EASTERN
UNIVERSITY, SRI LANKA.
EXAMINATION BRANCH
03 DEC 2014
VANTHARUMOOLAI,
CHENKALADY.

"INDIVIDUAL COUNSELING APPORACH RESEARCH BASED ON BHAGAVAD GITA

297

MIS.THADSAYINI KANESAMOORTHY KURUKKAL
REG.NO: EU/IS/2008/AC/45
INDEX NO: CS3445

LIBRARY
06 MAR 2015
EASTERN UNIVERSITY, SRI LANKA

FAC297
Project Report
Library - EUSL

DEPARTMENT OF HINDU CIVILIZATION
FACULTY OF ARTS AND CULTURE
EASTERN UNIVERSITY, SRI LANKA

2014

PROCESSED
Main Library, EUSL

ஆய்வுச் சுருக்கம்

உளவளத்துணை என்பது மனரீதியாக ஏற்படும் நேர்மறையான மாற்றங்களைக் கண்டறிந்து அம்மாற்றங்களை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு செல்வதற்கான செயல்முறை ஆகும். உளவளத்துணையின் பிரதான மூன்று பகுதிகளில் ஒன்றான 'தனியாள் உளவளத்துணை' எனும் பகுதி தொடர்பாக மேலதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதற்கு காரணமாக ஆளுமை விருத்தியை ஏற்படுத்தல் என்பதோடு அதிகரித்த தற்கொலைகள், போதை பிரயோகங்கள் போன்றவற்றைக் குறைத்தல் என காரணங்கள் அடுக்கிச் செல்லப்படுகின்றன.

இந்நிலையில் இந்து நாகரீகத் துறைசார் ஆய்வு முயற்சி என்ற வகையில் பகவத் கீதையில் பல்பரிமாணத் தன்மையினையும் அதன் வாழ்வியல் வழிகாட்டித் தன்மையினையும் கருத்திற் கொண்டு ஒரு தனி மனிதனின் கலக்கமுற்ற உள்ளத்தினை எங்ஙனம் சீர்மைப்படுத்தி இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு செல்கின்றது என்பதனை இனங்கண்டு கொள்வதே இவ் ஆய்வு முயற்சியாகும்.

'தனியாள் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள் - பகவத்கீதையை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆய்வு' (Individual counseling Approach – Research based on Bhagavad gita) எனும் தலைப்பின்கீழ் அமைந்த இவ்வாய்வானது பகவத்கீதையில் கிருஷ்ணருக்கும், அர்ஜுனருக்கும் இடையிலான உரையாடலை மையமாக கொண்டுள்ளது. அதில் இடம்பெறும் துணைநாடியின் வெளிப்படுத்துகைகளை அவதானித்து உளவளத்துணையாளனாக கிருஷ்ணர் செயற்பட்டு உளவியல் சார் உளவளத்துணை உத்திகளை கைக்கொண்டு அர்ஜுனரை இயல்புநிலைக்கு கொணர்ந்தமையினை ஆராயும் இவ்வாய்வானது பகவத்கீதையில் உளவியல்சார் தனியாள் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகளை அடையாளம் கண்டு வெளிக்கொணர்கிறது.

இவ்வாய்வானது ஐந்து இயல்களைக் கொண்டிருக்கின்றது. முதலாவது ஆய்வானது ஆய்வு பற்றிய அறிமுகமாகவும், இரண்டாவது இயலானது பகவத்கீதையினை அறிமுகம் செய்வதாகவும், மூன்றாவது இயலானது உளவியலோடு உளவளத்துணையினை அறிமுகம் செய்து தனியாள் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகளை பகவத்கீதையில் காண்பதாகவும் அமைகிறது. நான்காம் இயலானது யோகநெறிமுறைகளின் தற்கால செல்வாக்கு, மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டு வருகின்றமை தொடர்பாகவும் அமைந்துள்ளது. ஐந்தாவது இயலானது நிறைவுரை ஆகும். ஆய்வின் மூலம் பெறப்பட்ட விடயங்களை தொகுத்துரைப்பதாக இவ்வியல் அமையப்பெற்றுள்ளது.

இவ்வகையில் இவ்வாய்வானது உளவியலில் தற்போது கவனம் செலுத்தப்பட்டுவரும் தனியாள் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள் பகவத்கீதையில் முன்னமே வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளமையினை காண்பிப்பதாக உள்ளது. பகவத்கீதையின் பல்பரிமாணத்தன்மையினை அகலப்படுத்தும் முயற்சியாகவும் அமைகிறது. இவ்வாறான விடயங்களை வெளிக்கொணர்வதன் மூலம் கீதை மீதான தவறான கண்ணோட்டத்தினை நீக்கலாம் என ஆய்வாளரால் நம்பப்படுகிறது.

ஆய்வாளர்.

