



6. జానపద ఆటలు: మనోవికాసం

డా. గడ్డం వెంకన్న

అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్, జానపద గిరిజన విజ్ఞాన పీఠం,
సురవరం ప్రతాపరెడ్డి తెలుగు విశ్వవిద్యాలయం, వరంగల్ జిల్లా, తెలంగాణ.
సెల్: 9441305070. Email: gaddamvenkannatu@gmail.com

సమర్పణ (D.O.S): 05.11.2025

ఎంపిక (D.O.A): 25.11.2025

ప్రచురణ (D.O.P): 01.12.2025

వ్యాససంగ్రహం

జానపద ఆటలు మానవ మనుగడకు, మనోవికాసమునకు దోహదపడతాయి. సమాజంలోని ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక వయసులో, ఏదో ఒక సమయంలో ఏదైనా ఒక జానపద ఆట ఆడుకున్నవారే. అందుకే జానపద ఆటలు మానవ జీవితంలో ప్రాముఖ్యత పొందాయి. వ్యాసకర్త ఎంపిక చేసుకున్న "జానపద పాటలు-మనోవికాసం" వ్యాసంలో జానపద ఆటల వివరాలు, ఆటల ప్రాముఖ్యత తెలియజేయడంతో పాటుగా ఈ ఆటలు మానసిక వికాసానికి దోహదపడే అంశాలు చర్చించడం అయింది. దైనందిన జీవితంలో ఆటల ప్రాముఖ్యతను వివరించడం జరిగింది. జానపద పాటల గురించి విశ్వవిద్యాలయ స్థాయిలో జరిగిన పరిశోధన చాలా తక్కువ. కొద్దిమంది పరిశోధకులు మాత్రం జానపద ఆటల్లో ఉండే అన్ని అంశాలు ఒకే పరిశోధనాంతంగా కాకుండా ఒక్కొక్క అంశాన్ని ఎంచుకొని పరిశోధన చేయడం జరిగింది. కాగా ప్రాచీన సాహిత్యంలో అక్కడక్కడ ఈ జానపద ఆటల ప్రస్తావన మనకు కనపడుతుంది. ఎంపిక చేసుకున్న పరిశోధన వ్యాసం పూర్తిగా క్షేత్ర పర్యటన మీద ఆధారపడినది. వ్యాసకర్త తన పరిశోధనలు భాగంగా వివిధ ప్రాంతాలలో పర్యటించినప్పుడు సేకరించిన ఆటల ఆధారంగా ఈ వ్యాసం రాయబడింది. జానపద ఆటలు మనోవికాసం నకు సంబంధించిన ఈ వ్యాసంలో జానపద ఆటలు పరిచయం, ఆటల ప్రయోజనాలు, జానపద ఆటలు మనోవికాసం దృక్పథం అనే శీర్షికలుగా విభజించుకుని, వీటి కనుగుణంగా ఉప శీర్షికలతో వ్యాసాన్ని రూపొందించడం జరిగింది. జానపద ఆటలు మానవ జీవన విధానంలో అంతర్భాగం. ఈ ఆటలు ఆడడం వలన పలు ప్రయోజనాలు ఉన్నప్పటికీ, మనోవికాసానికి ఎక్కువ దోహదపడుట వలన ఆటలకు ఎంతో ప్రాముఖ్యత ఉన్నది.

Keywords: మనోవికాసం, స్నేహాను జీవితం, ఆత్మన్యూనత, ఆత్మదుర్బలత్వం, బాల్యదశ, ఉత్తర బాల్యదశ, అభ్యసనం, గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి, వామనగుంటలు, ఆంగికం, వాచకాభినయం, మహాసాహ్నిమణులు, అక్షయపాత్ర, మనోవిస్తృషణా సిద్ధాంతం, పిచ్చుకగూళ్లు, జారుడుబండ, తుమ్మకాయగజ్జెలు, తాటాకుపీక.

