

#### UNIT- II DYNAMIC PERSONALITY

1. Personality and Leadership.
2. Personality and goal achievement.
3. Importance of Health body for Healthy Personality.

#### UNIT- III HABITS AND PERSONALITY DEVELOPMENT

1. Habits and Manners.
2. Good and Bad Habits.
3. Manners –Fundamentals

#### UNIT- IV WAYS TO POSITIVE HABIT FORMULATION

1. Ways to inculcate.
2. Good Habits and Success.
3. Importance of good Habits.

#### UNIT- V COPING WITH STRESS

1. Meaning and environmental causes of stress
2. Stress and physical problems
3. Stress management techniques

### UNIT -3 Lesson 1 HABITS AND PERSONALITY DEVELOPMENT

#### பண்பாடு - பழக்கவழக்கம்

ஒருசமுதாயத்தில்வாழும்மக்களின்வாழ்க்கைஅமைப்புமுறையின்வெளிப்பாடேபண்பாடாகிறது.

வாழ்க்கைஅமைப்புஎன்பதுஅச்சமுதாயத்தின்பழக்கவழக்கங்கள், நம்பிக்கைகள், மரபுகள், கலைகள், இலக்கியங்கள்முதலியவற்றால்அறியப்படுவது. சுருங்கக்கூறின், பண்பாடென்பதுஒருதலைமுறையினர், சென்றதலைமுறையினரிடம்பெற்றுக்கொண்டவாழ்க்கைமுறையாகும்.

ஒருசமுதாயத்தின்பண்பாட்டைஅறிந்துகொள்வதற்குப்பழக்கவழக்கங்களும்நம்பிக்கைகளும்அடிப்படைக்கருவிகளாகஅமைகின்றன.

நாட்டுப்புறக்கதைப்பாடல்கள்மக்களிடம்காணப்படும்பழக்கவழக்கங்களையும்நம்பிக்கைகளையும்நாட்டுநடப்புக்குத்தக்கவாறுஎடுத்துக்காட்டுகின்றன.

இவற்றை ஆராயும் பொழுது நாட்டுப்புற மக்களின் பண்பாடு வெளிப்படுகின்றது எனலாம்.

• பழக்கவழக்கங்கள்

பழக்கம் என்பது கற்கும் செயலாகும். தனிமனிதனின் செயல்கள் தொடர்ந்து அவனால் செய்யப்பட்டுவரும் போது நாளடைவில் இது பழக்கமாகிறது. பழக்கமானதும் ஒரு செயலின் வெளிப்பாடு முன்பு இருந்ததை விட முறையாகப்பண்பட்டு வெளிவருவதைக்காணலாம். தனிமனிதன் ஒருவன் பழகிப்போன முறையில் திரும்பத்திரும்பச் செய்துவரும் ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைப் பல மனிதர் ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்கின்ற பொழுது, அது வழக்கம் எனப்போற்றப்படுகிறது. வழக்கம் என்பது சமுதாயத்திற்குரியதாக அமைந்து விடுகிறது. கதைப்பாடல்கள் கொண்டு தமிழ்ச்சமூகத்தின் பழக்கவழக்கங்கள் சிலவற்றைக்காணலாம்.

6.3.1 வாழ்வியல் முறைகள்

அன்றாடம் மற்றும் அடிக்கடி பின்பற்றப்படும் நடைமுறைகள் வாழ்வியல் முறைகளாகும். காத்தவராயசுவாமிகதையில் மஞ்சள், பச்சிலை, கிச்சிலிக்கிழங்கு ஆகியவற்றை அரைத்துப் பூசிப்பெண்களுக்குள் கும்வழக்கம் விளக்கப்படுகிறது.

காதலித்த பெண்களை மணக்க விரும்பி மடலேறுதல், குளத்தில் மருந்துகரைத்தல் போன்ற பழக்கங்கள் இருந்ததை அல்லியரசாணிமாலை வாயிலாக அறியலாம். பெண்கள் பருவமெய்தியதும் செய்யப்படும் சடங்கு முறைகளை மதுரை வீரசுவாமிகதை விளக்கிக்கூறுகிறது.

நோன்புகள்:-

நோன்புகள் செய்தல், விரதமிருத்தல், படையலிடுதல் போன்ற சமயச்சார்பான சடங்குகளுக்குச் சமுதாயத்தில் சிறப்பிடம் கொடுத்துள்ளதாகத்தோன்றுகிறது. பெண்கள் நோன்புகள் செய்யவேண்டும் என்ற நியதி இருந்துள்ளதை அமராவதி கதையின் வாயிலாக நன்கறியலாம். அமராவதி பலவிதமான தானதருமங்களை நாளும் தவறாமல் செய்து வருகிறாள். ஆனால் அவளுக்குத் துறக்க (சொர்க்க)

வாழ்வுமறுக்கப்படுகிறது.

