திருவள்ளுவர் வரையறுத்த மனக்கட்டுப்பாடு

முனைவர் கு.பெரியசாமி
உதவிப்பேராசிரியர்& தமிழாய்வுத்துறை
அரசுகலைக் கல்லூரி (த)
கரூர்-639005
dhanasamy79@gmail.com

8

ஆய்வுச் சுருக்கம்

திருக்குறளில் தனிமனிதக் கட்டுப்பாடுகள் என்பது வாழ்க்கையில் ஒழுக்கம், பொறுமை, தன்னடக்கம், வீரம், நன்றி, உயர்ந்த சிந்தனைகள் போன்ற பல நற்பண்புகளைத் தழுவி வாழ்வதைக் குறிக்கின்றன. திருக்குறள் ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் ஒழுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டின் மீது பல்வேறு கருத்துக்களை வழங்குகிறது.இவற்றை ஆராய்வதே ஆய்வின் நோக்கமாகும்.

கலைச் சொற்கள்

1.தவம் -மனம் திருந்துதல்

2.ஒழுக்கம் -திணை

3.அடல்-அசைக்கமுடியாது

அஞுசாமை -துணிவு

விழுமம் -சீரமை

முன்னுரை

தனிமனிதக் கட்டுப்பாடுகள் என்பது ஒவ்வொரு மனிதரும் தங்கள் வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நெறிமுறைகளாகும். இது அவர்களின் சிந்தனை, சொல், மற்றும் செயல்களை கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. தனிமனிதக் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை சீரழியக்கூடியது. வெற்றி, நம்பிக்கை, மற்றும் சமூக மரியாதை ஆகியவற்றைப் பெற இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் அவசியமாகிறது.

ஒழுக்கம்:

ஒழுக்கம் என்பது தனிமனித வளர்ச்சிக்கும், சமூக ஒற்றுமைக்கும் அத்தியாவசியமான பண்பாகும். ஒழுக்கம் என்பது ஒருவரின் நடத்தையையும், தன்னடக்கத்தையும், நேர்மையையும் பிரதிபலிக்கிறது. ஒழுக்கம் இல்லாத மனிதர்கள் வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை அடைய முடியாது. தமிழ்க் கடவுள் திருவள்ளுவர், "ஒழுக்கம் விழுப்பந் தரலான்" என்று கூறி, ஒழுக்கம் என்பது உயர்ந்த பெருமையை வழங்கக்கூடியது என்றும், அதனை உயிரினும் மேலாக பாதுகாக்க வேண்டும் என்றும் வலியுறுத்தினார்.

ஒழுக்கத்தின் முக்கியத்துவம்

ஒழுக்கம் என்பது சிந்தனை, சொல், செயல் ஆகிய மூன்றிலும் நேர்மை, தன்னடக்கம், பொறுமை, மற்றும் மரியாதை போன்ற பண்புகளைக் கொண்டிருக்கிறது. ஒழுக்கமான வாழ்க்கை கொண்டிருப்பதால் மனிதர்கள் தங்களின் வாழ்வில் ஒழுங்கும் செம்மையையும் பெறுகிறார்கள்.

ஒழுக்கம் கொண்ட ஒருவர், எந்த சூழ்நிலையிலும் தன் நெறியிலிருந்து சறுக்காமல், நேர்மையான வழியில் செயல்படுவார். இதனால் அவர் வாழ்வில் உயர்வடைய முடியும்.

ஒழுக்கம் சமூகத்தில் ஒற்றுமையை ஏற்படுத்துகிறது. ஒழுக்கமுள்ள மக்கள் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டிகளாக செயல்படுவர். ஒழுக்கம் இல்லாமல் சமுதாயத்தில் அமைதி நிலவாது. என்கிறார் ஒழுக்கம் இல்லாத குடும்பம் சீரழியும். பெற்றோர் தங்களின் ஒழுக்கம் மூலம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல வழிகளை கற்பிக்கலாம். இதனால் எதிர்கால தலைமுறையினர் ஒழுக்கம் மற்றும் ஒழுங்கினை பின்பற்றி நல்லவர்களாக மாறுவர்கள்;. கல்வியில் ஒழுக்கம் மிக முக்கியமானது. கல்வி என்பது புத்தக அறிவைப் பெறுவதற்கே அல்ல, நல்ல ஒழுக்கத்தையும் பெறுவதே கல்வியின் குறிக்கோள். தொழில்துறையில் ஒழுக்கமானவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள்.

