

# மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒருங்கிணைப்பு பற்றிய திருக்குறளின் முதிர்ந்த ஞானம்: ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கு ஒரு கருத்தியல் வழிகாட்டல் Thirukkural's Ageless Wisdom on Mind, Body, and Soul Integration: A Conceptual Guidance for a Healthy Lifestyle

இரா. அனூராதா / R.Anuratha<sup>1</sup>

பேராசிரியர் முனைவர் மு. இராசேந்திரன் / Professor Dr. M. Rajantheran<sup>2</sup>

முனைவர் ம. ரவிந்திரன் / Dr M. Ravindaran Maraya<sup>3</sup>

## Abstract

This paper focuses on Thirukkural's wisdom on integrating the mind, body and soul that contribute to the well-being of humankind from a conceptual perspective. Over the last decade, health problems related to mental health in both developed and developing countries are in an alarming rate. A productive condition in which internal stability allows one to utilise their capacity to match society's values via basic cognitive and social skills, feeling expression, empathy, and flexibility defines mental health. This paper explains an overview of the mind, body and soul framework using Tamil ancient scriptural text through a qualitative methodology of hermeneutics interpretation method. The finding involves in-depth inquiry and analysis of Thirukkural, its practice and the literature in terms of its context and content for interpretation regarding mind, body, and soul in a holistic manner. Future directions in integrative research are proposed based on the scriptural text of Thirukkural.

Date of submission: 2023-06-14  
Date of acceptance: 2023-06-20  
Date of Publication: 2023-07-30  
Corresponding author's Name:  
Dr. M. Rajantheran  
Email: rajantheran@um.edu.my

**Keywords:** Thirukkural, Ageless Wisdom, Mind, Body, Soul.

## அறிமுகம்

தத்துவம் என்பது அறிவு, எதார்த்தம் மற்றும் இருப்பு ஆகியவற்றின் அடிப்படை தன்மையைக் குறிக்கிறது. தத்துவம் என்பதனைக் கல்வித் துறை அடிப்படையில் உற்றுநோக்கினால் அஃது நடத்தைக்கு வழிகாட்டும் ஒரு கோட்பாடு அல்லது அணுகுமுறை ஆகும். ஹோலிசம் என்ற சொல்லுக்குப் பல விளக்கங்கள் உள்ளன.

இருந்த போதும் பொதுவில் ஹோலிசம் என்பது மக்களைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் அவர் தன் தொடர்புடைய அனைத்து காரணிகளையும் புரிந்து கொள்ளும் தத்துவமாகும். இது அடிக்கடி பல துறைகளில் பேசப்படுகிற பயன்படுத்தப்படுகிற ஒன்றாக இருந்தாலும் இதன் தொடர்பான தெளிவு மக்களிடையே குறைந்த நிலையில் உள்ளது. (Patterson, 2001). மனநலப் பிரச்சனைகளைத்

<sup>1</sup>The author is a research student in the Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. 17042528@siswa.um.edu.my

<sup>2</sup>The author is a Professor in the Department of Indian Studies, University of Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. rajantheran@um.edu.my

<sup>3</sup>The corresponding author is a Senior Lecturer in the Department of Indian Studies, University Malaya, Kuala Lumpur, Malaysia. ravindaranm@um.edu.my

தீர்க்க மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மா இவை மூன்றும் ஆரோக்கியமான நிலையில் இருப்பது அவசியமாகிறது. இதன் அவசியம் புரியாத நிலையில் தான் கடந்த தசாப்தத்தில் பல வளர்ந்த மற்றும் வளரும் நாடுகளில் மனநலப் பிரச்சினைகள் அதிகரித்த வண்ணமாக உள்ளன. மனநலம் என்பது நிலைத்தன்மையை உள்ளடக்கிய அறிவாற்றல் மற்றும் சமூக திறன்கள், உணர்வு வெளிப்பாடு, பச்சாதாபம் மற்றும் நெகிழ்வுத் தன்மையைக் கொண்ட உற்பத்தியாகும். சமூகத்தில் ஒரு செம்மையான வாழ்வை வாழ்வதற்கு மனநலம் பெரும் பங்கினை வகிக்கிறது (Galderisi, 2015).