அதற்குக்காரணம் அவள் இறைவனை வணங்காததும் விரதம் மேற்கொள்ளாததுமாகும்.

அதனால் அமராவதிக்கு மேலுலக வாழ்வுமறுக்கப்படுகிறது. "சிவஸ்தலம் விஷ்ணு தலம் தரிசனம் செய்தறியாள் சித்திரபுத்திரன் நோன்பு சிந்தையில் வைத்தறியாள்" அமராவதி,

தன்தவற்றை உணர்ந்து பலவித விரதங்களை மேற்கொண்டு இறையுணர்வுடன் பூசனைகளும் செய்த பின் நல்லுலகம் அடைந்து சிறப்படைகிறாள். இறைவணக்கம், நோன்பு செய்தல், விரதங்காத்தல் போன்றவை மக்களால் கட்டாயம் பின்பற்றப்பட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்திக்காட்டுவதுதான் அமராவதி கதையின் ஒரே நோக்கமாகும்.

சத்தியம் வாங்குதல்

ஏதாவது ஒன்றை உறுதி செய்து சத்தியம் (பிரமாணம்) செய்யும் முறையை ஈனமுத்துப்பாண்டியன்கதை விரிவாகக் கூறுகிறது.

சீர்வரிசை

திருமணத்தின்போது பெண் வீட்டார் சீர்வரிசை கொடுப்பதும் மாப்பிள்ளை வீட்டார் பரியம் கொடுப்பதும் வழக்கம்.

கல்வி

ஐந்துவயதில் கல்விகற்கும் பருவம் தொடங்குவதாக ஒரு கதைப் பாடல்குறிப்புத்தருகிறது.

அக்காலக் கல்வி முறை பற்றிச் சில செய்திகளை இயக்கியம் மன்கதை எடுத்துரைக்கிறது.

கல்வியின் தொடக்கம் ஒரு சடங்கு முறையாகச் செய்யப்படுகிறது. பிள்ளையாருக்குப் படையல் செய்து பெற்றோரும், பெரியோரும் கூடிக்குழுமி இருக்கும் இடத்தில் ஆசிரியர் மாணாக்கனுக்குக் கல்விகற்பிக்கத் தொடங்க வேண்டும்.

கல்வி பெறுவதைப் புனிதமாகக் கருதியுள்ளனர் என்பது இதனால் விளங்கும். வீரர்கள்,

அரசர்கள் ஆகியோர் சிலம்பப்பயிற்சி பெற்ற குறிப்புகள் சிலகதைப் பாடல்களில் காணப்படுகின்றன. மெச்சும் பெருமாள்கதை,

சேர்வைக்காரன்கதை, சிதம்பரநாடார்கதை,

ஐவர்ராஜாக்கள்கதை இவற்றில்வரும்கதைத்தலைவர்கள்சிலம்பம் படித்துத்தேறியசெய்திகள்தரப்பெற்றுள்ளன.

ஆண்கள்மட்டுமன்றிப்பெண்களும்கல்விகற்றசெய்தி அபிமன்னன் சுந்தரிமாலை,

பூலங்கொண்டாள்கதை ஆகியவற்றில்குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

மேலேகுறிப்பிட்டுள்ளவைதவிரத்திருவிழா, உணவு, உடை, அணிகலன்கள், வழிபாடு, விளையாட்டுமுதலியவற்றாலும்ஒருசமுதாயத்தின்பண்பாட்டை அறிந்துகொள்ளஇயலும்.

அக்காலத்தில் தமிழர்கள்மிகஆரோக்கியமாகவும்மற்றும்அறிவியல் பூர்வமானவாழ்க்கையைவாழ்ந்துவந்தார்கள்.

அதன்ஆதாரங்கள்இன்றும்பலவகையானபுத்தகங்களிலும்மற்றும்கல் வெட்டுகளிலும்பதித்துள்ளார்கள்.

இதைபின்தொடர்ந்துநம்முடையவாழ்க்கைமுறைகளைஅக்காலத்தவர்களுக்குஏற்றார்போல்மாற்றியமைத்தால்நம்முடையவாழ்க்கையில்உண்டாக்கும்அனைத்துப்பிரச்சினைகளும்தீர்க்கமுடியும்என்றுபலஆராய்ச்சியாளர்கள்அறிவுரைகூறுகிறார்கள்,

அப்படிஎந்தவகையானவாழ்க்கையைஅக்காலத்தமிழர்கள்வாழ்ந்துவந்தார்கள்அவர்கள்கிருமிகளைஅழிப்பதற்காகபயன்படுத்தியஆயுதங்கள்என்னென்னஎன்பதைகாணலாம்.

### தூய்மையானவாழ்க்கை

இப்போதுநாம்ஒருவீட்டிலேயேகழிவறை, குளியலறை, சமையலறைஎனஎல்லாவற்றையும்கொண்டுவாழ்கிறோம்.

