి. దాంతో మేము తప్పించుకుని ఇంటికి వెళ్లాం. వాళ్లు అక్కడకు వచ్చారు. నేను సైలెన్సర్ రివాల్వర్తో నన్న వెంబడించిన వ్యక్తిని కాల్చాను. ఈ కలకు అర్థం ఏమిటి?

అర్థరాత్రికి ముందు వచ్చిన కల కొద్ది ఫలితాన్ని మాత్రమే ఇస్తుంది. తెల్లవారుజామున వచ్చిన కల ఆ రోజే ఫలిస్తుంది. కలగని నిద్రలేచి, మళ్లా నిద్రించకపోతే ఆ కల వెంటనే జరుగుతుందని మన పూర్వీకుల అభిప్రాయం. కలలు నిజమవడం కేవలం యాదృచ్ఛికమని కొందరి విశ్వాసం.

కలలో కనిపించిన తుపాకులు మీకు గాని మీ వాళ్లకు గాని జరిగిన అన్యాయాన్ని సూచిస్తున్నాయి. గన్న లోడ్ చేయడం, షైటింగ్, గుళ్ల అయిపోవడం, మీరు సురక్షితంగా ఉండటం, బుల్లెట్లు టాబ్లెట్లు రూపంలో ఉండటం ఇవన్నీ మీ ఉద్రేక స్వభావాన్ని; కోపం వెంటనే చల్లారడం, మళ్లీ రావడాన్ని సూచిస్తాయి. మీకు పోలీసు ఉద్యోగంపై ఉన్న అభిమానం, దాన్ని పొందడానికి మీకు వస్తున్న ఆటంకాలే రోడీలు. హోంగార్డ్‌గానో, వాలంబీర్‌గానో కొన్నాళ్ల పనిచేయండి. మీ కోరికలు తీరి ఈ రకం కలలు తగ్గుతాయి.

నా వయసు 17 సంవత్సరాలు. ఏడాది నుంచి ఒకే కల వస్తోంది. అందమైన సెల ఏరు పక్కన, గులాబి తోటలో, తెల్లని దుస్తుల్లో నేను కూర్చుని ఉన్నాను. నల్లడైన్ వేసుకున్న ఓ అందగాడు తెల్లని గుర్రంపై నన్ను ఎక్కించుకుని ఓ కొండ ప్రదేశానికి తీసుకెళ్లాడు. సూర్యుడు అస్తమిస్తూ, రేరాజు ఉదయిస్తున్న సమయంలో ఆక్కడ నన్ను ముడ్చుపెట్టుకున్నట్లు కల వస్తోంది. నా మనసు పులకరిస్తుంది.

తరతరాలుగా ప్రపంచమంతటా పదహారేళ్ల అందమైన అమ్మాయిలు కనే అధ్యాతమైన కలే ఇది. అందమైన సెలయేరు పరవళ్ల తొక్కుతున్న మీ మనస్సును; గులాబీతోట స్నేహం, శృంగారం, సత్సంకల్పాన్ని; గులాబి మొగ్గలు కన్యాత్మాన్ని, అమాయకత్వాన్ని; తెల్లని బట్టలు స్వచ్ఛతనా, పవిత్రతనా సూచిస్తున్నాయి.

తెల్లటి గుర్రం శృంగారాభిలాపను, నల్లటి దుస్తుల్లో ఉన్న వ్యక్తి రహస్య వీరుణ్ణి, అపరిచితుడ్ని తెలియజేస్తున్నాయి. మీ మనసులో ఉన్న కోరిక తీరేంత వరకూ ఈ స్వప్నం మిమ్మల్ని వెన్నాడుతూనే ఉంటుంది. మిమ్మల్ని పరవశింపజేస్తూనే ఉంటుంది.

నా వయసు 23 సంవత్సరాలు. ఇటీవలనే నిశ్చితార్థం జరిగింది. కలలో నేను, కాబోయే అత్త గారు కలిసి కాలువకు వెళ్లాము. నేను గట్టుమీద పూజచేసి పసుపు, కుంకుమ కాలువలో వేయబోతుంటే ఆమె అడ్డగా నిలబడింది. తిట్టి తప్పుకోమని చెప్పాను. తప్పుకున్నాక వెళ్లి పసుపు, కుంకుమ పెట్టాను. కానీ

ఆవిడ విధవరాలు. అమె కూడా నాకు కుంకుమ పెడదామని చూస్తే అంతా మట్టి ఉంది. ఇంతలో ఒక పండు ముసలావిడ నన్ను పిలిచి కుంకుమ పెట్టింది. ఈ కల గురించి చెప్పండి పీటీ.

కాలువ పక్కన నిలబడటం, పూజ చేయడం మీరు ప్రారంభించబోయే కొత్త జీవితాన్ని తెలుపుతున్నాయి. కాలువ, నీళ్ళ మానసిక స్థితికి, ప్రవహించే జీవితాన్నికి గుర్తులు. పసుపు - సంతోషానికి, సౌభాగ్యపూరితమైన వాతావరణానికి, మానసిక సౌందర్యానికి, అంతర్గత భయాలకు ప్రతీక. కుంకుమ, ఎరువు - శక్తికి, జీవత్యానికి, కోరికలకు, చిరాకు, అయిష్టాలకు చిహ్నం. పవిత్ర గంగకు పూజలు జరిపి పసుపు కుంకుమలతో అర్పించి ఆశేస్సులు పొందడం ఆచారమయితే, విధవరాలికి కుంకుమ పెట్టవచ్చునా, కూడదా అనే అనుమానం మీకు కలలో ఈ విధంగా వచ్చింది. పెళ్ళయ్యాక ఆ జీవితం ఎలా ఉంటుందో అన్న ఆలోచనలు, భయాందోళనలు ఈ రకంగా కలలో కనిపించాయి. అద్దంలో తనను తాను చూసుకోవడం మనసులోని నిరాశను తెలియజేస్తోంది. పెళ్ళయ్యాక ఈ భయాలన్నీ తొలగిపోతాయి. నిఖిలంతగా ఉండడం.

నా వయసు 42 సంవత్సరాలు. బాల్యం నుంచి నాకు కొంచెం దైవశక్తి ఉండేది. 20 ఏళ్ళ కిందట స్వప్నంలో తిరుమల, శ్రీకాళహస్తి, కంచి చూసినట్లు కల వచ్చింది. నెలరోజులకు ఆ ప్రదేశాలు చూశాను. 15 ఏళ్ళ కిందట మేము ఉంటున్న ఇంటికి దగ్గరలో మరో ఇంటికి మారినట్లు కలలో కనిపించింది. అలాగే జరిగింది, అలా రెండుమూడు కలలు నిజమయ్యాయి. ఇదంతా దైవమహిమే నంచారా?

గౌతమబుద్ధుని తల్లి మాయాదేవి స్వప్నం, ఈజిష్టు రాజుకు వచ్చిన కల, అలెగ్జాండర్, హిట్లర్ నెపోలియం, లింకన్సలకు వచ్చిన కలలు నిజమైనట్లే మనలో చాలామంది తమకు వచ్చిన కొన్ని కలలు నిజమయ్యాయని భావిస్తారు. మరికొందరు వాటిని యాదృచ్ఛికాలేనని సరిపెడతారు. మీకు కలలో వచ్చిన ఇట్లు, పాము మీ కోర్కెలకు ప్రతిరూపాలు. దారి వెంబడి నడుస్తున్నప్పుడు మనం కొన్ని విషయాలనే పట్టించుకుంటాం. కొన్నిటిని చూసేచూడనట్లు వదిలేస్తాం. మరచిపోతాం. ఇటువంటి ఇల్లు, వస్తువు ఉంటే భాగుండుననుకున్నది మనం మర్చిపోయినా నిద్రలో మనసు ఆ విషయాన్ని గుర్తు చేస్తుంది. మీ కల, ప్రయత్నం రెండూ ఫలించి రెండో ఇంట్లోకి మారారు. మీరు మొదటి ఇంట్లో అనుకున్న పనులు రెండో ఇంట్లో పూర్తపుతాయి. కుబుసం విడుస్తున్న పాము శృంగారానికి కాక కొత్త జీవిత ప్రారంభానికి చిహ్నమే.

మా తమ్ముడ్ని అతని స్నేహితులు హత్య చేశారు. ఆనవాళ్లను బట్టి కర్కూండలు నిర్వహించాము. ఇది జరిగి సంవత్సరం కావస్తోంది. అయితే మా కుటుంబ సభ్యులకు, అతని ప్రాణస్నేహితునికి మా తమ్ముడు కలలో కనిపించి ‘నాకేమి కాలేదు, నేను తిరిగి వస్తాను’ అని చెప్పున్నాడు. ఒకరికి కాకుండా అందరికీ ఒకేవిధంగా కలలో కనిపిస్తుంటే బతికే ఉన్నాడనే ఆశ కలుగుతోంది. వాడు బతికే ఉన్నాడా?

మీ కల నన్నెంతో కలవరపరచింది. స్వప్నాల చరిత్రలో ఇటువంటి కలలు చాలా అరుదుగా వస్తాయి. ఒకే కుటుంబంలో, ఒకే గుంపులో వచ్చే ఒకే రకమైన ఇటువంటి కలలను పంచుకునే కలలు (షేర్డ్ ట్రీమ్స్) అంటారు. మీ కల నిజమై మీ తమ్ముడు తిరిగి వస్తే అది నిజంగా సంచలనమే అవుతుంది. కానీ ఒక్కసారి ఇంట్లో అందరూ ఏదైనా విషయం గురించి తరచూ తలచుకుంటు న్నప్పుడు అదే అందరికీ ఒకే రకంగా కలలో రావడం సహజమే. మీ కల రహస్యాన్ని కాలమే విప్పుతుంది. కాస్త మనశ్శాంతి పొందండి.

చిన్నకూళికాదేవి ఉత్సవ విగ్రహానికి పూజచేస్తున్నాము. ప్రదక్షిణాలు చేస్తున్నప్పుడు ఆ విగ్రహం ‘నీకు పుట్టబోయే ఆడపిల్ల సాక్షాత్తూ విష్ణుమూర్తి. అమెకు శ్యామలాదేవి అని పేరు పెట్టుమని చెప్పింది. ప్రసన్నవానికి వారం రోజులు ఉండనగా ఈ కల వచ్చింది. నేను వద్దనుకున్న నాకు ఆడపిల్లే పుట్టింది. ఈ కలకి అర్థం ఏమిటి?

ప్రతి మనిషిలోనూ ఒక మహాకాయుడు, ఒక మరుగుజ్జు ఉంటారని పెద్దల అభిప్రాయం. మన ప్రవర్తన, జీవన విధానం, ఆచారాలు, నమ్మకాలు... వీటిని మంచివైపు నడిపించేది మహాకాయుడు. భయాలు, ఆందోళనలు, అనుమానాలు, ద్వేషాలు మరుగుజ్జు ప్రభావం. మొదటి కాన్సులో మగపిల్లవాడ్ని కన్నాక తల్లులు సాధారణంగా ఆడపిల్ల కోసమే ఆరాటపడతారు. అయితే ఆడపిల్లలకు ఇప్పటి సమాజంతో జరుగుతున్న కష్టనష్టాలకు భయపడి మగపిల్లాడే పుట్టాలని సమాధానపడతారు. కలలో కనిపించే గుడి, దేవాలయాలు మనస్సుకు ప్రతిభింబాలు. మన అంతర్గతమైన కోర్కెలను తీర్చేవే దైవశక్తులు. మన ఇంద్రియాలే దేవతలని ఉపనిషత్తులు చెప్పున్నాయి. మీ కలల ప్రతిరూపమైన శ్యామలకు, మీకు మా ఆశీస్సులు.

నేను కంప్యూటర్ సెంటర్కు వెళ్లే సమయానికి ఎవ్వరూ లేరు. సిస్టమ్ ముందు కూర్చోబోయేముందు మోనిటర్ వెనక ఏదో ఉన్నట్లు అనిపించింది.

బయటకు తీసి చూస్తే రక్తం కారుతున్న మనిషి చేయి. ఏమాత్రం భయం లేకుండా నాకెందుకలే అని యథాస్థానంలో ఉంచాను. కాసేపటి తర్వాత వచ్చిన నాస్యహితుడు దాన్ని చూసి భయంతో విసిరేశాడు. ఈ కల రాత్రి ఒంటిగంట తర్వాత వచ్చింది. మర్మదు స్మృంగిషా వేసుకుని ప్రైదర్మయ్యాన్లా ఎగురుతున్నట్లు కల.

నవీన యగంలో ఇప్పటి పరిస్థితులకు అనుగుణంగా కొత్త సింబల్స్... కంప్యూటర్లు, సెల్ఫోన్లు, టీవీ, కార్బరూపంలో కలలు వస్తున్నాయనడానికి మీ కలలే నిదర్శనం. కంప్యూటర్ దాచుకున్న రహస్యాలకు, జ్ఞానానికి గుర్తు చేతులు స్పృజనాత్మకతకు చిహ్నిలు. రక్తం కారుతూ తెగిపడి ఉన్న చేయి ఎవరివో రహస్యాలు మీరు దొంగచాటుగా చూడడాన్ని తెలియజేస్తుంది. ఇక గాలిలో ఎగరడం భావప్రాప్తికి ప్రతీక.

మా కాలేజీలో ఒక సర్కో నేను చనువుగా ఉంటాను. ప్రతిరోజు కలలో ఆయన నన్ను ఇష్టపడుతున్నట్లు చెప్పారు. నేను అంగీకరిస్తాను. ఆయన వేరే అమ్మాయితో మాట్లాడారని కోపం వచ్చి మాట్లాడటం మానేస్తాను. ఆయన, నేను కలిసి సినిమాకు వెళ్తాం... ఈ కలలకు కారణం ఏమిటి? నాకు పాముల మీద నమ్మకం ఎక్కువ. ఈ మధ్య ఒక పాము నన్ను కాపోసినట్లు కల వస్తుంది. దీనికి అర్థం ఏమిటి?

పాములు శృంగార కోర్చెలకు చిప్పుంగా స్ఫోష్చ విశ్లేషకులు భావిస్తారు. పాము కాటు కోరికకు చిప్పుం. మీరు వివరించిన కలలు ప్రేమించిన వ్యక్తితో మీరు కోరుకుంటున్న మానసిక, శారీరక సాంగత్యపు ఉధృతాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి.

నేను ఇంటర్వీడియట్ రెండో సంవత్సరం చదువుతున్నాను. నేను, గంగూలీ వన్నే ఆదుతున్నట్లు, మా పక్కింటి అమ్మాయితో శృంగారంలో పాల్గొన్నట్లు, నా మరదలు భావనే చేసుకుంటానని పెళ్లి పీటల మీద పట్టుపట్టినట్లు కలలు వస్తున్నాయి.

మనం మెలకువలో ఉన్నప్పుడు చేద్దామనుకున్న చేయలేని పనులు, కోరికలు కలల్లో ఈ విధంగా తీరతాయి. అందుకే ‘కలల దాచుకున్న వాంఘల పూరణాలు’ అన్నాడు ప్రాయిడ్ అనే ప్రఖ్యాత మానసిక శాస్త్రవేత్త. గంగూలీ, మీరు కలిసి క్రికెట్ ఆడటం, పక్కింటి అమ్మాయితో శృంగారం, మీ మరదలు పట్టుదల ఇవన్నీ మీ ఊహగానాలకు ప్రతిరూపాలై కలలో ప్రత్యుషించాడు. జవాబులుగా కనిపిస్తున్నాయి. ఇవి వివరణ అక్కడేని స్ఫోష్చలు, మీ వయసులో సహజాలు.

పరీక్షల సమయంలో చదువుకుని పడుకున్నాను. ఇంతలో మా బావ కలలో వచ్చి మీ దాడీ వచ్చారు అని లేపి వెళ్లారు. వెళ్లి తలుపు తీసేసరికి దాడీ నిజంగా వచ్చారు. మా బావ కలలో కనబడడం అదే మొదటిసారి, నేను మా భావని చాలా ఇష్టపడుతున్నాను. అతను నన్ను తాజ్జమహార్ తీసుకెళ్లినట్లు కూడా కల వచ్చింది.

మీరు మీ భావని ఎంతగా ఇష్టపడుతున్నారో, ప్రేమిస్తున్నారో ఈ కల తెలియజేస్తోంది. ఇది నిజ జీవిత సంఘటనకు ప్రతిరూపమే. తాజ్జమహార్ ప్రేమకు చిహ్నాం. తండ్రి మీ సంరక్షకనిగా, మీరు కలలో కూడా సమాజపు హద్దుల్ని దాటకుండా కాపాడుకునే వ్యక్తికి సింబల్. మీ బావ రావడం, తలుపు కొట్టడం ఇవనీ యాదృచ్ఛికమే అయినా ఇప్పుడు మీ తలుపుల్నిండా అతనే ఉన్నాడనడానికి నిదర్శనం.

ప్రస్తుతం నాకు 72 సంవత్సరాలు. ఎనిమిదేళ్ల కిందట నా భార్య మరణించింది. ఇప్పుడు నాకు తరచూ చనిపోయిన మా పెద్దలంతా కలలోకి వస్తున్నారు. ఏవో కార్యక్రమాల్లో వారందరితో కలిసి పాల్గొన్నట్లు, వారితో కలిసి భోంచేస్తున్నట్లు, నా భార్యతో కలిసి తిరిగినట్లు, ఆమె నాకు సలహాలిస్తున్నట్లు కలలు వస్తున్నాయి. ఇలా చనిపోయినవారు కలలో కనబడితే నాకు కూడా త్వరలో మరణం తప్పదేవొనన్న భయం కలుగుతోంది. నా ఊహా నిజమేనంటారా?

ఈ వయసులో మీరు ఒంటరిగా ఉన్నప్పుడు మీకు వస్తున్న ఆలోచనలు, కోరికలు, జ్ఞానసంపద, వెనుకటి ఆచార వ్యవహారాలు, సమ్మకాలు, పురాణాది గ్రంథాల్లో మీరు గ్రహించిన సారాంశాలు మీకు కొన్ని సంఘటనల రూపంలో కలలో వస్తున్నాయి. వాటిని అస్తించిని మన జీవితాలకు అన్నయించుకోనక్కరలేదు. మెలకువగా ఉన్న కాలంలో వేటి గురించేతే మనం ఎక్కువగా ఆలోచిస్తామో, ఏ ప్రశ్నలకు, సందేహాలకు తృప్తికరమైన సమాధానాలివ్వకుండా సరిపెడతామో అవే కలల రూపంలో పరిపౌర్ణాన్ని కనుక్కొంటాయి. వెనుకటి రోజులను గుర్తు తెచ్చుకుంటూ ఇప్పుడు కూడా అలాగే ఉన్నట్లయితే ఎంత బాగుంటుందో అని మనకు అనిపించినప్పుడు ఆ కోరికలు కలల్లో ఇలా వస్తాయి. అంతే. భయం అవసరం లేదు.

(స్వార్థి - ఆంధ్రజ్యోతి సంపాదకులకు కృతజ్ఞతలతో -)

మనసు తెరపై మనిష్య చిత్రాలు

జీవితంలో కలతలు లేనివారు కనిపించవచ్చేయో గాని కలలు లేనివారు కూంబింగ్ చేసినా కనిపించరు. అందరికీ కలలు ఉంటాయి. ఆ కలలు మనసు పొరల్లో దాగి ఉన్న అనేక కాంక్షలకు ధృశ్య రూపాన్నిస్తాయి. వీటికి అర్థం కనుక్కోవాలని ప్రాచీన కాలం నుంచీ మనిషి ప్రయత్నిస్తానే ఉన్నాడు. పురాతన కాలంలో కలలను దేవతలు మానవులకు పంపే సందేశాలుగా భావించేవారు. ఆత్మ, మనస్సు కలయిక వల్ల కలిగే స్వల్పకాలిక అనుభవాలే కలలని వైశేషిక దర్శనం చెప్పింది. క్రీస్తుపూర్వం నాలుగో శతాబ్దానికి చెందిన ప్రభ్యాత గ్రీకు తత్త్వవేత్త అరిస్టాటిల్ ‘వర్తికరించబడిన గందరగోళపు ఉద్యోగాలు, సంఘటన శకలాలు’ అన్నాడు. మరో తత్త్వవేత్త రెనె డెకార్టె ‘నరాల వత్తిడికి నిద్రలో కనబడే రూపాలే కలలు’ అని అభిప్రాయపడ్డాడు.

స్వప్న సిద్ధాంతాలు...

మనోవిశ్లేషణ పితామహుడు సిగ్గుండ్ ప్రాయిడ్ అధ్యయనంతో కలలకు శాస్త్రీయత వచ్చింది. ‘కలలు అచేతనవాస్తవ రాజమార్గాలు. అవి అవ్యక్త వాంచా పురణాలు. అంటే తీరని కోరికలను తీరుస్తాయి’ అని ప్రాయిడ్ సిద్ధాంతం వివరిస్తుంది. ఆయన ప్రధాన శిష్యుల్లో ఒకరైన యూంగ్ కలలు వ్యక్తిత్వాలోపాలను సరిద్దే ప్రయత్నాలంటే మరో శిష్యుడు అడ్డర్ వ్యక్తి తనసు తానుగా నిలబెట్టుకునే ప్రయత్నాల ప్రతిబింబాలు అన్నాడు.

ఆ తర్వాత ‘వాస్తవ ప్రపంచంలోని కట్టుబాట్ల బైదు నుంచి విముక్తం కావాలనే వ్యక్తి అలోచనకు ప్రతిరూపాలే కలలు’ అని బాన్ మరో సిద్ధాంతాన్ని ప్రతిపాదించాడు. గిస్టోట్ థెరపీ స్ట్రాఫ్కర్ ఫ్రిట్జ్ పెరల్స్ ‘వ్యక్తిత్వ చటుం (గిస్టోట్) జలైడలో రంద్రాలే కలలు. అవి మనం పట్టించుకోని మన అంతర్గతసులు’ అన్నాడు. ఇక క్రిక్-మిట్టిసన్లలయితే అనవసరపు చెత్తను తొలగించడం, నేర్చుకున్నది మరచిపోవడమే కలలు అన్నారు. వీటిలో ఏ ఒక్క సిద్ధాంతమూ కలలను కొట్టి పడవేయలేదు. అన్ని సిద్ధాంతాల్లోనూ అంతర్లీనంగా స్వప్నాలకు ప్రాధాన్యం ఉందనే విషయాన్ని గుర్తించాలి.