ஹோலிசம் கோட்பாடு 1929 ஆம் ஆண்டிலேயே உருவாக்கப்பட்டிருந்தாலும் இக்கோட்பாட்டின் பயனை முழுமையாக உள்வாங்கி கொள்ளாமல் நீண்ட காலமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இந்த ஹோலிசம் கோட்பாடு தமிழ் சித்தர்களின் பாரம்பரிய தாந்த்ரீக முறையில் ஒரு கிளையாகத் திகழ்கிறது. மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மா இவற்றை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைத்து பார்க்கும் போது தான் அஃது மனிதக் குலத்தை ஒரு புதிய பரிணாம வளர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கிறது (Mitchel, 2013).

மனித உடலில் மனம் பற்றுதல், சிந்தித்தல், நிச்சயித்தல், எழுதல் ஆகிய நான்கு செயல்முறைகளில் இயங்கிறது. அதே நேரத்தில் மனம் ஒரு நபரின் உடலில் ஏற்படுகின்ற உயிரியல், இரசாயன அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாகக் கூறப்படுகிறது. ஓர் உயிரினத்தை கருத்தில் கொள்ளும் போது பாகங்களாகப் பார்க்காமல் முழு நிலையில் (ஹோலிசம்) பார்க்க வேண்டும். முழுமையில் பார்க்கும் போது தான் அந்த உயிரினத்தின் முழுப் பண்புகளைக் காண முடியும். ஒரு மனிதனின் குணங்களை ஒட்டு மொத்தமாகப் பார்க்காமல் பாகங்களாகப் பிரிந்து பார்ப்பதில் அதன் முழுமையாகப் பயனை அறிந்து கொள்ள இயலாது (Michaelson, Pickett, King, Davison, 2016). எனவே, உடல் மற்றும் மனதின் இணக்க நிலைக்கு ஏற்ப உள் சமநிலையின் அளவு மாறுபடும்.

## மனம் உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் ஒருங்கிணைப்பு பற்றிய சுருக்கமான பின்னணி

ஒரு காலக்கட்டத்தில் ஒருங்கிணைப்பு அறிவியல் ரீதியான ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை ஆய்வுகளுக்குத் தடைசெய்யப்பட்ட விஷயமாக இருந்தது. தற்போது, இஃது சுகாதாரம், சமூகம் மற்றும் நடத்தை அறிவியல் போன்ற பல்வேறு ஆராய்ச்சிப் பகுதிகளில் பல கோணத்தில் விவாதிக்கப்படுகின்ற ஒரு தலைப்பாக மாறியுள்ளது. இந்த ஒருங்கிணைப்பு முறையானது ஒரு தனிநபரைக் குணப்படுத்த பயன்படுத்தும் பல வழிமுறைகளில் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. தற்போதைய காலத்தில் இந்த ஒருங்கிணைப்பு மாற்று சிகிச்சை முறைகளிலும் பாரம்பரிய மருத்துவ நடைமுறைகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இரண்டு மருத்துவ முறைகளும் வேறு வேறாக இருந்தாலும் இவை ஒன்றோடொன்று இணைந்து செயல்படுகிறது. (Lee et al., 2009).

ஆன்மிகம் மனரீதியாகவும் உணர்ச்சி ரீதியாகவும் அதே நேரத்தில் உடல் வலிமையையும் அளித்து வாழ்க்கை சவால்களை எதிர்கொள்ள உதவுகிறது. ஆன்மிகத்தில் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மா தொடர்பான பல ஆய்வுகள் தனி தனியாக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இருந்த போதும் இவை மூன்றையும் ஒருங்கிணைக்கும் ஆய்வுகள் குறைவு. ஆக, தமிழில் மிகப் பழமையான திருக்குறளில் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மா ஒருங்கிணைப்பு பற்றிய ஆய்வு நிச்சயம் ஒரு புதிய தொடக்கமாகவும் வருங்கால ஆய்வாளர்களுக்கு ஒரு புதிய கண்ணோட்டமாகவும் அமையும் என்பது திண்ணம்.