ஆனால்அக்காலத்தமிழர்கள்வாழ்வதற்காகமட்டுமேவீட்டைவைத்திருந்தார்கள்,

அதைத்தவிர்த்துதங்கள்நேரங்களைகழிப்பதற்குதோட்டங்கள், பூங்காக்களைபயன்படுத்தினார்கள்.

இதைத்தவிர்த்துகழிவறைக்குசெல்லவேண்டும்என்றால்கிட்டத்தட்டஒருகிலோமீட்டர்அளவில்நடந்துசென்றுஊருக்குவெளியேசென்றுஅங்கேயேஇருக்கும்நீரில்நீராடிவிட்டுவிடுதிரும்புவார்கள்.

இதன்மூலமாகஅவர்களின்உடலும்மற்றும்மனமும்வலிமைஅடைந்தது. இதைத்தவிர்த்துவீட்டிற்குள்ஒருகிருமிகளும்மற்றும்தொற்றுள்ளதுவும்வராதவகையில்இந்தசெயல்அவர்களுக்குஉதவியாகஇருந்தது.

### பாதுகாப்பானசெயல்கள்

வீட்டுக்குள்ளுழைவதற்குமுன்பாகஅனைவரும்கைமற்றும்கால்களைஅலம்பிக்கொண்டுகாலணிகளைவீட்டிற்குவெளியேவிட்டுவிட்டுவரவேண்டும்என்றவழிகளைபின்தொடர்ந்தார்கள்.

இதைத் தவிர்த்து ஏதேனும் சவணர்வலத்திற்கு அல்லது சவத்திற்கு சென்றுவந்தால் குளித்து விட்டுத் தான் வீட்டிற்குள் நுழைவார்கள். இதன் மூலமாக எந்த ஒரு கிருமிகளும் அவர்களுடன் வீட்டிற்குள் வர முடியாதவாறு பார்த்துக் கொண்டார்கள்.

### இறந்தவர்களின் சடங்கு

வீட்டில் ஒருவர் இறந்து விட்டால் அவரின் ஆடையை முழுமையாக அகற்றி மஞ்சள்நீரால் குளிக்க வைப்பார்கள். இதன் மூலமாக அவர்கள் மேல் உள்ள கிருமிகள் அனைத்தும் விலகும், அதன்பிறகு 10 முதல் 16 நாட்கள் தீட்டு என்ற பெயரில் தனிமையாக இருப்பார்கள். இதன் மூலமாக கிருமிகள் ஏதேனும் பாதித்தாலும் அது மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் இருக்கும். அதே போல் இறந்தவர்கள் வீட்டில் சமைப்பதை முழுமையாகத் தவிர்த்தார்கள் இதற்கும் காரணம் கிருமிகள் தான்.

### பெண்களின் வாழ்க்கை

மாதவிடாய்சமயங்களில் பெண்களை முழுமையாகத் தனிமைப்படுத்துவார்கள். இதைத் தவிர்த்து அவர்களை கோவில் மற்றும் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் இடங்களில் அனுமதிக்க மறுத்தார்கள். இதற்கு காரணம் ஆணாதிக்கம் அல்ல இது போன்ற சமயங்களில் பெண்களின் உடலில் இருந்து வெளியாகும் ரத்தக்கழிவுகள் மூலமாக கிரிமிகள் உருவாகலாம் என்ற அச்சத்தில் இந்த செயல்களை செய்தார்கள். அதே போல் பெண்கள் காலையில் எழுந்து சமையலறைக்கு செல்வதற்கு முன்பாக குளித்து விட்டு செல்ல வேண்டும் என்ற பழக்கத்தையும் பின் தொடர்ந்தார்கள்.

### கிருமிகளை அழிக்கும் பழக்கம்

அதிகாலையில் எழுந்து கோலம்போடுவதற்கு முன்பாக மஞ்சள் மற்றும் மாட்டுசாணத்தை கலந்து வீட்டு முழுவதும் தெளிப்பார்கள். இதன் மூலமாக வீட்டிற்குள் இருக்கும் கிருமிகள் அனைத்தும் அழிந்து தூய்மையாகும். அதைப் போல் உணவுகளையும் நாம் மண்பானைகளில் மற்றும் செம்புபாத்திரங்களில் சமைத்து கிருமிகளை அழித்து வந்தோம்.