అన్ని స్వప్నాలు ఒకేలా ఉండవ....

మనుషుల్లో వ్యత్యాసాలున్నట్టే వారికి వచ్చే కలల్లోనూ అనేక రకాలుంటాయి.

అప్పాంగ హృదయంలో వాగ్యటుడు కలల్చి ఏడు రకాలుగా విభజించాడు. అవి దృష్టం, అనుభూతం, శృతం, ప్రార్థితం, కల్పితం, భావితం, దోషజం. ఆధునిక కాలంలో స్వప్నాల్లో రకాల గురించి తెలుసుకుండాం.

సమస్య పూరణ స్వప్నాలు : ఏదైనా సమస్య గురించి ఆలోచించి, ఆలోచించి నిద్ర పోయినప్పుడు ఒక్కసారి ఆ సమస్య పరిప్పారం కలలో కనిపిస్తుంది. కెకులే- బెంజీన్ అణుబంధాన్ని, ఎలియాన్ హోలై- కుట్టుమిషన్ సూదిని, మొండలేవ్- పిరియాడిక్ టేబుల్స్ ను కలల్లోనీ సూచనల ద్వారానే కనుగొనగలిగారు.

సందేశాత్మక స్వప్నాలు : కొన్ని స్వప్నాల్లో భవిష్యత్తులో జరగబోయే విషయాల గురించి సందేశం ఉంటుంది. ఉదాహరణకు రామాయణంలో త్రిజట తన స్వప్నంలో రాక్షసుల నాశనాన్ని, రాముడి విజయాన్ని కలగన్నది. తర్వాత అదే జరిగింది. అబ్రహం లింకన్ తన కలలో తన శవాన్నే చూసి పక్కనే ఉన్న సైనికుడ్ని ఎవరిదా శవం అని ప్రశ్నిస్తాడు. ఆ తర్వాత కొద్దిరోజులకే లింకన్ను జాన్ విల్ఫ్రెండ్ బూత్ ఒక ధియేటర్లో హత్య చేశాడు. ఇలాంటి దృష్టోంతాలు మనకు అనేకం కనిపిస్తాయి.

ల్యాసిడ్ ట్రీమ్స్ : సాధారణంగా మనకు ఎలాంటి కలలు వస్తాయో మనం నిర్ణయించలేం. అలా కాకుండా మన నియంత్రణలో ఉండే కలల్నే ల్యాసిడ్ ట్రీమ్స్ అంటారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా మనకు నచ్చిన కలలు కనేయవచ్చు.

పునరావృత స్వప్నాలు (రికరింగ్ ట్రీమ్స్) : మనం మరచిపోలేని సంఘటన లేదా వ్యక్తికి సంబంధించిన అంశాలు పదేపదే కలల రూపంలో వస్తుంటాయి. వీటిని చాలా జాగ్రత్తగా విశ్లేషించాలి. ఎవరో మనల్ని పదేపదే స్మరిస్తా మన పరిచయం లేదా ప్రెజెషన్సు కోరుకునే సందర్భాల్లో ఇలాంటి స్వప్నాలు వస్తుంటాయి.

కోరికలు తీరే కలలు (విష్టపుర్ ఫిల్మెంట్ ట్రీమ్స్) : కలల్లో ఎక్కువ శాతం మన తీరని కోరికల్ని తీర్చేవే. ఇలలో దొరకనిది కలలో దొరుకుతుందనే సామేత ఇలానే వచ్చింది.

శృంగార స్వప్నాలు (వెట్ ట్రీమ్స్) : ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్చిన అవసరం లేని కలలివి.

ఉద్వేగపు స్వప్నాలు : గాలిలో ఎగరడం, శిఖరాల్చుంచి పడిపోవడం, కొండలక్కడం లాంటి స్వప్నాలు మన ఉద్వేగాల్చి సూచిస్తాయి.

పంచుకునే కలలు : ఒకే కల చాలామందికి ఒకేలా రావడం. ఇది చాలా అరుదుగా జరుగుతుంటుంది.

భావప్రసరణ స్వప్నాలు (పెలిపతిక్ -Dreams) : కలల ద్వారా వార్తల్ని పంపడం.

స్వప్న విశ్లేషణ

మనోవిశ్లేషణలో స్వప్న విశ్లేషణ ప్రధానాంశం. కలల అర్థాల్ని తెలుసు కోపడం ద్వారా మనిషి మనసులోపల దాగి ఉన్న కోరికలను తెలుసుకుని పరిష్కారం కనుక్కొచ్చుని ప్రాయిడ్ అంటారు. కలల్ని విశ్లేషించేటప్పుడు నాలుగు భాగాలుగా విభజించి అన్యాయించుకోవాలి.

కలలో ఏం జరిగింది (కంటెంట్-Content) : స్వప్నం యొక్క వాస్తవ రూపం.

ఏ సందర్భం (కాంటెక్ట్-Context) : కల వచ్చే ముందు లోజుల్లో జరిగిన సంఘటనలు, ఉద్యోగాలు, మెలకువ వచాల్క చెలరేగే భావాలు, మానసిక ఊరట.

ఏమనిపించింది (అసోసియేషన్స్-Associations) : స్వప్న ప్రపంచానికి వాస్తవ ప్రపంచానికి ఉన్న సంబంధాలు.

విశదీకరించడం (ఎంపైఫికేషన్-Amplification) : ఏ కల నేరుగా రాదు. సంకేత రూపం తీసుకుంటుంది. ఆ సంకేతాల్ని విశ్లేషించడం, స్వప్న సంఘటనలను విశాల ప్రాతిపదికలో అన్యాయించడం.

అయితే నాకేంటి?

కలలు కేవలం మనసు లోపలి విషయాల్ని బహిర్గతం చేయడానికి పరిమితం కాకుండా అదనపు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.

- స్వప్నాలు లోపలి మనస్సును బాహ్యలోకపు పరిస్థితులకు అనుగుణంగా తీర్చిదిద్దే ప్రయుత్తం చేస్తాయి. నిత్య పునరుజ్జీవనానికి బాటలు వేస్తాయి.
- సహజ ప్రవృత్తులైన (బేసిక్ ఇన్స్టింక్స్) ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైదునాలను; పోట్లాట, వేట, పారిపోవడం లాంటి ప్రతిస్పందనలకు కలలో రిహార్సెన్స్ జరుగుతాయి. తద్వారా జీవపరిణామ దశలోని అన్ని దశల్ని అనుభవిస్తాడు. దీన్ని రహస్యాల్ సిద్ధాంతం అంటారు.

- కంప్యూటర్లో స్టోర్ చేసినట్లు మెదడులో జ్ఞానాన్ని దాచుకోవడం, అనవసరమైనవి తొలగించడం కలల సహాయంతోనే జరుగుతుంది. వీటినే షైలింగ్, లెర్నింగ్, రివర్స్ లెర్నింగ్, అన్లెర్నింగ్ అంటారు.
 - కలలు మనం అనుకోకుండా మరచిపోయిన విషయాలను, వృక్షాల్ని గుర్తు చేస్తాయి. మన వ్యక్తిత్వంలోని లోపాలను, మనం చేసిన తపోవ్పుల్ని బేరిజు వేస్తుంటాయి. కొన్నిసార్లు సమస్యలకు పరిష్కారాలనిస్తాయి.
- ఈలా అనేక విధాలుగా కలలు మనకు సహాయం చేస్తాయి. కలలు కని, వాటిని విశ్లేషించుకోవడం పల్ల ఇన్ని లాభాలున్నాయి. అందువల్ల కలలు కనండి.



ఆంతరాంతరాల ఆవిష్కరణ

కలలు అంతరాంతరాల్ని ఆలోచనకు ప్రతిరూపాలు. సిద్ధాంత రాధాంతాలకు, నీతిరీతులకు లొంగని కోరికలకు చిత్రరూపాలు. ఒక్కేసారి భవిష్యత్తును తెలిపే జ్యోతిష మార్గాలు. బుద్ధుని ఆగమనానికి గుర్తుగా లుంబినీ వనంలో మాయాదేవి స్వప్నంలో ఆరు దంతాల ఐరావతం... తైరన్ పట్టణంపై విజయం తథ్యమని అలెగ్జాండర్కు సూచించిన ‘సాటిర్’... బెంజీన్ అణురూపాన్ని ఆవిష్కరించిన కెక్కలే సర్పం... సాల్వడార్ డాలీ కలలో కరిగి కాన్వెన్స్‌పై నిలచిన కాలం... ఇవన్నీ కలల రూపాలే...

ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరికీ కలలు ఉంటాయి. కొన్ని కలలు ఆనందానికి మార్గాలయితే మరికొన్ని కలతపెడతాయి. కొన్ని కలలు నిరంతరం పీడిస్తాయి. అయితే అన్ని కలలూ మనసులో దాగి ఉన్న భయాలు, భ్రాంతులు, ఆలోచనలు, వాంఛల అభివ్యక్తికరణాలే. మనసులో దాగి ఉన్న కోరికలు తర్వానికి అందనివి. నీతి నియమాలకు లొంగనివి. వాటిని అలాగే వ్యక్తికరిస్తే తట్టుకునే శక్తి మనసుకు లేదు. అందుకే సంకేతాల రూపంలో బహిర్భూతమవుతాయి. అయితే ఈ సంకేతాలను విశ్లేషించగలిగితే అద్భుత సత్యాలు ఆవిష్కృతమవుతాయి. చరిత్రలో ఇలాంటి సంఘటనలు అనేకం కనిపిస్తాయి. ఉదాహరణకు మాయాదేవి లుంబినీ వనంలో నిదిస్తున్నప్పుడు ఆరు దంతములున్న ఐరావతం తన గర్జంలో ఉన్నట్లు కలగన్నది. అది తథాగతుని (బుద్ధుడు) ఆగమనానికి గుర్తు. గౌతముడు ఇల్లు వదలడానికి ముందు అతని తండ్రికి, భార్య యశోధరకు పీడకలలు వచ్చాయి.

