4 షాపింగ్ చేసేటప్పుడు మనల్ని చిన్నప్పుడు ఊరించిన ఉత్పత్తులు ఎదురుపడితే, వాటిని కొనమని మనసు తొందరపెడుతుందని 'జర్నల్ ఆఫ్ కన్జ్యూమర్ రీసెర్చ్' పేర్కొంది.

5 నోస్టాల్జియాలోకి ప్రయాణించడం వల్ల మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతున్నట్టు అసోసియేషన్ ఫర్ సైకలాజికల్ సైన్స్ వెల్లడించింది!

ప్రతికూలతలూ లేకపోలేదు

ప్రతి విషయానికీ సానుకూలతతోపాటు... ప్రతికూలమైన ఫలితాలూ ఉంటాయి. నోస్టాల్జియా విషయంలోనూ అంతే! మనిషి మరీ నిరాశలో ఉన్నప్పుడు... గత కాలపు వైభవం ఇంకా కుంగిపోయేలా చేస్తుంది. గతంలో ఏదన్నా పొరపాటు జరిగితే అదే తప్పు అని పట్టుకునే మొండితనానికి కూడా నోస్టాల్జియా తోడ్పడుతుంది. కొందరు ఏ పనీ చేయకుండా, గతాన్ని తల్చుకుంటూ ఉండేందుకు కూడా కారణం అవుతుంది. మరో ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఈ నోస్టాల్జియాను నాయకులు తమ స్వార్థం కోసం వాడుకోవచ్చు. ఈమధ్య కొంతమంది తిరిగి హిట్లర్ నాటి నాజీ సిద్ధాంతాలను తిరిగి బలపరిచేందుకు నోస్టాల్జియాను ఉపయోగించుకుంటున్నారు.

గతంలోకి ఇలా ప్రయాణిద్దాం!

నోస్టాల్జియా వల్ల ఎన్ని లాభాలు ఉన్నాయో విన్నాం. ఆ లాభాల గురించి పక్కన పెడితే... ఆ ప్రయాణం ఓ అందమైన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది అని స్పష్టంగా తెలుసు. ఇప్పటి తరం వాటికి దూరమైపోతున్నదని బాధపడుతున్నాం. అందుకే ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో పడి కొట్టుకుపోయేవారిని జ్ఞాపకాల ఒడ్డుకు చేర్చేందుకు నోస్టాల్జియా చిట్కాలు చెబుతున్నారు నిపుణులు...