அக்காலத்தமிழர்களின் பழக்கவழக்கமாக இருப்பது விவசாயம்தான். அதிகாலையில் எழுந்து வீட்டை சுத்தம் செய்து ஆரோக்கியமான உணவுகளை சமைத்து விவசாயம் செய்து ஆண்பெண்பாலினம்பாராமல் சரிசமமாக உழைத்து வீட்டு திரும்புவார்கள். இதைத் தவிர்த்து பொழுதுபோக்கிற்காக அவர்கள் ஜல்லிக்கட்டு, சிலம்பு,

உறியடித்தல்போன்றவிளையாட்டுகளைவிளையாடுவார்கள்.  
அக்காலத்தமிழர்களின்திறமைகள்வெளிப்புறத்தில்திறமும்உள்புறத்தில்திறமும்கிருமிகளைஅழிக்கும்பண்புகளைகொண்டுள்ளதால்தமிழகத்தில்எந்தஒருஉயிர்சேதமும்இல்லாமல்இன்றுவரைஆரோக்கியமாகவாழ்ந்துவந்தார்கள்.  
ஆனால்இப்போதுநம்முடையதவறானபழக்கவழக்கங்களினால்இதுதலைகீழாகமாறிஎல்லோரின்வாழ்க்கையையும்வீட்டிற்றுக்குள்அடைத்துள்ளது.

### UNIT-3, LESSON-2

Good Habits

பழக்கவழக்கம்நம்ஆளுமையைஉருவாக்குகிறது.  
அவைநம்மைமுன்னோக்கிநகர்த்துகிறதுஅல்லதுபின்னோக்கிஇழுக்கிறது.  
நல்லபழக்கங்களைவிடகெட்டபழக்கங்களைஉருவாக்குவதுமிகவும்எளிதானது. இதுஏன்? மோசமானபழக்கங்கள்எளிதில்ஈர்க்கப்படுகிறது. ஏனெனில், அதற்குமிகச்சிறியமுயற்சிஇருந்தால்போதும். மறுபுறம், ஒருநல்லபழக்கத்தைஉருவாக்கக்கடினமுயற்சிமற்றும்சுயஒழுக்கம்தேவை. ஆகவே, அவற்றைபெறுவதுமிகவும்கடினமாகஉள்ளது.

முறையாக, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, உடல்ரீதியான, உணர்ச்சிமற்றும்அறிவுசார்ந்தபழக்கம். அதுஎன்னவாகஇருந்தாலும், நம்விதியைதீர்மானிப்பதுஅதுதான்.

தீயபழக்கங்கள்நல்வாழ்வு, உடல்நலம், நேரம்&ஆற்றல்ஆகியவற்றின்விரயமாகும்.  
ஒருமுறைஉருவாக்கப்பட்டபிறகு, ஒருகெட்டபழக்கத்திலிருந்துமீண்டுவரக்கடினமாகஉள்ளது. அப்படியே, ஒருமுறைவந்துவிட்டாலும், மீண்டும்அதைஈர்க்காமல்இருக்கப்பாதுகாப்பாகஇருக்கவேண்டும். கெட்டபழக்கங்களைப்போலன்றி, ஒருநல்லபழக்கம்எளிதில்விட்டுவிடமுடியும்.ஒருநல்லபழக்கத்தைபராமரிப்பதற்குதொடர்ந்துகவனம்செலுத்தவேண்டும்.

மோசமானபழக்கங்கள்உருவாகியதுநல்லதுஅல்ல, ஆனால்அவைபெரும்பாலும்இளம்பருவத்தில்உருவாகின்றன. இந்தபருவம்பொதுவாகவாழ்க்கைகுறித்தெளிவில்லாதஒருநிலை.

நல்லபழக்கம், ஒருமுறைஉருவாகிவிட்டால், வெற்றிமற்றும்சாதனைகளைநோக்கிஒருநபரைதள்ளுகிறது.

“சிறப்பானதுஎன்பது, ஒருசெயல்அல்ல; ஒருபழக்கம்.”

## - அரிஸ்டாட்டில்

உங்கள்நல்லபழக்கவழக்கங்களைகடைப்பிடிக்கஉதவக்கூடியஒன்று,  
ஒருபரந்தமுன்னோக்குபார்வை.  
ஒவ்வொருஅன்றாடநடவடிக்கையும்உங்கள்இலக்குகளைநோக்கிஉங்க  
ளைநகர்த்துகிறதுஎன்பதைநினைவில்கொள்ளுங்கள்.  
ஒருபழக்கத்தைஉருவாக்குவதற்குமுப்பதுநாட்களாகிறது.  
ஒருநல்லபழக்கம்வளர்ந்துவிட்டால்,  
பின்புஅதைப்புறக்கணித்தால்ஒருநபர்சங்கடமானதாகவும்,  
மோசமாகவும்உணருகிறார். சுமைக்குபதிலாக,  
ஒருபுதியநல்லபழக்கம்ஆறுதல்மற்றும்மகிழ்ச்சியைஉருவாக்குகிறது.

நீங்கள்ஒருநல்லபழக்கத்தைப்புறக்கணித்துவிட்டால்அல்லதுமோசமான  
ஒன்றைமீண்டும்ஈர்த்தால்சோர்வாகஉணரவேண்டாம்.  
உங்களைநீங்களேமீண்டும்சரியானபாதையில்திருப்பிக்கொள்ளுங்க  
ள். நம்பிக்கையற்றமனச்சோர்வுவரவேண்டாம்.