## திருக்குறள், பண்டைய தமிழ் இலக்கியம்

திருக்குறள் ஓர் உயர் நெறிமுறை உரையாக அறியப்படுகிறது (Muniapan & Rajantheran, 2011) கிமு 31 ஆம் நூற்றாண்டின் சங்கத்திற்குப் பிந்தைய காலத்தில் மனிதனால் மனிதனுக்கு வழங்கப்பட்ட தமிழ் தெய்வீக மறைநூல். தெய்வப்புவர் அல்லது பொய்யாமொழிப்புவர் என்று

பலவாறாக அழைக்கப்படும் திருவள்ளூரின் திருக்குறளை அறியாத தமிழர் இல்லை எனலாம். திரு என்ற சொல் புனிதத்தைக் குறிக்கும். குறள் என்றால் குறுகிய அல்லது சுருக்கப்பட்டது எனப் பொருள் படுகிறது (Chandran, 2017). இந்த இலக்கிய உரை 133 அத்தியாயங்களைக் கொண்டுள்ளது, ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் பத்து குறள்களை உள்ளடக்கி மொத்தம் 1330 குறளடிகள் உள்ளன.

ஆரம்பக்காலக்கட்டத்தில் திருக்குறள் நான்கு பிரிவுகளைக் கொண்டு எழுதப்பட்டதாகச் சான்றுகள் இல்லை. பின்பு, திருக்குறள் அனைவராலும் அறியப்பட்ட பிறகே இவற்றுக்கு அறம், பொருள், இன்பம் மற்றும் வீடு என அதிகாரங்கள் பிந்திய அறிஞர்களால் வழங்கப்பட்டுள்ளது. திருக்குறள் முதல் மூன்று கூறுகளான அறம், பொருள் மற்றும் இன்பத்தைக் கொண்டு எவ்வாறு முக்தி பேற்றை அடையலாம் என்பதைத் தெள்ள தெளிவாகக் காட்டுகிறது (Nagarajan, 2005). திருக்குறளின் மூன்று பகுதிகளும் மனித வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் வலியுறுத்துகின்றன மற்றும் எல்லைகளுக்கு அப்பாற்பட்ட நெறிமுறை மற்றும் ஒழுக்க உள்ளடக்கத்தை வழங்குகின்றன.

### ஹெர்மெனூடிக்ஸ் தரமான விளக்க முறை

Oliver, (2015) கூற்றுப்படி, ஹெர்மெனூடிக்ஸ் என்பது ஒரு விளக்க ஆய்வு முறையாகும். சேகரிக்கப்படும் விடயங்களை முறையாகவும் நேர்த்தியாகவும் ஒரு குறிப்பிட்ட வடிவத்தில் விளக்குவதற்கு இம்முறை உறுதுணையாக இருக்கும். இஃது நான்கு படிநிலைகளைக் கொண்டதாகும் Dyer, (2010).

### மனம் உடல் மற்றும் ஆன்மாவின்

#### ஒருங்கிணைப்பு

#### மன ஆரோக்கியம்

மனநலம் என்பது ஒரு நபரின் எதிர்வினைகள், உளவியல் அம்சங்கள் மற்றும் சமூக நல்வாழ்வை உள்ளடக்கியது. ஒரு நபர் எப்படி உணர்கிறார்? சிந்திக்கிறார்? செயல்படுகிறார்? என்பதை மனநலம் தான் உறுதிப்படுத்துகிறது. மேலும், மன அழுத்தம்

எவ்வாறு கையாளப்படுகிறது, ஒரு நபர் மற்றவர்களுடன் எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறார் மற்றும் ஆரோக்கியமான தேர்வுகள் எவ்வாறு செய்யப்படுகின்றன என்பதை தீர்மானிக்கவும் இது உதவுகிறது (Svalastog, 2017). வாழ்க்கையின் அனைத்து நிலைகளிலும் மனநலம் மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. இது ஆரோக்கியத்தின் மைய மற்றும் முக்கிய அங்கமாகும் (The World Health Organisation, 2022).