இல்வாழ்க்கை பண்பும் பயனும்:

இல்வாழ்க்கையின் ஆணிவேரான பண்பு அன்பு. அதன் பயன் அறம். அறவழியில் இல்லறம் நடத்துபவரே உலகில் வாழ முயலும் அனைவரிலும் தலை மகனாவார்.

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை
பண்பும் பயனும் அது. (குறள்.45)

என்கிறார் வள்ளுவர். அன்பே தெய்வம் என்பர். மரஞ்செடி கொடிகளுக்கு ஆதவன் போல் மனித இதயத்துக்கு அன்பு மிக அவசியம். அறம் செய்தால் அன்பு உண்டாகும். அன்பு உண்டானால் அருள் பெருகும். இல்வாழ்க்கை நடத்தும் ஆணும், பெண்ணும் அன்புடன் வாழ்வதுடன் மற்றமுள்ளார் அனைவரிடத்தும் அன்பு செலுத்த வேண்டும். அத்துடன் அறம்பட வாழ வேண்டும். அறமென்பது வாழ்க்கை நெறி. அறமின்றித் தீய நிலையில் இருப்பின் அது இல்லறமாகாது. இல்லறம், பிறர் பழி சொல்லக்கூடிய அளவிற்கு அமையலாகாது. அவ்விதம் அமையாதிருக்குமாயின், அது நல்ல புகழுக்குரிய பெரும் நிலையாகும்.

அறனெனப் பட்டதே இல்வாழ்க்கை அஃதும்
பிறன்பழிப்பது இல்லாயின் நன்று (குறள்.49)

என்பதே வள்ளுவர் கூறும் வாழ்க்கை நெறி.

கணவன் மனைவி:

மணம் புரிந்து கொண்டு குடும்பமாக வாழ்வதே இல்லறம். இந்த இல்லறம் இனிது நடைபெற வேண்டுமானால் கணவனுக்கு மனைவிக்கும் ஒற்றுமையிருக்க வேண்டும். உள்ளத்திலே, நடத்தையிலே, பண்பிலே அவர்கள் ஒன்றுபட்டு இருக்க வேண்டும். ஒன்றுபட்ட தம்பதிகளின் வாழ்வில் தான் இன்பம் தழைக்கும்.

மனிதனைத் தெய்வமாக்கும் இரசவாதம் மனையறம் எனில் அதற்குக் கைகோத்து அழைத்துச் செல்லும் ஆற்றலாய்த் திகழ்பவன் வாழ்க்கைத் துணை என்று வள்ளுவர் போற்றும் மனைவியே ஆவாள். அவள் மனைத்தக்க மாண்பும், கணவன் வளத்துக்கு ஏற்ற வாழ்வும் பெற்றவளாய் இருப்பாள். கற்பென்னும் திண்மையால், பெண்ணின் பெருந்தக்க யாவுள?.... (குறள்54) என்று பெருவியப்பை அளிப்பாள். தெய்வம் தொழாது கணவனைத் தொழுது மழைபோல பயன் தருவாள் என்று இல்லத்தரசியை ஏற்றிப் போற்றுவார் வள்ளுவர்.

இன்று சமுதாயத்தில் கணவன் மனைவி என்ற உறவு வெறும் நாடகம் மேடை போன்றது. இருவரும் பரஸ்பர அன்புள்ளம் கொண்டவர்களாக வாழவேண்டும். ஆனால் இன்று குடும்பத்தில் சண்டை, சச்சரவு, ஏமாற்றுதல், மன்னிக்காமை, கீழ்படியாமை போன்ற பல தீயகுணங்கள் மனிதனை கட்டிப்பிணைத்து ஏதோ கடமைக்காக குடும்பம் நடத்துகின்றனர். திருமணத்திற்கு முன்பே ஆண் பெண்ணுடன் நட்புறவு கொள்வது,

திருமணத்திற்கு பின் அத்தகைய தொடர்பை விடாதிருத்தல், திருமணமான பிறகுக் கணவனைத் தவிர பிற ஆணோடு கள்ளத் தொடர்பு வைத்திருத்தல், ஆண்கள் பிற பெண்களுடன் தவறான உறவு வைத்துக் கொள்ளுதல் இது போன்ற இன்ன பிற ஒழுக்கக்கேடுகள் இல்லறத்தில் நடக்கின்றன. இதனால் கணவன் மனைவிக்கிடையே தற்கொலை எண்ணங்கள், கொலை செய்தல் போன்ற தீய செயல்கள் நிகழ்கின்றன. சில நேரங்களில் தம் இன்ப துன்பங்களுக்கு தடைக்கல்லாக இருக்கும் தன் நன் மக்களையே கொலை செய்யும் பெற்றோர்களும் உண்டு. இந்நிகழ்வுகளை அன்றாட பத்திரிகைகளில் நாம் நிரம்பக் காணலாம்.

