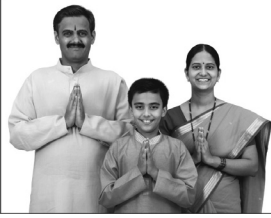


సుగుణాలు మరియు మంచి అలవాట్లు

తల్లిదండ్రుల్లారా,

'సుగుణాలు' గ్రంథమాల రూపములోని కానుకను స్వీకరించండి,
పిల్లల గురించి మీకున్న చింతలన్నింటికీ దూరంగా ఉండండి !



కుమ్మరివాడు 'మట్టిముద్ద'కు ఏ ఆకారమును ఇస్తాడో, ఆ ఆకారములోనే పాత్ర తయారవుతుంది. మంచి ఆకారాన్ని ఇస్తే మాత్రమే మంచిగా తయారవుతుంది. ఒకసారి పాత్ర తయారైన తర్వాత ఆ ఆకారమును మార్చేందుకు కుదరదు. తల్లి-తండ్రుల్లారా! మీ 'ముద్దుల పిల్లల' విషయంలో కూడా ఇలాగే జరుగుతుంది. పిల్లలు పెద్ద వారైన తర్వాత వారికి మంచి సంస్కారములు అలవడాలంటే కష్టమౌతుంది; అయితే చిన్నవయస్సులోనే బుద్ధి వికసిస్తుంది కాబట్టి వారిలో మంచి సంస్కారములను అలవరచడం సులభం.

తల్లిదండ్రులు తమ పనులు, వ్యవహారములతో పగలంతా శ్రమపడి ఉండడం వలన పిల్లల కొరకు ప్రత్యేకమైన సమయాన్ని కేటాయించి, వారిని టి.వి, క్రికెట్ వంటి ఆకర్షణల నుండి దూరంగా ఉంచి, మంచి సంస్కారములను ఎలా పెంచాలి, అనే ప్రశ్న వస్తుంది. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానమే పిల్లల కొరకు సనాతన యొక్క 'సంస్కార' గ్రంథమాలిక! తల్లిదండ్రుల్లారా, మీ పిల్లల భవిష్యత్తును సుసంస్కారములతో, ఆదర్శంగా మరియు ఆనందమయంగా చేయు అమూల్య సంపదయే ఈ గ్రంథమాలిక.

తల్లిదండ్రుల్లారా, మీరే మీ పిల్లలకు నిజమైన మార్గదర్శకులు అవ్వగలరు. పిల్లల మనస్సును వికసించుచేసి, వారిలో 'సుసంస్కారములు' అనే ఒక విత్తనాన్ని నాటే కార్యము తల్లిదండ్రులకు సులభం. 'బాలసంస్కార' మాలికలో ప్రతీ గ్రంథములోని ఒక్కొక్క అంశము సుసంస్కారములకు బీజమే. తల్లిదండ్రులారా, అందుకే ఈ గ్రంథమాలికను పిల్లలకు చదవడానికి ఇవ్వండి. గ్రంథములోని అంశముల గురించి పిల్లలతో చర్చించండి. గ్రంథములో చెప్పిన విషయములను వారితో ప్రత్యక్షముగా చేయించండి. పిల్లలు అనుసరించటమును ఇష్టపడతారు; అందువలన మీ ఆలోచనలు-ఆచారాలను ఆదర్శవంతంగా ఉంచుకొనండి, ఇదే తపనతో చేస్తున్న వినతి ! - సంగ్రహకర్త

అనుక్రమణిక

(కొన్ని వైశిష్ట్యపూర్ణమైన సూత్రములను ' * ' చిహ్నముతో చూపించడం జరిగినది.)