மனநல கோளாறுகள் அல்லது குறைபாடுகள் குறிப்பிட்ட காரணங்களால் ஏற்பக்கூடியவை அல்ல. இவை பல காரணிகளைப் பொறுத்து ஒரு நபரின் மன ஆரோக்கியம் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்வது வேண்டியது அவசியம். குறள் 111, ஒரு நபரின் எதிர்வினைகளை நண்பர்கள், எதிரிகள் மற்றும் அந்நியர்கள் ஆகிய 3 பிரிவினரிடையே சம மரியாதையுடன் கவனமாகப் பரிசீலிக்க வேண்டும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஒரு நபர் அதற்கேற்ப சிந்திக்கவும் செயல்படவும் முடியும் மற்றும் மூன்று பிரிவுகளிலிருந்தும் வலிமை மற்றும் பலவீனத்தை மதிப்பிட வேண்டும். இதைச் செய்தவுடன், தனிநபர் மனதில் ஒரு தெளிவைப் பெற முடியும், மேலும் அவரது எதிர்வினைகள் பாரபட்சத்தின் அடிப்படையில் இருக்காது (வினீஸ்வீ, 2019). குறள் 113 இல் திருக்குறள் வாசகர்களை எச்சரிக்கிறது, ஒரு நிகழ்வில், நன்மைகள் மற்றும் ஆதாயங்களைக் கொண்டு வரக்கூடிய கையகப்படுத்துதல்கள் இருந்தாலும், ஒருவர் அவற்றை வைத்திருக்க ஆசைப்படலாம். இருப்பினும், அந்த ஆதாயம் பாரபட்சத்தின் விளைவாக இருந்தால், அந்த ஆதாயம் அல்லது கையகப்படுத்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக இருப்பதால், இழப்புகள் மற்றும் ஆதாயங்கள் ஆகிய இரண்டு சூழ்நிலைகளிலும் மனதில் தெளிவு இருக்க வேண்டும், குறள் 115. இதை ஏற்றுக்கொள்வது ஒரு நபரை யதார்த்தத்திற்கு கொண்டு வருகிறது.

மனச்சோர்வு (ஐலதோஷம்), பதட்டம் (Hasan et.al., 2020), கவனம்பற்றாக்குறை/அதிக செயல்பாட்டுக் கோளாறு (கிளிபிளி)

போன்ற பத்து வகை மனநலக் கோளாறுகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. 2020), இருமுனைக் கோளாறு (McIntyre, 2020), ஸ்கிசோஃப்ரினியா (Geretsegger, 2017), பிந்தைய மனஉளைச்சல் சீர்கேடு (PTSD), தூக்கமின்மை, அடிமையாதல் மற்றும் போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம், உண்ணும் கோளாறுகள் (அனோரெக்ஸியா, புலிமியா, மற்றும் அதிகப்படியான உண்ணுதல்), மற்றும் எல்லைக்குட்பட்ட ஆளுமைக் கோளாறு. உடல் அல்லது மனத்துடன் தொடர்புடைய ஒவ்வொரு நோயும் அதனுடன் இணைந்த உளவியல் மற்றும் ஆன்மீக கூறுகளைக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது (ரினீஸீர், 2010). எனவே, ஒரு நபருக்கு சமநிலை மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பேணுவதற்கு, மனம் மற்றும் ஆன்மாவிற்குள் உள்ள அம்சங்களை ஒருங்கிணைத்த தலையீடு முக்கியமானது. மனநலம் பற்றிய ஒரு பயனுள்ள கருத்தை முன்வைத்தார். இந்த சிந்தனைக்கு அடிப்படையானது, 'மனநலம்' என்று அழைக்கப்படும் ஆரோக்கியத்தின் ஒரு உயிரினத்தின் கருத்துருவாக்கமாகும். மனநலம் என்பது ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன் திறனை உணர்ந்து, வாழ்க்கையின் இயல்பான அழுத்தங்களைச் சமாளிக்கும் திறனைக் கொண்ட, ஆக்கப்பூர்வமாகவும் பலனளிக்கக்கூடியதாகவும், சமூகத்திற்குப் பங்களிப்பைச் செய்யக்கூடிய நல்வாழ்வு நிலை என்று விவரிக்கப்படுகிறது (Thirunavukkarasu, 2011).