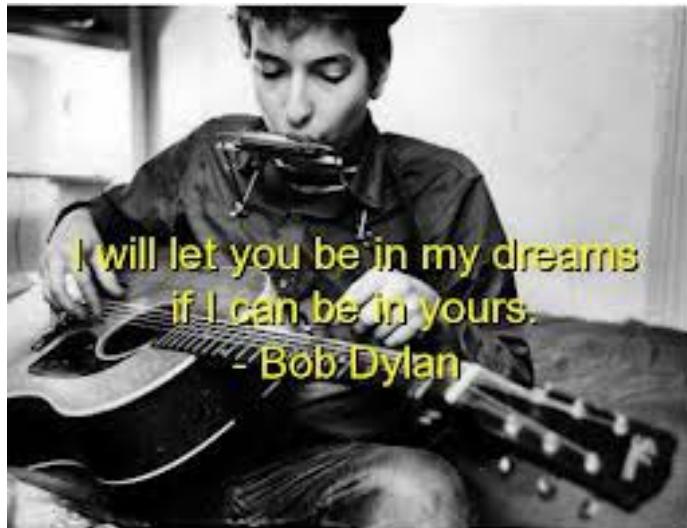
అలెగ్జాండర్ (క్రీ.పూ. 332)కు కలలో సాటిర్ (మేక రూపం, గుప్రపుచెవులు, తోక ఉన్న గ్రీకు దేవత) కనిపించింది. అది తైరాన్స్‌పై దండెత్తమని సంకేతమని పూజారులు విశ్లేషించారు. అలెగ్జాండర్ తైరాన్ పట్టణాన్ని వశం చేసుకున్నాడు.

మొదటి ప్రపంచ యుద్ధం జరుగుతున్న రోజులవి. యుద్ధరంగంలో లేచిన దుమ్ముతనను కప్పివేసినట్లు కలగన్న సైనికుడు హిట్లర్ తానున్న కందకం వదిలి దూరంగా పరుగిత్తాడు. మరుక్కణమే కందకంపై వేసిన బాంబు పేలి సహచరులందరూ మరణించారు. తాను కారణజన్మడిని కాబట్టి బతికానని హిట్లర్ భావించడమే రెండో ప్రపంచయుద్ధానికి కారణమైంది. కలలకు ఇంతటి ప్రాధాన్యం ఉంది కనుకనే అనాది కాలం నుంచి మనిషి వాటిని అర్థం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు. అందుకు మీరు కూడా ఈరోజే శ్రీకారం చుట్టండి....

కలల్ని గుర్తుంచుకోవడం ఇలా...

రాత్రి వచ్చిన కలలు కళ్ళ తెరిచే సరికి మాయమవుతున్నాయని, ఒక్క విషయం కూడా గుర్తుండటం లేదని చాలామంది అంటుంటారు. అయితే కొద్దిపాటి ప్రయత్నంతో స్వప్నాలను గుర్తుంచుకోవచ్చుంటారు దాక్టర్ పాట్రీషియా గారిఫీల్డ్.

- నిద్రపోయేముందు ‘ఈ రాత్రి నేను కలల్ని గుర్తుంచుకుంటాను’ అని అనేకసార్లు అనుకోవడం.
- ఎటువంటి ఆటంకం, గొడవ లేకుండా మేల్గొనడం.
- మెలకువ రాగానే కలలను మననం చేసుకోవడం
- మెలకువ వచ్చిన క్షణంలో ఏమనిపించింది (రిలీఫ్గానా, బాధగానా) అనే విషయం నోట్ చేసుకోవడం.
- కలల్ని డైరీలో రికార్డ్ చేయడం.
- రాత్రి వచ్చిన స్వప్నాలను స్నేహితులతో పంచుకోవడం.
- కలల నిఘంటువు సహాయంతో విశ్లేషించడం.



BOB DYLAN

మనసు శక్తి మహాద్యుతం

‘నరుడు గడ్డిపోచకంటే బలహీనుడు. కానీ అతడు ఆలోచించగలిగిన గడ్డిపోచ. అందుకే ఏదైనా చేయగల సమర్థుడు’ అంటాడు పాస్క్ల్. నిజమే కదా? సమస్త ఆవిష్కరణలు మానవ మేధస్సుకు తార్యాగాలు. ఆ మేధ, ఆ సాధనా సంపత్తి మీలోనూ ఉంది.

కంటికి కనిపించని అమీబా లాంటి ఏకకణ జీవి నుంచి స్వతంత్రంగా ఆలోచించగల మేధస్సాయిని చేరడమే మానవుని తొలి విజయం. 0.15 మిలీమీటర్ పరిమాణం ఉన్న పిండం స్థాయి నుంచి 600 కోట్ల రెట్లు అభివృద్ధి చెంది మానవ శరీరంగా మారడం మరో విజయం. నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని చేరడమే విజయమని అనుకున్నా, అందుకు కావాల్సిన సాధనా సంపత్తి, శక్తియుక్తులు మీలోనే ఉన్నాయి.

మీ శరీరం, మొదడును మించిన అద్భుత యంత్రాలు ఇప్పటి వరకు ఈ ప్రపంచంలో లేవు. మీ మొదడులో 100 బిలియన్ల నాడీకణాలున్నాయి. అవి గంటకు 200 కిలోమీటర్ల వేగంగా ప్రయాణించగల ప్రచోదనాలతో 100 ట్రైలియన్ బైట్ల సమాచారాన్ని దాచుకోగలవు. అంటే నుమారు 1.5 కిలోల బరువుండే మొదడులో అయిదు లక్ష్ల ఎన్సైకోపిడియా బ్రిటానికాల్స్‌ని సమాచారం ఇమిడిపోతుంది. ఇంతకు మించి చదవాల్సిన అవసరం ఒక మనిషికి ఉండంటారా? అంతర్గతంగా దాగి ఉన్న శక్తులను వినియోగించుకుంటే చాలు. జయం మీదే!



6. స్వప్నగీతం (Dream Poem)

ఒక నిశిరాతి స్వప్నంలో ఒంటరిగా నేను
మంత్రవనపు వెలుగులో హానంగా నిలబడ్డాను.
గంజాయిపూల గుత్తుల్లా కలలు విరబూసాయి.
సత్యాన్ని ఆలాపన చేస్తున్న దివ్యపక్షుల గానాలు
ప్రేమకాంతి వెదజల్లు త్రియతారా దీపాలు
శాంతి తరంగాలు కదలాడు సెలయేటి ప్రవాహాలు
నిద్రా లోకపు మంత్రవనంలో నిస్సలరించే దివ్యాత్మలు.

- సరోజినీ నాయుడు
(Sarojini Naidu)

7. కలలో కల (I dreamed in a dream)

కలలో నేనొక కలగన్నాను.
యావత్ ప్రపంచమూ దండెత్తినా
జయించలేని నగరాన్నిక దానిని.
అది నూతన స్నేహానగరమే, కాని
చెప్పుకోవాల్సినంత గొప్ప విషయమేమీ లేదు ఒక్క ప్రేమతప్ప!
అదే దానిని నడిపిస్తున్నది.
అక్కడి జనులందరి క్రియలూ, చూపులూ
పదాల్లో తొణికిసలాడ్డున్నది ఒకే ఒక్కటి.
అదే ప్రేమ భావన.

- వాల్ట్ విట్‌మాన్
(Walt Whitman)

8. స్వప్నాభిదేవత

(The Mother of Dreams)

మహాదేవ! స్వప్నాధిదేవతా!
కలలకు మాతృమూర్తి!
ప్రశస్త దంతపు వాకిలి చెంత నీవు నిలబడి ఉన్నపుడు
ఒకవేపు ఒరిగిన నీడల దారుల వెంబడి
గుంపులు గుంపులుగా, కెరటాలుగా వచ్చి
జనులను ఆవహించేదెవరు తల్లి!
తమ చుట్టూరా తారలు నడయాడుతున్నపుడే అవి
ఒకదాని వెనుక ఒకటి జ్యోలులు మెరుపులతో ప్రకాశిస్తాయిందుకు?

కార్చిచ్చుల స్వత్యం, నక్కత కిరణ విలాసం, ఉల్మాఖిన్యాసంలోకి
నీ చెంతనున్న నీడలు అంధకారాన్ని దాటివెళ్లు
తమ బిడ్డల పిలుపుకు ప్రతిస్పందించే తియ్యటి గొంతులు,
హృదయస్పందనలను వింటున్న ఆత్మను విస్మయాన ముంచెత్తుతూ!

మరేవిటమ్మా ఈ బంగారు భూములు, స్వర్ణసైకత తీరాలు.
అనూహ్య ప్రకాశ నీలిసముద్రాలు?
మావి కాని వెన్నెల రాత్రుల్లో, నీరెండ సాబగుల్లో
నీలాల నింగి క్రింద మరకత వర్షాన శోభిల్లే మార్చిక సముద్రశిలా తీరాలను
చేరుకోవాలని ఊదారంగు అలలతో పోటీపడేవారెవరు తల్లి!

అద్భుతాల సుడులు నిన్నవలోకిస్తున్నపుడు
శిరోజాలలో జ్యోలులు ప్రకాశిస్తుండగా నీవు వాయు
పీచికలలో నిలబడి నీ ప్రాచీన హక్కుతో రాత్రిని
చేబట్టినావు. ఓ మహాదేవతా! హయాసింధైన్ దేవీ!
సౌందర్య వలయాచ్ఛాదితపై, అగ్ని ఖడ్గాన్ని చేబూని
కోరికలను ఆకర్షిస్తా నీవు నీ ప్రశస్త రాజ్యాన్ని కాపాడుతున్నావు.

చంద్రుడితో కూడిన తారామండలం నీ పాదాల వద్ద ఉండి
 తన శిరోజాల మబ్బుల కదలికలో కాసేపు కనిపించి
 కాసేపు కనిపించక దుఃఖిస్తున్నదా!
 ఓ హృదయం లేని దానా! నీవనుగ్రహించిన వారికేనా
 నీ ఇంద్రజాలపు కొగిలింతల సౌఖ్యం దక్కేది!

ఇంకా మనకబారని సౌందర్యపు ప్రపంచంలో ఉన్న
 నీ పుత్రులకై తలుపులను తెరచి ఉంచుము, మాతా!
 సర్వోస్తు మేఘసింహసనాన విజయగర్వంతో ఆసేనుడైన
 మఘవన్ మహాగ్ర వాయుసైన్యావళి వెంటరాగా తరలి వస్తున్నాడు.
 స్వర్గం నుంచి అందిన అమృతాహారం, మధురఫలాలు.
 దివ్యలోకపు మధువును సేవించినాను నేను.
 ఈ మర్మ హస్తాలు స్పృశించలేని వీణా తంత్రుల నుండి
 వెలువడిన ఆలోకిక సంగీతాన్ని విన్నాను.
 దేవతలు నివసించే అమర భవనాల్లోకి,
 అప్సరసలు సృత్యమాడే దేవసభల్లోకి ద్వారములను తెరచి ఉంచుము, తల్లి!

 మర్మలోకపు సరిహద్దులు దాటిన పిమ్మట తొలుదొల్లు అగుపించే
 దేవీ! స్వర్గలోకపు ద్వారాల వద్ద వేచియున్న యోగినుల
 శిరస్సులపై నీ మంత్రదండం ప్రకాశిస్తున్నది.
 నీ నుంచే కలలూ, కలల నీడలు, మమ్మల్ని చేరని కాంటులూ వెలువడ్డున్నాయి.
 స్వప్న ధృత్యాలన్నీ నీ నీడల నుంచే నిర్మించబడ్డాయి.
 అవి దివ్యలోకాల్లో నీ హస్తాలచే ఆవిష్కరించబడి
 విశ్వవాయాప్తమై జనులలో శాశ్వత సంతోష సంభ్రమాలను కలుగజేస్తాయి.
 నీ మాయా అర్ధంలోకి చూస్తానో,
 నీ స్వప్న ప్రపంచాలలో విహరిస్తానో,
 మేము నీ ఉనికిని దాటి, స్థల కాల పరిమితుల్ని దాటి.
 దివ్యలోక శిఖరాన్ని చేరుకుంటాము.