	卐 మనస్సులోని మాట	10
	卐 ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో ప్రత్యేకమైన విశ్లేషణ !	11
1.	సుగుణాలు ఎందుకు తప్పనిసరైనవి ?	12
	* విధానములు	12
	* చిన్న వయస్సులోనే మంచి సంస్కారములను ఏర్పరుచుకొనుట	12
2.	రాత్రి త్వరగా పడుకుని ఉదయం త్వరగా లేవండి !	14
	2 అ. జాగరణ చేయుటవలన కలిగే హాని	15
	2 ఆ. ఉదయము త్వరగా లేవడము వలన కలిగే లాభములు	15
3.	దేవుని పూజ మొదలైన ఉపాసనలను చేయవలెను !	15
	3 అ. స్నానము తర్వాత వీటిని చేయవలెను !	15
	3 ఆ. సంధ్యా సమయములో క్రింద చెప్పినట్లు చేయవలెను !	17
4.	తల్లి-తండ్రి మరియు ఇంట్లో పెద్దవారికి వంగి పాదములను స్పర్శించి నమస్కారము చేయవలెను !	17
5.	తల్లి-తండ్రులతో ఎలా ప్రవర్తించాలి ?	19
	* తల్లిదండ్రులకు ఎప్పుడూ బాధ కలిగించకూడదు	20
	* తల్లిదండ్రులు చెప్పినది మనఃపూర్వకంగా వినాలి	20
	* తల్లిదండ్రులకు కృతుల రూపంలో కూడా ప్రేమను వ్యక్తము చేయవలెను	21
6.	అతిథుల స్వాగతము మరియు ఆదరాతిథ్యము ఎలా చేయవలెను ?	22
7.	పాఠశాల వస్తువులు ఎలా ఉండాలి ? వాటి గురించి ఎలా జాగ్రత్త తీసుకొనవలెను ?	24

- * బడివస్తువులను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి ? 26
- * పుస్తకముల జాగ్రత్తలు ఎలా తీసుకొనవలెను 26
8. బడిని విద్యామందిరంగా భావించి ఆదర్శంగా ప్రవర్తించాలి ! 27
- * బడిలో ఇలా ప్రవర్తించవలెను ! 28
- * బడిలో ఇలా ప్రవర్తించ కూడదు ! 29
- * బడికి తీసుకు వెళ్ళే భోజనము డబ్బా 30
- * ఉపాధ్యాయులతో ఇలా ప్రవర్తించవలెను ! 31
9. 'అందమైన అక్షరాలే అనలైన అలంకారం,' అనే సువాఖ్యము ప్రఖ్యాతిగాంచినది ! 33
10. చదివేటప్పుడు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెను ? 34
11. అభ్యాసము ఉత్తమంగా జరిగేందుకు ఏమి చేయవలెను ? 34
12. 'కాపీంగ్', 'ర్యాగింగ్' మొదలైన అయోగ్య పద్ధతులకు దూరంగా ఉండండి ! 36
13. నిరాశ లేక పరీక్షలలో ఫెయిల్ అయినప్పుడు ఆత్మహత్య గురించి ఆలోచించడము మూర్ఖత్వం ! 37
14. ఎటువంటి పుస్తకములను చదువవలెను ? 38
- * 'కార్టూన్'లను చూడడమునకు బదులుగా పంచతంత్రములోని ప్రబోధనాత్మక కథలను చదవండి 39
- * మహాత్ముల చరిత్రను చదవండి 40
15. శారీరిక ఆరోగ్యము కొరకు ఏమి చేయవలెను ? 43
- * ప్రతీ రోజు యోగాసనములను చేయవలెను 43
- * ప్రతీ రోజు ప్రాణాయామము చేయవలెను 44
- * ఆయుర్వేద ఔషధోపచారము చేయండి 44
16. ఎలాంటి ఆటలను ఆడకూడదు మరియు ఎలాంటి ఆటలను ఆడవలెను ? 45

సుగుణాలు మరియు మంచి అలవాట్లు

- * క్రికెట్ ఒక నిరర్థకమైన (ఉపయోగం లేని) ఆట ! 45
- * వీడియోగేమ్స్, క్యారమ్స్ మరియు పేకాటలను ఆడకండి ! 46
- * శారీరిక, మానసిక మరియు బుద్ధి వికాసము నిచ్చే భారతీయ ఆటలను ఆడవలెను 47
- 17. ఎలాంటి అలవాట్లను పెంచుకోవాలి ? 48
- 18. పిల్లలూ, ఎల్లప్పుడూ మంచి అలవాట్లు ఉన్న స్నేహితుల సహవాసములో ఉండండి ! 54
 - * చెడు సహవాసము వలన దుష్పరిణామములను తెలుసుకోండి ! 55
 - * మంచి పిల్లల సహవాసములో ఉండాలంటే 'సనాతన సంస్కారవర్గము'లకు రండి ! 56
- 19. పిల్లలూ, మీకు ఎవరు ఆదర్శంగా ఉండాలి ? 57
 - * పిల్లల తప్పదు ఆదర్శాలు- చలనచిత్రనటులు మరియు ఆటగాళ్ళు ! 57
 - * యోగ్య ఆదర్శమును ఉంచుకొనుట యొక్క మహత్వము 58
 - * పిల్లలు ఎవరిని ఆదర్శముగా తమ ముందుంచుకొనవలెను ? 58
 - * భక్త ప్రహ్లాదుడు * ధ్రువుడు * ఛత్రపతి శివాజి మహారాజ్
 - * బాజిరావ్ పేశ్వే * లోకమాన్య తిలక్ * స్వాతంత్ర్య వీర్ సావరకర
- 20. సుసంస్కారవంతులు అయ్యేందుకు దూరదర్శనము (టీ.వి.) దూరంగా ఉంచండి ! 63
 - * దూరదర్శనము వలన దుష్పరిణామములు 63
- 21. దేశభక్తిని పెంచే పాటలను వినవలెను 69
- 22. పిల్లలు మంచి అలవాట్లను అలవర్చుకొనండి ! 73

