Tamilmanam – International Research Journal of Tamil Studies
An international, peer-reviewed academic journal
e-ISSN: 3049-0723
pISSN:3107-7781

தமிழ்மணம்
Peer-reviewed · Open access · Google Scholar · Crossref DOI
SJIF Impact Factor 3.5 · Monthly
Vol. 12, No. 06 (2026) p418 TIRJTS-2026-0035
DOI: 10.63300/tamilmanamin.v12i06.21

UGC Approved by Transparent Peer Review

RESEARCH ARTICLE

திருக்குறள் குறிப்பிடும் மனநல உளவியல்

Mental Health Psychology in Thirukkural: A Conceptual Study

முனைவர் ஜோ. அந்தோணி ஜெய ஷீலா[1,*], முனைவர் வி. சிரில் ஆலன் ஜோனத்தான்[2]

[1] இணைப் பேராசிரியர் பெரி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, மண்ணிவாக்கம், சென்னை

[2] உதவிப் பேராசிரியர், உளவியல் துறை பெரி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, மண்ணிவாக்கம், சென்னை

***Corresponding author:** முனைவர் ஜோ. அந்தோணி ஜெய ஷீலா, jsheelabritto@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history
Received: 25 October 2026
Revised: 26 October 2026
Accepted: 28 October 2026

Article ID
TIRJTS-2026-0035

Peer review
Double-blind peer review

Keywords
Thirukkural
mental health
psychology
self-regulation
emotion regulation
resilience
social support
ethics.

ABSTRACT

Mental well-being is as essential to a fulfilling life as physical health. Calmness of mind, clarity of thought, the ability to regulate emotions, self-restraint, healthy relationships and the strength to face adversity are recognised today as core elements of mental health. Thiruvalluvar, writing more than two thousand years ago, addressed these dimensions of inner life through the threefold framework of Aram (virtue), Porul (wealth) and Inbam (love). This paper examines Thirukkural's ideas of purity of mind, freedom from anger, self-restraint, fortitude in adversity, love, friendship and virtuous living, and reads them alongside contemporary psychological constructs such as self-regulation, emotion regulation, resilience, social support and meaning in life. The study does not claim that Thirukkural is a work of modern psychology; rather, it identifies conceptual parallels between the two traditions and highlights the distinctive ethical orientation of Valluvar's thought. It argues that Thirukkural presents an integrated view of well-being in which personal contentment is inseparable from love, relationships, social responsibility and virtue.

How to cite this article: முனைவர் ஜோ. அந்தோணி ஜெய ஷீலா, & முனைவர் வி. சிரில் ஆலன் ஜோனத்தான் (2026). திருக்குறள் குறிப்பிடும் மனநல உளவியல். *Tamilmanam – International Research Journal of Tamil Studies*, *12*(06), 418. https://doi.org/10.63300/tamilmanamin.v12i06.21
Copyright and licence: © 2026 The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ஆய்வுச் சுருக்கம்

மனித வாழ்வின் நிறைவுக்கு உடல்நலத்தோடு மனநலமும் இன்றியமையாதது. மன அமைதி, சிந்தனைத் தெளிவு, உணர்ச்சிகளைச் சீராகக் கையாளும் திறன், தன்னடக்கம், பிறருடன் நல்லுறவு, துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் மனவலிமை ஆகியவை மனநலத்தின் அடிப்படைக் கூறுகளாகும். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தமிழ்ச் சிந்தனை மரபில் திருவள்ளுவர் இக்கூறுகளை அறம், பொருள், இன்பம் என்ற முப்பால் அமைப்பின் வழியாக நெறிப்படுத்தியுள்ளார். இக்கட்டுரை திருக்குறளின் மனத்தூய்மை, வெகுளாமை, அடக்கமுடைமை, இடுக்கண் அழியாமை, அன்புடைமை, நட்பு, அறவாழ்வு ஆகிய கருத்துகளை நவீன மனநல உளவியலின் சுயஒழுங்குபடுத்தல், உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல், மன மீட்சித்திறன், சமூக ஆதரவு, வாழ்க்கை நோக்கம் ஆகிய கருத்தாக்கங்களுடன் ஒப்பிட்டு ஆராய்கிறது. திருக்குறளை நவீன உளவியல் நூலாகக் காட்டுவது இவ்வாய்வின் நோக்கமன்று; இரு சிந்தனை மரபுகளுக்கும் இடையிலான கருத்தியல் ஒப்புமைகளையும் திருக்குறளின் தனித்துவமான அறம் சார்ந்த மனநலப் பார்வையையும் வெளிக்கொணர்வதே இதன் நோக்கமாகும். திருக்குறளின் மனநலச் சிந்தனை தனிமனித மகிழ்ச்சியோடு நின்றுவிடாமல் அன்பு, உறவு, சமூகப் பொறுப்பு, அறம் ஆகியவற்றோடு இணைந்த ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வுப் பார்வையாக அமைகிறது என்பதை இக்கட்டுரை நிறுவுகிறது.

