

# உலகப் பொதுமகை வள்ளுவம்

தொகுதி-1



தொகுப்பாசிரியர்

**உடையார்கோவில் குணா**

பதிப்பாசிரியர்கள்:

முனைவர் **அ.ஜெஸின் பிரான்சிஸ்**

முனைவர் **க.சுஜாதா**

முனைவர் **க.இந்துமதி**

முனைவர் **சி.சங்கீதா**

**செ.தமிழரசி**

**உலகத் திருக்குறள் மாநாடு - 2019**

**கோலாலம்பூர் - மலேசியா.**



## நூல் விவரம்

தலைப்பு : உலகப் பொதுமறை வள்ளுவம் (தொகுதி-1)  
(உலகத் திருக்குறள் மாநாட்டு கருத்தரங்கம்)

தொகுப்பாசிரியர் : **உடையார்கோவில் குணா.**

துணை

பதிப்பாசிரியர்கள் : முனைவர் அ.ஜெஸின் பிரான்சிஸ்  
முனைவர் க.சுஜாதா  
முனைவர் க.இந்துமதி  
முனைவர் சி.சங்கீதா  
செ.தமிழரசி

மொழி : தமிழ், ஆங்கிலம்

உரிமை-வெளியீடு : தமிழ்த்தாய் அறக்கட்டளை  
மாரியம்மன் கோவில்,  
தஞ்சாவூர்-613 501.  
தொலைபேசி: 04362268167  
கைபேசி: 9443938797, 7530002454.

அளவு : டெம்மி

பக்கங்கள் : 318

விலை : ரூ.250/-

ISBN : 978-81-909877-5-2

நூல் வடிவமைப்பு: பரிதி பதிப்பகம்,  
சோலையார்பேட்டை.  
வேலூர் மாவட்டம்.  
கைபேசி: 8098908840, 7200693200



## திருக்குறளில் நலன்பேண் உளவியல்க் கருத்துக்களின்; செல்வாக்கு

31

திருமதி. மேனகா சீவகரன்,

உளவியல் துறை விரிவுரையாளர்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

உளவியல் என்பது தனிநபரின் நடத்தையினை விஞ்ஞானபூர்வமாகக் கற்கும் ஓர் துறை. அந்தவகையில் இத்துறையானது தன்னகத்தே பல்வேறு பிரிவுகளைக் கொண்டுள்ளது. அதில் ஒன்று தான் நலன்பேண் உளவியல். இந்த நலன்பேண் உளவியல் தனிமனித நலனில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அனைத்துப் பரப்பிலும் கவனம் செலுத்துகின்றது. அதாவது தனிமனித உடல் மற்றும் உள நலன் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும், அதனை மேம்படுத்த உணவு நடத்ததை முதல் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் வரை கவனம் செலுத்துவது மட்டுமின்றி நலன் தொடர்பாக பணிபுரியும் நலன்பேண் உத்தியோகத்தர்கள் வரை தனது கவனத்தைச் செலுத்துகின்றது. இது மேலைத்தேய உளவியலாளர்களின் பங்களிப்புடன் உருவாக்கப்பட்ட துறையாக உள்ள போதும் நமது உலகப் பொது மறை நூலாம் திருக்குறளிலும் இந்த நலன்பேண் நடத்தைகள் தொடர்பான கருத்துக்கள் இடம்பெற்றிருப்பதனைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது சிறப்புக்குரியது. ஆத்தகைய கருத்துக்களை தொகுத்துக் கூறுவதே இவ் ஆய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும். இதற்காக திருக்குறளின் விளக்க உரை நூல்களில் இருந்து இரண்டாம் நிலையடிப்படையில் தரவுகள் பெறப்பட்டு அவை விபரண ரீதியாக பொருள்கோடல் செய்யப்பட்டுள்ளது. பிரதான சொற்கள். நலன்பேண் உளவியல் , திருக்குறள், உளவியல்



