



**నాలుగేళ్ల కిందట 'శ్రీకారం'**  
**అనే ఓ సినిమా వచ్చింది.. చూసే ఉంటారు కదా..**  
**అందులో ఓ పాట ఉంది.**  
**సందళ్లే.. సందళ్లే.. సంక్రాంతి సందళ్లే**  
**అంగరంగ వైభవంగా సంక్రాంతి సందళ్లే..**  
**అంటూ సాగే ఈ పాట అందరి హృదయాలను**  
**హత్తుకుంది. ఒక్క ఈ పాటే కాదు,**  
**పండుగ గురించి ఏ పాట వచ్చినా, సినిమా వచ్చినా**  
**హిట్ కావాల్సిందే! ఎందుకంటే పండుగ మనకు**  
**ఒక రోజు కాదు.. ఓ ఎమోషన్. పండుగ అంటే**  
**కేవలం పదిమంది కలవడం, కబుర్లు చెప్పుకోవడం,**  
**పిండివంటలతో భోజనం చేయడం మాత్రమే కాదు.**  
**పండుగతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.**

# పండుగ విరిసే.. మనసు మురిసే

**భా** రతదేశం పండుగలకు పుట్టినిల్లు. మన సంస్కృతిలో ప్రతి సందర్భాన్ని ఓ పండుగలా చేసుకోవడం ఆనవాయితీ. భారతీయ పండుగలకు, మానసిక ఆరోగ్యానికి అవినా భావ సంబంధం ఉంది. మతాలతో సంబంధం లేకుండా సంక్రాంతి, దసరా, దీపావళి, రంజాన్, క్రీస్తుస్ లాంటి పండుగలు కుటుంబాల మధ్య, మనుషుల మధ్య బంధాలను బలోపేతం చేస్తాయి. పండుగలు అంటే ఆచారాలు మాత్రమే అని నేటితరం అనుకుంటున్నది. దాని వెనుక ఉన్న మానసిక ప్రయోజనాలను గుర్తించలేక పోతున్నది. పండుగలు అంటే కేవలం ఆచార వ్యవహారాలు మాత్రమే కాదు, కుటుంబసభ్యులు, బంధువులు, స్నేహితులు కలిసే సందర్భం. సరదాగా, సంతోషంగా గడిపే సమయం.

- పండుగ అంటే పండుగే..**  
 పండుగల వల్ల ఎన్నో మానసిక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మనషి సంతోషంగా ఉండటానికి, బంధాలను బలోపేతం చేసుకోవడానికి ఇవి దోహదం చేస్తాయి.
- పండుగలు పదిమంది కలిసి అవకాశం కల్పిస్తాయి. తద్వారా సామాజిక బంధాలు బలపడతాయి. వ్యక్తుల్లో సామాజిక భద్రతా భావన కలిగిస్తాయి. పండుగలప్పుడు కలిసి మాట్లాడుకుంటే.. మనుషుల మధ్య ఉండే పొరపొచ్చాలు సమసిపోతాయి.
  - బతుకుదెరువు కోసం దూర ప్రాంతాలకు వెళ్లిన వాళ్లు పండుగల వేళకు సొంతూళ్లకు ఉత్సాహంగా చేరుకుంటారు. అక్కడ తమ బంధువులు, స్నేహితులతో గడపడం ద్వారా వారిలో సానుకూల ఉద్వేగాలు పెంపొందుతాయి. ఇవి వ్యక్తి మూడ్స్ను మారుస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని కూడా తగ్గిస్తాయి.
  - పండుగ సందర్భాల్లో ఇంట్లోనూ, గుడిలోనూ, ప్రార్థన మందిరాల్లో, మసీదుల్లో చేసే అలంకరణ

- జ్ఞానేంద్రియాలకు చక్కటి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. రంగురంగుల విద్యుత్ కాంతులు, పువ్వుల అలంకారాలు కంటికి ఆనందం కలిగిస్తాయి. అయిబద్ధంగా సాగే భజనలు, ప్రార్థనలు చెవులకు అంపుగా ఉంటాయి. బంధువులు, కుటుంబసభ్యులతో ఆలింగనాలు సానుకూల స్పర్శ అనుభూతిని కలిగిస్తాయి. ఇవన్నీ కలిసి వ్యక్తులలో పాజిటివ్ మైండ్సెట్ అభివృద్ధికి దోహదపడతాయి.
- పండుగల సందర్భంగా చేసే బృంద నృత్యాల్లో లయ బద్ధమైన కదలిక, సంగీత వాద్యాల ఘోష తాదాత్మ్య తన (ఫ్లో స్టేట్) కలిగిస్తాయి. ఆ క్షణాన్ని ఆస్వాదించే లక్షణాన్ని ( మైండ్ ఫుల్ నెస్) పెంపొందిస్తాయి. ఇవి వ్యక్తుల్లో సానుకూల ఉద్వేగాలను ఉత్తేజపరచడంతో పాటు ఒత్తిడిని దూరం చేస్తాయి.
- పండుగ అంటేనే మానసిక ఉద్వేగాల సమాహారం. అయినవారితో కబుర్ల వేళ తుళ్లవడే ఉత్సాహం, పండుగ తర్వాత వీరందరినీ విడిచి వెళుతున్నప్పుడు కలిగే వేదన.. ఇలా అన్ని ఉద్వేగాలను పరిచయం చేస్తుంది. భావోద్వేగాలను పరిపుష్టం చేస్తుంది.
- పండుగ సమయాల్లో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం కారణంగా మనషిలో చైతన్యం పురివిప్పుతుంది. ఆ చేత నత్వం సృష్టిలో తను ఏంటి? తన కర్తవ్యం ఏంటి? అని ప్రశ్నించుకునేలా చేస్తుంది. ఈ ఆలోచనలు భౌతిక అంశాలపై దృష్టి సారించేలా చేస్తుంది. 'నేను' అని విద్రవీగడం కంటే 'మనం' అంటూ ముందుకు సాగడం మంచిదే అని నేర్పిస్తుంది. ఇవండీ పండుగలతో మనకు కలిగే ప్రయోజనాలు. పండుగ అంటే ఏదో పూజ చేశామా, ప్రసాదాలు తిన్నామా అని కాకుండా వాటి వల్ల మనకు మానసిక, సామాజిక, భావోద్వేగ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని తెలుసుకుని మరింత ఉత్సాహంగా జరుపుకోవాలి. మన జీవితంలోకి ఆనందోత్సాహాలను స్వాగతీద్దాం. ■



**బి. కృష్ణ,** సైకాలజిస్ట్  
 జాతీయ కార్యనిర్వాహక అధ్యక్షుడు,  
 ఏపీఎ ఇండియా, 99854 28261