1. ప్రవేశిక

మానవ మనుగడకు, మనోవికాసమునకు జానపద ఆటలు పూర్తిస్థాయిలో తోడ్పడతాయి. జానపదులకు సంబంధించిన ప్రతి ఆట వైవిధ్యభరితమైనదే. మనిషి మనస్సును శాంతపరుస్తూ, పూర్తిస్థాయి సంతృప్తిని సాధించడమేకాక, మానసిక, శారీరక వికాసాలకు సంపూర్ణంగా తోడ్పడేవి జానపద ఆటలు. ఆటలను అన్ని వయస్సులవారు ఆడుతూనే ఉంటారు. ఆటలు ఆడుతున్నారంటేనే వారి మానసికస్థితి బాగున్నట్లు. ఎవరైనా మేము ఆట ఆడటంలేదని అన్న, ఆట పట్ల ఉత్సాహాన్ని ప్రదర్శించలేకపోయిన, వారిలో మానసిక లోపం ఉన్నట్లుగా భావించాలి. ఆటలు ఆడడం వల్ల ఎంతో వినోదం లభిస్తుంది. మనస్సుకు శరీరానికి ఉండే బడలికను తీరుస్తుంది. తద్వారా మానసిక, శారీరక సమతౌల్యతలు ఏర్పడుతుంటాయి. ఈ సమతౌల్యతలు సాధించకపోతే సమాజంలో ఉత్తమ పౌరులుగా రాణించలేరు. అంటే ఒక పౌరుడు ఉత్తమ పౌరుడుగా ఎదగడానికి జానపద ఆటలు ఎంతోగానో దోహదపడతాయి. పిల్లలు నాలుగు సంవత్సరాల వయసు నుండి, సమూహంలో తమకీష్టమైన వారితో ఆడుకోవడానికి ఆసక్తి చూపుతుంటారు. ఈ వయస్సు నుండి శారీరక, మానసిక స్థితుల క్రమబద్ధత కోసం ఆడుకోసీయకపోతే పిల్లలకు మనోవికాసం కలుగక, విచిత్ర ప్రవర్తనతో వస్తువులు విసిరేయడం వంటివి చేస్తుంటారు. అందువల్ల పిల్లలను ఆటలవైపు, ముఖ్యంగా జానపద ఆటలవైపు ప్రోత్సహించాలి. అలా ప్రోత్సహించకపోతే, అసాంఘిక కార్యకలాపాలకు నెట్టివేయబడతారు. ఆటల వలన సహకారభావం అలవడుతుంది. సర్దుబాటు స్వభావం కుదురుకుంటుంది. ఇతరులతో చక్కగా కలిసిపోయి, స్నేహానుజీవితాన్ని పొందుతారు. నాయకత్వ లక్షణాలు అలవడతాయి. తమ హక్కులు బాధ్యతలు తెలుస్తాయి.

మానవుల నుండి విడదీయరాని అనుబంధం గల ఆటలను ఆడకపోయినా, ఆడనీయకపోయినా పిల్లలకు చిన్న వయసులోనే ఆత్మదుర్బలత్వం ఏర్పడుతుంది. ఆత్మన్యూనతాభావం చేత కుమిలి కృశించిపోతారు. అందుకే పిల్లల్లో నైతికత పెరుగుదలకు జానపద ఆటలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. నైతికత లేకపోతే సమాజం పెడదారిన వెళ్ళిపోతుంది.

2. జానపద ఆటలు - ప్రయోజనాలు

పూర్వ బాల్యదశలో, ఉత్తర బాల్యదశలో, యవ్వనారంభ, అంత్యదశల్లో కూడా పిల్లలను ఆటలు ఆడనీయవలెను. ఆటల ప్రాముఖ్యతను గ్రహించకపోతే పిల్లల జీవితాలకు భరోసా ఇవ్వలేము. ఎంతసేపు చదువు, చదువు అంటారు గానీ, ఆ చదువు పిల్లలకు అందాలంటే పిల్లల అంతరాత్మ మనోవికాసం చెందాలి. అలా మనోవికాసం పొందాలంటే, ఆచారపరమైన జానపద ఆటలను ఆడుకోనివ్వాలి. ఉత్తర బాల్యదశలో పిల్లలకు నైతికాభివృద్ధి జరగాలంటే ఆటలు ఆడించాలి. పిల్లల్లో, పెద్దల్లో ఉద్వేగాత్మక మనోవికాసం జరగడానికి కూడా ఆటలే సహాయపడతాయి. హిల్ గార్డ్స్ హంటర్ లాంటి మరొక విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు "అభ్యసనం అంటే అనుభవం, శిక్షణ ద్వారా ప్రవర్తనలో మార్పు జరిగే చర్యలు" (తెన్నేటి మంజులత 57) అని నిర్వచించారు. అభ్యసనం పునర్జన్మం చెందడానికి ఆచరణ పూర్వక ఆటల ద్వారానే సాధ్యమనేది నిర్వచింపబడింది.