## 1. அறிமுகம்

நலம் என்பதனை உலக சுகாதார நிறுவனம் நோயில்லாமல் இருப்பது மட்டுமின்றி உடல், உள, ஆன்மிக ரீதியாக நல்ல நிலையில் இருப்பது என வரையறை செய்துள்ளது. உண்மையில் உடல், உள, ஆன்மிக ரீதியாக எவ்வாறு நல்ல நிலையில் இருப்பது என்பதனையே நலன்பேண் உளவியலும் கூறி நிற்கின்றது. இது நோய்க்கான காரணம், நலன்பேண் உத்தியோகத்தர்களின் பணி, உணவு நடத்தை போன்ற ஆரோக்கிய நடத்தைப் பழக்க வழக்கங்கள், உணர்வுகளைக் கையாளும் விதம் போன்ற விடயங்களை அழுத்திக் கூறுகின்றது. உலகப் பொதுமறை நூலாம் திருக்குறளிலும் வள்ளுவர் தொடாத துறைகள் இல்லை என்றே கூறலாம். அந்த அளவிற்கு எல்லாத்துறைகளிற்கும் அதனை மேம்படுத்தும் சிறந்த கருத்துக்களை சிறப்பாக எடுத்துரைத்துள்ளார். 1330 குறட்பாக்களில் 7 குறள்களில் மருந்து என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகின்றார். நோய் பற்றி 17 குறட்பாக்களிலும் பிணி என்னும் பொருளில் 5 குறட்பாக்களிலும் 13 குறளில் காமநோய் குறித்தும் குறிப்பிட்டுள்ளார். அந்தவகையில் நலன்பேண் உளவியல் தொடர்பான கருத்துக்களினையும் திருக்குறளில் திருவள்ளுவர் ஆங்காங்கே நோய்க்கான காரணம், மருத்துவமுறைகள், ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சிகளைக் கையாளல், ஆரோக்கியமான பாலியல் நடத்தை போன்றவற்றினைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். அவ்வாறான நலன்பேண் உளவியல் சார் கருத்துக்களினை தொகுத்துக் கூறுவதே இவ் ஆய்வுக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும்.

## 2. ஆய்வின் நோக்கம்

- திருக்குறளில் கூறப்பட்ட நோய்க்கான காரணங்களை இனங்காணல்
- திருக்குறளில் கூறப்பட்ட மருத்துவரின் பண்புக்கூறுகளை இனங்காணல்
- திருக்குறள் கூறும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை இனங்காணல்
- , திருக்குறளில் கூறப்பட்ட உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் நுட்பங்களை இனங்காணல்
- திருக்குறள் கூறும் ஆரோக்கியமாக உறவாடல் முறைகளை இனங்காணல்



- திருக்குறளில் கூறப்பட்ட ஆரோக்கியமான பாலியல் நடத்தைக் கோலங்களினை இணங்காணல்.

### 3. ஆய்வு முறையில்

இவ் ஆய்வானது ஓர் விபரண ஆய்வாகவே அமைந்துள்ளது. இது பெரும்பாலும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளினை அடிப்படையாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

### 4. தரவுகளும் பகுப்பாய்வும்

#### 4.1. திருக்குறள் கூறும் நோய்க்கான காரணங்கள்

உண்மையில் நலம் குன்றலுக்கான அடிப்படைக்காரணம் நேயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைவதே. இவ் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியினைத் தருவதில் அகத்தாய்மை, புறத்தாய்மை, சுற்றுப்புறத் தாய்மை என்பன முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இதனை குறள் 298 ல் வள்ளுவர் தெளிவாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

**புறம்தாய்மை நீரான் அமையும்; அகம் தாய்மை  
வாய்மையால் காணப் படும்.**

உடல் வலிமையாக உள்ள போது தான் உள்ளம் வலிமை பெறுகின்றது என்பதற்கேற்ப உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தால் மட்டுமே உள்ளத்தினை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும். இதுவே நோயின்றி அதிக காலம் வாழ உதவிடும் என்பது வள்ளுவரின் கருத்து.

திருவள்ளுவர் நோய்க்கான காரணம் மனிதர்களின் உணவு நடத்தையே என்றும் அவ் உணவு நடத்தை சரியாக அமைகின்றபோது அது நோய்தீர்க்கும் மருந்தாகிவிடும் என்றும் குறிப்பிடுகின்றார். உணவே மருந்து மருந்தே உணவு என்பது வள்ளுவரின் கருத்து. இதனை பின்வரும் குறளினூடு விளக்குகின்றார்.

**மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது  
அற்றது போற்றி உணின். (குறள் 942)**

அதாவது அளவான உணவு நடத்தையினைக் கடைப்பிடித்தால் மருந்துவரின் தேவையோ அல்லது மருந்தின் தேவையோ ஏற்படுவதில்லை என்பதனை தெளிவாகச் சுட்டி நிற்கின்றார். அது மட்டுமின்றி நாம் உண்ணும் உணவை அளவோடும்,



உணவு சமன்பாட்டையும் காலம் அறிந்து உணவினை உட்கொள்ளவேண்டும் என்றும் அத்தகைய உணவு நடத்தையே அரிதாகப் பெற்ற இவ்வுடம்பினை நோயின்றி நீண்ட நாள் பேணும் வழி எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

**அற்றால் அளவறிந்து உண்க அ ;து துடம்பு  
பெற்றான் நெடிது உய்க்கும் ஆறு. (குறள் 943)**  
என்னும் குறளினூடு விளக்குகின்றார்.

