వీడని గతం

ఓ ప్రముఖుడిని కలుసుకున్నాం. ఓ కాగితాన్ని దొరకబట్టుకుని తన ఆటోగ్రాఫ్ తీసుకున్నాం. దాన్ని చూసినప్పుడల్లా నాటి సంఘటన గుర్తొచ్చి మైమరపిస్తుంది. ఇది ఒకప్పటి సంగతి. ఇప్పుడలా కాదు. ప్రతి సన్నివేశాన్నీ చిటికెలో అందంగా బంధించేస్తున్నాం. అందుకోసం మన అరచేతిలో ఎప్పుడూ ఫోన్ కెమెరా సిద్ధంగా ఉంటున్నది. ఆ ఫొటోని అప్పటికప్పుడు సోషల్ మీడియాలో అప్లోడ్ చేసి కావల్సిన లైకులు తెచ్చుకుంటున్నాం. ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఫోన్‌లో దాన్ని చూసుకుంటున్నాం. జ్ఞాపకం అంటే ఓ శకలం. కానీ, ఒకే చొక్కాను నిరంతరం వేసుకుని తిరిగితే అది జ్ఞాపకంగా మారదు కదా! మన ప్రస్తుత అనుభవాలు ఇలాగే ఉంటున్నాయి. వీటిని 'ప్రజెంట్ పాస్ట్' (Present Past)గా వ్యవహరిస్తున్నారు. మనల్ని ముంచెత్తిన ఈ గాడ్జెట్స్ వల్ల గతం అనేదే లేకుండా పోయిందన్నది ఓ వాదన. ఇక నోస్టాల్జియాకు అవకాశం ఎక్కడిది?

జబ్బుగా భావించేవారు

ఇప్పుడు నోస్టాల్జియా అంటే గతాన్ని అనుభూతి చెందడం అనే అర్థంలో వాడుతున్నారు. కానీ ఒకప్పుడు దీన్ని ఓ మానసిక వ్యాధికి సూచనగా భావించేవారంటే ఆశ్చర్యం కలగక మానదు. 'నోస్టోస్', 'ఆల్గోస్' అనే రెండు గ్రీకు పదాల కలయిక ఈ మాట. విదేశాలకు వెళ్లిన సైనికులు తమ ఇళ్ల మీద పెంచుకునే బెంగ (హోం సిక్‌నెస్)కు సూచనగా దీన్ని వాడేవారు. ఓ స్విస్ డాక్టర్ 17వ శతాబ్దంలో ఈ పదాన్ని సృష్టించాడు. మూడు వందల ఏళ్ల పాటు దాన్ని ఇంటి మీద బెంగను స్పష్టం చేసేందుకే వాడేవారు. 21వ శతాబ్దంలో దీన్ని గతపు అనుభూతిగా నిర్వచించడం మొదలుపెట్టారు.

దూరంగా ఉన్న అమ్మకు ఫోన్ చేయాలంటే సెంటర్‌కి వెళ్లి పావుగంట లైన్లో నిలబడే రోజులవి. కరెంటు బిల్లు కట్టాలంటే ఒక పూట సెలవు పెట్టాల్సిన కాలమది. కావాల్సిన పాట కోసం టేప్ రికార్డర్‌లో ఫాస్ట్ ఫార్వార్డ్ నొక్కుతూ, ఆ వేగానికి టేపు వదిలేస్తే పెన్సిల్‌తో తిప్పుతూ, నచ్చిన పాట పదిసార్లు విన్నాక అరిగిపోతే మనసు విరిగినంత బాధపడే పరిస్థితులవి. అర్ధరాత్రి ఆకలేస్తే వండుకోవడమే... నో స్విగ్గీ! ఊరి చివరికి వెళ్లాలంటే రిక్షావాడితో బేరం ఆడటమే... నో ఓలా! సినిమాకి వెళ్లాలంటే ఫంక్షన్ లాంటి సందడి, కొత్తబట్టలు కావాలంటే టైలరే సెలెబ్రిటీ. వినాయకచవితి పందిళ్లలో నోరు తెరుచుకుని చూసిన సినిమాలు, దూరదర్శన్ చిత్రలహరిలో ప్రకటనల మధ్య ఇరుక్కున్న పాటలు... ఇవన్నీ అప్పట్లో అసౌకర్యంగానో, కాలయాపనగానో తోచేవి! కానీ ఇప్పుడవే మధుర జ్ఞాపకాలుగా మారిపోయాయి. రోజులు గడుస్తున్న కొద్దీ ఇలాంటి అనుభూతులు తగ్గిపోతున్నాయా... 1990-2010 మధ్య పుట్టిన జెన్ జి దే ఈ నోస్టాల్జియాలో ఆఖరి తరమా అంటే అవునన్నట్టుగానే జవాబులు వినిపిస్తున్నాయి.