మనస్సు ఏకాగ్రత కుదుర్చుకోవడానికి ఆటలు తోడ్పడతాయి. ఆటలు మనిషిలో ప్రేరణను పెంపొందిస్తాయి. జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఉపకరిస్తాయి. ఆత్మభావన పెంపొందడానికి కారణమవుతాయి. ఇలా ఆటల వలన అనేక ప్రయోజనాలు ఉన్నాయనే విషయం మరువరాదు. అందుకే అభివృద్ధి చెందిన దేశాలు ఆటలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యతను ఇస్తుంటాయి. ఆటల వలన ఎదిగిన వ్యక్తులకు సమున్నత గౌరవాన్ని ఆపాదిస్తుంటారు. మనం సాధించలేని దాన్ని చూసి ఆనందం పొందడం కూడా మనోవికాసానికి తోడ్పడుతుంది, అందుకే ఆటలను వీక్షించేందుకు ప్రేక్షకుల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటూ ఉంటుంది. ఆట ఆడేవారికే కాకుండా ప్రేక్షక సమూహాలకు కూడా మనోవికాసాభివృద్ధి సంతోషం ఇరుగుతుంటుంది. మానవుడు తన సృజనాత్మక శక్తితో వివిధ ఆచారాలను కల్పించుకున్నాడు. అలా కల్పించుకున్న ఆచారాలలో జానపద ఆటలు అనేది విశిష్ట సంస్కృతి. ఈ సంస్కృతిని విస్తరిస్తే మానవ మనుగడ కష్టమైపోతుంది.

2.1. ప్రత్యేక ఆటల పరిశీలన: గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి వామన గుంటలు

జానపద ఆటల్లో మనోవికాసాన్ని కలిగించే ఆటలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. అయితే వ్యాసం పరిధిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఇక్కడ గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి ఆట, వామన గుంటల ఆటలను మాత్రమే ఎంపిక చేసుకొని, ఈ ఆటల్లో ద్విగుణీకృతమైన మానసిక ఉల్లాసం కలిగించే అంశాలను మాత్రమే విశ్లేషించడం జరిగింది. ఈ రెండు ఆటల వివరాలను ఇక్కడ పొందుపరచడమైంది.

3. గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి ఆట - మానసిక వికాసం

3.1. గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి ఆట పరిచయం

మనిషి వివిధ వ్యాకులతలనుంచి తప్పించుకోవాలంటే ఆటలను ఆడాలి. మనోవికాసం కలుగకుండా వివిధ వ్యాకులతలను తప్పించుకోలేరు. అత్యంత అదృష్టవంతమైన మానవ జీవితాన్ని సంపూర్ణతరం చేసే జానపద ఆటలను ఆడటం మరువలేని సత్యం. ఆటలు మనిషికి సంస్కారవంతమైన జీవితాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. అందరి మనసులను ఎలా చూరగొనాలో తెలియజేస్తాయి. మానసిక పరిపక్వతను పెంపొందిస్తాయి అనుటకు ఉదాహరణగా 'గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి' అనే ఆటను పేర్కొనవచ్చు. మనుషులు చదువుకోకపోయినా సంస్కారవంతమైన సహృదయంతో వేలాది సంవత్సరాల నుండి ఎలా మసలుకోగలిగారు అనే ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని ఈ ఆట ఇస్తుంది. స్త్రీలు తమ భావి సంసార జీవితంలో ఎలాంటి కలతలు, వివాదాలు రాకుండా ఈ ఆట ద్వారా మనోవికాసాన్ని పొందుతారు.

3.2. సాంస్కృతిక సామాజిక ప్రాముఖ్యత

స్త్రీ జీవితంలో అత్యంత మలుపును పొందే దశ వివాహం తర్వాత అత్తవారింటికి వెళ్ళడం. యువ్యనంలో ఉన్న ఆ స్త్రీ మనోవికాసం చెంది ఉండకపోతే అనేక కష్టాలు, నష్టాలు పొందాల్సి వస్తుంది. ఆట ద్వారా మనోవికాసం పొందిన స్త్రీ అయితే, సర్దుబాటు ధోరణితో అందరికీ అన్నీ సమకూర్చుతూ సమయస్ఫూర్తిని ప్రదర్శిస్తుంది. పెళ్లి తర్వాత కల్లాకపటం