மக்கட்செல்வம்:

மனைவியின் நற்பண்பே இல்வாழ்க்கை;கு மங்கலம் என்று கூறுவர். நல்ல மக்களைப் பெறுதலே அதற்கு நல்ல அணிகலம் என்று கூறுவர். அன்பும் அறனும் இணைந்து செயல்படும் இல்லறப் பூங்காவில் மலரும் மலர்களே குழந்தைகளாவர். அக்கருத்தினையே வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார் வள்ளுவர்.

மங்கலம் என்ப மனைமாட்சி மற்றுஅதன்
நன்கலம் நன்மக்கட் பேறு (குறள்.60)

இல்லறத்திற்கு எவ்வாறு மனைவியின் நற்பண்பு மங்கலமாக அமைகிறதோ அதைப்போலவே நன்மக்களைப் பெறுதலும் இல்லத்திற்கு அணிகலன்களாக அமையும் என்பதாம்

பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த
மக்கட்பேறு அல்ல பிற (குறள்.61)

நன்மக்களைத் தவிர மற்றப் பேறுகளை யாவும் அறிந்ததில்லை என்பதிலிருந்து மக்கட் பேற்றில் ஏன், மக்கட் பெருக்கத்திலும் வள்ளுவர் காட்டியுள்ள உண்மையான உறுதியான கருத்து இன்றைய உலகிற்குப் பொருத்தமானதாகும்.

ஆணையும் பெண்ணையும் இணைத்த அன்பு, குழந்தைகளிடமே முதலில் பாய்ந்து பெருகுகிறது. வள்ளுவர்க்குக் குழந்தைகள் என்றால் கொள்ளை ஆசை, குழந்தைகள் மழலைப் பேச்சுக்கு யாழ் ஒலியும் நிகராக மாட்டாமெவன்று மழலை இன்பத்தை வானளாவப் புகழ்கிறார். குழந்தையைத் தொட்டணைக்கும் போதும், மழலை மொழியைக் கேட்கும் போதும் மனதுக்கும், உடலுக்கும் இன்பம் விளையும் என்கிறார்

வள்ளுவர்.

அவையத்து முந்தியிருப்பச் செய்வது தந்தையின் கடன். ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவப்பான் தன் மகளைச் சான்றோன் எனப் பிறர் சொல்லக் கேட்கும் தாய். மகன் தந்தைக்கு இவனைப் பெறுதற்கு என்ன தவம் செய்தனரோ என்ற சொல்லைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும் என மக்களால் பெறும் இன்பத்தையும் பெற வேண்டிய இன்பத்தையும் இல்லறவியலில் அழகாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

தற்போது தவறான உறவால் பிள்ளையை பெற்றெடுக்கும் தாய் அப்பச்சிளங் குழந்தையை குப்பைத் தொட்டியில் வீசியும், வேலிக் கரையில் போட்டும், கள்ளிப்பால் போன்ற விஷ அருந்திகளை கொடுத்தும் கொலை செய்கின்றனர். தன் தவறான உறவிற்கு தடையாக இருக்கும் பிஞ்சுகளை தரையில் தள்ளி மிதித்தும் அடித்தும் கொலை செய்கின்றனர் பெற்றோர். மகள் வளர்ந்து ஆளானதும் சொத்திற்காக பெற்றோரை அல்லது சகோதர சகோதரிகளை கொலை செய்கின்றான். சமுதாயத்திற்கும், நாட்டிற்கும் தன்னாலியன்ற மட்டும் ஒழுக்க கேடுகளை செய்து நாட்டையே சீரழிக்கின்றனர். படித்து பட்டம் வாங்கி பயன்படக் கூடிய வயதில் கையில் அரிவாள், துப்பாக்கி, வெடிகுண்டு பொருட்கள் போன்றவற்றை வைத்துக் கொண்டு தன்னையும் அழித்து சமுதாயத்திற்கும் ஒழுக்கக்கேடான செயல்களை செய்து கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

