



தமிழ்மணம் சர்வதேசத் தமிழ் ஆய்விதழ்

Peer-Reviewed | Open Access | Crossref | Google Scholar
SJIF Impact Factor 3.5 | Multidisciplinary

Article DOI: <https://doi.org/10.63300/tm12022026.37>



Faith and Mental Health Recovery in Tamil Bhakti Literature: A Study in the Light of Modern Psychological Theories

Dr.Rajeswari.S^{1*}, Dr.C.Sakthimurugan², Dr.V.C.Srinivasan³,

¹Assistant Professor & Head, Department of English,
Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.

²Assistant professor in Tamil, Nandha Arts and Science College (Autonomous),
Erode -638052, Email: sakthimurugan.c@nandhaarts.org.

³Administrative Officer, Nandha Arts and Science College (Autonomous), Erode.
Email: srive2345@gmail.com, **Orcid Id:** <https://orcid.org/0009-0008-9926-7982>.

*Corresponding Author Email: yuramoal1@gmail.com.

Article Info

Received on 27-June-2026, Revised on 29-June-2026, Accepted on 29-June-2026, Published on 20-July-2026

ABSTRACT

In a modern world where stress and mental health issues are on the rise, ancient Tamil devotional literature serves as an invaluable resource for understanding the depths of the human mind. The primary objective of this research is to analyze the concepts of faith and mental health recovery found in Tamil Bhakti literature through the lens of modern psychological theories.

Adopting a qualitative research methodology, this study relies on primary devotional texts such as Thiruvagam, Nalayira Divya Prabandham, Thayumanavar Songs, and Kandar Sashti Kavasam. These are analyzed alongside key modern psychological frameworks, including Sigmund Freud's psychoanalysis, Carl Jung's analytical psychology, Martin Seligman's positive psychology, and Aaron Beck's Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

The findings of this study reveal that faith in devotional literature is not merely religious devotion; it functions as a potent psychological force that reduces stress, regulates emotions, and provides purpose and meaning in life. Manikkavasagar's expression of inner darkness in the Thiruvagam aligns with self-expression and emotional catharsis techniques used in modern psychological therapy. The verses of the Alvars in the Nalayira Divya Prabandham offer comfort and psychological security to the mind through collective emotional resonance and archetypal metaphors. The songs of Thayumanavar deeply analyze the mind's workings, recalling CBT techniques used to reframe negative thoughts. Protective literary works such as Kandar Sashti Kavasam dispel mental fear, acting as protective shields and affirmative declarations for the mind.

Thus, ancient Tamil devotional literature offers significant contributions to contemporary mental healthcare, including emotional expression, instilling hope, mental mindfulness/focus, social connection, and imparting meaning to life. Future research focusing on developing mental health therapeutic interventions based on these literary works would be highly beneficial.

KEYWORDS: Tamil Bhakti Literature, Faith, Mental Health Recovery, Psychological Theories, Comparative Study, Cognitive Behavioral Therapy.

தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கை மற்றும் மனநல மீட்பு: நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளின் வெளிச்சத்தில் ஒரு ஆய்வு

¹முனைவர் சீ.ராஜேஸ்வரி, உதவி பேராசிரியை மற்றும் துறைத் தலைவர்,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

²முனைவர் செ. சக்திமுருகன், உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த்துறை,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு -638052

³முனைவர் வி.சி.சீனிவாசன், நிர்வாக அதிகாரி,

நந்தா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), ஈரோடு.

சுருக்கம் (Abstract)

நவீன உலகில் மன அழுத்தமும் மனநலப் பிரச்சினைகளும் அதிகரித்து வரும் நிலையில், பண்டைய தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் மனித மனத்தின் ஆழத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கான விலைமதிப்பற்ற ஆவணங்களாகத் திகழ்கின்றன. இவ்வாய்வு, தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் காணப்படும் நம்பிக்கை மற்றும் மனநல மீட்பு பற்றிய கருத்துகளை, நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளின் வெளிச்சத்தில் பகுப்பாய்வு செய்வதை முதன்மை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. பண்புசார் ஆய்வு முறையை அடிப்படையாகக் கொண்ட இவ்வாய்வு, திருவாசகம், நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தம், தாயுமானவர் பாடல்கள், கந்தர் சஷ்டி கவசம் போன்ற முதன்மைப் பக்தி இலக்கிய நூல்களையும், சிம்மண்ட பிராய்டின் மனோவியல் பகுப்பாய்வு, கார்ல் யுங்கின் பகுப்பாய்வு உளவியல், மார்ட்டின் செலிக்மேனின் நேர்மறை உளவியல், ஆரோன் பெக்கின் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை ஆகிய நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