తెలియని గ్రామీణ యవ్వన స్త్రీ, అంతగా పరిచయం లేని మరొక కొత్త ఇంటికి కోడలిగా వెళ్ళాలి. అక్కడి పరిసరాలను అవగాహన చేసుకోవాలి. తన భర్తకు, అత్తామామలకు మంచిపేరు తేవాలి. మనోవికాసం కలిగిన స్త్రీ వయస్సు పదహారు నుండి పద్దెనిమిదేండ్లలోపే ఉంటుంది. అలాంటి స్థితిలో ఉన్న ఈ స్త్రీ తన ఉత్తర బాల్యదశలో గుగ్గిళ్ళ గుమ్మడి ఆట ఆడుకొని ఉంటే తన కర్తవ్యాన్ని సులువుగా నెరవేర్చే మానసిక స్థితిలో ఉంటుంది. అపరిచిత కుటుంబంలోకి వెళ్ళిన ఆ స్త్రీ అక్కడ ఎవ్వరు ఏ పని చెప్పినా మారు మాట్లాడకుండా ఉండాలి. ఆ విధంగా పనులు చేస్తేనే అత్తవారింట్లో కొత్త కోడలికి మంచిపేరుతోపాటు, అత్తామామల కుటుంబానికి పరువు మర్యాదలు పెరుగుతాయి.

అత్తవారు 'పాత్తుల'నే ఉమ్మడి కుటుంబం అయితే నిద్రలేచిన దగ్గర నుండి మళ్ళీ నిద్రపోయే వరకూ నిరంతరం ఆ కొత్త కోడలు పని చేస్తూనే ఉండాలి. అప్పుడే ఆ అత్తకు ఆనందం. ఆ అత్తకు పని భారం తగ్గినందుకు సంతోషం పొందుతుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే అత్త తన కొత్త కోడలుకు వివిధ రకాల పనులు పురమాయిస్తుంది. కోడలు కొత్తింట్లో పనులు శోభించుకొని చేయలేదు. కాబట్టి ఫలాన పని పూర్తయిందా అని అత్త అడుగుతుంది. ఆ తర్వాత మరో పని చెప్పు పూర్తి చేయిస్తుంది. విరామ సమయంలో మళ్ళీ అత్తా కోడలు పట్టిసు, అష్టా చెమ్మా లాంటి ఆటలు ఆడుకొని ఆనందాన్ని పొందుతారు. ఇలా నిరంతరం పనిచేస్తూనే కోడలు కొత్త నుంచి పాతది అయిపోతుంది. కొన్ని ఏళ్లు గడిచిన తర్వాత ఈ కోడలు కూడా అత్త స్థానానికి వెళ్ళిపోతుంది. అప్పటి వరకు చెప్పిన పని చెయ్యడం, వేసిన బుక్క అన్నం తినడం అనే అణకువ, మర్యాద, మన్ననలను నేర్పించే ఆటే ఈ గుగ్గిళ్ళ గుమ్మడి ఆట. పెళ్లి కాని యువతులు, యవ్వనవంతులు కాని యువతులు భావి సత్ప్రవర్తనా దిశను ఈ ఆట ద్వారా నేర్చుకుంటారు. ఎక్కడ ఎలా మెదలాలి అనే మానసిక పరిపక్వతను కలిగించే ఉత్తమోత్తమ ఆట 'గుగ్గిళ్ళ గుమ్మడి' ఆట.