- శ్రీ అరవిందుడు
 (Sri Aurobindo 1908-1909)

9. ఆశీర్వదించబడిన స్వప్నమా!

(Thou blessed dream)

మంచైనా, చెడైనా,
ముఖాన ఆనందం అలుముకున్నపుడు, లేదా
దుఃఖ సముద్రం ముంచెత్తినపుడు -
ఎవరి పాత్రను వాళ్ళ పోషించే ఈ నాటకంలో
ప్రతి ఒక్కరూ ఏడ్డకో, నవ్వకో తప్పదు.
ఎవరి దుస్తులు వారివి
ఎండా వానల్లా దృశ్యాలలో మార్పులు -

ఓ స్వప్నమా! ఆశీర్వదించబడిన స్వప్నమా!
నీ మసక ముసుగును మరింత వృద్ధిచేయుము
రేఖలను ప్రస్నటపరచి
గరుకుదనాన్ని మృదువు గావించుము.

నీలో ఉన్న ఇంద్రజాలమేదో
నిర్జల ఎడారిని సస్యశ్యామలం చేస్తుంది
భయంకర ఉరుములు మధుర గానమై,
మృత్యువు ఓడిపోగా, విముక్తి లభిస్తుంది.

- స్వామి వివేకానంద (14-8-1900)

10. దుస్యవైష్ణలు

(Bad Dreams)

ఏదో ఒకరోజు గత స్న్యాతుల్లోకి తరలివెళ్లి
నిన్ను చూసి నువ్వే నవ్వుకుంటావు.
నీవంటావు - 'ఇంత గాఢ నిద్ర పోతానని నేనుకోలేదు!'-
ఈ సత్యాన్ని నేనెలా మరచిపోయాను?
దుఃఖం, రుగ్మిత దుస్యవైష్ణలు కాక
ఇంకేమిలోగా తలపోయడమెంత హస్యాస్యదం!

- రూమి (Rumi)

11. కలల పద్యం

(Dream Poem)

నీవాక వృక్షాన్ని చూసినపుడు
లేదా, మేఘాన్ని కలగస్తపుడు,
నీలో ఒక వృక్షం, ఒక మేఘం
వేళల్లనుకుని పుష్టిలు వరిస్తాయి.
అనావృష్టిలో పైతం స్పష్టిస్తూ
సగ్గబియ్యం చెట్టు బాధను భరిస్తుంది.
మేఘం మన బాధల్ని కలగంటుంది,
తుమ్ముతుంది, ఏడుస్తుంది.
వర్షం కుండపోతగా కురుస్తుంది.

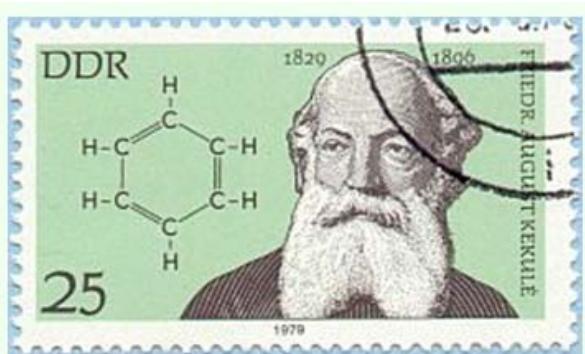
- రూమి (Rumi)

12. స్వప్నాంతర్గత స్వప్నం

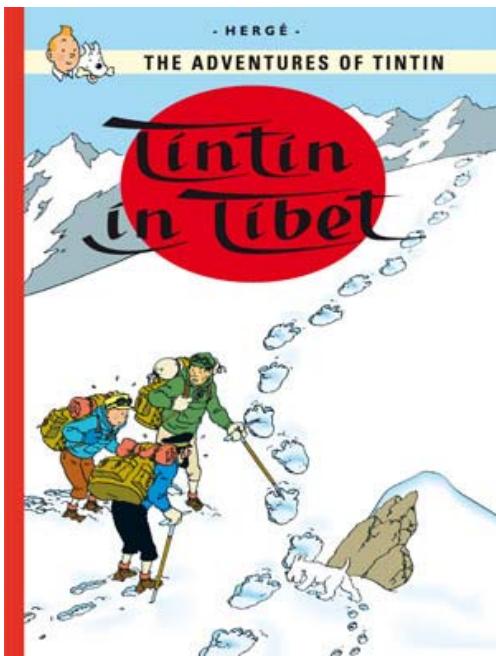
(A Dream with in a Dream)

నిను వీడిపోతున్న ఈ నిమిషాన
నీ కనుబొమలపై ముద్దును ముద్దించనీ!
ఆ రకంగా నేను ప్రతిన బాసుతాను
నీవు తప్పు చేయలేదు, బహుశా
గడచిన కాలమంతా స్వప్నమేనేమో!
అయినా, ఆశ ఎగిరిపోయాక
రాత్రినా, పగలైనా
స్వప్న దర్శనమైనా, కాకున్నా
కోల్పోయింది స్వల్పమేనా?
మనం చూసిందంతా, అనుకున్నదంతా
స్వప్నాంతర్గత స్వప్నమేనా!
అలల నురగతో అల్లకల్లోలమైన తీరాన
తరంగ గర్జనల మధ్య నిలుచున్నాను
బంగరు ఇసుక రేణువులను
నా అరచేతిలో పట్టుకున్నాను.
చాలా తక్కువే. కాని, అవి నా
వేళ సందునుంచి ఎలా జారిపోతున్నాయో
నేను దుఃఖిస్తున్న సమయం చూసుకుని!
దేవుడా? వాటిని బిగించిన పిడికిలిణో
ఎందుకు బంధించలేకున్నాను?
భగవానుడా! దయలేని అలల దెబ్బల నుంచి
వాటినెందుకు రళ్ళించలేకున్నాను?
మనం చూసిందంతా, అనుకున్నదంతా
స్వప్నాంతర్గత స్వప్నమేనా! ‘ఇది కలయేనా!’

- ఎడ్గార్ అలెన్ పో (Edgar Allan Poe)



Kekulé in stamp form,
celebrating his discovery of the
Benzene structure... attributed to
a dream!



Tintin in Tibet



Jacob dream



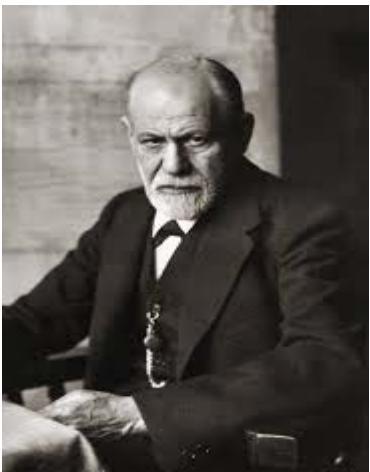
Dreams



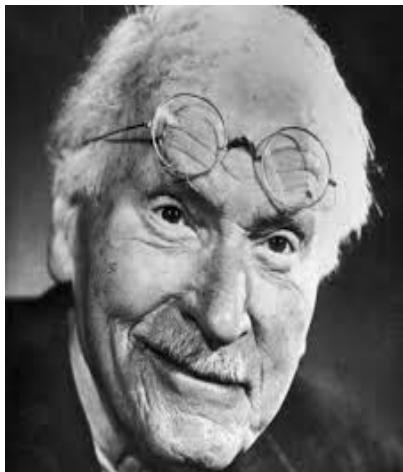
Alfred Adler



Fritz Perls



Sigmund FREUD



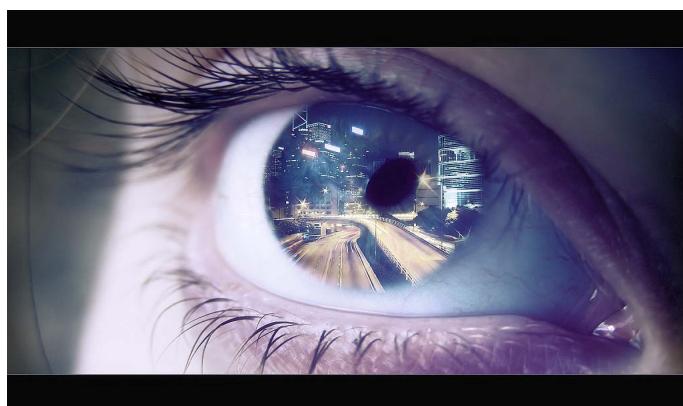
Carl JUNG



John Henry Fuseli - The Nightmare



Shadow Monster



I
DESTROY
MY
ENEMY
WHEN
I
MAKE
HIM
MY
FRIEND.

ABRAHAM LINCOLN (1809-1865)

InspirationBoost.com

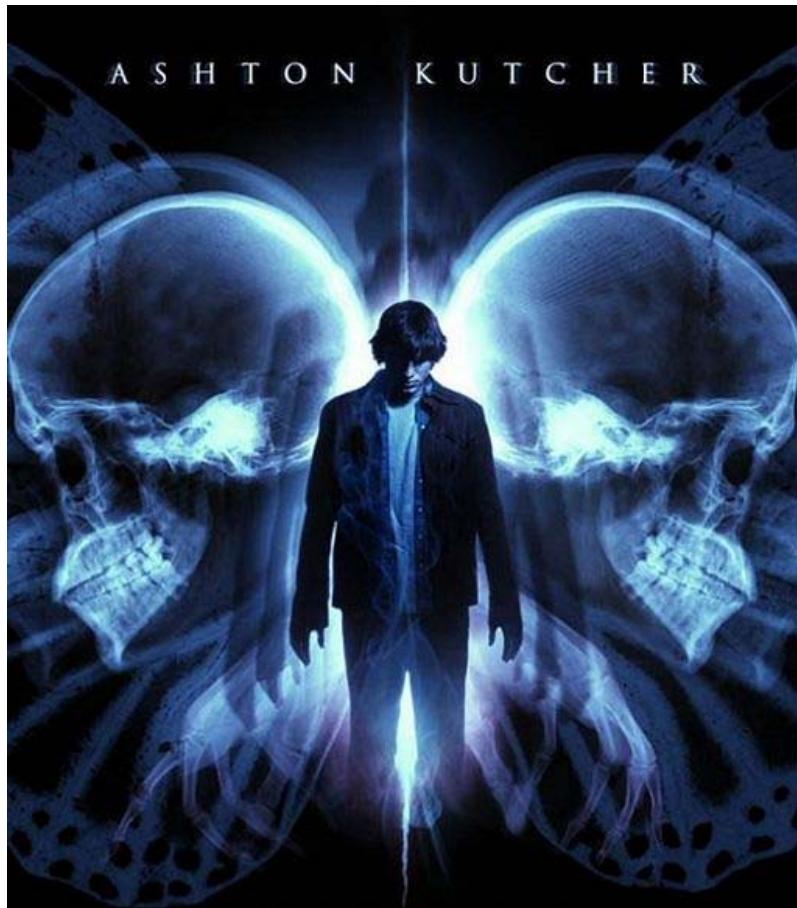
Enjoy & Share Quotes @ IMGQuotes.com





Aspen dream

ASHTON KUTCHER



IT WILL ALL END IN THE BEGINNING

THE BUTTERFLY EFFECT

After the death of his mother, a man begins to experience strange events that he believes are caused by the蝴蝶 effect. As he tries to figure out what happened to his mother, he finds himself questioning the nature of time and reality.