இவ்வாய்வின் முடிவுகள், பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கை என்பது வெறும் மதப்பற்று மட்டுமல்ல; அது மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், உணர்வுகளை ஒழுங்குபடுத்தும், வாழ்வில் நோக்குநிலையையும் அர்த்தத்தையும் வழங்கும் ஒரு வலிமையான உளவியல் ஆற்றலாகச் செயல்படுவதை வெளிப்படுத்துகின்றன. திருவாசகத்தில் மாணிக்கவாசகர் தனது மன இருளை வெளிப்படுத்தும் விதம், நவீன உளவியல் சிகிச்சையில் உள்ள சுய-வெளிப்பாடு மற்றும் உணர்வு வெளிப்பாடு சிகிச்சை நுட்பங்களை ஒத்துள்ளது. நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தத்தில் ஆழ்வார்களின் பாடல்கள், கூட்டு மன உணர்வு மற்றும் தொன்ம உருவகங்களின் மூலம் மனத்திற்கு ஆறுதலும் பாதுகாப்பும் அளிக்கின்றன. தாயுமானவர் பாடல்கள் மனத்தின் இயக்கங்களை ஆழமாகப் பகுப்பாய்வு செய்து, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையின் எதிர்மறை எண்ணங்களை மாற்றும் நுட்பத்தை நினைவூட்டுகின்றன. கந்தர் சஷ்டி கவசம் போன்ற கவச இலக்கியங்கள் மன அச்சத்தைப் போக்கி, மனத்திற்குப் பாதுகாப்புக் கவசமாகவும் உறுதிமொழியாகவும்

செயல்படுகின்றன. இவ்வாறு, பழங்காலத் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் இன்றைய மனநல சிகிச்சைத்துறைக்கு உணர்வு வெளிப்பாடு, நம்பிக்கை ஊட்டுதல், மன ஒருமைப்படுத்தல், சமூக இணைப்பு, மற்றும் வாழ்வில் அர்த்தம் வழங்குதல் போன்ற முக்கியமான பங்களிப்புகளை வழங்குகின்றன. எதிர்கால ஆய்வுகள், இவ்விலக்கியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட மனநல சிகிச்சை முறைகளை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்துவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

முக்கியச் சொற்கள்: தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியம், நம்பிக்கை, மனநல மீட்பு, உளவியல் கோட்பாடுகள், ஒப்பீட்டு ஆய்வு, அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை

1. முன்னுரை

மனித மனத்தின் ஆழம் மற்றும் அதன் நல்வாழ்வு பற்றிய சிந்தனைகள் தமிழ் இலக்கிய மரபில் ஆழமாகப் பதிந்துள்ளன. குறிப்பாக, தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் மனித மனத்தின் இருண்ட பக்கங்களை ஒளிரச் செய்வதிலும், நம்பிக்கையின் மூலம் மனநல மீட்பை அடைவதிலும் முக்கிய பங்கு வகித்துள்ளன. பக்தி இலக்கியங்கள் வெறும் சமய இலக்கியங்கள் மட்டுமல்ல; அவை மனித மனத்தின் உளவியல் இயக்கங்களைப் பதிவு செய்யும் மனோதத்துவ ஆவணங்களாகவும் திகழ்கின்றன.

பக்தி என்பது ஓர் உளநிலை. மதம் சார்ந்தது. வழிபாட்டு முறைகளுடன் இணைந்தது. பற்றுறுதி, அர்ப்பணிப்பு, வழிபாடு, ஒன்றியிருத்தல் ஆகிய நான்கு நிலைகள் கொண்டது (தமிழ் விக்கி, 2026). தெய்வத்தின் மீதோ அல்லது தன்னைவிட மேலான ஒன்றின் மீதோ பற்றுறுதி கொண்டிருப்பதும், அதன்வழி மன நிம்மதி பெறுவதும் பக்தி இலக்கியங்களின் மையக் கருப்பொருளாகும். பக்தி இலக்கியங்கள் மனிதனின் அக வாழ்வை மையப்படுத்தி, அவனது உணர்வுகள், எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்துகின்றன (நஸ்ரின், 2026).

இன்றைய நவீன உலகில் மன அழுத்தம், கவலை, மனச்சோர்வு போன்ற மனநலப் பிரச்சினைகள் அதிகரித்து வருகின்றன. இந்நிலையில், பழங்காலத் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் உள்ள மனநல மீட்பு பற்றிய சிந்தனைகளை நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளின் வெளிச்சத்தில் ஆய்வு செய்வது மிகவும் பொருத்தமானதாகும். நம்பிக்கை என்பது மனநலத்தைப் பேணுவதற்கும், மன இறுக்கங்களிலிருந்து மீள்வதற்குமான ஒரு வலிமையான உளவியல் கருவியாகச் செயல்படுகிறது.

மாணிக்கவாசகரின் தன் மன வரலாறே திருவாசகம் என்று ஜீ.யூ.போப் அவர்கள் குறிப்பிட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது (விருபா, 2015). இது பக்தி இலக்கியங்கள் தனிமனிதனின் உள்ளுணர்வுப் பதிவுகளாகவே அமைவதை உணர்த்துகிறது. திருவாசகத்தில் இறைவனை நினைத்து உருகுகின்ற

பொழுது அறிவு நிலைக்கு மாறாக ஐம்புல ஒடுக்கம் என்பது முன்னிறுத்தப்படுகிறது (மெரினாபுக்ஸ், 2015).