3.3. పాత్రల ద్వారా నేర్చుకునే విలువలు

ఆటలో కోడళ్ళ జట్టు, అత్తల జట్టు, తల్లుల జట్టు అని మూడు ఉంటాయి. ఈ మూడు జట్లు కూడ సమానరీతిలో సంస్కృతి సంప్రదాయాలను చర్చిస్తూ ఉంటాయి. సంసార బాధ్యతల శిక్షణ లాంటిది ఈ ఆట. ఈ రోజుల్లో ఈ ఆట ఆడకపోవడం ఆడపిల్లల్లో మనోవికాసం జరగక పెళ్లి తర్వాత కొట్లాటలు, గొడవలు, విడాకులు తీసుకోవడం, అనర్థదాయక, అనైతిక పనులకు పాటుపడటం, మరణం వరకు వెళ్ళడం లాంటిది మనం వార్తల్లో చూస్తున్నాం. గుగ్గిళ్ళ గుమ్మడి ఆట ఆడిన స్థితిలో మనోవికాసం కలిగి అనర్థదాయక, లైంగిక, ఆర్థిక అనుబంధాలకు దూరంగా ఉంటూ, కుటుంబంలో మంచిపేరు తెస్తారు. ఈ ఆట ద్వారా స్త్రీలు ఎంతో ఖర్చును, శ్రమను, ఫలితాన్ని నేర్చుకుంటారు. ప్రేమాభిమానాలను ప్రదర్శిస్తూ ఉంటారు. ఈ ఆటలో తమకు తెలియకుండానే సత్సంప్రదాయాన్ని నేర్చుకుంటారు. అలాగే ఆయా స్త్రీలు కోడలి పాత్రలో, అత్త పాత్రలోకి వెళ్ళిన తర్వాత, తల్లి పాత్ర వచ్చిన తర్వాత ఎలా మసలుకోవాలి అలాంటి మనోవికాసాన్ని పొందుతుంటారు. ఇది ఒక గొప్ప మానసిక వికాసాన్ని అందించే ఆట. ఈ ఆట ఆడేటప్పుడు ఆయా పాత్రల ఆంగిక, వాచికాభినయాలుంటాయి. వీటి ద్వారా ఆయా పాత్రల మానసిక స్థితిని గుర్తించడం, తద్వారా ఎలా ప్రవర్తిస్తే బాగుంటుందనే ఆలోచనాత్మక, ఆచరణాత్మక ప్రవర్తనను నేర్చుకుంటారు. ప్రవర్తన అనేది మానసిక వికాసానికి చెందిన అంశం. ప్రవర్తనే మనిషి భావిజీవిత ఎదుగుదలకు, తగ్గుదలకు తోడ్పడుతూ ఉంటుంది. ఈ ఆటలో అత్తల

జట్లవారు, కోడళ్ళ జట్ల వైపు పండ్లు పటపటా కొరుకుతూ పాటపాడుతూ జోరు చూపిస్తారు. కోడళ్ళ జట్ల వారు ఏడుపుముఖంతో, తల్లల జట్లవైపు వచ్చి తమ కష్టం చెప్పుకుంటారు. తల్లల జట్లవారు తమ పిల్లలకు బుద్ధి మాటలు చెప్తారు. ఇలా జోరుగా, హుషారుగా ఆటసాగుతూ ఉంటుంది. తల్లల జట్లవారు కోపంతో వియ్యపురాండ్రను అడగటం కూడా ఉంటుంది. ఈ ఆటకు చాలా మంది ప్రేక్షకులు కూడా ఉంటారు. చూసేవారు కూడా ఒక మంచి సంప్రదాయాన్ని నేర్చుకుంటారు. నిరక్షరాస్యలైన గ్రామీణ స్త్రీలు, ఎవరి వద్ద ఎలా మసలుకోవాలో అనే మానసిక వికాస శ్రమకు చెందిన ఆట గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి. ఇలాంటి ఆటలే సమున్నత సమాజ నిర్మాణానికి తోడ్పడగా, జానపదుల ఆటలు సంస్కృతి సంప్రదాయాల ప్రతిబింబాలని చెప్పవచ్చు. నీరు మంచు ముత్యం కావాలంటే ముత్యపు బిప్పలో పడాలి అంటారు. అలాగే మనిషి మంచి మనిషిగా రూపొందాలంటే ఇటువంటి సంప్రదాయ జానపద ఆటలు తప్పక ఆడాలి. అలా ఆడుతూ సమాజపు పోకడలు మనం గమనిస్తూ ఉండాలి.

4. వామన గుంటలు ఆట - మానసిక వికాసం

4.1. సంస్కృతి సంప్రదాయాల పరిరక్షణ

ఒక తరం పిల్లలు పెద్దలు మరో తరం వారికి విశిష్ట సంస్కృతి సంప్రదాయాలను తప్పక అందించాలి. కాని ప్రపంచీకరణ వలన అసలైన నాగరికతను కోల్పోతున్నాడు మనిషి. నిజమైన అభివృద్ధిని మరిచిపోతూ ఉన్నాడు. నిజమైన అభివృద్ధి అంటే నైతికత పెరగడమనేది ఏనాడో మరిచిపోయారు. నైతికతతో ప్రవర్తించే విధానం ఆటల వలన పెంపొందే మానసిక వికాసం అనేది తల్లిదండ్రులకు తెలియకుండా పోయింది. నైతికత లేని ప్రపంచీకరణలో మనం ఉన్నాం. మన దేశీయ సంస్కృతి సంప్రదాయాలలో ఉన్న ఆనందానుభూతిని కోల్పోతూ ఉన్నామని ఎవరూ గ్రహించలేకపోవడం దురదృష్టం. సంప్రదాయ, సంస్కృతుల వలన పొందే మానసిక ప్రశాంతతను పొందలేని దుస్థితిని చూస్తున్నాం. ఆటలు ఆడుకోవడానికి గతంలో కొంత సమయాన్ని కేటాయించుకునేవారు. కాని నేటి యాంత్రిక యుగంలో ఆ పని చేయలేకపోతున్నారు. సంస్కారాన్ని మరిచిపోతున్నారు. కడుపునిండా తృప్తిగా తిని, హాయిగా నిద్రపోయే సమయం కూడా మనుషులు పొందలేకపోతున్నారు.