மனதின் உணர் தல் முற்காலத் தமிழர்களுக்கும் அவர்களின் நாகரிகத்திற்கும் தெரியாததல்ல. திருக்குறளை எழுதிய தெய்வீக கவிஞர் திருவள்ளுவர் 457 (Mani, 2019) குறளடியில் குறிப்பிடுகிறார், அங்கு அவர் மனமும் அதன் மன திறன்களும் ஒரு நபரின் முன்னேற்றத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானது என்று குறிப்பிட்டார். குறள் வசனம் 131 ஒரு தனிமனிதன் தன்னைச் சுமக்கும் விதம் அவனது இருப்பில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்று கூறுகிறது. ஒழுக்கத்தின் ஒழுக்கம் மேன்மைக்கு வழிவகுக்கும். எனவே இது உயிரை விட அதிகமாக பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். எனவே மனதில் தெளிவு மிக அவசியம்.

## உடல் நலம்

காயம் அல்லது நோய் இல்லாத உடல்நிலை தான் உடல் ஆரோக்கியம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. உடல் ஆரோக்கியத்தை உள்ளடக்கிய கூறுகள் ஆரோக்கியமான உணவு, ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியமான எடை, தனிப்பட்ட சுகாதாரம், தூக்கம் மற்றும் பல. உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துதல் நான்கு முக்கிய கட்டங்களாகப் பார்க்கலாம். முதல் கட்டம் நோய்க்கான காரணம், அதைத் தொடர்ந்து ஊட்டச்சத்து ஒழுக்கம் அம்சம், நோய்களுக்கான சிகிச்சை மற்றும் இறுதியாக சிகிச்சையின் தூண்கள் (WHO 2022).

பாரம்பரிய மருத்துவத்தில், ஒரு நபரின் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வில் உடல் ஆரோக்கியம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நீண்ட கால உடல்நலப் பிரச்சனையானது ஒரு நாள்பட்ட உடல் நோயாக இருக்கும், அது நீங்காது, எடுத்துக்காட்டாக நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி. நாள்பட்ட உடல் நோய்களை நிர்வகிக்க முடியும், ஆனால் இந்த முறையின்படி அவற்றை குணப்படுத்த முடியாது. ஹோமியோபதியின் தந்தையான ஜெர்மன் மருத்துவர் சாமுவேல் ஹானிமன் தனது 'Organon of Medicine' இல் வலியுறுத்தினார், ஹோமியோபதியில், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அறிகுறிகளைக் காட்டிலும் முழு நோயாளிக்கும் உடல் நலக்குறைவுகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது (O'Reilly 1996).

ஹோமியோபதி பயிற்சியாளரின் நோயறிதலில் காய்ச்சல் போன்ற உடல் அறிகுறிகள், சமூக சூழலில் இருந்து பெறப்பட்ட தற்போதைய உணர்ச்சிகள் மற்றும் பதட்டம் மற்றும் அமைதியின்மை போன்ற உளவியல் நிலை, மற்றும் நபரின் அரசியலமைப்பு ஆகியவை அடங்கும்.

அதேபோல், சித்தர் திருமூலரின் உணவுக் கருத்துப்படி, முறையான உணவு முறை மருந்தாகச் செயல்படும் என்பது தெளிவான நடைமுறை. மனித குலத்தின் சீரான தன்மையைப் பராமரிப்பதில் சித்தர் மருத்துவத்தில் உணவு உட்கொள்ளல் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதேபோல்,

திருவள்ளூர் குறள் 947இல் உணவு வளர்ச்சி மாற்றத்தைப் பற்றி பேசுகிறார், ஒரு நபர் உட்கொள்ளும் ஆற்றலை வளர்ச்சியை மாற்ற தனது உடலின் திறனைத் தாண்டி சாப்பிட முனைந்தால், அந்த நபர் அனைத்து வகையான நோய்களுக்கும் ஆளாக நேரிடும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. இது ஒருவரின் உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்றத்தாழ்வுக்கு வழிவகுக்கும், இதன் விளைவாக ஒரு நபரின் மனதை பாதிக்கலாம்.