உங்கள்நல்லபழக்கங்களைக்காப்பாற்றுவதற்காகஉங்களைமக்கள்  
கேலிசெய்வதைஅனுமதிக்கவேண்டாம்.  
அவர்கள்உங்களைதங்கள்நிலைக்குகீழேஇழுக்கமுயற்சிக்கிறார்கள்.  
நீங்கள்விரைவில்அவர்களைவிட்டுவிடுவீர்கள்.

அமைதியாகஉட்கார்ந்து,  
உங்கள்பழக்கங்களைப்பற்றிஒருகணம்நினைத்துப்பாருங்கள்.  
உங்கள்நல்லபழக்கங்கள்என்ன? என்னபழக்கம்உங்களுக்குத்தடை?  
நல்லகுணநலம்உள்ளமக்கள்தங்கள்வாழ்க்கையில்நல்லபழக்கங்களை  
வளர்த்துள்ளனர். மோசமானபழக்கங்களைநீக்கிவிட்டனர்.  
இதுஉங்கள்வாழ்க்கை. நீங்களேஉங்களைஆளுவதற்குபொறுப்பு.

HABIT CHANGES:-Bad habits

“தலைக்குமேல்பிரச்சினைகள்அழுத்தும்போதுவேறுவழியில்லாமல்தா  
ன்இந்தபழக்கத்திற்குஆளாகினேன்.  
பிரச்சினைகள்தீர்ந்தஉடனேஇதைநான்விட்டுவிடப்போகிறேன்”.  
வீட்டில்அனுமதிக்காத, அதுவரைதவறென்றுகருதிய,  
சிலவேண்டாதபழக்கவழக்கங்களுக்குஆளாகும்பலரும்சொல்லக்கூடி  
யஅல்லதுஅப்படிநம்பக்கூடியஒன்றுஇது.

பலநேரம்தன்மனதைபாதிக்கக்கூடியஏதாவதுஒன்றுஒருவன்வாழ்க்கை  
யில்நடக்கும்போது,  
தன்உடலைபாதிக்கக்கூடியதீயபழக்கங்களுக்குஅறிந்தோஅறியாம  
லோஅவன்ஆளாகிவிடுகிறான். வேலைப்பழுஅதிகமாகஇருக்கிறது.  
குடும்பபிரச்சினை, சூழல்சரியில்லை, உறவுகளின்துரோகம்,  
பொருளாதாரநெருக்கடி,

அலுவலகஸ்ட்ரெஸ்இப்படிஏதாவதுஒன்றுஅவனைஇழுத்துவிட்டுசென்றுவிடுகிறது.

ஏற்கனவே,

மனரீதியாகசிரமத்தில்இருக்கும்ஒருவரின்உடலும்பலவீனமாகஇருக்கும்.

அந்தசூழலில்சீரானபழக்கவழக்கங்கள்இல்லாமல்தவறானஒன்றிற்கு ஆளாகும்போதுஅவன்உடல்நிலைஇன்னும்பலவீனமாகிவிடும், அதுபிரச்சினைகளைமேலும்அதிகப்படுத்துமேதவிரபிரச்சினைகளுக்குஎந்தஒருவகையிலும்தீர்வாகாது.

உண்மையில், உங்கள்ஆரோக்கியமேஉங்கள்முதல்முலதனம்.

எந்தபிரச்சினையும்நிரந்தரம்இல்லை,

இன்றுபெரியபிரச்சினையாகதெரியக்கூடியஒன்றுநாளையேஇதற்கா இப்படிவருந்தினோம்என்றுதோன்றக்கூடும்.

ஆனால்இன்றுஒருதீயபழக்கத்திற்குஆளாகிவிட்டால்,

அதுமூளையின்செயல்திறனோடு hard wired ஆகி, அதுஇல்லாமல்இருக்கமுடியாதுஎன்றசூழலைஏற்படுத்திவிடும்.

எந்தபிரச்சினைஉங்களுக்குஅதைஅறிமுகப்படுத்தியதோஅந்தபிரச்சினை யேநீங்கினாலும்,

நீங்கள்மிகமகிழ்ச்சியாகஇருந்தாலும்அந்தபழக்கத்தைஉங்களால்விட முடியாதஅளவுஉங்களைஅதுஆட்கொண்டுவிடும். பின்,

என்பிரச்சினையினால், நான்அதைசெய்தேன்என்றுஇருந்ததுபோக, அதுஇருந்தால்தான்என்னால்பிரச்சினையேஇல்லாமல்மகிழ்ச்சியாகஇருக்கமுடிகிறதுஎன்றமாயையைஏற்படுத்திஉங்களைஅதிலிருந்துமீளவேமுடியாமல்செய்துவிடும்.