4.2. వామన గుంటలు ఆట ప్రాచీన ప్రాముఖ్యత

పూర్వకాలంలో సీతమ్మ తల్లి, ద్రౌపదీదేవి లాంటి మహాసాధ్వీమణులు 'వామనగుంటలు' అనే ఆట ఆడుకున్నారని మన పుస్తకాల్లో చదువుకుంటుంటాం. వారు మహాసాధ్వీమణులయ్యేంత సంస్కారవంతమైన, సహృదయ, ఆనందోపేత మనోవికాసం వామనగుంటలు అనే ఆట ద్వారా కలిగిందంటే మనకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. ఇంట్లో ఎంతమంది ఉన్నా, ఎంతమంది అతిథులు అభ్యాగతులు వచ్చినా వండి వడ్డించడం, అందరినీ ఆనందపరచడం గొప్ప కళాత్మకమైన విషయాలు. మనోవికాసం ద్వారా అజ్ఞాన అంతటి సంస్కృతి, పూర్వకాలపు సాధ్వీమణుల సేవాభావం, నిరంతర కృషి వామనగుంటలు ఆట ద్వారా కలిగిందంటే ఆశ్చర్యం నందం కలుగుతుంది.

4.3. నైపుణ్యాల పెంపొందించుట

వామనగుంటలు ఆడేటపుడు ఒక్కొక్క గుంటలో గింజలు లేదా కాయలు ఎంతో ఆలోచించి వేయడంలో ఉన్న నైపుణ్యం స్త్రీలలో వడ్డించే గొప్ప గుణాన్ని, కొసరి వడ్డించే నైపుణ్యాన్ని అందిస్తుంది అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. ఈ విషయంలో సీతమ్మతల్లి, ద్రౌపదీ మహాసాధ్వీమణులు సాధించారు.

స్త్రీ గొప్పతనం వండి వడ్డించడంలో ఉంది. చాలా గొప్ప నైపుణ్యంతో ద్రౌపదీ తన ఇంటికి వచ్చిన వారందరకూ వండి వడ్డించేది. దానికే అక్షయపాత్ర అనే పేరు పెట్టారు. అక్షయపాత్ర వెనకాల ద్రౌపదీదేవి కృషి ఉంది. అలాగే ఆమె వడ్డించే నేర్పరితనం వామనగుంటలు ఆట నుండి ఏర్పడింది. నేటి స్త్రీలు వామనగుంటలు ఆట ఆడలేని వారు వండి వడ్డించలేని వారు. తమ కుటుంబానికి పూటకూళ్ళ ఇంటి భోజనం అలవాటు చేసి పరోక్షంగా అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటూ మహాసాధ్వీమణుల కోవకు చెందలేకపోతున్నారు. వండే ఓపిక వడ్డించే నైపుణ్యం మనోవికాసానికి చెందిన అంశాలు. మనోవికాసం అనేది వామనగుంటలు అనే ఆట ద్వారా అలవడే విషయాంశం కదా! ఇవన్నీ చెబితే నిజాలు కావనే సమాజం ఉండవచ్చు. కాని నేటి మనోవిశ్లేషణా సిద్ధాంతాల ద్వారా పై మాటలన్నీ నిజాలని నిరూపించబడినాయి.

