# நல்லொழுக்கங்கள் மற்றும் நல்ல பழக்கங்கள்

(Virtues and good habits - Tamil)

## முன்னுரை

இன்றைய குழந்தைகள் நாட்டின் நாளைய தூண்கள். நாட்டின் தூண்களாக விளங்க குழந்தைகள் ஒழுக்கத்துடன் சிறந்த உதாரணமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் குழந்தைகளின் இன்றைய நிலை என்ன? அனேக குழந்தைகள் பெரியவர்களின் பேச்சை கேட்பதில்லை, படிப்பில் கவனம் செலுத்துவதில்லை மற்றும் ஆசிரியர்களை கிண்டல் செய்கின்றனர். பல குழந்தைகள் மணிக்கணக்கில் கிரிக்கெட் விளையாடுவது அல்லது தொலைக்காட்சி பார்ப்பது என்று நேரத்தை வீணடிக்கின்றனர். சில குழந்தைகள் தான் வளர்ந்ததும் சினிமா நட்சத்திரம் ஆக வேண்டும் என்ற கனவில் எப்பொழுதும் சினிமா பாடல்களை முணுமுணுத்துக் கொண்டிருப்பர். சில குழந்தைகள் தீய சகவாசத்தில் இருப்பர். சிலர் சிகரெட், புகையிலை போன்ற-வற்றுக்கு அடிமையாகியிருப்பர். இவை அனைத்தும் குழந்தைகளை சுயநலம், எளிதில் சீற்றம் கொள்ளுதல், பிடிவாதம், திட புத்தி இல்லாதது, வக்கிர புத்தி போன்ற தன்மை கொண்டவர்களாக உருவாக்குகிறது. இவற்றை எல்லாம் தவிர்க்க குழந்தைகளிடம் நல்ல ஸன்ஸ்காரங்களை (ஆழ்மன பதிவுகளை) ஏற்படுத்துவது அவசியம்.

தீய ஸன்ஸ்காரங்களால் ஏற்படும் தீய விளைவுகள், நல்ல ஸன்ஸ்காரங்கள் மற்றும் ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவம் மற்றும் பலன்கள் இந்த புனித நூலில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் மூலம் குழந்தைகள் நல்லவை மற்றும் தீயவற்றில் உள்ள வித்தியாசத்தை புரிந்து கொள்ள முடியும். குழந்தைகள் எவ்வாறு படிக்க வேண்டும், எத்தகைய பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை பின்பற்ற வேண்டும், ஆசிரியர்கள் மற்றும் விருந்தினரிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் போன்ற பலதரப்பட்ட

அம்சங்கள் இங்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதனால் அவர்கள் வாழ்வில் வெற்றி பெறுவதோடு நல்லொழுக்கத்துடன் சிறந்த உதாரணமாக திகழ்வர்.

குழந்தைகள் தொடர்பாக பெற்றோர்களிடம் இருக்க வேண்டிய விரும்பத்தக்க கண்ணோட்டம், குழந்தைகளின் மூலம் செய்விக்க வேண்டிய செயல்கள் போன்ற அம்சங்களும் இந்த புனித நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தர்மத்தை பின்பற்றும் தேசப்பற்றுடைய வருங்கால சந்ததியினரை உருவாக்க இந்த புனித நூல் பயன்பட வேண்டும் என்பதே குரு சரணங்களில் நாங்கள் செய்யும் பிரார்த்தனை!

**- தொகுப்பாளர்கள்**

பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் தவிர பாலஸன்ஸ்கார் வகுப்புகள் நடத்துபவர்களுக்கும் இந்த புனித நூல் மூலம் குழந்தைகளிடம் நல்ல ஸன்ஸ்காரங்களை எவ்வாறு ஏற்படுத்துவது என்ற ஊக்கமும் வழிகாட்டுதலும் கிடைக்கிறது.

**குறிப்பு** இந்நூலின் பல இடங்களில் 'ப.பூ. டாக்டர்' மற்றும் 'பராத்பர குரு டாக்டர் ஆடவலே' என வருவது, இந்நூலின் தொகுப்பாளரான 'பராத்பர குரு டாக்டர் ஜயந்த் ஆடவலே' அவர்களைக் குறிக்கும்.