பொருளடக்கம்

விடயம் பக்கம்

உறுதியுரை i

ஆய்வுச்சுருக்கம் iii

நன்றியுரை iv

பொருளடக்கம் v

சுருக்க விளக்கம் vii

இயல் : ஒன்று ஆய்வின் பொது அறிமுகம்

1.0 ஆய்வுத்தலைப்பு 1

1.1 ஆய்வு அறிமுகம் 1

1.2 ஆய்வு பரப்பு 3

1.3 ஆய்வு நோக்கம் 3

1.3.1 பிரதான நோக்கம் 3

1.3.2 உப நோக்கம் 3

1.4 ஆய்வு முறையியல் 3

1.4.1 முதலாம் நிலைத்தரவு 4

1.4.2 இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள் 4

1.6 ஆய்வு முன்னோடிகள் 4

1.7 ஆய்வுப் பகுப்பு 5

இயல் : இரண்டு பகவத்கீதை அறிமுகம்

2.1 மகாபாரதமும் பக்வத்கீதையும் 7

2.2பகவத்கீதையின்காலம் 8

2.3 களம் அமைத்த சூழல் 9

2.4 மகாபாரத வம்சாவளியினர் 11

2.5 கூறப்பட்ட சந்தர்ப்பம் 12

2.5.1 போருக்குச் செல்லும் காட்சி 12

2.6 அத்தியாயப்பகுப்பு 13

2.7.ஐந்து வகை வாதங்கள்…………………………………………………… ……16
2.8 பகவத்கீதையின் உட்கருத்து……………………………………………………………19
2.9. பகவத்கீதையின் சிறப்புக்கள்……………………………………………… …...18
2.10 அறிஞர்களின் பார்வையில் பகவத்கீதை………………………………………… 21
2.11 பகவத்கீதை வியாக்கியானங்கள்……………………………………………….........24
2.11 உரைகள்……………………………………………………………………..…24
2.11 மொழிபெயர்ப்புக்கள்………………………………………………………..25
2.12 பிற கீதைகள்……………………………………………………………….…26
2.13. கீதை தொடர்பான தொகுப்புரை……………………………………………27

இயல் : மூன்று தனியாள் உளவளத்துணை

3.1 உளவியல் கண்ணோட்டம்…………………………………………………………...31
3.2 உளச்சிகிச்சையும் உளவளத்துணையும்……………………………………………..33
3.2.1 உளப்பிரச்சினை ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்………………………………34
3.2.2 உளவளத்துணையின் பிரிவுகள்… … ……………………………………........34
3.3 உளவியல்சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள்……………………………35
3.3.1 பின்பற்றப்படும் அணுகுமுறைகள்…………………………………………...35
3.3.1.1 புலகாட்சி, புலத்தோற்ற அணுகுமுறை………………………………………35
3.4 உளவளத்துணை…………………………………………………………………..37
3.5 உளவளத்துணையாளன்……………………………………………………………..40
3.6 தனியாள் உளவளத்துணை…………………………………………………………40
3.6.1 உரையாடல்…………………………………………………………………...45
3.6.2 சாந்த வழிமுறைகள்……………………………………………………………..45
3.7 பகவத்கீதையும் நிகழ்வாய்வும்……………………………………………………46
3.8 பகவத்கீதையும் தனியாள் உளவளத்துணையும்………… ………………………49
3.8.1 உளவளத்துணையாளனாக கிருஷ்ணன்…………………………………… …49
3.8.2 துணைநாடியாக அர்ஜுனன்……………………………………………………..50
3.8.3 உளவளத்துணையாளரால் வழங்கப்பட்ட ஆலோசனை…………………………..51

3.8.4 சிகிச்சையின் நோக்கம்..51

3.8.5 அர்ஜுனனின் உளவியல் பிரச்சினை..51

3.8.6 சிகிச்சை முறை..56

3.8.7 பாரம்பரிய உரையாடல் முறை...60

3.8.8 விஸ்வரூப தரிசனம்... 60

3.8.9 சிகிச்சைக் கூறுகள்... 61

3.9.1 நோக்க நிறைவு..62

இயல் : நான்கு பகவத்கீதையும் பயில்நிலையில் யோகமும்

4.0 யோகம்..66

4.1 யோகத்தின் வகைப்பாடு...68

4.1.1 குண்டலினி..69

4.1.1.1 அஷ்டமாசித்தி...70

4.2 பகவத்கீதையில் யோகம்..71

4.3 தியான யோகம்...76

4.5. பயில்நிலையில் யோகம்...78

4.5.1 யோக நிறுவனங்கள்...81

4.5.2 யோக படிப்புக்கள்...84

4.5.3 தியானமும் மனோசக்தியும்..85

4.5.4 தியானத்தால் ஏற்படும் பயன்கள்.. 86

4.5.5 யோகமும் மருத்துவமும்..87

இயல் - ஐந்து நிறைவுரை

நிறைவுரை.. .89

உசாத்துணைப் பட்டியல்..91

பின்னிணைப்புக்கள்.. ix