இவ்வாய்வு, தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கை மற்றும் மனநல மீட்டி பற்றிய கருத்துகளை நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளான மனோவியல் பகுப்பாய்வு (Psychoanalysis), நேர்மறை உளவியல் (Positive Psychology), அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (Cognitive Behavioral Therapy) போன்றவற்றின் வெளிச்சத்தில் பகுப்பாய்வு செய்வதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.



Fig1: பக்தி இலக்கியம்: மனநல மீட்பின் திறவுகோல்

இந்த படம் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் வழியே மனநல மீட்சி பெறுவதை விளக்குகிறது. இடதுபுறம் மன அழுத்தம், குழப்பத்தில் உள்ள மனிதன், ஓலைச்சுவடிகளின் வழியே தெய்வீக ஒளியைப் பெற்று, வலதுபுறம் அமைதி, தன்னம்பிக்கையுடன் புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதை அழகாகச் சித்தரிக்கிறது. இது நவீன உளவியல் மற்றும் பண்டைய ஆன்மீகத்தின் சங்கமமாகும்.

2. ஆய்வுப் பின்னணி

தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் ஏறத்தாழ ஆறாம் நூற்றாண்டு முதல் பதினோராம் நூற்றாண்டு வரையிலான காலகட்டத்தில் தோன்றியவை. பன்னிரு திருமுறைகள், நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தம், திருவாசகம், தாயுமானவர் பாடல்கள், கந்தர் சஷ்டி கவசம் போன்றவை இவ்வகையில் முக்கியமானவை. பக்தி இலக்கிய உலகில் உள்ளடக்கத்தாலும், புறத்தோற்றத்தாலும், இலக்கியத்

திறத்தாலும், உணர்த்தும் முறையாலும் திருவருட்பா திருவாசகத்தை எடுத்துக்கருதும் தலைமை இடம் பெற்று விளங்குகிறது (தமிழ் ஆய்வுகள், 2018).

நாயன்மார்கள் மற்றும் ஆழ்வார்கள் மட்டுமல்லாது பிற பக்தி எழுத்தாளர்களின் பாடல்களிலும் அறிவியல் மற்றும் தத்துவ ரீதியான பகுப்பாய்வு செய்ய முடியும் (ஜெனோடோ, 2025). நாயக நாயகி பாவம் உணர்த்தும் உளவியல் கருத்துகள் தமிழின் அக இலக்கியங்கள் அனைத்திலும் விரவிக் கிடக்கின்றன (IRJT, 2022). பக்தி இலக்கியங்கள் சார்ந்த கட்டுரைகள் திண்ணை மற்றும் வல்லமை ஆகிய இதழ்களில் இடம் பெற்றுள்ளன (IJTLLS, 2021).

உளவியல் என்பது ஒரு தனிமனக்கூறு. இப்படியான தனி மனக்கூறு தான் தமிழின் அக இலக்கியங்கள் அனைத்திலும் விரவிக் கிடக்கின்றன (IRJT, 2022). தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் மனித மனத்தின் இயக்கங்களை, குறிப்பாக நம்பிக்கை, பயம், அன்பு, துயர், மகிழ்ச்சி போன்ற உணர்வுகளை ஆழமாகப் பதிவு செய்துள்ளன.

திருவாசகத்தில் ஐம்புலனடக்கம் பற்றிய ஆய்வு, சைவ சித்தாந்த மெய்யியல், அறிவியல் மற்றும் சமூக-உளவியல் பார்வைகளின் ஒருங்கிணைப்பாக அமைகிறது (நஸ்ரின், 2026). நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தத்தின் உளவியல் சூட்சுமத்தை இருபதாம் நூற்றாண்டு மனோதத்துவியல் உணர்ந்து பாராட்டுகிறது (தமிழ்நேஷன், 2016). இது பக்தி இலக்கியங்களின் உளவியல் சார்ந்த ஆழத்திற்குச் சான்றாகும்.

3. ஆய்வு நோக்கங்கள்

இந்த ஆய்வின் முதன்மையான நோக்கங்கள் பின்வருமாறு:

1. தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கை பற்றிய கருத்துகளை அடையாளம் காணல்.
2. பக்தி இலக்கியங்களில் மனநல மீட்பு பற்றிய சிந்தனைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்.
3. பக்தி இலக்கியங்களில் உள்ள நம்பிக்கை மற்றும் மனநல மீட்பு பற்றிய கருத்துகளை நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளுடன் ஒப்பீடு செய்தல்.
4. பக்தி இலக்கியங்களின் மனநல சிகிச்சை மதிப்பை நவீன உளவியல் நோக்கில் மதிப்பீடு செய்தல்.