ఇలా పనిచేస్తుంది!

మన నిత్యజీవితంలో ఎదురయ్యే చిన్నచిన్న విషయాలను మర్చిపోవడానికి కారణం... మెదడులో ఉపయోగపడే జ్ఞాపకాలను దాచుకునే ప్రయత్నం. ఇలాంటి సందర్భాలలో మరపు ఓ వరం. అదే లేకపోతే మెదడు పేకాట కొంట్లతోను, గత ఏడాది కరెంటు బిల్లులతోను నిండిపోతుంది. మన జ్ఞాపకాలలో అనుభూతిపరమైన వాటిని తిరిగి గుర్తుచేసుకోవడం ఓ సాధారణ ప్రక్రియ కాదు. మన కార్ నెంబర్ ఎంత? మన టీవీ కంపెనీ ఏంటి?... లాంటి విషయాల్లాగా, అవి ఓ డేటా రూపంలో బయటకు రావు. మన మెదడులోని హిప్పోకేంపస్, వెంట్రల్ స్ట్రేటం, సబ్‌స్టాన్షియా నిగ్రా అనే భాగాలు కలిసి ఈ నోస్టాల్జియా అనుభూతిని కలిగిస్తాయని తేలింది. నోస్టాల్జియా అందరిలోనూ ఒకేలా ఉండదని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. తరచూ ఈ అనుభూతిని పొందే లక్షణాన్ని ట్రెయిట్ నోస్టాల్జియాగా పేర్కొంటారు. ఓ నాలుగు సిద్ధాంతాల ద్వారా ఈ స్థాయిని అంచనా వేసే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ఇక ఓ వ్యక్తి నోస్టాల్జియాను అనుభూతి చెందడం వెనుక ఉన్న ఉద్దేశాల మీద కూడా చాలా పరిశోధనలే జరిగాయి. కొందరు తమ సామాజిక బంధాలను మెరుగుపర్చుకునేందుకు వ్యక్తులు, అనుబంధాలకు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలను నెమరువేసుకుంటారనీ, కొందరు విఫల జీవితాన్ని కప్పిపుచ్చుకునేందుకు గతకాలపు చిన్నచిన్న విజయాలను తల్చుకుంటూ ఉంటారనీ చెబుతారు. అలాగే అనుభూతులను గుర్తు చేసుకునే విధానంలోనూ భిన్నరకాలు కనిపిస్తాయి. కొందరు గతకాలాన్ని తల్చుకుంటే కొందరు తమ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని జ్ఞప్తి చేసుకుంటారు.

ఎన్ని లాభాలో!

జ్ఞాపకం, అనుభూతి, ఆలోచన, ఉద్వేగం... ఇవన్నీ మానసికమైనవిగా మనకి తోచవచ్చు. కానీ, ఇదంతా కూడా హార్మోన్లు ఆడే ఆటే అన్నది శాస్త్రవేత్తల మాట. కాబట్టి నోస్టాల్జియా వల్ల ఏర్పడే రసాయనిక చర్యలు మన మనసు మీదా, వ్యక్తిత్వం మీదా, తప్పకుండా సానుకూలమైన ప్రభావం చూపిస్తాయని నమ్మాల్సిందే. వాటిలో కొన్ని...