திருவள்ளுவர் 'மருந்து' என்ற அதிகாரத்தில் நோய் வராமல் காக்கும் உணவுக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளுள் மாறுபாடில்லாத உணவுகளை உட்கொள்ளல் என்பதும் அடுத்து முக்கியம் பெறுகின்றது.

**ஆற்ற தறிந்து கடைப்பிடித்து மாறல்ல  
துய்க்க துவரப் பசித்து (குறள் 944)**

**மாறுபா டில்லாத உண்டிமறுத் துண்ணின்  
ஊறுபா டில்லை உயிர்க்கு (குறள் 945)**

மேலும் அளவற்ற உணவு, அதிக உணவு உண்ணல் போன்ற உணவு நடத்தையினைக் கூட திருவள்ளுவர் நோய்க்கான காரணியாக முதன்மைப்படுத்துகின்றார். உணவு நடத்தையினைப் பேணிப்பாதுகாக்காது விட்டால் கண்ணோய் ஏற்படும் என்றும் நோயளவின்றிப்படும் என்றும் எச்சரித்துள்ளார்.

**இழிவறிந் துண்பான் கண் இன்பம் போல் நிற்கும்  
கழிபேர் இரையான் கண் நோய். (குறள் 946)**

**தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்  
நோயள வின்றிப் படும். (குறள் 947)**

#### 4.2. திருக்குறள் கூறும் மருத்துவரின் பண்புக்கூறுகள்

முறையான மருத்துவக் கல்வி பெறாமல் அனுபவவழி நோயாளிகளைக் கையாளும் மருத்துவர் பற்றி திருவள்ளுவர் அன்றே கூறியுள்ளமை ஆச்சரியமான ஒரு விடயமாகும். நோய்க்கு உணவே மருந்து என்று கூறும் வள்ளுவர் தீராத நோய்க்கு மருத்துவரினை நாட வேண்டும் என்றும் அதற்காக



மருத்துவர் கொண்டிருக்க வேண்டிய பண்புக் கூறுகளினையும் வள்ளுவர் தெளிவாகவே கூறியுள்ளார். மருத்துவர் நோயாளியின் நோய் இன்னதென்று நோயினுடைய அறிகுறிகளால் அறிந்து, நோய்க்கான மூல காரணத்தினைக் கண்டறிந்து, இந்நோயினைக் குணப்படுத்தும் வழியினைக் கண்டறிந்து, மருத்துவ முறையின் தன்மையில் நின்று மாறாது செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகின்றார். நோயாளியினைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவர் நோயாளிக்கு மருந்து அளிக்கும் போது உடல் நிலை, வயது, நோயின் அளவு, காலம் என்பனவற்றினை அறிந்து செயற்பட வேண்டும் என்கிறார். இதனைப் பின்வரும் குறளினூடு விளக்குகின்றார்.

**உற்றான் அளவும் பிணிஅளவும் காலமும்  
கற்றான் கருதிச் செயல் (குறள் 949)**

### 4.3. திருக்குறள் கூறும் ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்

ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள் தொடர்பாக திருவள்ளுவர் ஆங்காங்கே கூறியுள்ளார். 'அன்பின் வழியது உயிர்நிலை' என்றும் இ 'ஒழுக்கம் உயிரினும் ஓம்பப்படும்' என்றும் இ; 'நன்றிமறப்பது நன்றன்று' என்றும். 'பொறுத்தார்க்குப் பொன்றும் துணையும் புகழ்' என்றும், 'நாண நன்னயம் செய்து விடல்' என்றும் அன்பு, ஒழுக்கம், நன்றி, பொறுமை, மன்னிக்கும் குணம் போன்ற ஆரோக்கிய பழக்கவழக்கங்களினை உருவாக்க வேண்டும் என திருவள்ளுவர் உளநலன் சார் கருத்துக்களினைக் கூறியுள்ளார்.

### 4.4. திருக்குறள் கூறும் ஆரோக்கியமாக உறவாடல் முறைகள்

இதனை விட ஆரோக்கியமான உறவாடல் முறைகள் பற்றியும் கூறியுள்ளார். அதாவது கணவன் மனைவி உறவு, தந்தை மகன் உறவு, வியாபார உறவுகள், நட்பு நிலைமைகள் தொடர்பாகவும் திருவள்ளுவர் கவனம் செலுத்தியுள்ளார். அதுமட்டுமின்றி சமூக உறவின் முக்கியத்துவத்தினையும் பின்வரும் குறளினூடு விளக்கியுள்ளார்.