### சமூக ஆரோக்கியம்

உலக சுகாதார அமைப்பின் அரசியலமைப்பு வரையறையின்படி, சமூக ஆரோக்கியம் என்பது நல்வாழ்வின் நிலை, ஆரோக்கியத்தின் நேர்மறையான உயரம் (கீபிளி, 2022). பலதரப்பட்ட சமூகச் சூழல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கையாள்வதும் எதிர்வினையாற்றுவதும் ஒரு நபரின் திறன். ஒரு நபர் சமூக ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பது, மற்றவர்களுக்கான அக்கறை மற்றும் சொந்த உணர்வு ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய மகிழ்ச்சியின் தரத்தைக் குறிக்கிறது. ஆரோக்கியமான உறவு என்பது மற்றவர்களுடனான நல்ல தகவல் பரிமாற்றம் மற்றும் அணுகுமுறையாகும். தனிமையில் இருப்பது, சுயநலம் மற்றும் வன்முறை ஆகியவை ஆரோக்கியமான உறவில் மோசமான விளைவுகளுக்கு பங்களிக்கும், மன அழுத்தம் மற்றும் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும். சமூகத் தனிமை மற்றும் சமூகப் புறக்கணிப்பு, இவை இரண்டும் உயிர் வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவதற்குக் காரணங்களாகும். இதனால் மன மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் மோசமாகி விடும். ஹோமியோபதி, உடல் நோய் அல்லது நோய் பெரும்பாலும் மனம் மற்றும் சமூக சூழலில் இருந்து பெறப்பட்ட உணர்ச்சி (ஆன்மா) கூறுகளுடன் தொடர்புடையதாக நம்பப்படுகிறது.

சமூக ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வின் ஐந்து பரிணாமங்கள் உள்ளன, அவை சமூக ஏற்றுக்கொள்ளல், சமூக நடைமுறைப்படுத்தல், சமூக பங்களிப்பு, சமூக இணைப்பு மற்றும் சமூக ஒருங்கிணைப்பு. சமூக ஒருங்கிணைப்பு என்பது ஒரு சமூகத்தின் ஒரு பகுதியாக

இருத்தலைக் குறிக்கிறது. இது ஒரு தனிநபரின் வழக்கமான தன்மையை மற்றவர்களுடன் பொருத்தும் உணர்வோடு பிரதிபலிக்கிறது. சமூக ஒருங்கிணைப்பு இல்லை என்றால் ஒரு சமூகத்திலிருந்து விலகுவதற்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் நிராகரிப்பு உணர்வு தனிநபரால் உணரப்படுகிறது. எல்லா நேரங்களிலும் பணிவு நிலைநாட்டப்பட வேண்டும். உலகம் பரம்பொருளை முதன்மையாகக் கொண்டுள்ளது. சுயத்தை விட உயர்ந்த மற்றொரு சக்தி இருப்பதாக நிறுவப்பட்டதால், நம்மில் உள்ள ஆத்மா, சுயம் அல்லது நான் என்ற உறுப்பு தாழ்மையுடன் இருக்க இது வலியுறுத்தப்படுகிறது. இவை மூன்றாம் திருக்குறளின் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. இது மனதை ஆக்கிரமித்துள்ள சர்வவல்லமையுள்ள ஒரு நபருடன் மீண்டும் ஒன்றிணைந்து ஒருமைப்படும் ஒரு நபர், உலகின் மிக உயர்ந்த விமானங்களில் தழைத்தோங்குவார் என்பதைக் குறிக்கிறது (Magyar, 2019).

இருப்பினும், சமூக பங்களிப்பு என்பது ஒரு சமூகத்தில் ஒரு நபரின் மதிப்பின் உணர்வைக் குறிக்கிறது. தனிநபரின் நடத்தை ஒட்டுமொத்த சமூகத்தையும் பாதிக்கிறதா என்பதைப் பார்ப்பதற்கு ஒரு தனிநபரின் சுயகடமையை இது பிரதிபலிக்கிறது (Kayalvizhy, 2021). சமூகத்தில் பங்களிக்க, ஒரு நபர் உலகிற்கு மதிப்புமிக்க ஒன்றைக் கொடுக்க பொறுப்பேற்க வேண்டும். தனிநபரால் அவ்வாறு செய்ய முடியாவிட்டால், அந்த நபர் சமூகத்திலிருந்து விலகியதாக உணரலாம் (Keyes, 1998). சமூக ஆரோக்கியத்தின் மற்றொரு அம்சம் சமூக ஒத்திசைவை ஆராய்வது ஆகும், இது ஒரு குழு அல்லது ஒரு நபர் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு கொள்ளும் நிலை. இந்த நபர்களுக்கு இடையேயான தொடர்பு, விரும்பத்தகாத மற்றும் மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை எதிர்கொள்ளும் போது பகுத்தறிவைப் பேணுவதற்கான புதிய திறன்கள், திறன் மற்றும் யோசனைகளுக்கு பங்களிக்கிறது. மறுபுறம், சமூக உண்மையாக்கம் என்பது மற்றவர்களுடன் நேர்மறையான ஆறுதல் அளவைக் குறிக்கிறது. புதிய தரிசனங்கள், திறன்கள், முயற்சிகள் மற்றும் தொடர்ந்து