- 'గతంలో ఇలా ఉండేవాడిని' అనే ఆలోచన వర్తమానంలోనూ మంచి అలవాట్లను ప్రేరేపిస్తుందని కొన్ని పరిశోధనలు నిరూపించాయి. కొందరు తాము యవ్వనంగా ఉన్న రోజుల్ని తల్చుకుని అదే స్థాయి ఆరోగ్యాన్ని నిలిపి ఉంచుకునేందుకు వ్యాయామం, ఆహారాల విషయంలో జాగ్రత్త పడటాన్ని ఇందుకు ఉదాహరణగా పేర్కొంటున్నారు.
- హడావుడిగా సాగిపోయే జీవితంలో సామాజిక నైపుణ్యాలు తగ్గిపోతున్నాయి. కలిసి పెరిగిన మిత్రులను, చిన్నప్పటి వేడుకల్లో కలుసుకున్న బంధువులను, మన ఇరుగుపొరుగు ఉండి వెళ్లినవారిని... ఇలా పాత బంధాలను మళ్లీ గుర్తుచేసుకుని, వారితో అనుబంధాన్ని తిరిగి బలపర్చుకునేందుకు నోస్టాల్జియా ఉపయోగపడుతుందట.
- నోస్టాల్జియా అంటే కేవలం జ్ఞాపకం మాత్రమే కాదు... నాటి సందర్భాన్ని తిరిగి ఊహించుకునే ప్రయత్నం చేయడం. ఇక్కడ గత అనుభవంతో పాటు అనుభూతి ఉంటుంది. అందుకే తరచూ నోస్టాల్జియాకు ప్రయాణించేవారిలో సృజన పాళ్లు ఎక్కువగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.
- కొవిడ్ లాంటి విషమ పరిస్థితిని ఎదుర్కొనేందుకు ఉపయోగపడిన అంశాల్లో నోస్టాల్జియా ఒకటని తేలింది. గతాన్ని తల్చుకుంటే, మళ్లీ పరిస్థితులు అలాంటి స్థితికి చక్కబడతాయనే ఆశతో చాలామంది జీవించారు. కొవిడ్ ముగిసిన తర్వాత చాలామంది తమకు ఇష్టమైన ప్రదేశాలకు వెళ్లేందుకు క్యూ కట్టడానికి... మేల్కొన్న నాటి అనుభూతులే కారణమని పేర్కొన్నారు.
- ఒత్తిడిగా ఉన్నప్పుడో, జీవితంలో నిరాశ పెరిగిపోయినప్పుడో... గతకాలపు మధురస్మృతులను నెమరువేసుకుంటే మూడ్ మారిపోతుందని మానసిక నిపుణుల మాట. ఆ సందర్భంలో వెలువడే డోపమైన్ హార్మోన్ బాధను దిగమింగేంతటి సంతోషాన్ని అందిస్తుందని సూచిస్తున్నారు.
- ఆశ్చర్యంగా అనిపించినా... మన సంస్కృతీ సంప్రదాయాలను కాపాడటంలో నోస్టాల్జియాది ప్రధాన పాత్ర. ఆ పండుగల అనుభూతులు, గతచరిత్ర వైభవం, తరతరాలుగా ప్రత్యేకంగా నిలుస్తున్న అలవాట్లు... వీటన్నిటినీ గర్వకారణంగా ముందుకు తీసుకువెళ్లేందుకు నోస్టాల్జియా ప్రేరణగా నిలుస్తుంది.

ఈ జాబితా ఇక్కడితో ఆగేది కాదు. నోస్టాల్జియా మన ఉనికికి బలాన్నిస్తుందనీ, నేను భిన్నమైనవాడిననే ఆత్మవిశ్వాసానికి ఆలంబనగా నిలుస్తుందనీ, ఇతరులను కూడా అర్థం చేసుకోగల సహానుభూతిని పెంచుతుందనీ... ఇలా చాలా లాభాలే పేర్కొంటున్నారు.

ఎందుకు తగ్గిపోతున్నది!

ఇప్పటి తరానికి అన్నీ దొరుకుతున్నాయి. కానీ, దక్కినవాటికి ఎంత సంతృప్తి లభిస్తున్నదంటే కాస్త ఆలోచించాల్సిందే. ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో తన గతంలోకి ప్రయాణించే వెసులుబాటు కూడా ఉండటం లేదు. ఆ మాటకు వస్తే ఏ రోజుకారోజే అన్నట్టు జీవితం సాగిపోతున్నది. ఈ హడావుడికి తోడు మరిన్ని కారణాలూ ఉన్నాయి.