4. ஆய்வு முறை

இவ்வாய்வு பண்புசார் ஆய்வு முறையியல் அணுகுமுறையினை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இரண்டாம் நிலைத் தரவு மூலங்களில் இருந்து தகவல்கள் பெறப்பட்டுள்ளன. திருவாசகம், தேவாரம், நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தம், தாயுமானவர் பாடல்கள், கந்தர் சஷ்டி கவசம் போன்ற

முதன்மைப் பக்தி இலக்கிய நூல்களும், அவற்றிற்கான உரைகளும், இவ்விலக்கியங்கள் குறித்த உளவியல் ஆய்வுக் கட்டுரைகளும் ஆதாரமாகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளான மனோவியல் பகுப்பாய்வு (சிக்மண்ட் பிராய்ட்), பகுப்பாய்வு உளவியல் (கார்ல் யுங்), நேர்மறை உளவியல் (மார்ட்டின் செலிக்மேன்), அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (ஆரோன் பெக்) ஆகியவற்றின் கோட்பாட்டு கட்டமைப்புகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

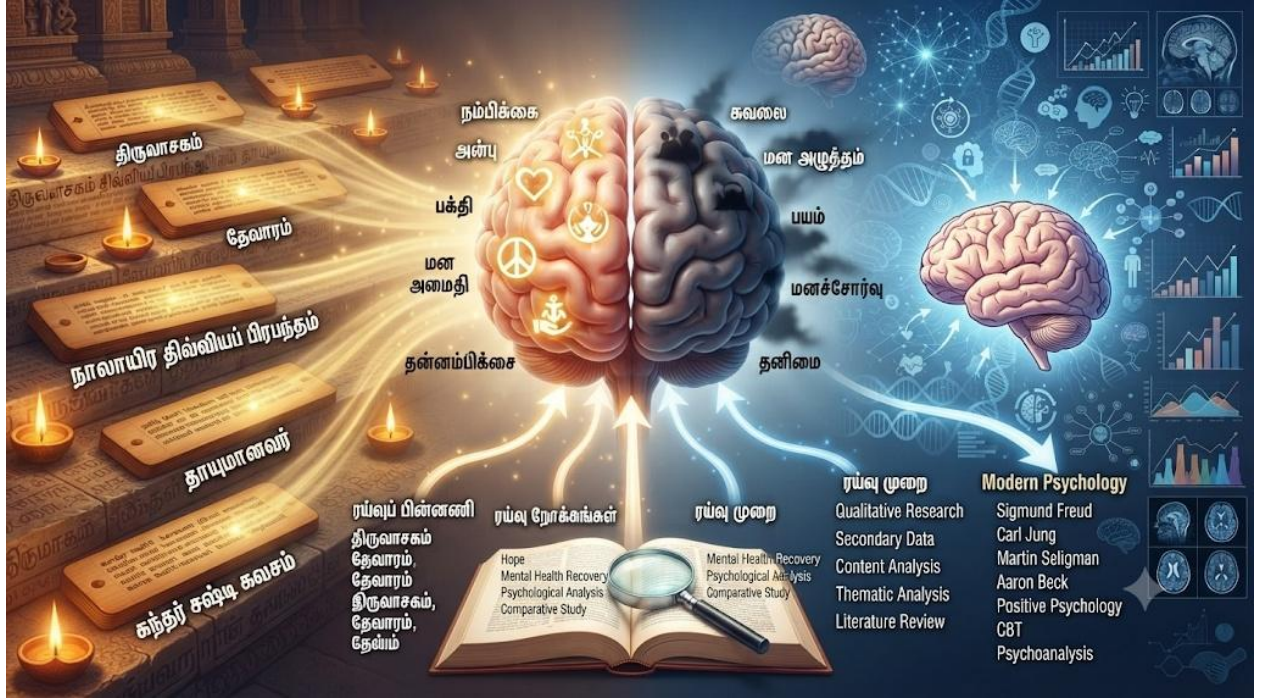


Fig2: பக்தி இலக்கியம் மற்றும் நவீன உளவியல்: ஒரு ஒருங்கிணைந்த பார்வை

இந்தப் படம் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் ஆன்மிக ஞானத்தையும், நவீன உளவியல் அறிவியலையும் இணைக்கும் பாலமாக அமைகிறது. இடதுபுறம் பழமையான ஓலைச்சுவடிகளின் ஒளியால், வலதுபுறம் உள்ள மனநலப் பிரச்சினைகள் நீங்கி மூளை மீட்சி பெறுவதை இது காட்டுகிறது. பண்டைய ஞானம் நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளுடன் இணைந்து, மனநலத்தை மேம்படுத்தும் விதத்தை இந்த வரைபடம் சிறப்பாக விளக்குகிறது.

5. பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கையின் உளவியல்

5.1 நம்பிக்கை: ஓர் உளவியல் பார்வை

நம்பிக்கை என்பது மனித மனத்தின் ஒரு அடிப்படை உளவியல் நிலை. பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கை என்பது வெறும் மதப்பற்று மட்டுமல்ல; அது மனத்தைச் சீர்படுத்தும், மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும், வாழ்வில் நோக்குநிலையை வழங்கும் ஒரு உளவியல் ஆற்றலாகச் செயல்படுகிறது. திருவாசகத்தில் மாணிக்கவாசகர் தனது மன நிலைகளை வெளிப்படுத்தும் விதம், இன்றைய

உளவியல் சிகிச்சையில் உள்ள சுய-வெளிப்பாடு (self-disclosure) நுட்பத்தை ஒத்துள்ளது.