முக்கியச் சொற்கள்:திருக்குறள், மனநலம், உளவியல், சுயஒழுங்குபடுத்தல், உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல், மன மீட்சித்திறன், சமூக ஆதரவு, அறம்.

1. முன்னுரை

மனிதனின் வாழ்க்கை சிறப்பாக அமைய உடல்நலம் மட்டும் போதுமானதல்ல. மன அமைதி, சிந்தனையின் தெளிவு, உணர்ச்சிகளைச் சரியாகக் கையாளும் திறன், தன்னடக்கம், பிறருடன் நல்லுறவு, துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் மனவலிமை போன்ற பல்வேறு பண்புகளும் அவசியமாகின்றன. இத்தகைய மனித வாழ்வின் நுணுக்கங்களை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்ட தமிழ்ச் சிந்தனை மரபில் திருவள்ளுவர் எடுத்துரைத்துள்ளார். திருக்குறள் அறம், பொருள், இன்பம் என்ற மூன்று நிலைகளின் வழியாக மனிதனின் அகத்தையும் புறத்தையும் நெறிப்படுத்தும் வாழ்வியல் கருத்துகளை வழங்குகிறது.

இன்றைய காலத்தில் ‘மனநலம்’ என்பது மனநோய் இல்லாத நிலை என்ற குறுகிய பொருளில் மட்டும் பார்க்கப்படுவதில்லை. உலக சுகாதார நிறுவனம் மனநலத்தை, ஒருவர் தம் திறன்களை உணர்ந்து, வாழ்க்கையின் இயல்பான அழுத்தங்களைச் சமாளித்து, பயனுள்ள முறையில் செயல்பட்டுச் சமூகத்திற்குப் பங்களிக்கும் நல்வாழ்வு நிலை என வரையறுக்கிறது. மன அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளுதல்,

உணர்ச்சிகளைச் சீராகக் கையாளுதல், உறவுகளைப் பேணுதல், வாழ்க்கையில் நோக்கத்துடன் செயல்படுதல், சிக்கல்களிலிருந்து மீண்டு வருதல் போன்றவையும் மனநலத்தின் முக்கியக் கூறுகளாகக் கருதப்படுகின்றன. இந்தக் கோணத்தில் திருக்குறளை அணுகும்போது, மனநலத்துடன் தொடர்புடைய பல சிந்தனைகள் அதில் காணப்படுகின்றன.

திருக்குறளை நவீன உளவியல் நூலாகக் கருதுவது இக்கட்டுரையின் நோக்கம் அன்று. மாறாக, வள்ளுவர் முன்வைத்த வாழ்வியல் சிந்தனைகளுக்கும் இன்றைய மனநல உளவியல் கருத்துகளுக்கும் இடையே காணப்படும் ஒற்றுமைகளை எடுத்துக்காட்டுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

2. ஆய்வின் நோக்கங்கள்

- திருக்குறளில் மனநலத்துடன் தொடர்புடைய வாழ்வியல் கருத்துகளை அடையாளம் காணுதல்.
- அக்கருத்துகளை நவீன மனநல உளவியலின் கருத்தாக்கங்களுடன் ஒப்பிட்டு அவற்றுக்கிடையிலான கருத்தியல் தொடர்புகளை விளக்குதல்.
- மனநலத்தையும் அறத்தையும் இணைத்துப் பார்க்கும் திருக்குறளின் தனித்துவமான பார்வையை வெளிப்படுத்துதல்.
- தற்கால மனநல விழிப்புணர்விற்குத் திருக்குறள் சிந்தனைகள் வழங்கும் பங்களிப்பை மதிப்பிடுதல்.

3. ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வு விளக்கமுறை மற்றும் ஒப்பீட்டு முறை ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட பண்புசார் (Qualitative) ஆய்வாகும். திருக்குறளின் அறத்துப்பாலிலும் பொருட்பாலிலும் உள்ள அன்புடைமை, அடக்கமுடைமை, வெகுளாமை, இடுக்கண் அழியாமை, நட்பு உள்ளிட்ட அதிகாரங்களின் குறட்பாக்கள் முதன்மைத் தரவுகளாகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளன. நவீன உளவியலின் சுயஒழுங்குபடுத்தல் (Self-regulation), உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல் (Emotion Regulation), மன மீட்சித்திறன் (Resilience), சமூக ஆதரவு (Social Support), உளவியல் நல்வாழ்வு (Psychological Well-being) ஆகிய கருத்தாக்கங்கள் ஒப்பீட்டுச் சட்டகமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. குறட்பாக்களின் பொருள் பரிமேலழகர், மு. வரதராசனார் உரைகளின் துணையுடன் அணுகப்பட்டுள்ளது.

4. மனத்தூய்மை – மனநலத்தின் அடிப்படை

மனநலத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது முதலில் மனத்தின் இயல்பைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மனிதனின் எண்ணங்கள் அவனுடைய செயல்களிலும் நடத்தையிலும்

வெளிப்படுகின்றன. எனவே நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்வது நல்ல வாழ்விற்கு அடிப்படையாகிறது.

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தறன்

ஆகுல நீர பிற.

(குறள் 34)

இக்குறளில் கூறப்படும் 'மாசு' என்பது மருத்துவ ரீதியான மனநோயைக் குறிக்கவில்லை. பொறாமை, பேராசை, கோபம், தீய எண்ணம் போன்ற உள்ளார்ந்த குறைகளையே குறிக்கிறது. மனத்தில் குற்றமில்லாதிருத்தலே அறம் அனைத்தும்; மற்றவை ஆரவாரத் தன்மையுடையவை என்று வள்ளுவர் அறத்தின் மையத்தையே மனத்தில் நிறுத்துகிறார். மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் நெறிப்படுத்தி வாழ்வதே மனத்தூய்மையின் அடிப்படையாகும்.

இன்றைய உளவியலில் எண்ணம், உணர்ச்சி, உந்துதல், நடத்தை ஆகியவற்றைச் சீராகக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் 'சுயஒழுங்குபடுத்தல்' எனப் பார்க்கப்படுகிறது. இந்தக் கருத்துடன் வள்ளுவரின் மனத்தூய்மை தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கத்தக்கதாக உள்ளது. எனினும், வள்ளுவரின் மனத்தூய்மை வெறும் உள ஒழுங்கு மட்டுமன்று; அது அறத்தின் ஊற்றுக்கண்ணாகவும் அமைகிறது என்பது கவனிக்கத்தக்கது.

5. சினக்கட்டுப்பாடு – உணர்ச்சிகளை நெறிப்படுத்துதல்

மனித வாழ்க்கையில் கோபம் இயல்பான உணர்ச்சியாகும். ஆனால் கோபம் கட்டுப்பாட்டை இழக்கும்போது தனிமனிதனுக்கும் அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். இதனை வள்ளுவர் மிகத் தெளிவாக உணர்ந்துள்ளார்.

தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்

தன்னையே கொல்லுஞ் சினம்.

(குறள் 305)

இக்குறள், கோபத்தின் பாதிப்பு முதலில் கோபப்படுபவரையே தாக்கக்கூடும் என்பதை உணர்த்துகிறது. ஒருவன் தன்னைக் காத்துக்கொள்ள விரும்பினால் சினத்திலிருந்து தன்னைக் காக்க வேண்டும்; காக்காவிட்டால் அச்சினமே அவனை அழித்துவிடும் என்பது இதன் பொருள்.