- చాలామంది గతానికి సంబంధించిన కొన్ని మధుర జ్ఞాపకాలను రాసుకున్నప్పుడు ఒంటరితనం నుంచి దూరమైన భావన పొందడమే కాకుండా, నాటి అనుభూతులను ఆస్వాదించగలిగినట్టు పరిశోధనల్లో తేలింది. ఆ అనుభూతులను మిత్రులతో పంచుకున్నప్పుడు నాటి జ్ఞాపకాల గాఢత రెట్టింపవడమే కాకుండా, వాటిని విన్నవారు కూడా నాటి అనుభవాలను నెమరువేసుకున్నారు.
- ఏదన్నా సేకరించే వ్యాపకం ఉన్నవారికి ఓ విషయం స్పష్టంగా తెలుసు. తాము సేకరించిన వస్తువులను తిరిగి చూసుకున్నప్పుడల్లా, వాళ్లు నోస్టాల్జియాలోకి జారిపోతుంటారు. చెప్పాలంటే... ఆ సేకరణ ఓ ట్రిగ్గర్ పాయింట్‌లా పనిచేస్తుంది. పాత నాణాలు, పుస్తకాలు, కళాఖండాలు, బొమ్మలు, కీ చెయిన్లు... ఏవైనా సరే వాటిని పొందిన కాలానికి చటుక్కున తీసుకువెళ్లిపోతాయి. అందుకే అలాంటి ఓ వ్యాపకం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- మీరు చిన్నప్పుడు తరచూ వెళ్లే ప్రదేశానికి ఓసారి వెళ్లి చూడండి. ఉదాహరణకు ఊళ్లో లైబ్రరీకో, స్కూలుకో వెళ్లారనుకోండి. ఒక్కసారిగా నాటి జ్ఞాపకాలు ముప్పిరిగొనడం గమనిస్తారు. మరీ ముఖ్యంగా అక్కడ మీరు తిరుగాడిన చోటును చూసినప్పుడు కలిగే అనుభూతికి సాటిలేదు.
- పాత పాటలు తప్పకుండా ఓ నోస్టాల్జియా అందిస్తాయి. వాటిని ఏ వయసులో విన్నామో... నాటి కాలాన్ని మనసులో పునర్నిర్మిస్తాయి. యవ్వనంలో ప్రేయసిని తల్చుకుంటూ పాడిన విరహ గీతాలు, కాలేజిలో కలిసి ఆడుకున్న అంత్యాక్షరులు మళ్లీ ఆ రోజుల్ని గుర్తుచేస్తాయి. మనసుకు దగ్గరైన అలాంటి పాటలతో ఓ ప్లే లిస్ట్ చేసుకుంటే కావాలనుకున్నప్పుడల్లా వాటిని వినవచ్చు.
- ఒక పరిశోధన ప్రకారం ఇష్టమైన ఆహారమే కాదు... దాని నుంచి వచ్చే సువాసన కూడా మనల్ని చిన్ననాటి జ్ఞాపకాలను ప్రేరేపిస్తుంది. చిన్నప్పుడు ఇష్టమైన హోటల్లో దోశ, ఐస్ క్రీం, పార్లే జీ లాంటి బిస్కెట్లను ఓసారి కళ్లెదురుగా పెట్టుకుని చూడండి! ఆ మాట ఎంత నిజమో మీకు అనుభవమవుతుంది.
- చాలామంది పెద్దవాళ్లు పాత బ్లాక్ అండ్ వైట్ సినిమాలను ఇప్పటికీ అబ్బురంగా ఎందుకు చూస్తుంటారు. ఎందుకంటే... అవి వారిలో నోస్టాల్జియాను మేల్కొల్పుతాయి కాబట్టి. ఆ గతాన్ని కోల్పోయిన బాధను మరుగుపరుస్తాయి కాబట్టి. ఈ మాట పరిశోధకులే చెబుతున్నారు. మనం కూడా టామ్ అండ్ జెర్రీ, సూపర్ మ్యాన్, శక్తిమాన్, మహాభారత్... ఇలాంటి నాటి కార్యక్రమాలు లేదా పాత సినిమాలు చూస్తే ఒక్కసారిగా మన కండ్లతోపాటు మెదడు కూడా గతానికి పరుగులు పెడుతుంది.

మరెందుకాలస్యం! గతంలోకి ప్రయాణించేందుకు మనకు టైమ్ మెషిన్ ఏమీ అక్కర్లేదు. భవిష్యత్తు గురించి చింత మాని, వర్తమానాన్ని కాసేపు కుదుటపరచుకుని... మన మనసుకు ఉన్న కళ్లాన్ని కాసేపు వదులు చేద్దాం. అప్పుడు అదే వెనక్కి వెళ్లిపోతుంది. పదండి ముందుకు పదండి తోసుకు అనే మాట అన్ని సందర్భాలకూ అన్వయించలేం. ఒక్కోసారి వెనక్కి కూడా ప్రయాణించాలి. రేపు మనం ఉంటామో లేదో? అనుకున్నది జరుగుతుందో లేదో? కానీ నిన్నయితే వాస్తవం కదా! అది జరిగిందే కదా! దాన్ని మళ్లీ ఓసారి నెమరువేసుకుందాం! అనుభవాల పల్లకిలో ఊరేగుదాం!! ■