பக்தி: ஓர் உளநிலை. மதம் சார்ந்தது. வழிபாட்டு முறைகளுடன் இணைந்தது. பற்றுறுதி, அர்ப்பணிப்பு, வழிபாடு, ஒன்றியிருத்தல் ஆகிய நான்கு நிலைகள் கொண்டது (தமிழ் விக்கி, 2026). இந்த நான்கு நிலைகளும் நவீன உளவியலில் காணப்படும் பற்று கோட்பாடு (attachment theory), நேர்மறை உளவியல் (positive psychology), மற்றும் ஆன்மிக நுண்ணறிவு (spiritual intelligence) போன்ற கோட்பாடுகளுடன் ஒத்திசைவதைக் காணலாம்.

5.2 திருவாசகத்தில் நம்பிக்கையும் மன மாற்றமும்

திருவாசகம் மாணிக்கவாசகரின் மனப் பரிணாமத்தைப் பதிவு செய்யும் ஓர் உளவியல் ஆவணமாகும். திருவாசகத்தில் இறைவனை நினைத்து உருகுகின்ற பொழுது அறிவு நிலைக்கு மாறாக ஐம்புல ஒடுக்கம் என்பது முன்னிறுத்தப்படுகிறது (மெரினாபுக்ஸ், 2015). இது நவீன உளவியலில் காணப்படும் தியானம் மற்றும் நினைவாற்றல் (mindfulness) நுட்பங்களை ஒத்ததாகும். திருவாசகத்தில் மாணிக்கவாசகர் தனது மன இருளையும், அதிலிருந்து மீள்வதற்கான வழியையும் விவரிக்கும் விதம், இன்றைய அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சையில் (CBT) உள்ள எதிர்மறை எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை மாற்றும் செயல்முறையை நினைவூட்டுகிறது.

திருவாசகத்தில் ஐம்புலனடக்கம்: சைவ சித்தாந்த மெய்யியல், அறிவியல் மற்றும் சமூக-உளவியல் பார்வைகளின் ஓர் ஆய்வு (நஸ்ரின், 2026) எனும் ஆய்வு, திருவாசகத்தில் உள்ள உளவியல் கருத்துகளின் ஆழத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. ஐம்புலன்களை அடக்குவது என்பது நவீன உளவியலில் காணப்படும் உணர்வு ஒழுங்குபடுத்தல் (emotion regulation) என்ற கோட்பாட்டுடன் ஒத்துப்போகிறது.

5.3 நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தத்தில் நம்பிக்கை

நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தம் வைணவ பக்தி இலக்கியத்தின் உச்சம். இதன் உளவியல் சூட்சுமத்தை இருபதாம் நூற்றாண்டு மனோதத்துவியல் உணர்ந்து பாராட்டுகிறது (தமிழ்நேஷன், 2016). ஆழ்வார்களின் பாடல்களில் இறைவனிடம் கொண்ட நம்பிக்கை, அவர்களின் மன வேதனைகளைப் போக்கி, மன நிம்மதியை அளிப்பதாக அமைகிறது.

நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தத்தில் திருமங்கையாழ்வார் காட்டும் இராமாயணக் கொள்கைகளும் பக்தி நெறியும் (Ganthidurai, 2025) எனும் ஆய்வு, பக்தி நெறி மூலம் மனித மனம் எவ்வாறு மேம்படுகிறது என்பதை விளக்குகிறது. நம்பிக்கை என்பது மனித மனத்திற்கு ஒரு அரணாகச் செயல்படுகிறது என்ற கருத்து இங்கு வலியுறுத்தப்படுகிறது.



Fig3: பக்தி இலக்கியங்களில் நம்பிக்கையின் உளவியல்

இப்படம் பக்தி இலக்கியங்களின் உளவியல் நன்மைகளை விளக்குகிறது. இடது பகுதி பக்தி மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் ஆற்றலை உணர்த்துகிறது. நடுப்பகுதி திருவாசகம் மூலம் எதிர்மறை எண்ணங்கள் நேர்மறையாக மாற்றப்படுவதை விளக்குகிறது. வலது பகுதி நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தப் பாடல்கள் மன அமைதியைத் தரும் அரணாகச் செயல்படுவதைக் காட்டுகிறது.

6. பக்தி இலக்கியங்களில் மனநல மீட்பு

6.1 மன இருளிலிருந்து ஒளி நோக்கி

தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் மையக் கருப்பொருள்களில் ஒன்று, மன இருளிலிருந்து (துயர், மன அழுத்தம், பயம்) ஒளி நோக்கி (மன நிம்மதி, மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை) பயணிப்பதாகும். நாயன்மார்கள் மற்றும் ஆழ்வார்களின் வரலாறுகளில் இது தெளிவாகக் காணப்படுகிறது. அவர்கள் பலர் கடுமையான மன வேதனைகளை அனுபவித்தவர்கள்; ஆனால் பக்தி மூலம் அவற்றிலிருந்து மீண்டவர்கள்.

தாயுமானவர் திருப்பாடல்களில் 'மனம்' பற்றிய கருத்துகள் மிகத் தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. மனதின் இழிநிலை, மனதின் செயற்பாட்டிற்கும் பிறப்பிறப்பிற்குமிடையேயான தொடர்புகள் பற்றித் தாயுமானவர் தம் பாடல்களில் மிகத் தெளிவாகக் கூறுகின்றார் (தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம், 2017). மனதை உள்ளம், ஆத்மா, நெஞ்சு, இதயம், சிந்தை என பல பெயர்களில் அழைக்கும் தாயுமானவர், மனத்தின் இயக்கங்களை ஆழமாகப் பகுப்பாய்வு செய்கிறார்.