COMING SOON



Clock is ticking



Dreamtime



Dream

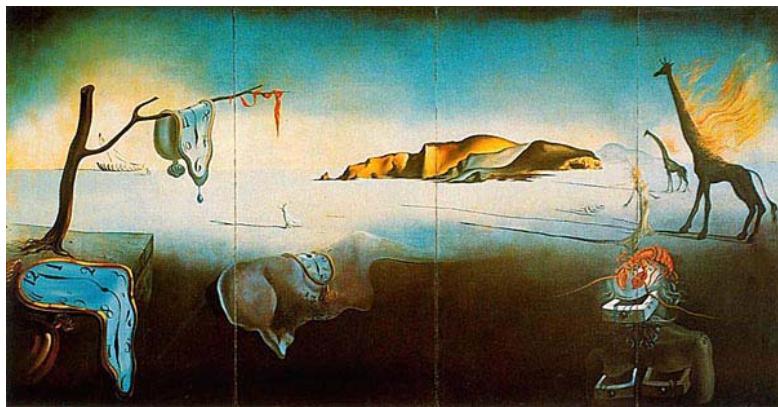


Dream



Dreaming





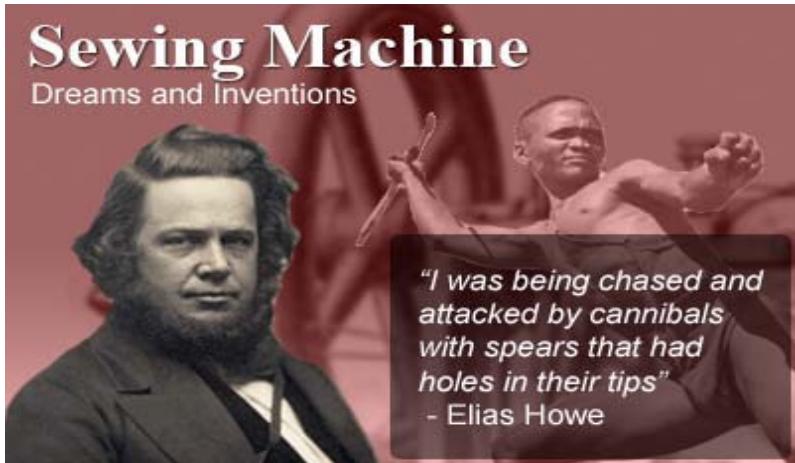
Dreams of Venus - Dali



Dreams

Sewing Machine

Dreams and Inventions



Famous Dreams - Sewing Machine

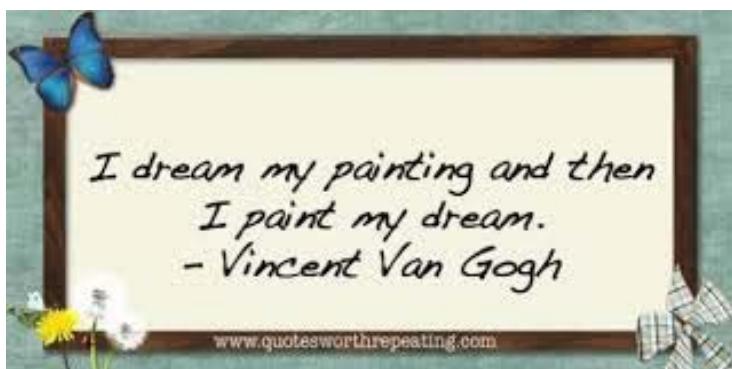


I HAVE A DREAM - Martin Luther Jr.