வளர அனுபவங்களுக்கான திறந்தநிலை உள்ளது. இந்த திறனை தங்களுக்குள் கற்பனை செய்து பார்க்கக்கூடிய நபர்கள் சமூக ரீதியாக ஆரோக்கியமானவர்களாக கருதப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால், சமூகத்தை ஆரோக்கியமானதாகவும், சிறந்ததாகவும் மாற்றுவதற்கான திறன்கள் தங்களிடம் இருப்பதை தனிநபர் உணர்ந்து கொள்கிறார், அதற்குப் பதிலாக, சமூகப் பரிணாமத்தைப் பெறுபவர்கள் தனிநபராக இருப்பார்கள். இறுதி உறுப்பு சமூக ஏற்றுக் கொள்ளலாக இருக்கும், அங்கு ஒரு நபர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களைப் போல செயல்படக்கூடிய சமூகத்தில் பொருந்தக்கூடிய வகையில் சமூகத்தில் உள்ள நல்லொழுக்கங்களை ஒப்புக்கொள்வதற்கும் சமூகத்தில் உள்ள எதிர்மறையை பொறுத்துக்கொள்வதற்கும் ஒரு நபரின் திறனை பிரதிபலிக்கிறது (விணீர்ஹ்ணீக்ஷி, 2019). தனிநபர்கள் இந்த நடத்தையை ஆறுதல் அனுபவத்திற்காகவும் சமூகத்தில் திருப்தி அடையவும் வெளிப்படுத்துகிறார்கள்.

### கண்டுபிடிப்புகள்

இவ்வாய்வானது ஒரு முழுமையான நிலையில் மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மா அடிப்படையில் ஆழமாகவும் தெளிவாகவும்

பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. கண்டுபிடிப்புகள் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு அதற்கேற்ப முடிக்கப்படுகின்றன. இந்த படிநிலை, ஆய்வில் இருந்து சூழல், உண்மைகள் மற்றும் விளக்கங்களை ஏற்றுக்கொள்வது மற்றும் சமகால வாசகர்களுக்கு விஷயத்தை வழங்குவது ஆகியவை அடங்கும்.

### எதிர்கால திசைகள்

தற்போது ஆய்வாளர் திருக்குறள் விளக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ளார். ஒவ்வொரு திருக்குறளும் உள்ளடக்கத் துல்லியத்திற்காக முழுமையாகச் சரிப்பார்க்கப்படும். மனநலப் பிரச்சினைகளைப் பொறுத்தவரை, மனம் உடலையும் ஆன்மாவையும் ஒருங்கிணைத்தல் குறித்த ஜோடிகளின் மறைக்கப்பட்ட பொருளைக் கண்டறிய ஆராய்ச்சியாளர் எதிர்பார்க்கிறார். இந்தக் கையெழுத்துப் பிரதியின் தொடர் கட்டுரை, மனநலப் பிரச்சினைகளில் திருக்குறளுக்கு இடையே உள்ள தொடர்பை மையமாகக் கொண்டது. கண்டுபிடிப்புகளிலிருந்து, திருக்குறளைப் பயன்படுத்தி மனநலப் பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்கான புதிய கட்டமைப்பை ஆராய்ச்சியாளர் கொண்டு வரலாம். இந்த ஆய்வு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கான திருக்குறள் இணைப்பைப் புரிந்து கொள்வதற்கான ஆரம்ப முயற்சியாகும்.