6.2 பக்தி இலக்கியமும் உளவியல் சிகிச்சையும்

பக்தி இலக்கியங்களில் உள்ள மனநல மீட்பு பற்றிய கருத்துகள், நவீன உளவியல் சிகிச்சை முறைகளுடன் ஒப்பிடத்தக்கவை. நாயக நாயகி பாவம் உணர்த்தும் உளவியல் கருத்துகள் தமிழின் அக இலக்கியங்கள் அனைத்திலும் விரவிக் கிடக்கின்றன (IRJT, 2022). பக்தி இலக்கியங்களில் இறைவனுடனான உறவு, நவீன உளவியலில் காணப்படும் சிகிச்சையாளர்-நோயாளி உறவை ஒத்ததாக அமைகிறது. இறைவனிடம் முறையிடுவது, நவீன உளவியல் சிகிச்சையில் உள்ள வெளிப்பாடு சிகிச்சையின் (exposure therapy) ஒரு வடிவமாகக் கருதப்படலாம்.

6.3 கவச இலக்கியமும் மனப் பாதுகாப்பும்

தமிழ்க் கவச இலக்கியம்: பக்தி, மந்திரம் மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளின் ஒருங்கிணைவு - ஓர் ஆய்வு (ஜெனோடோ, 2026) எனும் ஆய்வு, கவசப் பாடல்கள் தனிமனித உளவியல் மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளின் ஒருங்கிணைப்பாக அமைவதை எடுத்துரைக்கிறது. கந்தர் சஷ்டி கவசம், சிவகவசம் போன்றவை மனத்திற்கு ஒரு பாதுகாப்புக் கவசமாகச் செயல்படுகின்றன. இவை மன அச்சத்தையும், பயத்தையும் போக்கி, மனத்திற்கு தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் அளிக்கின்றன. "நெஞ்சில் பதிப்போர்க்குச் செல்வம் பலித்துக் கதித்து ஓங்கும், நிஷ்டையுங் கைகூடும்" (கந்தர் சஷ்டி கவசம்) என்ற வரிகள், மனத்தில் பதியும் நம்பிக்கை எவ்வாறு மன நலத்தையும் வளத்தையும் அளிக்கிறது என்பதை உணர்த்துகின்றன. இது நவீன உளவியலில் காணப்படும் உறுதிமொழி (affirmation) நுட்பத்தை ஒத்ததாகும்.



Fig 4: பக்தி இலக்கியம்: மனநல மீட்சிக்கான ஆன்மிகப் பாதை.

இந்த படம் பக்தி இலக்கியங்கள் மூலம் மனநலம் மற்றும் ஆன்மிக மீட்சி பெறுவதை விளக்குகிறது.

இருளிலிருந்து ஒளி நோக்கிய பயணம், தியானத்தின் வழியே மூளை மற்றும் இதயத்தின் சமநிலை, மந்திரங்களின் பாதுகாப்பை இது சித்தரிக்கிறது. பண்டைய ஞானமும் நவீன உளவியலும் இணைந்து வாழ்வை எவ்வாறு மேம்படுத்துகின்றன என்பதை இக்கலை நுணுக்கமாகக் காட்டுகிறது.

7. நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளுடன் ஒப்பீடு

7.1 மனோவியல் பகுப்பாய்வு (Psychoanalysis) - பிராய்ட்

சிக்மண்ட் பிராய்டின் மனோவியல் பகுப்பாய்வு கோட்பாடு, மனித மனத்தின் ஆழ் உணர்வு (unconscious) பகுதியை மையப்படுத்துகிறது. தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் இறைவனுடன் ஒன்றியிருக்கும் ஆசை, பிராய்டின் 'கடல் உணர்வு' (oceanic feeling) என்ற கருத்துடன் ஒப்பிடத்தக்கது. மாணிக்கவாசகர் தனது மன ஆழத்தில் நிகழும் போராட்டங்களைப் பதிவு செய்யும் விதம், பிராய்டின் உள்நோக்குப் பகுப்பாய்வு (introspection) முறையை நினைவூட்டுகிறது.

7.2 பகுப்பாய்வு உளவியல் (Analytical Psychology) - யுங்

கார்ல் யுங்கின் பகுப்பாய்வு உளவியல், கூட்டு மன உணர்வு (collective unconscious) மற்றும் தொன்மங்கள் (archetypes) பற்றி விவாதிக்கிறது. தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் உள்ள கடவுள் உருவங்கள், நாயக-நாயகி பாவங்கள், யுங்கின் தொன்மக் கருத்துகளுடன் ஒத்துப்போகின்றன. ஆழ்வார்கள் மற்றும் நாயன்மார்களின் அனுபவங்கள், யுங்கின் 'ஆன்மிகப் பயணம்' (spiritual journey) என்ற கருத்தின் வெளிப்பாடுகளாகக் காணப்படுகின்றன.