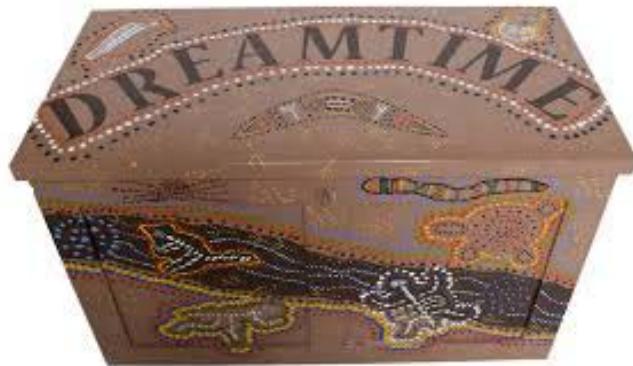


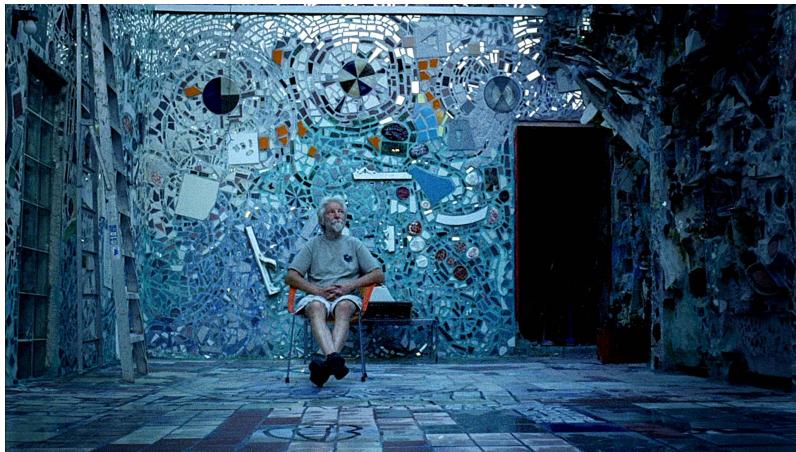
Dream-watchers



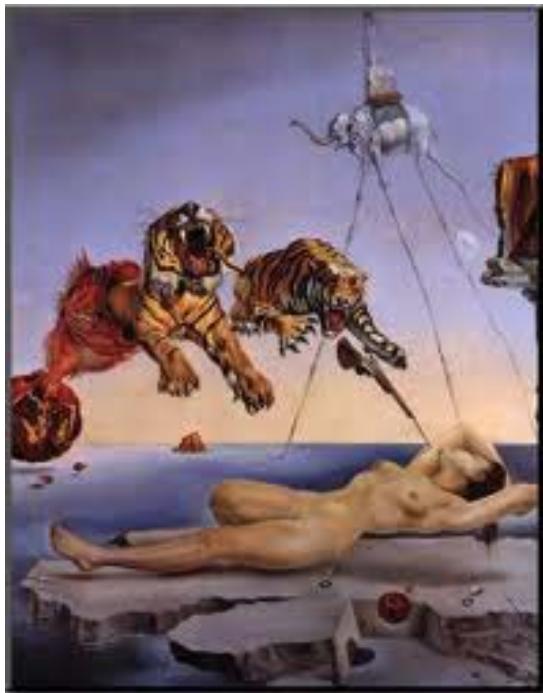


www.quotesworthrepeating.com

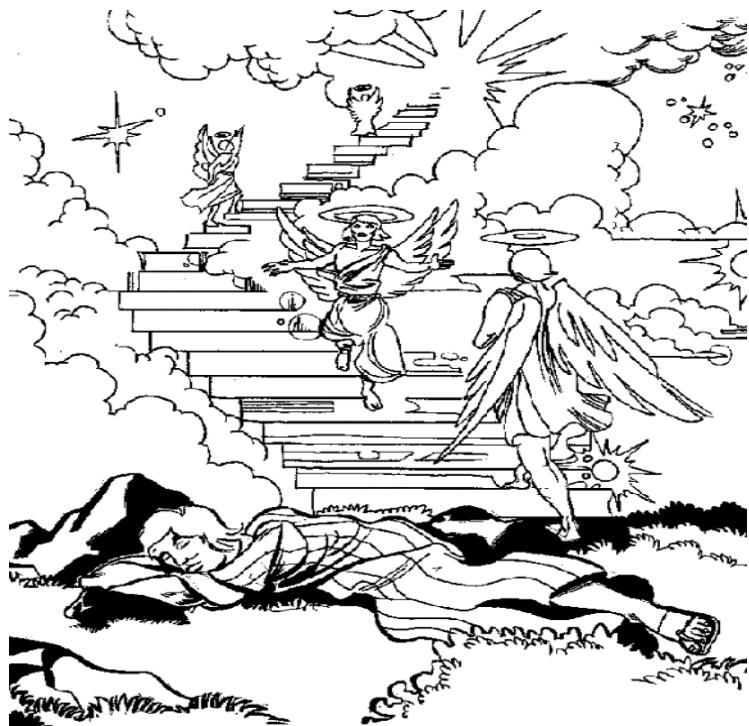




In a dream



Night Mares



Jacob Dream



Joseph Dream



Lions



Karen Cheng - Dancing

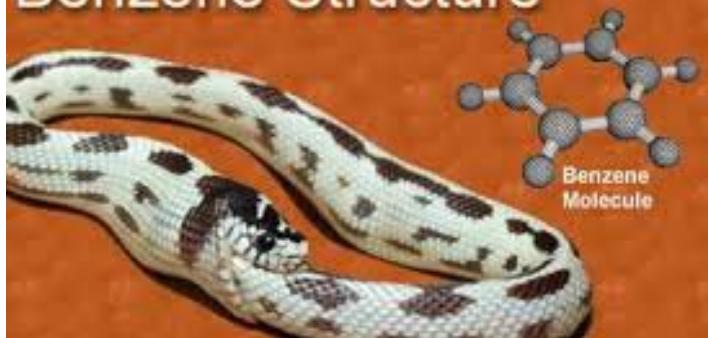


Wallcoo.Com

Wall Josephine-Psyche`s_Dream



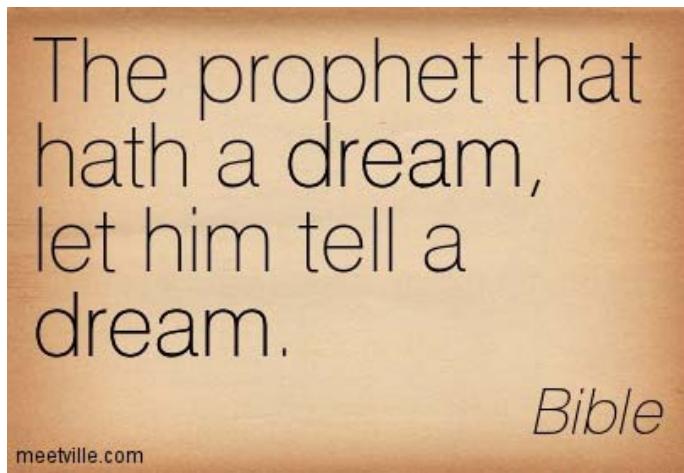
Ouroboros v.s. Benzene Structure



OUROBOROS - KEKULE



Paul-McCartney



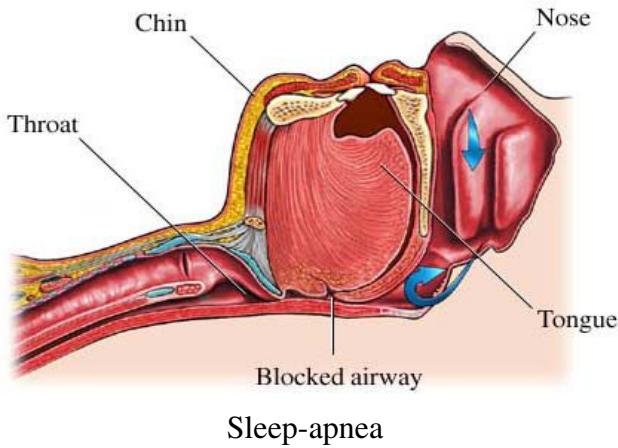
Rainbow-Waterfalls-Of-Dreams



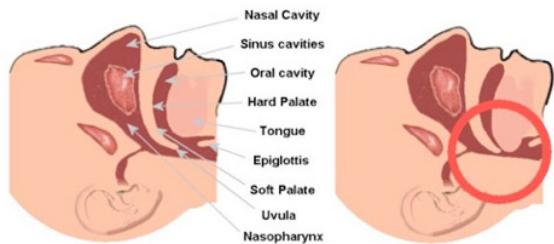
REM sleep behavior disorder

Age	Total Sleep	Hours at Night	Number of Naps
0-2 months	10.5-18	What night?	It's all naps
2-12 months	14-15	9-10	3 → 2
1-2 years	12-14	11-12	2 → 1
2-3 years	12-14	11-12	1
3-5 years	11-13	11-11.5	1 → 0
5-12 years	10-11	10-11	You wish
13-18 years	8.5-9.5	8.5-9.5	They wish

Sleep Needs



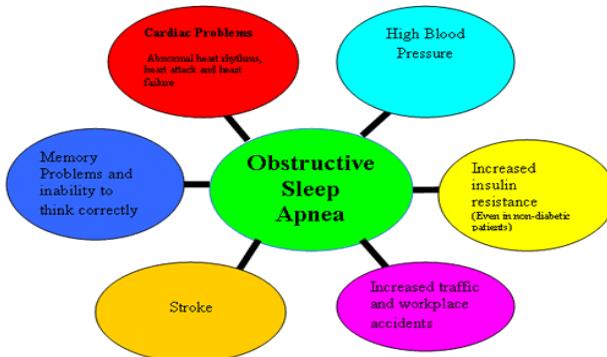
Sleep Apnea



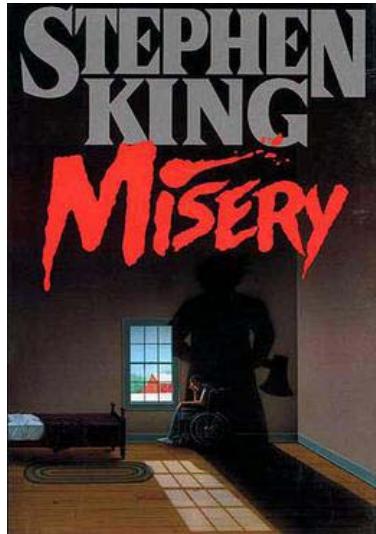
Normal Breathing

Blocked Airways

Sleep-apnea



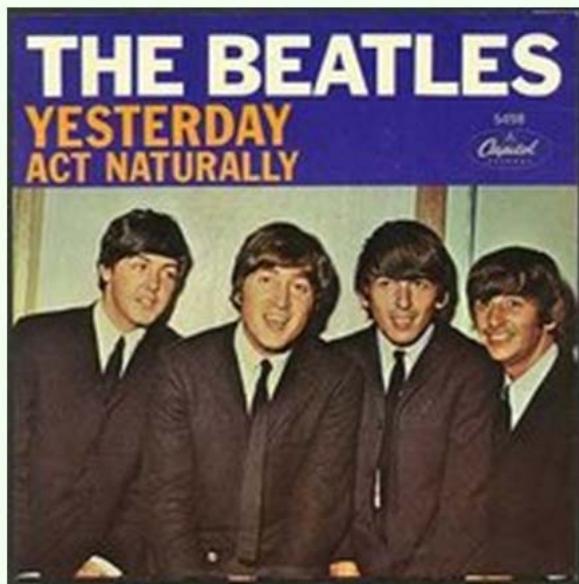
Obstructive-sleep-apnea



Stephen King - Misery



Stephenie Meyer - Twilight



The U.S. single cover for the Beatles album *Yesterday*.



A rare first edition *Frankenstein*



YouTube

John Lennon's - Dream



Alamy

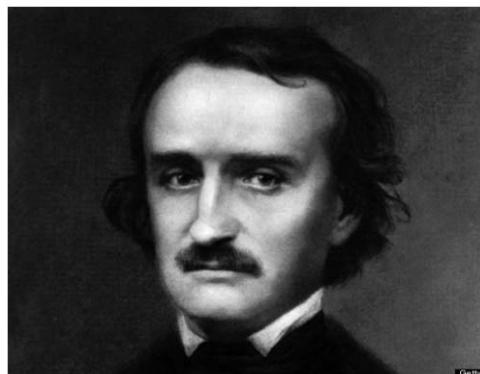
Christopher Nolan's Inception



Salvador Dalí's Persistence of Memory



The Beatles' "Yesterday"



Edgar Allan Poe's Poetry



Stephen King's "Dreamcatcher"



Keystone-France via Getty Images

Carl Jung's "The Red Book"



YouTube

Richard Linklater's "Waking Life"



1. Spiders (సాతెప్పరుగులు)



2. Being Chased (వెంటాడబడడం)



3. Being Naked in Public (నగ్నత్వం-బహిరంగంగా)



4. Losing Your Teeth (పక్కాడిపోవడం)



5. Falling (చాలా ఎత్తునుంచి పడిపోవడం)



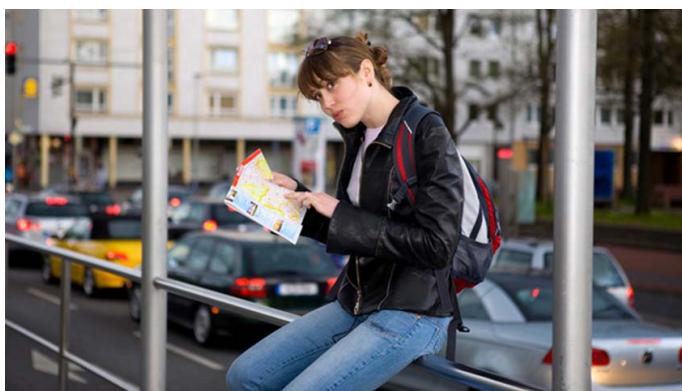
6. Flying (గాలిలో ఎగరడం)



7. Being Pregnant/Giving Birth (గత్థిణీ)



8. Death/Dying (మృత్యువు)



9. Being Lost (తప్పిపోవడం)



10. Water (నీరు)



11. Back at School (మరల స్కూలుకు వెళ్లినట్లు)



12. Being Cheated On (వంచన)



13. Snakes (పాములు)



14. Being Late(ఆలస్యం)



15. Being Unprepared to Perform
(పనిచేసేందుకు సరిగా తయారు కాకపోవడం)



16. Hot and Steamy Dreams
(శృంగార స్వప్నలు)



17. Sex-mares (శృంగార పీడకలలు)



18. Being Shot (కాల్పుబడినట్టు)



19. Being Exposed on the Toilet (టాయ్లెట్లో ఉండగా పట్టబడడం)



20. Driving an Out-of-Control Vehicle (వాహనం అదుపులో లేకపోవడం)



21. Celebrities (తారలు)



22. Can't Make a Phone Call

(ఫోన్‌కాల్ చేయలేకపోవడం)



23. Being Paralyzed (పక్కవాతం వచ్చినట్లు)



24. Can't Find the Bathroom

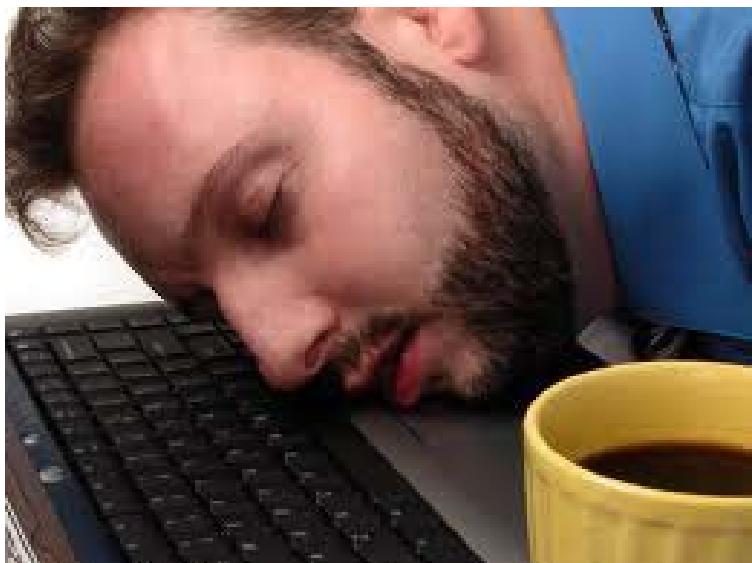
(బాట్రోంలో కనిపించకపోవడం)



25. Being Frustrated (ವಿಸಿಗಿಷ್ಟೆವದಂ)



Microsleep



ఈ పుస్తకంలోని అనేక చిత్రాలు వికిపీడియా నుంచి తీసుకోబడినవి.
వారికి ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు



Sleeping-Lady



Dr. LANKA SIVA RAMA PRASAD

M.B.B.S; M.S (General Surgery);
M.Ch (Cardio Thoracic & Vascular Surgery)
FIVS (Fellow in Vascular Surgery)
Post Graduate Diplomate in Human Rights
Post Graduate Diplomate in Television Production
Web Engineer- Web Designer
Member of Indo- Asian Poetry Society
Founder of Writer's Corner / Srijana Lokam
Columnist - Andhra Jyothi (Nivedana)
Cell Animation Artist (Heart Animation Acadamy - Hyderabad)
Computer Animation Specialist (Pentafour- Chennai)
Founder of Waves (Warangal Aids Voluntary Educational Society)