పృథ్వి పై గోపికలు ఉన్నారు, దీని అర్థం శ్రీకృష్ణుడు ఖచ్చితంగా అవతరించును !

- ప.పూ. డా. జయంత్ ఆరవలె

ఈనాటి పిల్లలే రేపటి దేశ భవిష్యత్తుకు ఆధారం. పిల్లలు దేశానికి ఆధారంగా ఉండాలంటే గుణ సంపన్నులు, ఆదర్శవంతులై ఉండవలెను. ఈనాటి పిల్లల పరిస్థితి ఎలా ఉంది ? చాలా మంది పిల్లలు పెద్దవారి మాట వినరు, మనస్ఫూర్తిగా చదవరు మరియు ఉపాధ్యాయులను తప్పుపడతారు. చాలామంది పిల్లలు గంటల తరబడి క్రికెట్ ఆడతారు లేకపోతే దూరదర్శన్ (టి.వి.) చూస్తారు. కొందరు పెద్దవారైన తర్వాత చలనచిత్రాలలో నటీ-నటులు అవ్వడమే లక్ష్యంగా పెట్టుకుని ఎప్పుడూ చలనచిత్ర పాటలను పాడుకుంటూ ఉంటారు. కొందరికి చెడ్డ పిల్లల సహవాసముంటుంది, కొందరు పాన్‌పరాగ్, గుట్కా మొదలగు వ్యసనాలకు బానిసలు అవుతారు. వీటన్నింటి నుండి పిల్లలు స్వార్థము, చిరాకుపడే స్వభావము, మొండి తనము, అస్థిరంగా మరియు వికృతంగా తయారవుతున్నారు. వీటన్నింటిని మాన్పించేందుకు పిల్లల్లో సుసంస్కారములను కల్పించడం తప్పనిసరి అయినది.

ఈ గ్రంథములో చెడు సంస్కారముల నుండి కలిగే దుష్పరిణామములు, అలాగే మంచి సంస్కారములు, మంచి అలవాట్ల విలువ మరియు వాటి లాభముల గురించి చెప్పబడినది. దీని వలన పిల్లలకు మంచి-చెడుల మధ్య వ్యత్యాసము తెలియును. పిల్లలు అధ్యయనము ఎలా చేయవలెను, పరీక్షలలో విజయం ఎలా సాధించవలెను, ఎటువంటి అలవాట్లను చేసుకొనవలెను, గురువులు-పెద్దవారితో ఎలా ప్రవర్తించ వలెను, అతిథులను ఎలా గౌరవించవలెను మొదలైన విషయములతో జీవితంలో విజయం సాధించడంతో పాటు గుణవంతులు మరియు ఆదర్శవంతులు అవుతారు.

పిల్లల విషయములో కొన్ని విషయముల గురించి తల్లిదండ్రులకు ఉండవలసిన ఆలోచనా విధానము (దృష్టికోణము), పిల్లలతో చేయించవలసినవి మొదలగు వాటి గురించి కూడా ఈ గ్రంథములో ఉన్నాయి.

భావి తరాలవారు సుసంస్కారవంతులు, ధర్మాచరణ చేసే వారు మరియు దేశభక్తులుగా తయారయ్యేందుకు ఈ గ్రంథము ఉపయోగపడవలెనని శ్రీగురుచరణముల యందు ప్రార్థన ! - సంకలనకర్త