தனிமனித ஒழுக்கம் மற்றும் ஓர் அரசின் மாட்சிமை பற்றி திருவள்ளுவர், ஒழுக்கத்தின் எய்துவர் மேன்மை இழுக்கத்தின் எய்துவர் எய்தாப்பழி என்றும், அறீனிழுக்கா தல்லவை நீக்கி, மறனிழுக்கா மானமுடையது அரசு என்றும், ஈராயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே கூறியிருப்பது, பண்டைத் தமிழரின், பண்பட்ட நாகரிகத்தை பறைசாற்றுவதாக உள்ளது. ஒழுக்கத்தால் எல்லாரும் மேன்மையடைவர் ஒழுக்கம் தவறுதலால், அடையத்தகாத பெரும் பழியை அடைவர் என்பதும், அறநெறியில் வழுவாது நின்று, குற்றம் போக்கி ஆளுமையில் குறைவுபடாத பெருமை யுயைவனே, அரசன் என்பது இவற்றின் பொருள்.

ஆனால் அரசியல், சமூகம், பொருளாதாரம் என அனைத்துத் துறைகளிலும் போலிகள். அசல்களின் இடத்தைப் படித்து, நாட்டையும், மக்களையும் ஒழுக்கமற்ற தவறான பாதையில் இட்டுச் செல்லும் இன்றைய சூழலில் பொது வாழ்க்கையிலும் நல்ல திருப்பங்கள் ஏற்பட, ஒழுக்கத்தின் தேவையைப் பற்றி வலியுறுத்த வேண்டிய கடமை,

சமூக நலனில் அக்கறை கொண்டுள்ள அனைவருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது. தற்போது, ஆன்மீக நெறிகளைப் புறம் தள்ளி, சுயநலத்தைப் பேணுவதையே முக்கியக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயல்படும், தீய சக்திகளின் கை மேலோங்கி நிற்கிறது.

இந்நிலை சிறிது சிறிதாக மக்களிடம் வளர்ந்து, தற்போது விசுவரூபமெடுத்து நிற்கும், பண்பாட்டு சீரழிவும், நெறி தவறிய வாழ்க்கை முறையும் இவற்றை ஊக்குவிக்கும் தீய சக்திகளும் தான் காரணம். ஒழுக்கம் என்னும் சொல் பரந்த நோக்கமும், பொருளும் உடையது. எண்ணம், சொல், செயல் அனைத்திலும் நேர்மையுடன் இருப்பதே ஒழுக்க நெறி. ஒழுக்கத்திற்குப் பல்வேறு பரிமாணங்கள் உண்டு. மாணவர், ஆசிரியர், அரசு ஊழியர், பொறியாளர், மருத்துவர், வியாபாரி, அரசியல்வாதி, கலைத்துறையினர், பொதுமக்கள் என ஒழுக்கம் பல படிகளில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய முக்கிய அம்சமாக உள்ளன. ஒவ்வொரு நாட்டிலும் அந்நாட்டு மக்களின் நீண்டகால மனநிலை, பண்பாடு, கலாச்சாரம், பழக்கவழக்கங்களை ஒட்டியே அந்நாட்டின் சட்ட திட்டங்கள் வகுக்கப்படுகின்றன.

அவ்வகையில் நம் இந்தியப் பண்பாடும் கலாச்சாரமும் பிற நாடுகளின் பண்பாடு கலாச்சாரங்களிலிருந்து மாறுபட்டவையாக இருக்கின்றன. எனவே காலம், காலமாக நாம் கடைப்பிடித்து வரும் பண்பாடுகளிலிருந்து நாம் விலகிச் செல்ல முயல்வது, நமக்கு நாமே அழிவைத் தேடிக் கொள்வது போன்றது. சமுதாயத்தில், ஒழுக்கநெறிகள் தொய்வின்றிப் பின்பற்றப்பட, இதர தரப்பினரை விட, அரசியல் தலைவர்கள், கலைத்துறையினர், இளைய தலைமுறையினருக்கு அதிகளவில் பொறுப்பும், பங்கும் உண்டு. இவர்களின் செயல்பாடுகள் தடம்புரளுமாயின், அவை ஒட்டு மொத்த சமுதாயத்தையே பாதிக்கும்.

மனம், மொழி, மெய்:

கண்டதே காட்சி!

கொண்டதே கோலம்!