### References

- Chandran, S. (2017). How to Sanctify Politics with Ethics? The Teachings of Thirukkural. SSRN Electronic Journal, Retrieved July 10, 2022, from <https://doi.org/10.2139/ssrn.2818209>
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233. Retrieved July 10, 2022, from <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
- Geretsegger, M., Mössler, K. A., Bieleninik, L., Chen, X. J., Heldal, T. O., & Gold, C. (2017). Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017(5). Retrieved June 10, 2021, from <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004025.pub4>
- Hasan, M. R., Paul, B. K., Ahmed, K., Mahmud, S., Dutta, M., Hosen, M. S., ... Bhuyian, T. (2020). Computational analysis of network model based relationship of mental disorder with depression. *Biointerface Research in Applied Chemistry*, 10(5), 6293–6305. Retrieved July 10, 2022, from <https://doi.org/10.33263/BRIAC105.62936305>
- J.Dyer. (2010). Hermeneutics. *International Encyclopedia of Education* (Third Edition). Retrieved

- August 1, 2022, from <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/hermeneutics>
- Kang, C. (2010). Hinduism and mental health: Engaging British Hindus. *Mental Health, Religion and Culture*, 13(6), 587–593. Retrieved July 10, 2021, from <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.488427>
- Kayalvizhy, M. (2021) Tamil scholastic commentator Parimelazhagar – A study. *Indian Journal of Tamil* vol 2:1
- Lee, M. Y., Chan, C., & Ng, S. (2009). *Integrative body-mind-spirit social work*. Cary, NC, USA: Oxford University Press, USA. Retrieved May 21, 2021, from <http://clinet.clic.edu/record=b4036302~S27>
- Magyar, J. L., & Keyes, C. L. M. (2019). Defining, measuring, and applying subjective well-being In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), (pp. 389–415). *American Psychological*.
- Mani, (Ed.). (2019) *Thirukkural*. Aruna publications. Third Edition Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Retrieved May 21, 2021, from <https://doi.org/10.1037/0000138-025>
- McIntyre, R. S., Berk, M., Brietzke, E., Goldstein, B. I., López-Jaramillo, C., Kessing, L. V., & Mansur, R. B. (2020). Bipolar disorders. *The Lancet*, 396(10265), 1841–1856. Retrieved May 21, 2021, from [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31544-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31544-0)
- Michaelson V, Pickett W, King N, & Davison C. Testing the theory of holism: A study of family systems and adolescent health. *Preventative Medicine Report*. 2016 Jul 10;4:313-9. Retrieved doi: 10.1016/j.pmedr.2016.07.002
- Mitchell, D. (2013). *Spirituality, Health, and Healing* Young C., and Koopsen C.,42. <https://doi.org/10.1558/hsc Social Care Chaplaincy>
- Muniandy, R.; Krishnasamy, S.; Allaghery, U. (2017). The indication of society in civilization and moral literature. *Journal of Tamil Peraivu*. vol 10. Retrieved July 1, 2022, from <https://ejournal.um.edu.my/index.php/tamilperaivu>.
- Nagarajan, K. V. (2005). *Thiruvalluvar's Vision: Polity and Economy in Thirukkural*. In *History of Political Economy* (37th ed., pp. 123–132). Duke University Press.
- Oliver R.Scholz. (2015). *Hermeneutics*. *International Encyclopaedia of the Social & Behavioral Sciences* (Second Edition). Retrieved August 5, 2021, from <https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/hermeneutics>
- O'Reilly, W. (1996). *Organon of the Medical Art* by Dr Samuel Hahnemann. Bird Cage Press USA.
- Patterson, Elissa F. (2001). *The philosophy and physics of holistic health care: spiritual healing as a workable interpretation*. New York; Blackwell Science. Retrieved August 5, 2021, from
- Svalastog AL., Donev D., Jähren Kristoffersen N., & Gajović S., Concepts and definitions of health and health-related values in the knowledge landscapes of the digital society. *Corotian Medical Journal*. <http://doi:10.3325/cmj.2017.58.431>
- Thirunavurakasu M., Thirunavukarasu P., & Bhugra D. Concepts of mental health: Definitions and challenges. *International Journal of Social Psychiatry*. 2013;59(3):197-198. Retrieved August 5, 2021, from <http://doi:10.1177/0020764011422006>
- World Health Organisation. (2022). Retrieved August 5, 2021, from <https://www.who.int/about/governance/constitution>