5. ఇతర జానపద క్రీడలు మానసిక వికాసం

మన సంస్కృతి, సత్సంప్రదాయాలు అనేక ప్రయోజనాలు అందిస్తాయి. కాలం విలువైనదని, ఆటలు మరిచి అసలు ఆనందం పొందలేకపోతున్నారు. గోళీలాటలో పిల్లవాడు గురి చూసి కొట్టడం అంటే, తన లక్ష్యానికి అనుకూలమైన మానసిక వికాసాన్ని కల్గిస్తుందని గ్రహించలేకపోతున్నారు. ఆటల స్థానంలో వీడియోగేమ్స్ ఆడుతూ మానసిక దౌర్బల్యాన్ని పొందుతున్నారు. ఎక్కువ సమయం చరవాణి, దృశ్య సుఖాషిణి యంత్రాలు ఉపయోగిస్తూ, మానసిక వికాసం పొందలేక, అనేక రోగాలు పొందుతూ ఉన్నారు. "ఆ బడి తలుపు ఈ విశ్వ సౌందర్యాన్నే మింగింది" (చలం 66) అని గుడిపాటి వేంకటాచలం గారు ఏనాడో అన్నారు. తీరిక వేళల్లో పిల్లలను స్వేచ్ఛగా విహరించనీయకపోవడం వల్ల మానసిక వికాసం కలుగడం లేదు. పైగా దుష్ట ప్రవర్తనతో ఉంటున్నారు.

చెడుగుడు ఆడనివ్వండి, చెడు ప్రవర్తన పోతుంది. గోళీలు ఆడనీయండి, లక్ష్యాన్ని చేరుతారు. 'ఉయ్యాల జంపాల' ఆట ద్వారా మానసికోల్లాసం పొందుతారు. చందమామ రావే జూబిలి రావే అంటూ చెక్కిలింతలు పెట్టండి, మానసిక వికాసంతోపాటు, ఆనందానుభూతి రెట్టింపవుతుంది. కూరంట బువ్వంట ఆట ఆడనీయండి, భావి జీవితంలో సంసార సుఖాన్ని పొంది మనోవికాసం కలుగుతుంది. పిచ్చుక గూళ్లు కట్టుకోవడం, గాలి గిరుకతో ఆడడం, జారుడుబండ, తుమ్మకాయ గజ్జెలు, తాటాకు పీక, లాంటి ఆటలు లేక పిల్లల్లో మానసిక లోపాలు జరిగి, మానసిక వైద్యున్ని సంప్రదించే దౌర్భాగ్యం ఏర్పడింది. "బొమ్మరిండ్లు కట్టుకోవడం, ఉత్తర బాల్యదశకు ఎంతో అవసరం" (అడవి 30) అని అడవి బాపిరాజుగారు ఏనాడో చెప్పారు. రాజు రాజు గుమ్మడికాయ ఆట వలన ఎంతో మానసిక సౌందర్యం వృద్ధి

చెందుతుంది. చందమామను చూస్తూ వెన్నెల వెలుగులో ఆడే ఆనంద సుందర జీవితాలు మాదిరిగా జానపద ఆటలు ఆడటం వలన కలుగుతుంది.

6. ఉపసంహారం

ఆటలు ఆడుకునే పిల్లల్లో, స్త్రీ, పురుష భేదాలు, కులమతాల ప్రస్తావనలు, ఆస్తి అంతస్తుల తారతమ్యాలూ కనబడవు. మానసిక వికాసం కావాలంటే అటువంటి సంప్రదాయపూర్వక, ఆటలు ఆడాల్సిందే అనేది నిర్వివాదాంశం. ఒక ఆటగాడు మరో ఆటగాని ఆటను చూడటం ద్వారా, లేదా పరిశీలన ద్వారా కూడా ఆటను నేర్చుకుంటారు. కొంత కాలం ప్రేక్షకులుగా ఉండే బాలబాలికల్లో మనోవికాసం కలిగి, ఆటలు ఆడటంలో తల్పీదు పొందుతారు. నేటి సమాజంలో అందరితో కలిసి లేకపోతే అభివృద్ధి జరుగదు. అభివృద్ధికి, మానసికోల్లాసానికి, వికాసానికి ఆటలే పూర్తి స్థాయిలో తోడ్పడతాయి. కాబట్టి ఈ దృష్టితో ఆలోచిస్తే వ్యక్తిత్వం వికాసం కోరింగ్ సెంటర్ల అవసరం కూడా ఉండదు. అందుకే మానసిక వికాసమే వ్యక్తిత్వ వికాసం అంటారు కదా!

మన సమాజంలో ఉన్న ప్రతి జానపద ఆట కూడా మానసిక వికాసానికి దోహదపడేదే. ఆడనివ్వండి బాలబాలికల బాల్యాన్ని వారికి ఇవ్వండి లేదంటే నిజమైన ఆనందం కోల్పోతారు.