7.3 நேர்மறை உளவியல் (Positive Psychology) - செலிக்மேன்

மார்ட்டின் செலிக்மேனின் நேர்மறை உளவியல், மனிதனின் பலங்கள், நற்பண்புகள், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை மையப்படுத்துகிறது. பக்தி இலக்கியங்கள் நம்பிக்கை, அன்பு, நன்றி, பொறுமை, தியாகம் போன்ற நேர்மறைப் பண்புகளை வலியுறுத்துகின்றன. திருவாசகத்தில் மாணிக்கவாசகர் இறைவனின் அருளைப் போற்றும் விதம், நேர்மறை உளவியலில் காணப்படும் நன்றி உணர்வு (gratitude) நுட்பத்துடன் ஒத்துப்போகிறது.

7.4 அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை (CBT) - பெக்

ஆரோன் பெக்கின் அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை, எதிர்மறை எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு அவற்றை மாற்றும் நுட்பத்தை வலியுறுத்துகிறது. தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களில் மனத்தின் இழிநிலையை அடையாளம் கண்டு, இறைவனின் மீதான நம்பிக்கை மூலம் அதை மாற்றும் செயல்முறை, CBT யின் நுட்பங்களை ஒத்துள்ளது. "சிந்தை இறப்போ நின்தியானம்" (தாயுமானவர்) என்ற வரி, எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கடந்து இறை தியானத்தில் மனத்தை நிலைநிறுத்தும் CBT

நுட்பத்தை உணர்த்துகிறது.



Fig5: தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களும் நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளும் – ஒரு ஒப்பீட்டு

ஆய்வு.

இப்படம் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் ஆன்மிக ஆற்றலை, நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளான பிராய்ட், யுங், நேர்மறை உளவியல் மற்றும் சிபிடி (CBT) ஆகியவற்றுடன் ஒப்பிட்டு விளக்குகிறது. பக்தி இலக்கியங்கள் மனித மனத்தை செம்மைப்படுத்தி, நேர்மறையான எண்ணங்களை உருவாக்கி, ஆழ்ந்த மன அமைதியையும் மீட்சியையும் எவ்வாறு வழங்குகின்றன என்பதை இக்கலை நுணுக்கமாகக் காட்சிப்படுத்துகிறது.

8. பக்தி இலக்கியங்களின் மனநல சிகிச்சை மதிப்பு

பக்தி இலக்கியங்கள் இன்றைய மனநல சிகிச்சைத்துறைக்கு முக்கியமான பங்களிப்புகளை வழங்குகின்றன. அவற்றின் மனநல சிகிச்சை மதிப்பை பின்வருமாறு தொகுக்கலாம்:

1. **உணர்வு வெளிப்பாடு:** பக்தி இலக்கியங்கள் மனித உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் ஊடகமாகச் செயல்படுகின்றன. மாணிக்கவாசகர் தனது துயரங்களை இறைவனிடம் வெளிப்படுத்தும் விதம், உளவியல் சிகிச்சையில் உள்ள வெளிப்பாடு சிகிச்சையை ஒத்தது.
2. **நம்பிக்கை ஊட்டுதல்:** பக்தி இலக்கியங்கள் நம்பிக்கையின் மூலம் மனத்திற்கு ஆறுதலையும், வலிமையையும் அளிக்கின்றன. நம்பிக்கை என்பது மனநலத்திற்கான ஒரு முக்கியமான உளவியல் வளமாகும்.
3. **மன ஒருமைப்படுத்துதல்:** பக்தி இலக்கியங்களின் பயன்பாடு மனத்தை ஒருமைப்படுத்தி, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. தியானம், பாடல் கேட்டல், மந்திர உச்சாடனம் போன்றவை மனத்தை அமைதிப்படுத்தும் நுட்பங்களாகும்.
4. **சமூக இணைப்பு:** பக்தி இலக்கியங்கள் தனிமனிதனை சமூகத்துடன் இணைக்கும் பாலமாகச் செயல்படுகின்றன. கோயில்கள், பக்தி குழுக்கள், இலக்கிய வாசிப்பு வட்டங்கள் ஆகியவை சமூக ஆதரவை வழங்குகின்றன.
5. **வாழ்வில் அர்த்தம்:** பக்தி இலக்கியங்கள் வாழ்விற்கு ஒரு நோக்கத்தையும் அர்த்தத்தையும் வழங்குகின்றன. விக்டர் பிராங்க்லின் 'லோகோதெரபி' (Logotherapy) கோட்பாடு, வாழ்வில் அர்த்தம் இருப்பதே மனநலத்திற்கு அடிப்படை என்று கூறுகிறது. பக்தி இலக்கியங்கள் இந்த அர்த்தத்தை வழங்குகின்றன.



Fig 6: தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் மனநல சிகிச்சை மதிப்பு: ஓர் ஒருங்கிணைந்த பார்வை.