என்று எதை எதையோ தேடி, ஓடி, நிழல் வேட்டையாடி கொண்டிருக்கும் மானிடர் சிலர்க்கு,

காண வேண்டிய காட்சி இது,
கொள்ள வேண்டிய கோலம் இது
இயற்கையோ....இறைவனோ இந்த ஒழுக்கம்

எனும் நேர்க்கோட்டை நயமாக – குறிப்பாக – நமக்குச் சொல்லிக் கொண்டுதானிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கு தான் தன்னந்தனியாக ... ... நான்கு சுவர்களுக்குள் இருக்கும் போதும் சரி, தகாத நடப்புகளுடன் இருக்க வேண்டிய சூழலிலும் சரி காக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று ஒழுக்கம்!

ஆயிரமாயிரம் சொல்வதற்கிருந்தாலும்.

தெய்வப்புலவர் வாக்கு. சத்தியப் பிரமாணம்!

மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்துஅறம்
ஆகுல நீர பிற (குறள்.**34)**

இது ஒழுக்கமுடைமை அதிகாரத்துக்கு மிகப் பொருத்தமான குறள் எனலாம். ஆனால் தெய்வப் புலவர் திருவள்ளுவர் அறன் வலியுறுத்தல் அதிகாரத்தில் வைத்திருப்பதும் சாலப் பொருந்துமே.

மனம், மொழி, மெய் - இம்மூன்றும் ஒழுக்கம் உறையுமிடங்கள்! முதலிடம் ... மனத்துக்கு!

மனிதனை மனிதனாக அல்லது விலங்காக ஆக்கவல்லது மனம். அந்த மனம் ஒழுக்கத்தில் நிலைத்து விட்டால் தொடர்ந்து வரும் இரண்டையும் கட்டிக் காப்பது எளிது.

ஆயிரமாயிரம் அறிவியல் தடங்கள் புழக்கத்தில் இருக்கின்றன. வாழ்க்கை எனும் இரயில் வண்டிக்கு, இந்த மனஒழுக்கம் தான் 'இஞ்சின்' என்றால், வண்டி ஓடும் தண்டவாளங்கள் தாம் வாக்கு மெய் இவற்றின் ஒழுக்கம்.

நல்லதையே நினைப்பவன், நல்ல சொற்களையே பேசி நல்ல செயல்களையே செய்து கொண்டிருந்தால், உலகத்தையே ஒரு பெரிய நந்தவனமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறான் என்று பொருள்.

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று (குறள்.100)

மன ஒழுக்கத்தின் கனிகள் தாம் இனிய சொற்கள், பிறர் புண்படாவண்ணம் பேசுதல் மட்டும் போதாது. பிறர் புண்படாவண்ணம் உண்மை பேச வேண்டும். அடுத்து வரும் மெய் ஒழுக்கம் மெய்யான ஒழுக்கம்! ஒருவன் தன் உடலால் தனக்கு தானும், எழுந்து சென்று பிறருக்கு செய்யும் நூறு நூறு கெடுதல்களும் ஒழுக்கம் குன்றியோரின் செயல்களே என்கிறார் டாக்டர் சேயோன். நேரம் தவறாமை, வாக்கு மாறாமை, உண்மையில் உறுதி, வறுமையில் நேர்மை, சமத்துவ கற்பு, ஆணவமின்மை, ஆசை துறத்தல் பகைமை மறுத்தல் மொத்தத்தில் மனம், வாக்கு, காயம் - மூன்றின் பரிசுத்த பரிபூரண முக்தி நிலை ஒட்டுமொத்த இப்படி நல்ல தன்மைகளின் ஒரு சொல்லே.. ஒழுக்கம்! மூச்சின் இறுதிக் கணங்கள் இனிமையாக இருக்க பாரத பண்பாட்டின் அடித்தளம் ஆட்டம் காணமலிக்க ஏன்.. … படைத்த இறைவன், நம்மைப் பார்த்து பெருமைப்பட மொத்தத்தில்.. மனிதனை மனிதனாக.. ஏன் தெய்வமாகவே உயர்த்தும் ஒழுக்கம், நிச்சயம் மேன்மை மட்டும் தரும்! அதனால் தான் திருவள்ளுவர் தேர்ந்து ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்துகிறார்.

ஒழுக்கம் விழுப்பம் தரலான் ஒழுக்கம்
உயிரினும் ஓம்பப் படும் (குறள்.131)

என்கிறார்.