இன்றைய உளவியலில் உணர்ச்சிகளை மறைப்பது மட்டுமே உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு எனக் கருதப்படுவதில்லை. ஒரு சூழலில் உருவாகும் உணர்ச்சியை உணர்ந்து, அதனை மறுமதிப்பீடு செய்து, அதற்கேற்ற முறையில் செயல்படுவதே

முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. ஜேம்ஸ் கிராஸ் (James J. Gross) முன்வைத்த உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல் மாதிரியும் உணர்ச்சி தோன்றும் நிலையிலேயே அதனைக் கவனித்து நெறிப்படுத்துவதன் பயனை வலியுறுத்துகிறது. இந்த அடிப்படையில் வள்ளுவரின் வெகுளாமைக் கருத்து உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தலுடன் தொடர்புடையதாக அமைகிறது.

6. இடுக்கணை எதிர்கொள்ளும் மனவலிமை

வாழ்க்கையில் துன்பங்களும் சிக்கல்களும் தவிர்க்க முடியாதவை. துன்பம் வராத வாழ்க்கையை வள்ளுவர் முன்வைக்கவில்லை. மாறாக, துன்பம் வந்தபோதும் மனம் தளராமல் அதனை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை வலியுறுத்துகிறார்.

இடுக்கண் வருங்கால் நகுக அதனை

அடுத்தூர்வ தஃதொப்பது இல்.

(குறள் 621)

துன்பம் வரும்போது அதனைக் கண்டு நகைக்க வேண்டும்; அத்துன்பத்தை வெல்ல அதனினும் சிறந்த வழி வேறில்லை என்பது இதன் பொருள். மேலும்,

வெள்ளத் தனைய இடும்பை அறிவுடையான்

உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்.

(குறள் 622)

வெள்ளம் போலப் பெருகி வரும் துன்பமும் அறிவுடையவன் தன் உள்ளத்தால் நினைத்த அளவிலேயே அழிந்துவிடும் என்ற இக்குறள், துன்பத்தை எதிர்கொள்ளும் அறிவையும் மனவலிமையையும் எடுத்துரைக்கிறது.

நவீன உளவியலில் சிரமங்களுக்குப் பின்னரும் தன்னை மீட்டுக்கொண்டு வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நடத்தும் திறன் 'மீட்சித்திறன்' (Resilience) எனப்படுகிறது. ஆன் மாஸ்டன் (Ann S. Masten) மீட்சித்திறனை அரிய ஆற்றலாக அல்லாமல் சாதாரண மனிதர்களிடம் இயல்பாக இயங்கும் தகவமைப்புத் திறனாக விளக்குகிறார். துன்பத்தைப் பார்க்கும் மனப்பான்மையை மாற்றுவதன் மூலம் அதன் தாக்கத்தைக் குறைக்க முடியும் என்ற வள்ளுவரின் இடுக்கண் அழியாமைக் கருத்து இதனுடன் கருத்தியல் நிலையில் தொடர்புடையதாகக் கருதலாம்.

7. அன்பு – மனநலத்தின் உறவுசார் அடித்தளம்

மனிதன் தனியாக வாழ்பவன் அல்லன். குடும்பம், நண்பர்கள், சமூகம் எனப் பல்வேறு உறவுகளோடு இணைந்தே வாழ்கிறான். எனவே மனநலத்தில் அன்பும் நல்லுறவும் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர் அன்புடையார்

என்பும் உரியர் பிறர்க்கு.

(குறள் 72)

அன்பில்லாதவர் எல்லாவற்றையும் தமக்கே உரியதாகக் கொள்வர்; அன்புடையவர் தம் எலும்பையும் பிறர்க்கு உரியதாக்குவர் என்ற இக்குறள் அன்பின் உயர்வை எடுத்துக்காட்டுகிறது. அன்பு என்பது ஒருவரிடம் ஏற்படும் தனிப்பட்ட உணர்வு மட்டுமல்ல; பிறருடன் இணைந்து வாழச் செய்யும் மனிதப் பண்பாகவும் அமைகிறது.

இன்றைய மனநல ஆய்வுகளிலும் நல்ல சமூக உறவுகளும் சமூக ஆதரவும் மனித நல்வாழ்வுடன் நெருக்கமாகத் தொடர்புடையவை எனக் கருதப்படுகின்றன. சமூக ஆதரவு மன அழுத்தத்தின் தாக்கத்தைத் தணிக்கும் 'இடைத்தாங்கி'யாகச் (Buffer) செயல்படுகிறது என்று கோஹென், வில்ஸ் (Cohen & Wills, 1985) ஆகியோர் குறிப்பிடுகின்றனர். எனவே வள்ளுவரின் அன்புடைமை பற்றிய சிந்தனையை மனநலத்தின் சமூகப் பரிமாணத்துடன் இணைத்துப் பார்க்கலாம்.

8. நட்பு – உளவியல் பாதுகாப்பின் ஒரு வடிவம்

திருக்குறளில் நட்பிற்கு வள்ளுவர் தனி முக்கியத்துவம் அளிக்கிறார். உண்மையான நண்பன் மகிழ்ச்சியான நேரத்தில் மட்டும் உடன் இருப்பவன் அல்லன். தவறு செய்யும்போது சுட்டிக்காட்டுபவனாகவும், துன்பம் நேரும்போது துணை நிற்பவனாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல ஆங்கே

இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு.

(குறள் 788)

உடை நழுவும்போது அனிச்சையாகக் கை சென்று அதனைக் காப்பது போல, நண்பனுக்குத் துன்பம் வந்த அக்கணமே சென்று அதனைக் களைவதே நட்பு என்பது இதன் பொருள். நம்பிக்கையுடன் ஒருவரிடம் தன் எண்ணங்களையும் கவலைகளையும் பகிர்ந்துகொள்ள முடிவது மனத்திற்கு ஒரு பாதுகாப்பை அளிக்கிறது. இதனால் நல்ல நட்பு மனிதனின் மனநலத்திற்கு ஆதரவாக அமைகிறது. உளவியலில் 'உணர்வு சார் ஆதரவு' (Emotional Support) எனக் குறிக்கப்படும் கருத்தின் சிறந்த இலக்கிய வடிவமாக இக்குறளைக் கொள்ளலாம்.

9. அடக்கம் – சுயக்கட்டுப்பாட்டின் வெளிப்பாடு

வள்ளுவரின் வாழ்வியல் சிந்தனையில் அடக்கம் முக்கியமான பண்பாகக் காணப்படுகிறது. உணர்ச்சி அல்லது ஆசை தோன்றும் ஒவ்வொரு நேரத்திலும் அதன்

பின்னால் உடனடியாகச் செயல்படாமல், தன்னைத் தானே கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதே அடக்கத்தின் சிறப்பு.

அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும் அடங்காமை

ஆரிருள் உய்த்து விடும்.

(குறள் 121)

நவீன உளவியலில் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், உந்துதல்கள் மற்றும் நடத்தைகளை இலக்கை நோக்கிச் சீரமைக்கும் திறன் சுயஒழுங்குபடுத்தல் எனப்படுகிறது. பாமெய்ஸ்டர் (Roy F. Baumeister) உள்ளிட்ட உளவியலாளர்கள் சுயக்கட்டுப்பாட்டை நல்வாழ்விற்கும் சமூக இணக்கத்திற்கும் அடிப்படையான திறனாகக் காண்கின்றனர். இதனுடன் வள்ளுவரின் அடக்கக் கருத்தை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடியும். இருப்பினும் வள்ளுவரின் அடக்கம் உளவியல் கருத்தாக மட்டும் அமையாமல் அறநெறியோடும் இணைந்துள்ளது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

10. துன்பத்தை ஏற்றுக்கொண்டு வாழும் திறன்

மனநலம் என்பது எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது என்று பொருளல்ல. வாழ்க்கையில் துன்பங்களும் தோல்விகளும் ஏமாற்றங்களும் ஏற்படலாம். அவற்றை எதிர்கொண்டபோதும் வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நடத்தும் திறன் மனநலத்தின் ஒரு முக்கியமான கூறாகும்.

திருக்குறளின் இடுக்கண் அழியாமைச் சிந்தனை இதனைத் தெளிவாக உணர்த்துகிறது. துன்பத்தை முழுமையாகத் தவிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, துன்பம் வந்தாலும் அறிவையும் செயல்திறனையும் இழக்காமல் இருப்பதே சிறந்த மனநிலை என வள்ளுவர் உணர்த்துகிறார். தற்கால உளவியலில் ‘ஏற்பு’ (Acceptance) என்னும் கருத்தும், கட்டுப்படுத்த இயலாதவற்றை ஏற்று, கட்டுப்படுத்தக்கூடியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதன் பயனை வலியுறுத்துகிறது. இவ்வகையில் வள்ளுவரின் சிந்தனை துன்பத்தை மறுப்பதாக இல்லாமல், அதனை அறிவோடு எதிர்கொள்வதாக அமைகிறது.

11. அறவாழ்வு – நிறைவான வாழ்க்கையின் அடித்தளம்

மனநலம் என்பது தனிமனித மகிழ்ச்சியுடன் மட்டும் முடிவடைவதில்லை. வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கம் இருக்க வேண்டும். நல்ல உறவுகள், பொறுப்புணர்வு, சமூக அக்கறை, அறநெறி ஆகியவற்றோடு இணைந்த வாழ்க்கையே முழுமையான வாழ்க்கையாக அமைகிறது. கரோல் ரிஃப் (Carol D. Ryff) முன்வைத்த உளவியல் நல்வாழ்வு மாதிரியும் வாழ்க்கை நோக்கம், பிறருடன் நேர்மறை உறவு, சுய ஏற்பு, தனிப்பட்ட வளர்ச்சி ஆகியவற்றை நல்வாழ்வின் கூறுகளாகக் குறிப்பிடுகிறது.

திருக்குறளின் அறம், பொருள், இன்பம் என்ற முப்பால் அமைப்பு மனித வாழ்வின் பல்வேறு பரிமாணங்களை ஒருங்கிணைக்கிறது. தனிப்பட்ட இன்பத்தை மட்டுமே வள்ளுவர் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கருதவில்லை. அறம், குடும்பம், சமூகப் பொறுப்பு, நட்பு, காதல் போன்ற அனைத்தும் மனித வாழ்வின் பகுதிகளாகக் காட்டப்படுகின்றன.

12. மனநலமும் அறமும்

திருக்குறளின் தனிச்சிறப்பு மனநலத்தையும் அறத்தையும் பிரித்துப் பார்க்காத தன்மையில் உள்ளது. நன்றாக உணர்வது மட்டும் போதாது; நன்றாக வாழ வேண்டும். மேலும், தன்னுடைய நல்வாழ்வு பிறருக்குத் தீங்கு விளைவிக்காத வகையில் அமைய வேண்டும்.

இதனால் திருக்குறளின் மனநலக் கருத்து தனிமனித மையத்தைத் தாண்டி சமூகப் பொறுப்பையும் உள்ளடக்கியதாக அமைகிறது. மேற்கத்திய உளவியல் பெரும்பாலும் தனிமனிதனின் அக நிலையை மையப்படுத்தும் நிலையில், திருக்குறள் தனிமனிதனையும் சமூகத்தையும் அறத்தின் வழியாக இணைக்கிறது என்பதே அதன் தனித்துவம்.

13. திருக்குறள் காட்டும் மனநல உளவியல் – ஒருங்கிணைந்த பார்வை

திருக்குறளில் காணப்படும் பல்வேறு வாழ்வியல் கருத்துகளை மனநல உளவியல் நோக்கில் பின்வருமாறு தொகுத்துக் காணலாம்:

அட்டவணை 1: திருக்குறள் வாழ்வியல் கருத்துகளும் மனநல உளவியல் தொடர்பும்

திருக்குறள் கூறும் வாழ்வியல் கருத்து	தொடர்புடைய குறள்	மனநல உளவியல் தொடர்பு
மனத்தூய்மை	34	அக ஒழுங்கு (Inner Regulation)
அடக்கம்	121	சுயக்கட்டுப்பாடு (Self-control)
வெகுளாமை	305	உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல் (Emotion Regulation)
இடுக்கண் அழியாமை	621, 622	மன மீட்சித்திறன் (Resilience)
அன்புடைமை	72	சமூக இணைப்பு (Social Connectedness)
நட்பு	788	சமூக ஆதரவு (Social Support)

திருக்குறள் கூறும் வாழ்வியல் கருத்து	தொடர்புடைய குறள்	மனநல உளவியல் தொடர்பு
அறவழி வாழ்தல்	முப்பால் அமைப்பு	வாழ்க்கை நோக்கம் மற்றும் மதிப்புநிலை (Meaning & Values)

இந்த ஒப்பீடு திருக்குறளையும் நவீன உளவியலையும் ஒன்றாகக் கருதுவதற்காக அல்ல. இரண்டிலும் காணப்படும் கருத்தியல் தொடர்புகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு முயற்சியாக மட்டுமே இதனை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

14. ஆய்வு முடிவுகள்

- மனத்தூய்மையை அறத்தின் அடிப்படையாகக் கொள்ளும் திருக்குறள், மனநலத்தின் தொடக்கப் புள்ளியை மனத்திலேயே காண்கிறது.
- வெகுளாமை, அடக்கமுடைமை ஆகிய கருத்துகள் நவீன உளவியலின் உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல், சுயக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றுடன் கருத்தியல் ஒப்புமை கொண்டுள்ளன.
- இடுக்கண் அழியாமை அதிகாரம் துன்பத்தைப் பார்க்கும் மனப்பான்மையின் வழியாக அதனை வெல்லும் மீட்சித்திறன் சிந்தனையை முன்வைக்கிறது.
- அன்பும் நட்பும் மனநலத்தின் சமூகப் பரிமாணமாக அமைந்து, சமூக ஆதரவு குறித்த நவீன ஆய்வு முடிவுகளுடன் ஒத்துப்போகின்றன.
- திருக்குறளின் மனநலப் பார்வை அறத்தோடும் சமூகப் பொறுப்போடும் இணைந்திருப்பதால், அது தனிமனித மையப் பார்வையைக் கடந்த ஒருங்கிணைந்த நல்வாழ்வுப் பார்வையாக அமைகிறது.

15. முடிவுரை

திருக்குறள் குறிப்பிடும் மனநல உளவியல் என்பது தனிமனிதனின் மனநிலையை மட்டும் சார்ந்ததல்ல. மனத்தூய்மை, சினக்கட்டுப்பாடு, அடக்கம், துன்பத்தை எதிர்கொள்ளும் மனவலிமை, அன்பு, நட்பு, சமூகப் பொறுப்பு, அறவழி வாழ்வு ஆகிய அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவையாக வள்ளுவரின் சிந்தனையில் வெளிப்படுகின்றன.

இன்றைய உளவியல் கூறும் சுயக்கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சி ஒழுங்குபடுத்தல், மன மீட்சித்திறன், நல்லுறவு, வாழ்க்கை நோக்கம் போன்ற கருத்துகளுடன் திருக்குறளின் சில வாழ்வியல் சிந்தனைகள் ஒப்புமை கொண்டுள்ளன. அதேவேளையில் திருக்குறளின் பார்வை தனித்துவமானது. அது மனித நல்வாழ்வைத் தனிப்பட்ட மகிழ்ச்சியாக மட்டும் பார்க்காமல், அறம், அன்பு, உறவு மற்றும் சமூகப் பொறுப்போடு இணைத்துப் பார்க்கிறது.

எனவே, திருக்குறளை நவீன உளவியலின் பழைய வடிவம் என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக, மனிதன் எவ்வாறு மனநிறைவுடனும் அறநெறியுடனும் பிறருடன் இணைந்தும் வாழ வேண்டும் என்பதை எடுத்துரைக்கும் தமிழின் சிறந்த வாழ்வியல் சிந்தனை நூலாக அணுகுவது பொருத்தமானதாகும். மனித நலத்தின் தொடக்கம் மனத்தில் தோன்றினாலும், அந்த மனத்தின் நிறைவு அன்பிலும் அறத்திலும் நல்லுறவிலும் வெளிப்படுகிறது என்பதே திருக்குறள் நமக்கு உணர்த்தும் முக்கியமான செய்தியாகும்.

துணைநூற்பட்டியல்

References

திருக்குறள் – பரிமேலழகர் உரை. சென்னை: திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்.

மு. வரதராசனார். திருக்குறள் தெளிவுரை. சென்னை: திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்.

மு. வரதராசனார். திருவள்ளுவர் அல்லது வாழ்க்கை விளக்கம். சென்னை: பாரி நிலையம்.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). (2004). Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications. New York: Guilford Press.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 56(3), 227–238.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.

World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: WHO.