இப்படம் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் மனநல சிகிச்சை மதிப்பை ஐந்து முக்கியக் கூறுகளில் விளக்குகிறது: உணர்வு வெளிப்பாடு, நம்பிக்கை, மன ஒருமைப்பாடு, சமூக ஆதரவு மற்றும் வாழ்வின் அர்த்தம். பக்தி இலக்கியங்கள் எவ்வாறு பண்டைய ஞானத்துடன் நவீன உளவியல் நுட்பங்களை இணைத்து, மனித மனத்திற்கு அமைதியையும், மீட்பையும், நேர்மறையான மாற்றத்தையும் வழங்குகின்றன என்பதை இக்கலை நுணுக்கமாகக் காட்டுகிறது.

9. முடிவுரை

தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்கள் நம்பிக்கை மற்றும் மனநல மீட்பு பற்றிய ஆழமான சிந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளன. திருவாசகம், நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தம், தாயுமானவர் பாடல்கள், கந்தர் சஷ்டி கவசம் போன்ற இலக்கியங்கள் மனித மனத்தின் ஆழத்தை ஆய்வு செய்து, நம்பிக்கையின் மூலம் மனநல மீட்பை அடைவதற்கான வழிகளை வழங்குகின்றன.

நவீன உளவியல் கோட்பாடுகளான மனோவியல் பகுப்பாய்வு, பகுப்பாய்வு உளவியல், நேர்மறை உளவியல், அறிவாற்றல் நடத்தை சிகிச்சை ஆகியவற்றுடன் பக்தி இலக்கியங்களின் கருத்துகள் குறிப்பிடத்தக்க ஒத்திசைவைக் கொண்டுள்ளன. பக்தி இலக்கியங்களில் உள்ள உணர்வு வெளிப்பாடு, நம்பிக்கை ஊட்டுதல், மன ஒருமைப்படுத்தல், சமூக இணைப்பு, வாழ்வில் அர்த்தம் வழங்குதல் போன்ற அம்சங்கள் இன்றைய மனநல சிகிச்சைத்துறைக்கு முக்கியமான பங்களிப்புகளை வழங்குகின்றன.

இன்றைய நவீன உலகில் மன அழுத்தமும் மனநலப் பிரச்சினைகளும் அதிகரித்து வரும் இக்காலத்தில், பழங்காலத் தமிழ்ப் பக்தி இலக்கியங்களின் மனநல மீட்பு பற்றிய சிந்தனைகளை மீட்டெடுத்து, அவற்றை நவீன உளவியல் சிகிச்சையுடன் இணைத்துப் பயன்படுத்துவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். எதிர்கால ஆய்வுகள் பக்தி இலக்கியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட மனநல சிகிச்சை முறைகளை உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்தலாம்.

10. மேற்கோள்கள்

- [1.]கந்தர் சஷ்டி கவசம். (2016). *தமிழ் விக்கிமூலம்*.
- [2.]தமிழ் ஆய்வுகள். (2018). *தமிழ் மாதிரி ஆய்வுகள் / Tamil Aaivugal*. தமிழ் விக்கி. (2026, மார்ச் 1).
- [3.]தமிழ்நேஷன். (2016). நாலாயிர திவ்விய பிரபந்தம் - முன்னுரை.
- [4.]தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகம். (2017). *தாயுமானவர் திருப்பாடல்களில் 'மனம்'*[PDF].
- [5.]நஸ்ரின், அ. (2026). திருவாசகத்தில் ஐம்புலனடக்கம்: சைவ சித்தாந்த மெய்யியல், அறிவியல் மற்றும் சமூக-உளவியல் பார்வைகளின் ஓர் ஆய்வு. *Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies*.
- [6.]பரணி, சு. (2015). *திருவாசகத்தில் உளவியல்*. மெரினா பக்ஸ்.
- [7.]மாணிக்கவாசகர். (2015). *திருவாசகம்*. (பரணி சு., உரை). மெரினா பக்ஸ். (மூல படைப்பு கி.பி. 9-ம் நூற்றாண்டு)
- [8.]விருபா. (2015). *திருவாசகத்தில் உளவியல் கோட்பாடுகள்*.
- [9.]Ganthidurai. (2025). நாலாயிர திவ்வியப் பிரபந்தத்தில் திருமங்கையாழ்வார் காட்டும் இராமாயணக் கொள்கைகளும் பக்தி நெறியும். *Tamilmanam International Research Journal of Tamil Studies*.
- [10.] IJTLLS. (2021, ஜனவரி 2). Volume-3 issue-2. *International Journal of Tamil Language and Literary Studies*.
- [11.] IRJT. (2022). நாயக நாயகி பாவம் உணர்த்தும் உளவியல். *International Research Journal of Tamil*.
- [12.] Zenodo. (2025, ஜூன் 7). நாயன்மார்கள் முதல் ஆழ்வார்கள் வரை: பக்தி இலக்கியத்தில் உள்ள விஞ்ஞானப் பார்வைகள்.
- [13.] Zenodo. (2026, ஏப்ரல் 17). தமிழ் கவச இலக்கியம்: பக்தி, மந்திரம் மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளின் ஒருங்கிணைவு.



Copyright © 2024 by the author(s). Published by Department of Library, Nallamuthu Gounder Mahalingam College, Pollachi. This is an open access article under the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