**கல்விபயிற்சி நன்கு நடக்க 'கணபதி ஸலோகங்களை' சொல்லுங்கள் !**

ஸ்ரீ கணபதியே வித்யைக்கு அதிதேவதை ஆவார். தடைகள் தூர விலகி கல்விபயிற்சி நன்கு நடக்க தினமும் 'கணபதி ஸ்லோகங்களை' சொலவது மிகவும் பயன் தரக்கூடியது.

(மேலும் விவரங்களுக்கு : ஸனாதனின் கையேடு 'ஸ்ரீ கணபதி')

## அட்டவணை

(சில முக்கிய குறிப்புகள் '*' சின்னத்தின் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளது)


1. **நல்லொழுக்கங்கள் ஏன் அவசியம்?** 14

   * குழந்தை பருவத்திலேயே நல்ல ஸன்ஸ்காரங்களை ஏற்படுத்துவதன் அவசியம் 15

2. **நேரத்திற்கு உறங்கி சீக்கிரம் விழிக்க வேண்டும்!** 17

3. **தெய்வங்களுக்கு பூஜை, அர்ச்சனை போன்ற உபாஸனையை செய்யவும்!** 18

4. **வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் மற்றும் பெற்றோரை வணங்கி நமஸ்கரிக்கவும்!** 21

5. **பெற்றோரிடம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும்?** 22

6. **விருந்தினரை எவ்வாறு வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டும்?** 26

7. **பள்ளிப் பொருட்கள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்? அதனை எவ்வாறு கையாள வேண்டும்?** 28

8. **பள்ளி, ஞானம் வழங்கும் கோவில் என நம்பி சீர்மையாக நடந்து கொள்ளவும் !** 32

   * உணவு பெட்டியில் வீட்டில் சமைத்த உணவை எடுத்து செல்லவும்! 35

   * ஆசிரியரிடம் நடந்து கொள்ளும் முறை 36

9. **நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட தெளிவான கையெழுத்தை பழகிக்கொள்ளுங்கள் !** 38

10. **படிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவை என்ன?** 39

11. **படிப்பதை மேம்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும்?** 40

12. **பரீட்சையில் பார்த்து எழுதுவது, ராகிங் செய்வது போன்ற முறைகேடான செயல்களை விட்டுவிடுங்கள் !** 42

* ராகிங் என்ற முறைகேட்டை நீக்க தீர்வுகள் 43

**13. பரீட்சையில் தோல்வி அல்லது மனஅழுத்தம் காரணமாக தற்கொலை எண்ணங்கள் தோன்றுவது 44**

**14. கூடுதல் விவரங்களுக்கு எவற்றை படிக்க வேண்டும் ? 46**

* மஹான்களின் சரிதையை படிப்பதால் கிடைக்கும் பலன்கள் 48

**15. உடலை எவ்வாறு ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்வது ? 54**

* ஆயுர்வேத சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவும் 55

**16. எந்த விளையாட்டை விளையாட வேண்டும் மற்றும் எந்த விளையாட்டை விளையாட கூடாது ? 55**

**17. கேளிக்கையை அளிக்கும் பொழுதுபோக்கை வளர்ப்பதைக் காட்டிலும் வாழ்க்கைக்கு பயனுள்ள பொழுதுபோக்கை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்! 60**

* ஆன்மீகத்தை பரப்ப உதவும் சில பொழுதுபோக்குகள் 61

**18. எப்பொழுதும் நல்ல நண்பர்களின் சகவாசத்தில் இருங்கள் ! 66**

**19. குழந்தைகளே, யார் உங்களின் முன்னுதாரணமாக இருக்க வேண்டும் ? 70**

**20. நல்லொழுக்க ஸன்ஸ்காரங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள தொலைக்காட்சியை தூர விலக்குங்கள் ! 77**

**21. வெறும் பொழுதுபோக்குக்கான பாடல்களை தவிர்த்து தேசம் மற்றும் இறைவன் மீது பக்தியை அதிகரிக்கும் பாடல்களை கேட்க மற்றும் பாட வேண்டும் ! 84**

* திரைப்பட இசை மற்றும் போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் தீய விளைவுகள் 84

**22. குழந்தைகளே ! பின்வரும் நல்ல பழக்கங்களை உள்வாங்கிக்கொள்ளுங்கள் ! 89**