**உலகத்தோடு ஒட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்  
கல்லார் அறிவிலா தார் (குறள் 140)**



#### 4.5. திருக்குறள் கூறும் உணர்வுகளினைக் கையாளும் திறன்

மேலும் உணர்வுகளினை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதனையும் திருக்குறளில் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

**அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச் சொல் நான்கும்.**

**இழுக்கா இயன்ற தறம் (குறள் 35)**

இக் குறளினூடு பொறாமை, பேராசை, சினம், கடுஞ்சொல் கூறல் ஆகியன ஒருவரிடம் தோன்றாது என்று கூறமுடியாது. புலனுணர்வுகளிற்கு ஆட்பட்ட மக்களிடையே அவை தோன்றத்தான் செய்யும். தோன்றுகின்ற தீய உணர்வுகளினை போக்கச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு வழிவகை காண வேண்டும். அவற்றினைக் குற்றங்கள் என்று உணர வேண்டும். உணரும் தெளவில் உறுதியும், அவற்றினை ஒதுக்கித் தள்ளுவதற்கான தொடர் முயற்சிகளும் தொடர்ந்து இருந்து வர வேண்டும் என்றவாறாக உணர்வுகளினை ஆரோக்கியமாகக் கையாளும் நுட்பங்களினையும் வள்ளுவர் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார். இதனைவிட எதிர்மறையான உணர்வுகளின் தாக்கங்களினையும் திருவள்ளுவர் பின்வரும் குறளினூடு விளக்குகின்றார்.

**சினத்தைப் பொருள் என்று கொண்டவன் கேடு**

**நிலத்தறைந்தான் கைபிழையா தற்று (குறள் 307)**

#### 4.6. திருக்குறள் கூறும் ஆரோக்கியமான பாலியல் நடத்தைக் கோலங்கள்

அதிக உணவு எவ்வாறு நோய்க்குக் காரணமாக அமைகின்றதோ அதே போல அதீத காமமும் உடலுக்குத் தீங்கு பயக்கும்.

**உணலினும் உண்டது அளல் இனிது காமம்**

**புணர்தலின் ஊடல் இனிது (குறள் 1326)**

**இழிவறிந்து உண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும்**

**கழிபேர் இரையான் கண்நோய் (குறள் 946)**

மேற்கூறிய குறள்களினை நோக்கின், அளவான உணவு இன்பத்திற்கு காரணமாதல் போல, அளவான இன்பத்துய்ப்பே நலம் பயக்கும் என்று கூறுகின்றது. உணவு உண்ட பின்பசி தணிவடைவது போல காதலர் தம் உடலிணைவினால் காமப்பசி தணிந்து நிற்கும். புறப்பசி நீங்குவதற்கு ஓர் ஒழுங்கு





உள்ளது போல காமப்பசி தீர்வதற்கும் ஓர் ஒழுங்கு வேண்டும். உண்பர் பசியினைப் போக்குவதுடன் உடலுக்கு நலத்தினையும் வன்மையினையும் பெருக்கும். அளவான புணர்ச்சியும் உள நலத்தினைத் தருவதோடு ஆக்கத்தையும் தரும் என்கிறார். அதுமட்டுமின்றி ஆரோக்கியமான பாலியில் நடத்தை தொடர்பாக காமத்துப்பாலில் இதனை விட மேலும் அரிய கருத்துக்களினை திருவள்ளுவர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

#### 5. முடிவுரை

எனவே தொகுத்து நோக்குகின்ற போது நலன்பேண் உளவியல் குறிப்பிடுவது போலவே திருவள்ளுவரும் ஆரோக்கியமான உணவு நடத்தை, மருத்துவரின் பண்புக்கூறுகள், ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள், உறவாடல் முறைகள் மற்றும் உணர்வுகளினை கையாளும் விதம் போன்ற கருத்துக்களினை திருக்குறளில் செதுக்கியிருப்பது அவர் ஓர் நலன்பேண் உளவியலாளர் என்று நினைக்கத் தோன்றுமளவிற்குச் சிறப்பாக உள்ளது மறுக்கமுடியா உண்மை.

#### உசாத்துணை நூல்கள்

- இராம வேதநாயகம் (2017). திருவள்ளுவ மாலை மூலமும் எளிய உரை விளக்கமும் முதலாம் பதிப்பு, மணிமேகலை பிரசுரம், சென்னை.
- N. V. Subbaraman (2015). வள்ளுவம் வாழ்ந்த வள்ளலார் [Valluvam Vaalndha Vallalar]. Chennai: Unique Media Integrators. ISBN [https://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Standard\\_Book\\_Number](https://en.wikipedia.org/wiki/International_Standard_Book_Number) 978-93-83051-95-3 <<https://en.wikipedia.org/wiki/Special:BookSources/978-93-83051-95-3>.
- <https://thirukkural133.wordpress.com/2011/11/26/chapter-5-family-life>
- Walton moss, Effects of mental illness on family Quality on life, Pubmed, 672.

**தீருமதி. மேனகா சீவகரன்,**

உளவியல் துறை விரிவுரையாளர்,  
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.  
Email. angaaara@hotmail.com