- జానపద ఆటలు మానవ మనుగడకు, శారీరక, మానసిక వికాసానికి అత్యవసరం.
- ఆటల ద్వారా సహకార భావం, సర్దుబాటు స్వభావం, నాయకత్వ లక్షణాలు, నైతికత అలవడతాయి.
- 'గుగ్గిళ్ల గుమ్మడి' వంటి ఆటలు యువతులకు కుటుంబ బాధ్యతలు, సామాజిక సర్దుబాటును నేర్పించి, మానసిక పరిపక్వతను పెంచుతాయి.
- 'వామన గుంటలు' ఆట ఏకాగ్రతను, నైపుణ్యాన్ని, సేవాభావాన్ని పెంపొందిస్తుంది.
- గోళీలు, చెడుగుడు, ఉయ్యాల జంపాల వంటి ఇతర ఆటలు లక్ష్య సాధన, ఉల్లాసం, భావిజీవిత సంసార సుఖానికి పునాది వేస్తాయి.
- ఆధునిక జీవనశైలి, వీడియో గేమ్స్ వంటివి పిల్లలలో మానసిక దౌర్బల్యాన్ని పెంచుతున్నాయని, జానపద ఆటల పునరుజ్జీవనం ద్వారా ఉత్తమ పౌరులను, సమున్నత సమాజాన్ని నిర్మించవచ్చు.

సూచికలు

1. విద్యా మనోవిజ్ఞానశాస్త్రం, ఎలిమెంటరీ ఉపాధ్యాయ విద్య, తెలుగు అకాడమీ, 2006, పేజి నెం.57
2. మ్యూజింగ్స్, చలం, అరుణా పబ్లికేషన్స్ - పేజి నె. 66
3. తుఫాను, అడవి బాపిరాజు, విశాలాంధ్ర పబ్లికేషన్స్, 2010, పేజి నెం. 30

ఉపయుక్త గ్రంథసూచి

1. కాంతలక్ష్మి, ఐ.వి., & విద్వేశ్వరి. మానవ ధర్మం. లక్ష్మీ ప్రచురణలు, విజయవాడ, 2012.
2. చలం, గుడిపాటి. ప్రేమలేఖలు. అరుణ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ, 2002.
3. పైదే. మ్యూజింగ్స్. అరుణ పబ్లికేషన్స్.
4. జోగారావు, ఎన్.వి. సాహిత్యభావలహరి. తెలుగు ఆకాడమి, హైదరాబాద్, 1989.
5. తాయారమ్మ, జి. గంజాం కోరాపుట్టి జిల్లాలోని తెలుగువారి బాలగేయాలు - స్త్రీల పాటలు ఒక పరిశీలన. తాయారు ప్రచురణలు, గంజాం, 1997.
6. బాపిరాజు, అడవి. తుఫాను. బాపిరాజు ప్రచురణలు, విశాఖపట్నం, 1989.
7. పైదే. తుఫాను. విశాలాంధ్ర పబ్లికేషన్స్, 2010.
8. భక్తవత్సల రెడ్డి, ఎన్. తూర్పు గోదావరి జిల్లా జానపదుల ఆటలు. జానపద గిరిజన విజ్ఞానపీఠం, వరంగల్, 2004.
9. మంజులత, ఏ., & తెన్నేటి, సుధాదేవి. విద్యా మనోవిజ్ఞాన శాస్త్రం. తెలుగు ఆకాడమి, హైదరాబాద్, 2001.
10. రాజుపాపయ్య, రంగు. జానపదుల ఆటలు - సాహిత్య సాంస్కృతిక పరిశీలన. విమల ప్రచురణలు, హైదరాబాద్, 2024.
11. పల్లభామాత్యుడు, వినుకొండ. క్రీడాభిరామము. విక్టరీ పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ, 1997.
12. వెంకటేశ్వరరెడ్డి, అన్నపరెడ్డి. అస్తిత్వవాదం. పల్లవి పబ్లికేషన్స్, విజయవాడ, 2000.
13. సరస్వతి, పి. జానపద సాహిత్యం- పిల్లల పాటలు. తెలుగు పరిశోధన ప్రచురణలు, హైదరాబాద్, 1989.
14. సుబ్రహ్మణ్యం, వడ్ల. తెలుగు సాహిత్యంలో క్రీడా వినోదాలు. వీణ ప్రచురణలు, హైదరాబాద్, 1987.

గమనిక: ఈ పత్రికలోని వ్యాసాలలో అభిప్రాయాలు రచయితల వ్యక్తిగతమైనవి.
వాటికి సంపాదకులు గానీ, పబ్లిషర్స్ గానీ ఎలాంటి బాధ్యత వహించరు.