డాక్టర్ లంకా శివరామప్రసాద్ రచనలు

1. సత్యవేషణలో (లజ్జ-2012) (నవల) : ప్రేమ నుంచి పేదరికం వరకూ, చరిత్ర వ్యక్తికరణల నుంచి ఇష్టటి యుద్ధాలవరకూ అనేక అంశాలను రచయిత కథారూపాలతో పొరకుల ముందు పెట్టిన తీరు విలక్షణంగా ఉంది. (ఇందియాటుడే).
2. అలైఫ్ (కవిత్వం) : 'కవిత్వం ఒక అలైఫ్':
3. **How to be Happy** : a highly popular book of Prasad's narration and Jayadev's Cartoons.
4. వానమబ్బుల కాంతిభగ్దం (కవిత్వం) : స్నేహితీని గిట్టివరకూ పదే కడగళ్లను కవిత్వానించిన కవితామాలిక.
5. సంఖ్యాతాప్తం : సంఖ్యలలోని అధ్యుతాలను వివరించే మార్కిటశాప్టం.
6. దా. జయదేవ్ కార్టూన్స్ : ప్రసాదు టూన్స్+దా. జయదేవ్ కార్టూన్స్ - ఓ కౌత్ర ప్రయోగం (ఆంధ్రజ్యోతి)
7. జీవోమ్ (సప్టమ అంతర్భానం) : తెలుగులో తొలి బయోటెక్నోలాజీ నవల. అనేక దేశాల తత్త్వాలు, మతాలు, సమాజాలు, విజ్ఞాన శాప్త రంగాలలో మానవజాతి సాగించిన అధ్యుత జిజ్ఞాసాయాత్రకు ఆధునికార్బరభాష్యం (సదుస్తున్న చరిత్ర - ఇందియాటుడే).
8. టీకప్పులో తుఫాను (కవిత్వం) : పంచభూతాల ఉత్సుక్తిపై ప్రాచీనుల ఊహలు, నవీన మానవుని కాలుష్యదురూత్రమణాలను వివరించే దీర్ఘకాప్యం.
9. **Shades (Poetry - English)** : A rare piece of work; Shades is not a collection but a revelation. (Dr. Jayadev)

10. **The Twilight Zone (Poetry - English)** is about the final scene of a life's drama.
11. **స్వపుతాప్తం (తెలుగు)** : స్నాప్షూలపై, స్వప్పు విశేషణలో తెలుగులో వచ్చిన ఏకైక సాధికారక గ్రంథం. (వార్త)
12. **In Search of Truth (English Novel)** : What is the ultimate Truth? a book about Death with subliminal Message.
13. **తంగేటి జున్న (కవిత్వం)** : తీయగా, స్వప్పంగా ప్రవహించిన కవితాజలధార.
14. **Soundarya Lahari (Poetry-English)** : Highly acclaimed book that has reached many places. (Sankaracharya's mystic poems explained and translated in modern perspective)
15. **Bhagavatam (Poetry-English)** : An abridged Version of Potana's Bhagavatam in simple, lucid English. The second revised edition with commentary is released.
16. **మూడు స్వాప్ణలు ఒక మెలకువ (కవిత్వం)** : ముగ్గురు కవులు (పొట్లుపల్లి శ్రీనివాసరావు, రామా చంద్రమాళి, లంకా శివరామప్రసాదీల కవిత్వాలు).
17. **సుప్రసన్నాచార్య 'సాంపరాయం'** - ఇంగ్లీషు అనువాదం.
18. **రామా చంద్రమాళి 'Fire & Ice'** - ఇంగ్లీషు అనువాదం

బహుళ ప్రజాదరణ పొందిన సప్త అనువాద కావ్యాలు:

19. **జలియాడ్ (తెలుగు)** : హోమర్ ప్రభ్యాత రచన తొలిసారిగా తెలుగులో అందరి మన్మహను పొందిన మహాకావ్యం. (ఆంధ్రజ్యోతి)
20. **ఒడెన్సీ (తెలుగు)**: హోమర్ రచించిన ఒడెన్సీ - మహాభారత కావ్యంలా సంభ్రమాశ్చర్యాలతో ముంచేత్తే కథల్లో సాగే మహాకావ్యం. (జండియాటుడే)
21. **ఎపిక్ సైకిల్ (ఇతిహసవక్తవ్యం-తెలుగు)** : గ్రీకువాజ్యయంలో మూడవ భాగంగా వెలువడి ఎన్నో విశేషాలను తెలియజేపే కావ్యం. (ది హిందూ)
22. **కానీడ్ (Aeneid)** : వర్షిల్ మహాద్యుత రచన - తెలుగు అనువాదం
23. **శీర్థయాత్రికుని ప్రగతి (The Pilgrim's Progress)** : జాన్ బిస్టన్ ప్రసిద్ధ రచనకు తెలుగు అనువాదం.
24. **దాంటే రచన డివైన్ కామెడీ - Dante's Divine Comedy** - తెలుగు అనువాదం.
25. **జాన్ మిల్టన్ ప్రసిద్ధ రచన - Paradise Lost - Paradise Regained (పారడైజ్ లాస్ట్ - పారడైజ్ రిగైన్)** - తెలుగు అనువాదం.

- 26.** కత్తి అంచుపై... - తెలుగు సాహిత్య చరిత్రలో వెలువడిన తొలి Noir (Black-చీకటి) నిశేధి కథల సంపుటి.
- 27.** దీప నిర్వాణగంధం - మృత్యువు గురించి వివరించే అనేక అసాధారణ సంఘటనలు, కవిత్వాలు, నవీన శాస్త్ర విశ్లేషణలతో కూడిన పరిశోధనా గ్రంథం.
- 28.** అక్కరార్థున - ఆంధ్రజ్యోతి నివేదనలో ధారావాహికంగా ప్రమరించబడిన వేదాంత విషయాల కదంబం.
- 29.** క్రీస్తు అధ్యుత్తగీతాలు - కరుణ, అధ్యుత రసాలతో నిండిన కమనీయ కవిత్వం సంపుటి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ కవుల రచనలు క్రీస్తు జీవిత చరిత్ర.
- 30.** తమిళ సరస్వతి అందెల రచి - సంగం కాలం నాటి అధ్యుత కవితా సంపద - వీర, శృంగార రసవాహిని.
- 31.** నామదేవో ధసాల్ కవిత్వం - ఈనాటి నుంచి ఎవరూ కవిత్వాన్ని అస్వస్తంగా రాయవద్దు' అని శాసించిన మరారి కవి ధసాల్ కవిత్వం.
- 32.** శాంతి యుధం - మొదటి ప్రపంచ యుద్ధపు ఘట్టాల్చి, ప్రజలమై దాని ప్రభావాన్ని కవుల మాటల్లో వివరించే కవితల సంకలనం.
- 33.** దబ్బు-మని-షి - హస్యరస ప్రధానంగా ప్రపంచ కవుల కవితలకు తెలుగు అనువాద సంపుటి.
- 34.** విలియం బైక్ కవిత్వం - తన మార్కిక కవిత్వం, చిత్ర రచనలతో ప్రపంచాన్ని అబ్బురపరచిన బైక్ కవిత్వ నిధి.
- 35.** శాస్త్ర-గేధి రచన - జర్మన్ సాహిత్యంలో తలమానికమై అత్యధిక ప్రాచుర్యాన్ని పొందిన విషాదాంత నాటకం. 'ఆత్మను సైతానుకు అమృత మానవడిగా' తెలుగులో వెలువడినది..
- 36.** ప్రపంచ ప్రసిద్ధ కథలు - విశ్వవిభ్యాత కథకుల ప్రసిద్ధ కథలు.
- 37.** కుయ్యామెద్రో శతకం (ఛందోబంధ రహితం)
- 38.** మూడు ప్రాచీన గ్రీకు నాటకాలు - ఇడిపస్ రెక్స్, ఏంటిగొని, ట్రోజన్ వుమెన్ - ప్రపంచ ప్రేసిద్ధిక్రిస్త విషాదాంత నాటకాలు - తెలుగులో.
- 39.** ఖైరవ శతకం (విభజనానంతర కవిత్వం)
- 40.** **Bouquet of Telugu Songs and Lyrics (Telugu Learning Kit)**
- 41.** శిలప్పదికారం - కాలి అందియ కథ. తమిళ మహాకావ్యానికి దీటైన తెలుగు అనువాద కావ్యం.
- 42.** మణిమేళల - 'శిలప్పదికారం' తరువాత ఘట్టం. శాత్రువు రచనకు తెలుగు అనువాదం.
- 43.** మస్వవి - మౌలానా జలాలుద్దీన్ రూమి అలోకిక ద్విపదలు- తెలుగుల

44. రసధుని - మూడు శతాబ్దాల, రెండువందల సంవత్సరాల (1770-1970) రఘ్యన్ కవిత్వ ప్రవాహం.
45. **రక్తకాసారం (Pool of Blood)**- అంపశయ్య నవీన్ ప్రభ్యాత నవలకు ఇంగ్లీషు అనువాదం.
46. మరణ శాసనం - దీర్ఘ కావ్యం.
47. జలపాతం (అప్పోదశ ఆంగ్ల కవుల కవిత్వం - Eighteen English Poets) - తెలుగులో
48. **The Poems of Kuppam** - సీతారాం రచనకు ఇంగ్లీషు అనువాదం- 'Montages'.
49. దళిత వ్యాకరణం (**The broken grammar**) - తుల్లిమల్లి విల్స్ సుధాకర్ రచనకు ఇంగ్లీషు అనువాదం.
50. మాకూ ఓ భాష కావాలి (**We need a language**)- తుల్లిమల్లి విల్స్ సుధాకర్ రచనకు ఇంగ్లీషు అనువాదం.
51. **అగ్నిపుష్కం (The tree of Fire)**- ప్రాఫేసర్ అనుమండ్ల భూమయ్య రచనకు ఇంగ్లీషు అనువాదం.
52. **This is no streaking** - K.K. Menon Stories into English.
53. ఘువ్ కె ఘువ్ కె (రఘ్యభాష) - ట్రైల వ్యాధుల కథారూపం
54. క్రీస్తు నడచిన దారి - కరుణామయుడి పదముగ్రలపై కవుల కవితాభినివేశం.
55. ఒక సరస్వత్తి-అనేక హంసలు (కవిత్వం)
56. కర్మాంగులకం (క్యాన్సరు కవిత్వం)
57. **Modern Bhagavad Geeta (English Poetry)**
58. కలలు-విశ్లేషణ - స్వప్నశాస్త్రం రెండవభాగం (త్వరలో)
59. పట్టల సభ - పరిచయిన కావ్యం - ఫరీదుద్దీన్ అత్తర్ (తెలుగులో)
60. **The Voice of Telangana** - ప్రాఫేసర్ మాదిరాజు రంగారావు గారి 'తెలంగాణా స్వరం'కు ఇంగ్లీషు అనువాదం.
61. శ్రీ లలితా సహస్రనామ స్తోత్రము (కవిత్వం)

ఎంపికలో...

62. కాయగూర శతకం - 'తినబోతూ రుచి అడగెనేల'
63. అయ్యబాబోయ్ శతకం - వర్ధమాన రాజకీయాలపై వ్యంగ్యాస్తాలు.
64. బాబూ రాపూ శతకం - విభజన కవిత్వం.
65. నమో నమో శతకం - మరో భజన కవిత్వం.
66. మస్వవి-2 జలాలుద్దీన్ రూమి (తెలుగులో)
67. మస్వవి-3 జలాలుద్దీన్ రూమి (తెలుగులో)
68. ఎమిలి డికెన్సన్ కవిత్వం-1 & 2 (తెలుగులో)
69. సౌగంధిక (కవిత్వం)

స్వాప్నశాస్త్రం-2

నద్ర
కలాలు-శీడకలాలు
మెలకువ

DREAMS

డాక్టర్ లంకా శివరామప్రసాద్