இக்குறளுக்கு பரிமேலழகரின் உரை பின்வருமாறு. ஒழுக்கம் எல்லார்க்குச் சிறப்பினை தருதலான் அவ்வொழுக்கம் உயிரினும் பாதுகாக்கப்படும். உயர்ந்தார்க்கும் இழிந்தார்க்கும் ஒப்ப விழுப்பந்தருதலின் பொதுபடக் கூறினார். உயிர் எல்லாப் பொருளினும் சிறந்த தாயினும் ஒழுக்கம் போல விழுப்பந்தாராமையின் உயிரினும் ஓம்பப்படும் என்றார்.

தொகுப்புரை

தனிமனிதக் மனக்கட்டுப்பாடு என்பது ஒருவரின் சிந்தனை, உணர்ச்சி மற்றும் செயல்களை தன் விருப்பப்படி, ஒழுங்காகக் கட்டுப்படுத்தும் திறன். வாழ்க்கையில் மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வாழ்வது சிக்கலானது, ஏனெனில் மனவிமானம் இன்றி ஒருவரின் செயல்களில் அலைவுகளும், முடிவுகள் இழப்பும் ஏற்படும். எனவே, மனக்கட்டுப்பாடு என்பது ஒருவரின் உளவியல் ஆற்றலின் பிரதிபலிப்பாக

இருக்கிறது.ஒருவரின் சிந்தனைகளை வழிநடத்துவது முக்கியமானது. மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாதபோது, நமக்கு வரும் நினைவுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது, இதனால் நாம் எளிதில் கவலைப்படலாம். ஆனால் மனதைக் கட்டுப்படுத்தினால், நாம் எதையும் தெளிவாக புரிந்துகொண்டு, சரியான முடிவுகளை எடுப்போம்.கோபம், பயம், மற்றும் கவலை போன்ற உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தி, மனிதன் அமைதியாக செயல்பட முடியும். உணர்ச்சிகள் கட்டுப்படுத்தப்படாவிட்டால், அவை முடிவில் நம்மை தவறான பாதைக்கு இட்டுச் செல்லும்.மனக்கட்டுப்பாடு என்பது ஒருவரின் செயல்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதன் மூலம், அசைபடைந்த அல்லது விரையெழுந்த செயல்களை தவிர்த்து, முடிவுகளுக்கு அவசியமான பயனுள்ள செயல்களை செய்ய முடியும்.

மனக்கட்டுப்பாடு கொண்டவர்கள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் அமைதியுடன் இருக்க முடியும். அவர்களது மன அமைதி, அவர்களின் செயல்களையும் தெளிவாக கையாள உதவுகிறது.மனக்கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்கள் சரியான முடிவுகளை எடுக்க முடியாது, ஆனால் மனக்கட்டுப்பாடு கொண்டவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களையும், செயல்களையும் தெளிவாக பரிசீலித்து சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பார்கள்.மனக்கட்டுப்பாடு கொண்டவர்கள் வாழ்க்கையை உயர்ந்த நோக்குடன், மகிழ்ச்சியுடன், சமாதானமாக நடத்த முடியும்.தனிமனிதக் மனக்கட்டுப்பாடு என்பது ஒரு மனிதனின் ஆற்றலை குறிக்கிறது. இது நம்மை சமூகத்தில் நல்ல மனிதராக அமைக்க உதவுகிறது. மனக்கட்டுப்பாட்டின் மூலம், நாம் எப்போது உணர்ச்சிகள் நமக்கு ஆளாக கையாண்டாலும், அவற்றை சமாளித்து நல்ல முடிவுகளை எடுக்க முடியும். அதனால், மனக்கட்டுப்பாட்டை வளர்த்துக் கொண்டு, வாழ்வில் சிறந்த மனிதராக மாறுவோம்.

துணை நூற்பட்டியல்:

1. திருக்குறள் - வ.சுப.மாணிக்கனார்
   சாரதா பதிப்பகம்,
   3, ஸ்ரீ கிருஷ்ணாபுரம் தெரு,
   ராயப்பேட்டை, சென்னை-14.

2. வள்ளுவர் தமிழ் இலக்கணம் பாகம் 2 **புலவர் குழந்தை**
   தமிழ்மண் பதிப்பகம் இலக்கியம்
   பதிப்பு :1 : 2012

3. வள்ளுவம் - **முனைவர் வ.சுப. மாணிக்கனார்**
   பதிப்பகம் :**தமிழ்மண் பதிப்பகம்**
   பதிப்பு :1 :2014