இப்படி,

கவலை,

சங்கடம்எனஒருபலகீனமானநேரத்தில்உங்களுக்குள்ளந்தபழக்கவழக்கம்ஏற்பட்டாலும்குழைந்துபோனபகுதியில்பதிந்துபோனகாலடித்தடங்களாகபதிந்துவிட,

அதுஅப்படியேபிரிக்கமுடியாதவகையில்நிரந்தரமாகதங்கிவிடுகிறது.

கொஞ்சமேயோசித்துபாருங்கள்..அப்படிபதியக்கூடியநேரத்தில்நீங்கள்நல்லவிஷயங்களைஉங்களுக்குள்பதியவைப்பதுநல்லதா.

தீயவிஷயங்களைபதியவைப்பதுநல்லதா?!

ஏதாவதுஸ்ட்ரெஸ்இருக்கும்போதுஉண்மையில்அதைபோக்குவதற்குஉங்களுக்குள்ளேண்டோபின்ஸ்என்னும்ஹார்மோனைசுரக்கசெய்வதேஅந்தஸ்ட்ரெஸ்சுக்கானஆண்டிபயாடிக்காகஇருக்கும்.

அந்தவகையில்உடற்பயிற்சி,

யோகாபோன்றஉங்கள்உடலையும்மனதையும்சுறுசுறுப்பாக்கும்செயல்களைச்செய்து,

உங்களைநீங்களேசுறுசுறுப்பாகமாற்றிக்கொள்ளும்போதுஉடல்ஸ்ட்ரெஸ்நீங்கிபலம்அடையும்.



தவிர,

என்னதான்நீங்கள்தீயபழக்கங்களைபுதிதாகபழகத்தொடங்கினாலும், உங்கள்சூழலைமுன்னிறுத்தி அதைநீங்கள்நியாயப்படுத்தமுனைந்தாலும்,

உங்கள்ஆழ்மனதின்வேல்யுசிஸ்டம்அதைசரியென்றுஏற்றுக்கொள்ளமுடியாமல்நிராகரித்துக்கொண்டேஇருப்பதால்உங்களுக்குள்ஒருதிருப்தியற்றமனநிலையேஇருக்கும். இதுவேநல்லபழக்கங்கள், நேர்மறைஎண்ணங்கள், உங்களுக்குள்ஒருநிறைவையும், உங்கள்சூழலைக்கையாளக்கூடியசக்தியையும்தரும்.

எதைஎதிர்க்கிறீர்களோஅதுநிலைத்துவிடும்.

தீயபழக்கங்களும்அப்படித்தான்.

எந்தஒருகெட்டபழக்கத்தையும்விடவேண்டுமென்றால், 'இதைஇத்துடன்விட்டுவிடவேண்டும்' என்றுநினைத்துஅதற்காகபோராடும்போதுஅதுஇன்னும்அழுத்தமாகமனதில்பதிந்துவிடும்அதேநேரம், அனிச்சையாய்செய்துகொண்டிருக்கும்அந்தபழக்கத்தைஒவ்வொருமுறைசெய்யும்போதும்புதிதாகசெய்வதுபோல்யோசித்துசுயஉணர்வுடன், தான்என்னசெய்துகொண்டிருக்கிறோம்என்றமுழுகவனத்தோடுசெய்துபாருங்கள். விளைவுஉங்களைவியக்கசெய்யும்.

அறிவுபூர்வமாகஒன்றைசெய்யும்போதுஅந்தபழக்கம்நல்லதா?

கெட்டதா? என்பதைமனதுஅனலைஸ்பண்ணும்.

நல்லபழக்கமாகஇருந்தால்தனக்குள்ளுத்துக்கொள்ளும்மனம், தீயதாகஇருந்தால்அந்தஎண்ணத்தை frontal cortex க்குஅனுப்ப, அட! எண்ணபண்ணிக்கொண்டிருக்கிறோம்என்றஎண்ணம்மனம்எங்கும்வியாபிக்க,

மனம்அந்தபழக்கத்தைவெறுக்கத்தொடங்கும்என்கிறதுமனஇயல்

அதாவதுஒன்றைவிடவேண்டும்எனஅதைபோர்ஸ்பண்ணுவதைவிட்டு விட்டு,

என்னசெய்கிறோம்எனஅதைபோகஸ்பண்ணும்போதுஅதன்நல்லதுகெட்டதுசரியாகமனதில்படும். நல்லதைதொடரமுடியும்.

தீயதைவிடமுடியும்.

துருக்கிதேசத்திற்குமணமுடித்துவந்தஅந்தஎகிப்தியபேரழகி 'மாரா' விற்குதிருமணவாழ்க்கைதிருப்தியாகஇல்லை. கோபம், ஆற்றாமை, வருத்தம்,

ஏமாற்றம்எனஉள்ளுக்குள்புகையஆரம்பிக்கஅவள்புகைக்கஆரம்பித்தாள்.

ஒன்றுஇரண்டுஎனத்தொடங்கியஅந்தப்பழக்கம்விரிந்துமுழுமையாகஅவளைஆட்கொள்ளஅவளுக்குழந்தைகளேஅவளைவெறுக்கத்தொடங்கினார்கள்.

பிரச்சினையால்தீயபழக்கம், தீயபழக்கத்தால்மீண்டும்பிரச்சினைஎன  
vicious circle ஆகஅவள்வாழ்க்கைசுற்றிசுழல,  
அவளுக்குள்தான்என்னசெய்துகொண்டிருக்கிறோம்என்றஎண்ணம்எ  
ழுந்தது.

தகுந்தஆலோசனைக்குவந்தஅவளுக்கு,  
யாரையோபழிவாங்கிக்கொண்டிருப்பதாகநினைத்து, தன்னையே,  
தான்பழிவாங்கிக்கொண்டிருக்கிறோம்என்றநிகழ்வுபுரிய,  
நல்லமாற்றத்திற்குஉடனேதயாரானாள்.

சிலமாதங்கள்கழித்துஅவளைசந்திக்கும்போது,  
தன்னம்பிக்கையும்நல்லபழக்கவழக்கங்களுமாகஅவள்செதுக்கப்பட்டி  
ருந்தாள். தன்னுடையமாற்றத்தைப்பற்றிஅவள்சொன்னதுஇதுதான்.  
நீங்கள்மனநலஆலோசனையில்சொன்னதுபோல்பிரச்சினைக்குஎப்படி  
பிரச்சினையேதீர்வாகும்என்றுயோசித்தேன்.  
நல்லதீர்வுஎன்பதுநிச்சயம்தீயபழக்கத்தில்இருக்கமுடியாதுஎன்பதைஉ  
ணர்ந்தேன்.  
நான்மாறவேண்டும்எனமனதாரநினைத்தபின்மாறுவதுஎனக்குசிரம  
மாகஇல்லை.  
நல்லபழக்கங்களுக்குஇடம்கொடுத்தேன்தீயவைகள்தானேவிடைபெற்  
றுசென்றுவிட்டதுஎன்றுசொன்னஅவள்தன்அனுபவத்தையேமூலதனமா  
கக்கொண்டு,  
இன்றுபலரின்மாற்றத்திற்கும்ஊன்றுகோலாகஇருக்கிறாள்.  
அவள்கண்கள்மகிழ்ச்சியில்மின்னிக்கொண்டிருந்தது.

எந்தஒருவைட்டமினும்ஒருநாளில்ஓர்குறிப்பிட்டஅளவுதான்உடலில்சே  
ரும். அதிகமாகஉட்கொண்டால்உடல்அதைநிராகரிக்கும்.  
எனவேஅதிகஅளவுவைட்டமின்மாத்திரைகளைஉட்கொள்ளாதீர்கள்.

- வாழைப்பழம்சாப்பிட்டபின்மோர்சாப்பிடக்கூடாது.
- நான்காம்பிறைச்சந்திரனைப்பார்க்கக்கூடாது.
- தலைமுடிக்குமந்திரங்களைஎளிதில்கிரகிக்கும்தன்மைஉண்டு.  
தலைமுடியைக் -கொண்டுபில்லி, சூனியஏவல்வைக்கவும்செய்வர்.  
எனவேதலைமுடியையும்,  
நகத்தையும்எக்காரணம்கொண்டும்பிறர்பார்க்கும்படிவெளியில்எறிய  
லாகாது.
- சர்க்கரைவியாதிஉள்ளவர்கள்புகைபிடிக்கக்கூடாது.  
அப்படிபுகைபிடித்தால்மாரடைப்புஏற்படவாய்ப்புஉள்ளது.
- செப்புப்பாத்திரத்தில்பாலைவைக்கக்கூடாது. பால்திரிந்துவிடும்.
- மனதில்வேண்டாதகவலைகள்,  
கோபம்முதலியவற்றைத்தேக்கிவைத்துக்கொள்ளக்கூடாது.  
மனம்எப்பொழுதும்ரிலாக்ஸ்டாகஇருக்கவேண்டும்.

துவைத்தஅல்லதுசலவைசெய்தபட்டுவேட்டிமற்றும்புடவைகளை

அணிந்துகொண்டுவைதீககாரியங்களைச்செய்யக்கூடாது.

- கர்ப்பிணிப்பெண்கள்மாலைவேளையில்சாப்பிடக்கூடாது.
- மருந்து, மாத்திரைஆகியவற்றைமுகர்ந்துபார்க்கக்கூடாது. முகர்ந்துபார்த்தால்அதன்சக்திபோய்விடும்.

- பெருமூச்சிவிடுவதுமிகப்பெரும்தவறு.

அதனால்துன்பங்கள்தான்அதிகரிக்கும்.

பெருமூச்சுவிடுபவரின்மூச்சுக்காற்றுஅருகில்உள்ளவர்மேல்படக்கூடாது. பட்டால்அவருக்கும்கெடுதல்.

