

ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆ 'ಬಾಲಸಂಸ್ಕಾರ' : ಖಂಡ ೩

# ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶರಾಗಿರಿ !

(Inculcate virtues and become an ideal)

ಕನ್ನಡ (Kannada)

## ಸಂಕಲನಕಾರರು

ಹಿಂದೂ ರಾಷ್ಟ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆಯ ಉದ್ಘೋಷಕರು  
ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಬಾಳಾಜಿ ಆಠವಲೆ

ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳತಿ

## ಸಹಾಯಕರು

ಶ್ರೀ. ರಾಜೇಂದ್ರ ಮಹಾದೇವ ಪಾವಸಕರ

(ಮಾಜಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರ, ಸಾಂತಾಕ್ರೂಝ್ (ಪೂ.), ಮುಂಬೈ.)



## ಸನಾತನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಜುಲೈ ೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ಸನಾತನದ ೩೬೨ ಗ್ರಂಥಗಳ ಕನ್ನಡ, ಹಿಂದಿ, ಆಂಗ್ಲ, ಮರಾಠಿ, ಗುಜರಾತಿ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಬಂಗಾಲಿ, ಒರಿಯಾ, ಗುರುಮುಖಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ನೇಪಾಳಿ, ಜರ್ಮನ್, ಸರ್ಬಿಯನ್, ಫ್ರೆಂಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಹಿಲಿ ಈ ೧೭ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೯೪,೦೩,೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು !

**ಪ್ರಕಾಶಕರು :** ಶ್ರೀ ಸಿದ್ಧೇಶ್ವರ ಧರ್ಮಜಾಗೃತಿ ಸಂಸ್ಥೆ

Shree Siddheshwar Dharmajagruiti Sanstha

ಮ.ಸಂ. 2ಬಿ-29ಎ, ಇಂದಿರಾನಗರ, ಕುಕ್ಕಿಕ್ಕಟ್ಟೆ,

ಉಡುಪಿ 576 101, ಕರ್ನಾಟಕ. ದೂ.ಕ್ರ. : +91 93424 35617

ಇತರ ದೂ.ಕ್ರ. (ಗೋವಾ) : +91 (0832) 2312664

ವಿ-ಅಂಚೆ : granth@sanatan.org

**ಮುಖಪುಟದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ:** ಕು. ಭಾವಿನಿ ಕಪಾಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೌ. ಜಾಹ್ನವಿ ಶಿಂದೆ

'ದೋಷ ನಿವಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸಿ' ಈ ಮೂಲ ಖಂಡವನ್ನು (ಮೊದಲ ಆವೃತ್ತಿ : 6.4.2012) ಆಗಸ್ಟ್ 2015 ರಲ್ಲಿ 'ದೋಷ ನಿವಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಿತರಾಗಿರಿ !' ಮತ್ತು 'ಗುಣ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಆದರ್ಶರಾಗಿರಿ !' ಈ ಎರಡು ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

**First Edition** : Nagara Panchami, Kaliyug Varsh 5117  
(19<sup>th</sup> August 2015)

**Fourth Reprint** : Nagarapanchami, Kaliyug Varsh 5125  
(21<sup>st</sup> August 2023)

Translated from the original Marathi text 'Gun Jopasa ani Adarsh Vha !'


ಪ್ರಸ್ತುತ ಗ್ರಂಥವು ಹಿಂದಿ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

**ಅನುವಾದಕರು** : ಕು. ರಶ್ಮಿ ನಾಯಕ್, ಡಾ. ಪ್ರಕಾಶ ಘಾಳಿ  
ಶ್ರೀ. ಗಣೇಶ ರಾಜಾರಾಮ ಕಾಮತ್

**ಮುದ್ರಣಸ್ಥಳ** : ಆಮೋದ್ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

**ದೇಣಿಗೆ ಮೌಲ್ಯ** : ₹ 120 /-

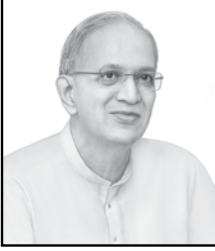
**ISBN** : 978-93-84460-32-7

 ಗ್ರಂಥ ಕ್ರ. : 239

© ಪ್ರಕಾಶಕರು All rights are reserved. No part of this publication maybe reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the original publisher. Violators will be liable for criminal / civil action.

## ಗ್ರಂಥದ ಸಂಕಲನಕಾರರ ಪರಿಚಯ

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಜಯಂತ ಆಠವಲೆಯವರ  
ಅಧ್ಯತೀಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ !



೧. 'ಈಶ್ವರಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಕಲೆ' ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ, ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಯ ಸಾತ್ವಿಕ ಸಾದರಿಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ
೨. ಆಚಾರಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿನ ಕೃತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಅಗಮ್ಯ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಶೋಧನೆ
೩. ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಟ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಾಯಪದ್ಧತಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ
೪. ೮.೨.೨೦೨೩ ರವರೆಗೆ ೨ ಬಾಲಸಂತರ, ಹಾಗೆಯೇ ಶೇ. ೬೦ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಟ್ಟವಿರುವ ೨೨೬ ಮತ್ತು ಇತರ ೮೯೩ ದೈವೀ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.
೫. ತಮ್ಮ ಶರೀರ, ಹಾಗೆಯೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ದೈವೀ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಮಹಾಮೃತ್ಯುಯೋಗದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ (ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ '[www.Sanatan.org/Kannada](http://www.Sanatan.org/Kannada)')

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಡಾ. ಆಠವಲೆಯವರು ಸಾಧಕರಿಗೆ ನೀಡಿದ ಭರವಸೆ !

ಸ್ಥೂಲದೇಹಕ್ಕಿಹುದು ಸ್ಥಳಕಾಲಗಳ ಪರಿಮಿತಿ |

ಹೇಗಿರಲಿ ಸದಾ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ||

ಸನಾತನ ಧರ್ಮವಿಹುದು ನನ್ನ ನಿತ್ಯರೂಪ |

ಆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ||

*Jayant Balaji Athavale*

17.5.1996



### ಪೂ. ಸಂದೀಪ ಗಜಾನನ ಆಳತಿ

ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಅಂತಿಮ ಸಂಕಲನಕಾರರು. ರಾಷ್ಟ್ರಜಾಗೃತಿ ಮತ್ತು ಧರ್ಮಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಾರಸಾಹಿತ್ಯ (ಉದಾ. ಸನಾತನ ಪಂಚಾಂಗ, ಕರಪತ್ರ) ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ಧರ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆ 'ಸನಾತನ ಪ್ರಭಾತ' ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ.

### ಗ್ರಂಥದ ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

(ಕೆಲವು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶಗಳನ್ನು '\*' ಈ ಗುರುತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.)

- |  |    |
|--|----|
| ೧. ಮಕ್ಕಳೇ, ಏಕೆ ಸದ್ಗುಣಗಳಾಗಬೇಕು ?                                      | ೯  |
| * ಜೀವನವು ಯಶಸ್ವಿ ಮತ್ತು ಆನಂದಮಯವಾಗಲು ಗುಣಗಳು ಅವಶ್ಯಕ                      | ೧೦ |
| ೨. ಗುಣ ವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ  | ೧೧ |
| ೩. ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನ           | ೧೪ |
| * ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು                           | ೧೫ |
| * ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮವಾಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು                        | ೩೭ |
| * ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು                        | ೪೧ |
| * ಸಾಧನೆಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಗಲು ಉಪಯುಕ್ತ ವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು                | ೪೮ |
| * ರಾಷ್ಟ್ರಹಿತದ ಬಗೆಗಿನ ಕೆಲವು ಗುಣಗಳು                                    | ೭೩ |
| * ಧರ್ಮನಿಷ್ಠತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು                         | ೮೧ |
| ೪. ಅಧ್ಯಯನದ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಗುಣಗಳ ಸಂವರ್ಧನೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ? | ೮೮ |
| ೫. ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳಿರುವ ಸನಾತನದ ಕೆಲವು ಬಾಲಸಾಧಕರು                            | ೯೧ |
| ೬. ಸಂಕಲನಕಾರರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾಹಿತಿ                    | ೯೮ |

## ❖ ————— ಮನೋಗತ ————— ❖

ಆದರ್ಶ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಅವನನ್ನು ಹೊಗಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ನಡತೆಯೂ ಆದರ್ಶವಾಗಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸದ್ಗುಣಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ದೇವರಿಗೂ ಸದ್ಗುಣಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಸ್ವತಃ ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ಆನಂದ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ, ರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿಮಾನ, ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಮೊದಲಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು, ಎಂಬುದರ ಸುಲಭ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಸನಾತನದ ಕೆಲವು ಬಾಲಸಾಧಕರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಓದಿ ಇತರರಿಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗಬಹುದು.

‘ಮಕ್ಕಳ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ, ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ, ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಂಡು ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮತ್ತು ಕೀರ್ತಿವಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಪುರುಷರ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಆಯಾ ಪ್ರಸಂಗಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಗುಣದ ಮಹತ್ವವು ಕೂಡಲೇ ಮೂಡಬಹುದು.

ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸವಾಗಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಅವರ ಭಾವೀ ಜೀವನವು ಆನಂದಮಯ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ, ಎಂದು ಶ್ರೀ ಗುರುಚರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ! - ಸಂಕಲನಕಾರರು

## ❖ ————— ❖

**ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಗ್ರಂಥಮಾಲಿಕೆಯ ಸನಾತನದ ಗ್ರಂಥಗಳು !**

- ❖ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ                      ❖ ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದ ಹಾನಿಗಳು  
❖ ಅಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು