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) p419 TIRJTS-2026-0036
DOI: 10.63300/tamilmanam.v12i06.22

UGC Approved by Transparent Peer Review

RESEARCH ARTICLE

உளவியல் நோக்கில் திருக்குறள்: ஓர் இலக்கிய ஒப்பீட்டு ஆய்வு

Psychological Perspective of Thirukkural: A Comparative Literary Study

திருமதி சு. கலைமதி[1,*], திருமதி அ. பல்கிஸ் பாத்திமா[2]

[1] உதவிப் பேராசிரியர், தமிழ்த் துறை பெரி கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, மண்ணிவாக்கம், சென்னை

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

***Corresponding author:** திருமதி சு. கலைமதி, nandhinikalaimathi89@gmail.com

ARTICLE INFO

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

Article ID
TIRJTS-2026-0036

Peer review
Double-blind peer review

Keywords
Thirukkural
psychology
positive thinking
emotional intelligence
resilience
empathy
Sangam literature
comparative study

ABSTRACT

Modern psychology studies human behaviour, thought and emotion as a scientific discipline, yet more than two millennia ago Thiruvalluvar recorded the workings of the human mind with remarkable precision in the Thirukkural. This paper identifies psychological elements in the Thirukkural — positive thinking, anger management, resilience, empathy and the psychology of love — and compares them with parallel ideas in other Tamil works, namely Purananuru, Kuruntokai, Kalittokai, Sirupanchamoolam and Pazhamozhi Nanooru. Using qualitative and comparative methods, the study argues that the human experiences which Sangam poetry renders as extended scenes and emotional portraits are distilled by Valluvar into concise psychological formulae. It further contends that the Thirukkural continues to serve as a practical psychological guide for a stress-ridden contemporary world.

How to cite this article: திருமதி சு. கலைமதி, & திருமதி அ. பல்கிஸ் பாத்திமா (2026). உளவியல் நோக்கில் திருக்குறள்: ஓர் இலக்கிய ஒப்பீட்டு ஆய்வு. *Tamilmanam – International Research Journal of Tamil Studies*, *12*(06), 419. https://doi.org/10.63300/tamilmanam.v12i06.22
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 நடத்தை, சிந்தனை, உணர்வுகள் ஆகியவற்றை ஆராயும் அறிவியல் துறையாக நவீன உளவியல் திகழ்கிறது. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே திருவள்ளுவர் மனித மனத்தின் இயக்கங்களைத் திருக்குறளில் நுட்பமாகப் பதிவு செய்துள்ளார்.

இக்கட்டுரை திருக்குறளில் பொதிந்துள்ள நேர்மறைச் சிந்தனை, சின மேலாண்மை, மன உறுதி, பிறர்நிலை உணர்தல் (Empathy), அக உளவியல் ஆகிய கூறுகளை அடையாளம் கண்டு, அவற்றைப் புறநானூறு, குறுந்தொகை, கலித்தொகை, சிறுபஞ்சமூலம், பழமொழி நானூறு ஆகிய பிற தமிழ் இலக்கியங்களோடு ஒப்பிட்டு ஆராய்கிறது. பண்புசார் பகுப்பாய்வு மற்றும் ஒப்பீட்டு முறையில் அமைந்த இவ்வாய்வு, சங்க இலக்கியங்கள் விரிவான காட்சிகளாகவும் உணர்வு வெளிப்பாடுகளாகவும் பதிவு செய்த மனித நடத்தைகளைத் திருவள்ளுவர் சுருக்கமான உளவியல் சூத்திரங்களாக வடித்துள்ளார் என்பதை நிறுவுகிறது. தற்கால மன அழுத்தச் சூழலில் திருக்குறள் ஒரு நடைமுறை உளவியல் வழிகாட்டியாக விளங்குகிறது என்பதையும் இக்கட்டுரை எடுத்துரைக்கிறது.

முக்கியச் சொற்கள்:திருக்குறள், உளவியல், நேர்மறைச் சிந்தனை, உணர்ச்சி மேலாண்மை, மன உறுதி, பிறர்நிலை உணர்தல், சங்க இலக்கியம், ஒப்பீட்டு ஆய்வு.

1. முன்னுரை

மனித நடத்தை, சிந்தனை மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி ஆராயும் அறிவியல் துறையாக நவீன உளவியல் (Psychology) திகழ்கிறது. சிக்மண்ட் பிராய்ட், கார்ல் யுங், டேனியல் கோல்மேன் போன்ற மேற்கத்திய அறிஞர்கள் கடந்த நூற்றாண்டில் பல்வேறு உளவியல் கோட்பாடுகளை முறைப்படுத்தி வெளியிட்டுள்ளனர். இருப்பினும், இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தமிழரின் வாழ்வியல் கருவூலமான திருக்குறளில் திருவள்ளுவர் மனித மனத்தின் ஆழமான அலைவரிசைகளைத் துல்லியமாக ஆராய்ந்துள்ளார்.

திருக்குறள் தனித்துத் தோன்றிய நூலன்று; அதற்கு முன்னும் பின்னும் தோன்றிய தமிழ் இலக்கியங்களோடு அது கருத்தியல் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. சங்க அக, புறப் பாடல்கள் மனித உணர்வுகளைக் காட்சிகளாக விவரிக்கும் இடத்தில், திருக்குறள் அவற்றைச் சுருக்கமான வாழ்வியல் நெறிகளாக முன்வைக்கிறது. இக்கட்டுரை திருக்குறளை உளவியல் நோக்கில் அணுகி, அதன் கருத்துகளைச் சங்க இலக்கியம் மற்றும் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களோடு ஒப்பிட்டு ஆய்வுக் கட்டுரை வடிவில் விவரிக்கிறது.

2. ஆய்வின் குறிக்கோள்கள்

1. திருக்குறளில் பொதிந்துள்ள நவீன உளவியல் கூறுகளை (நேர்மறைச் சிந்தனை, உணர்ச்சி மேலாண்மை, ஆளுமைத் திறன்) அடையாளம் காணுதல்.
2. வள்ளுவம் காட்டும் உளவியல் கருத்துகளைப் பிற தமிழ் இலக்கியங்களோடு (புறநானூறு, குறுந்தொகை, கலித்தொகை, சிறுபஞ்சமூலம், பழமொழி நானூறு) ஒப்பிட்டு ஆராய்தல்.

3. தற்கால மன அழுத்த உலகிற்குத் திருக்குறள் எவ்வாறு ஒரு நடைமுறை உளவியல் வழிகாட்டியாக (Practical Psychology Guide) விளங்குகிறது என்பதை நிறுவுதல்.

3. ஆய்வுக் கருதுகோள்கள்

- கருதுகோள் 1 (H_1): திருக்குறளின் வாழ்வியல் கோட்பாடுகள் மனித மனத்தின் அகத் தூய்மையையும் நடத்தை மாற்றத்தையும் (Behavioural Modification) அடிப்படையாகக் கொண்டு கட்டமைக்கப்பட்டுள்ளன.
- கருதுகோள் 2 (H_2): சங்க இலக்கியங்கள் காட்டும் மனித உணர்வுகளின் விரிவான வெளிப்பாடே திருக்குறளில் சுருக்கமான உளவியல் சூத்திரங்களாக (Psychological Formulae) மாற்றப்பட்டுள்ளன.

4. ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வு பண்புசார் பகுப்பாய்வு (Qualitative Analysis) மற்றும் ஒப்பீட்டு ஆய்வு முறையை (Comparative Method) அடிப்படையாகக் கொண்டது. திருக்குறளின் வெகுளாமை, இடுக்கண் அழியாமை, இன்னா செய்யாமை, ஊக்கமுடைமை, காதற்சிறப்புரைத்தல் ஆகிய அதிகாரங்களின் குறட்பாக்கள் முதன்மைத் தரவுகளாகவும், சங்க இலக்கிய மற்றும் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களின் தொடர்புடைய பாடல்கள் ஒப்பீட்டுத் தரவுகளாகவும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு உளவியல் கூறும் (1) திருக்குறள் சான்று, (2) விளக்கம், (3) பிற இலக்கியச் சான்று, (4) உளவியல் தொடர்பு என்ற நான்கு படிநிலைகளில் ஆராயப்படுகிறது.

5. நேர்மறை எண்ணங்களின் வலிமை (Positive Psychology)

எண்ணங்களின் தூய்மையும் அகத்தின் உந்துதலுமே ஒரு மனிதனின் ஆளுமையை வடிவமைக்கிறது என்பதை வள்ளுவர் தெளிவாகக் கூறுகிறார்.

உள்ளுவ தெல்லாம் உயர்வுள்ளல் மற்றது

தள்ளினுந் தள்ளாமை நீர்த்து.

(குறள் 596)

விளக்கம்: நாம் நினைக்கும் எண்ணங்கள் யாவும் உயர்ந்தவையாகவே இருக்க வேண்டும். காரியம் கைகூடாவிட்டாலும், அந்த உயர்ந்த எண்ணத்தைக் கைவிடாமை மனதிற்குப் பெருமையையும் ஊக்கத்தையும் தரும்.

யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர் ...

பெரியோரை வியத்தலும் இலமே; சிறியோரை

இகழ்தல் அதனினும் இலமே.

(புறநானூறு 192, கணியன் பூங்குன்றனார்)

உளவியல் தொடர்பு: உலக மக்கள் அனைவரையும் உறவினராகப் பார்க்கும் உன்னதமான நேர்மறைச் சிந்தனையையும், மனிதர்களை உயர்வாகவோ தாழ்வாகவோ கருதாத நடுநிலையான மனோபாவத்தையும் புறநானூறு பேசுகிறது. பிற மனிதர்களைப் பாரபட்சமின்றி ஏற்கும் இந்த உளவியல் பண்பே வள்ளுவரின் 'உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்' என்ற கோட்பாட்டிற்கு முன்னோடியாகும். நேர்மறை உளவியலின் (Positive Psychology) நம்பிக்கை மனப்பான்மை (Optimism), உயர் இலக்கு நோக்கு ஆகிய கருத்துகளோடு இவ்விரு பாடல்களும் ஒத்துப்போகின்றன.

6. உணர்ச்சி மேலாண்மையும் உலகளாவியப் பார்வையும் (Emotional Intelligence)

நவீன உளவியலில் 'உணர்ச்சி நுண்ணறிவு' (Emotional Intelligence – EQ) என்பது ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கு இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுகிறது. டேனியல் கோல்மேன் தன்னுணர்வு, சுயக்கட்டுப்பாடு, ஊக்கம், பிறர்நிலை உணர்தல், சமூகத் திறன் ஆகியவற்றை உணர்ச்சி நுண்ணறிவின் கூறுகளாகக் குறிப்பிடுகிறார். கோபம், கவலை போன்ற உணர்ச்சிகளைச் சமநிலைப்படுத்துவதில் தமிழ் இலக்கியங்கள் ஒத்த கருத்துடையவை.

6.1 சின மேலாண்மை (Anger Management)

கோபம் மனிதனின் பகுத்தறிவை மழுங்கச் செய்யும் தற்காலிகக் கட்டுப்பாட்டு இழப்பு என்கிறது நடத்தைசார் உளவியல்.

தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்

தன்னையே கொல்லுஞ் சினம்.

(குறள் 305)

விளக்கம்: ஒருவன் தன் மன அமைதியைக் காக்க விரும்பினால் கோபம் வராமல் காக்க வேண்டும். இல்லையெனில், அந்தக் கோபமே அவனது மனதையும் உடலையும் அழித்துவிடும்.

அறிவொப்புமை இல்லாதார் சினத்தை நோன்பார்

செறிவொப்புமை உடையார் சீர்.

(சிறுபஞ்சமூலம்)

உளவியல் தொடர்பு: அறிவற்றவர்கள் காட்டும் கோபத்தைப் பொறுத்துக்கொள்பவர்களே உண்மையான மன அடக்கமும் உயர்ந்த ஆளுமையும் உடையவர்கள் என்று பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களுள் ஒன்றான சிறுபஞ்சமூலம் கூறுகிறது. கோபத்தை அடக்குவது பலவீனம் அல்ல; அதுவே மனவலிமை என்ற

வள்ளுவரின் உளவியலை இது உறுதிப்படுத்துகிறது. கோல்மேன் குறிப்பிடும் 'சுயக்கட்டுப்பாடு' (Self-regulation) என்னும் கூறு இதனோடு நேரடியாகப் பொருந்துகிறது.

7. துன்பங்களை எதிர்கொள்ளும் மன உறுதி (Resilience Psychology)

வாழ்வில் ஏற்படும் தோல்விகளையும் துன்பங்களையும் கண்டு அஞ்சாமல் அவற்றை வெல்லும் மன உறுதி (Resilience) பற்றி வள்ளுவம் அழகாகப் பேசுகிறது.

இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர் இடும்பைக்கு

இடும்பை படாஅ தவர்.

(குறள் 623)

விளக்கம்: துன்பம் வந்தபோது அதைக் கண்டு மனக்கவலை அடைந்து சோர்ந்து போகாதவர்கள், அந்தத் துன்பத்திற்கே துன்பம் உண்டாக்கி அதனை ஓட்டிவிடுவார்கள்.

வினையே ஆடவர்க்கு உயிரே வாணுதல்

மனையுறை மகளிர்க்கு ஆடவர் உயிரே.

(குறுந்தொகை 135)

சங்க இலக்கியம் செயலையே (வினை) ஆடவர்க்கு உயிர் எனக் கொண்டாடுகிறது. செயலில் நோக்கம் கொண்ட மனமே துன்பத்தைத் தாங்கி முன்னேறும் என்ற கருத்து, நவீன உளவியலில் 'நோக்கம் சார்ந்த மீட்சித்திறன்' (Purpose-driven Resilience) எனப் பேசப்படும் கருத்தோடு ஒத்துப்போகிறது.

துன்பம் துணையாக நாடின் அதுவல்லது

இன்பம் இல்லை உலகத்து.

(பழமொழி நானூறு)

உளவியல் தொடர்பு: துன்பங்களையே ஒருவன் தனக்குச் சாதகமான உந்துசக்தியாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற பழமொழி நானூற்றுத் தத்துவம், வள்ளுவரின் 'இடும்பைக்கு இடும்பை படுப்பர்' என்ற மன உறுதிசார் உளவியலோடு நேர்த்தியாகப் பொருந்திப் போகிறது. துன்பத்திற்குப் பின் ஏற்படும் வளர்ச்சி (Post-traumatic Growth) என்னும் நவீனக் கருத்தையும் இது நினைவூட்டுகிறது.

8. பிறர்நிலை உணர்தல் மற்றும் தொடர்பு உளவியல் (Empathy)

அடுத்தவர்களின் உணர்வுகளைத் தன் உணர்வாகப் புரிந்துகொண்டு நடப்பது (Empathy) சிறந்த சமூக உறவுக்கு அடித்தளமாகும்.

அறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய்

தந்நோய்போல் போற்றாக் கடை.

(குறள் 315)

விளக்கம்: மற்றோர் உயிருக்கு ஏற்படும் துன்பத்தைத் தன் உடலுக்கு வந்த துன்பத்தைப் போல் கருதி அதனைக் காக்காவிட்டால், ஒருவன் பெற்ற அறிவினால் எந்தப் பயனும் இல்லை.

ஆற்றுதல் என்பதொன்று அலந்தவர்க்கு உதவுதல்;

போற்றுதல் என்பது புணர்ந்தாரைப் பிரியாமை;

பண்பெனப் படுவது பாடறிந்து ஒழுகுதல்.

(கலித்தொகை 133, நெய்தற்கலி)

உளவியல் தொடர்பு: 'பண்பு' என்பது உலக நடையையும் பிறர் மனநிலையையும் அறிந்து அதற்கேற்ப ஒழுகுவது, 'ஆற்றுதல்' என்பது துன்புற்றவர்க்கு உதவுவது என்கிறது கலித்தொகை. பிறரது நோயைத் தந்நோய் போல் காணும் வள்ளுவரின் பிறர்நிலை உணர்தல் உளவியலுக்குச் சங்க இலக்கியத்தின் 'பாடறிந்து ஒழுகுதல்' என்னும் கோட்பாடே சான்றாகும். உணர்வுப் பரிவு (Affective Empathy), அறிவுசார் பரிவு (Cognitive Empathy) ஆகிய இரண்டும் இவ்விரு பாடல்களிலும் வெளிப்படுகின்றன.

9. அக உளவியல் (Psychology of Love and Relationships)

திருக்குறளின் காமத்துப்பால் தலைவன், தலைவியின் மனப் போராட்டங்களையும் அக உணர்வுகளையும் விவரிக்கும் ஓர் உளவியல் பகுதியாகும்.

கண்ணுள்ளின் போகார் இமைப்பின் பருவரார்

நுண்ணியர்எம் காத லவர்.

(குறள் 1126)

விளக்கம்: என் காதலர் என் கண்ணுக்குள்ளிருந்து நீங்குவதில்லை; நான் இமைத்தாலும் அவர் வருந்துவதில்லை; அத்தகைய நுண்மையானவர் அவர் என்று தலைவி கூறுகிறாள். காதலரின் உருவம் இடைவிடாது மனத்தில் நிலைத்திருக்கும் ஆழமான காதல் உளவியலை வள்ளுவர் இங்கு விவரிக்கிறார்.

உள்ளினென் அல்லெனோ யானே உள்ளி

நினைத்தனென் அல்லெனோ பெரிதே ...

(குறுந்தொகை 99)

உளவியல் தொடர்பு: சங்க இலக்கியமான அகநானூறு மற்றும் குறுந்தொகைப் பாடல்களில் தலைவன்–தலைவியரிடையே ஏற்படும் பிரிவுத் துயரம், மன உளைச்சல், ஒருவரையொருவர் நினைத்து உருகும் அக மன ஓட்டங்கள் (Internal Conflict) விரிவாகப் பேசப்பட்டுள்ளன. 'நினைக்கவில்லையா? பெரிதும் நினைத்தேனே!' என்று மனத்தோடு வாதிடும் இக்குறுந்தொகைக் குரல், நினைவின் ஆழத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. வள்ளுவர் இதனை இன்னும் சுருக்கமாக ஈரடிகளில் உளவியல் ரீதியாக வடித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

10. ஒப்பீட்டுத் தொகுப்பு

அட்டவணை 1: திருக்குறளும் பிற தமிழ் இலக்கியங்களும் – உளவியல் ஒப்பீடு

உளவியல் கூறு	திருக்குறள் சான்று	பிற இலக்கியச் சான்று
நேர்மறைச் சிந்தனை (Positive Psychology)	குறள் 596	புறநானூறு 192
சின மேலாண்மை (Anger Management)	குறள் 305	சிறுபஞ்சமூலம்
மன உறுதி (Resilience)	குறள் 623	குறுந்தொகை 135; பழமொழி நானூறு
பிறர்நிலை உணர்தல் (Empathy)	குறள் 315	கலித்தொகை 133
அக உளவியல் (Love & Relationships)	குறள் 1126	குறுந்தொகை 99

மேற்கண்ட அட்டவணை, ஒவ்வொரு உளவியல் கூறும் திருக்குறளில் ஈரடிச் சூத்திரமாகவும் பிற இலக்கியங்களில் விரிவான காட்சியாகவும் வெளிப்படுவதைக் காட்டுகிறது.

11. கருதுகோள் சோதனை

கருதுகோள் 1: ஆய்வுக்கு எடுத்துக்கொண்ட அனைத்துக் குறட்பாக்களும் (596, 305, 623, 315) மனத்தின் அக நிலையை மாற்றுவதன் வழியாகவே புற நடத்தை மாற்றத்தை எதிர்பார்க்கின்றன. எனவே திருக்குறளின் வாழ்வியல் கோட்பாடுகள் அகத் தூய்மையையும் நடத்தை மாற்றத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டவை என்ற முதல் கருதுகோள் உறுதிப்படுகிறது.

கருதுகோள் 2: புறநானூறு, கலித்தொகை, குறுந்தொகை ஆகியவை பல அடிகளில் விவரித்த உணர்வுகளைத் திருக்குறள் ஈரடிகளில் கோட்பாடாக வடித்துள்ளது என்பது ஒப்பீட்டுத் தொகுப்பின் வழி புலனாகிறது. எனவே இரண்டாம் கருதுகோளும் ஏற்கத்தக்கதாகிறது.

12. ஆய்வு முடிவுகள்

- நவீன உளவியலின் முக்கியக் கூறுகளான நேர்மறைச் சிந்தனை, சின மேலாண்மை, மன உறுதி, பிறர்நிலை உணர்தல் ஆகியவை திருக்குறளில் ஆழமாக விவாதிக்கப்பட்டுள்ளன.
- சங்க இலக்கியங்கள் அக, புறப் பாடல்களில் காட்சிகளாகவும் விரிவான வர்ணனைகளாகவும் விவரித்த மனித நடத்தை சார்ந்த உண்மைகளைத் திருவள்ளுவர் கோட்பாடுகளாகவும் உளவியல் சூத்திரங்களாகவும் சுருக்கித் தந்துள்ளார்.
- பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்களான சிறுபஞ்சமூலம், பழமொழி நானூறு ஆகியவையும் வள்ளுவரின் உளவியல் கருத்துகளோடு ஒத்த சிந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளன.
- திருக்குறள் ஒரு பழங்கால இலக்கியம் மட்டுமல்லாமல், தற்கால மன அழுத்த உலகிற்கு மிகச் சிறந்த நடைமுறை உளவியல் வழிகாட்டியாகவும் விளங்குகிறது.

13. முடிவுரை

சுருக்கமாகக் கூறின், திருக்குறள் தனித்துத் தோன்றிய ஒன்றல்ல; அது ஒட்டுமொத்தத் தமிழ் இலக்கிய மரபின் உளவியல் கருவூலம். சங்க இலக்கியங்கள் மனித நடத்தைகளையும் உணர்வுகளையும் காட்சிகளாகவும் பாடல்களாகவும் விவரித்த இடங்களைத் திருவள்ளுவர் கோட்பாடுகளாகவும் உளவியல் சூத்திரங்களாகவும் சுருக்கித் தந்துள்ளார். திருக்குறள் காட்டும் நேர்மறைச் சிந்தனை, சின மேலாண்மை, மன உறுதி, பிறர்நிலை உணர்தல் போன்ற கூறுகள் மனிதன் மனநலத்தோடும் உன்னதமான ஆளுமையோடும் வாழ இன்றும் வழிகாட்டுகின்றன. திருக்குறள் காட்டும் உளவியல் நெறிகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மனிதன் சிறந்த மனநலத்தோடு வாழ முடியும் என்பது திண்ணம். இத்துறையில் பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் முழுவதையும் உள்ளடக்கிய விரிவான ஒப்பீட்டு ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன.

துணைநூற்பட்டியல்

References

திருக்குறள் மூலமும் உரையும் – மணக்குடவர் மற்றும் பரிமேலழகர் உரை. சென்னை: திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம்.

சங்க இலக்கியத் தொகுப்பு (புறநானூறு, அகநானூறு, குறுந்தொகை, கலித்தொகை). சென்னை: நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்.

மு. வரதராசனார். வள்ளுவம் காட்டும் வாழ்வியல் நெறிகள். சென்னை: பாரி நிலையம்.

க. திலகவதி. திருக்குறளில் மனோதத்துவம். சென்னை: நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ்.

இரா. மோகன். சங்க இலக்கியத்தில் உளவியல் கூறுகள். சென்னை: மணிவாசகர் பதிப்பகம்.

பதினெண்கீழ்க்கணக்கு நூல்கள் (சிறுபஞ்சமூலம், பழமொழி நானூறு). சென்னை: சாரதா பதிப்பகம்.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5–14.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18.