- இலவசமாகயாரிடமும்என்பெறக்கூடாது.

saஸ்திரங்களில்ஒன்பதுவிஷயங்கள்இரகசியமாகவைத்துக்கொள்ளப்படவேண்டும்என்றுசொல்லப்பட்டுள்ளன.

- ஒருவரதுவயது, பணம்கொடுக்கல்வாங்கல், வீட்டுச்சச்சரவு, உபயோகிக்கப்பட்டமந்திரம், மருந்துகளில்சேர்க்கப்பட்டபொருட்கள், கணவன்மனைவிஅனுபவங்கள், செய்ததானம், கிடைக்கும்கீர்த்தி, ஏற்பட்டஅவமானம்,

இவற்றைபலரிடம்சொன்னால்கெடுதல்உண்டாகும்.

எனவேஇவற்றையாரிடமும்சொல்லக்கூடாது.

- மழைபெய்யும்பொழுதுஓடக்கூடாது.

- நமக்குஒருவர்இட்டஉணவைப்பழிக்கக்கூடாது.

- ஒருவர்சூடியபூவைஅடுத்தவர்சூடக்கூடாது.

மலர்களைமுகரக்கூடாது.

- முடிமயிர், கரி, எலும்புஆகியவற்றைக்காலில்மிதிக்கக்கூடாது.

- நகத்தைப்பல்லால்கடித்தல்,

செவ்வாய்வெள்ளிஆகியதினங்களில்நகம்வெட்டுதல்,

வெட்டியநகத்தைவீட்டிற்குள்ளேயேபோடுதல்ஆகியவைகூடாது.

- வீட்டில்பெண்கள்அடிக்கடிஅழக்கூடாது.

- வீட்டில்சண்டை, சச்சரவுகள்செய்யக்கூடாது.

- தலைமுடியைவீட்டில்சுருட்டிஉள்ளேயேபோடக்கூடாது.

வெளியில்போட்டாலும்அதுஅந்நியர்கைக்குக்கிடைக்காதஇடத்தில் போடவேண்டும்.

- பெண்கள்மாதவிலக்குக்காலத்தில்சைக்கிள்ஓட்டக்கூடாது.

அளவுக்குஅதிகமானவைட்டமின்மாத்திரைசாப்பிடுதல்உடலுக்குக்கெடுதியைத்தரும்.

- பெண்கள்சனிக்கிழமைஎண்ணெய்தேய்த்துமுழுகக்கூடாது.

- பாலைஅடுப்பில்பொங்கிவழியவிடக்கூடாது.

- வீட்டில்விளக்கேற்றியஉடன்பெண்கள்வெளியேசெல்லக்கூடாது.

- இரவில்பால், தயிர்,

பச்சைக்காய்கறிகள்போன்றவற்றைகடன்கொடுக்கவோ,

வாங்கவோகூடாது.

- விளக்கேற்றியபிறகுநகம்வெட்டக்கூடாது.

- வெள்ளிக்கிழமைபணம்பட்டுவாடாசெய்வதைத்தவிர்த்து

(அவசியம் உள்ளவை மட்டும் செய்துகொண்டு)  
வேறொருநாளில் செய்யலாம்.

உடலில்கால்சியம் சத்து மிக அதிகமானால் கிட்னியில் கல் உண்டாகும். கிட்னியில் கல் இருப்பவர்கள் கால்சியம் அதிகம் உள்ளபால், கீரை போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்.

### UNIT-3 Lesson-3 Manners-Fundamentals

Manners are important because they outline the basics of how we should behave and how we expect others to behave towards us. All manners traditionally convey one or more of the 3 Principles of Etiquette: Respect, Consideration, and Honesty.



#### 1. Respect

Respect involves acknowledging someone else's worth and doing intentional acts to show that you care about another person.

This principle of etiquette can be conveyed in manners such as:

- Giving someone your full attention
- Not interrupting someone when they are speaking or working
- Dressing appropriately for any given situation
- Speaking appropriately/not speaking down to someone
- Not participating in unkind jokes or taunting
- Shaking hands

## **2. Consideration**

Consideration means having empathy for another person and conducting yourself through thoughtful behaviour when interacting with someone else.

This principle of etiquette can be conveyed in manners such as:

- Saying please and thank you
- Holding a door open for someone
- Chewing with your mouth closed
- Saying excuse me
- Offering to help when you can
- Staying home when you are sick
- Being on time

## **Honesty**

Honesty is the act of being truthful, acting sincerely, and acting with integrity. This principle of etiquette can be conveyed in manners such as:

- Not participating in gossip
- Not lying or cheating to get ahead
- Giving praise
- Taking accountability for your actions
- Settle any disagreements in a responsible and calm manner

Always remember to display good manners while in the workplace and follow the 3 principles of etiquette (Respect, Consideration, and Honesty) to ensure that you are conducting yourself appropriately while at work.

---