



آسیب‌های روانی و بهداشت روان در متون ایرانی میانه

دکتر تیمور قادری*

چکیده

هدف: این پژوهش ردیابی نوشته‌های مربوط به آسیب‌های روانی و بهداشت روان در متون فارسی میانه و نشان‌دادن پیشینه این دانش در متون کهن ایرانی است. **روش:** سندکاوی و جستجو در میان دست‌نوشته‌ها و گنجینه متون فارسی میانه (پهلوی) که گاه قدمتشان به یکهزار و پانصد سال می‌رسد، شیوه کار در این پژوهش می‌باشد. **یافته‌ها:** فراوانی واژه‌های روان و ترکیبات آمده با این واژه، بنیان آسیب‌های روانی، شیوه‌های نکوداشت روان، دیرینه نگرش روانشناختی در ایران باستان را به نمایش می‌گذارد.

کلید واژه: روان، نجات روان، پادافره روان، تن و روان، میان‌ه‌روی، هم‌نشینی با نیکان

مقدمه

حال آنکه روان‌شناسی نوین با بهره‌گیری از مکاتب علمی، رفتارگرا^۱ و محیط‌گرا^۲ و نگرش‌های آزمایشی و میدانی، هرگونه طرح و نظر از پیش تدوین شده را به کناری می‌نهد. حدود اختیارات آدمی در روان‌شناسی امروز همچنین رویکردی واقع‌گرایانه‌تر که بیشتر بر زندگی این جهانی آدمی تأکید دارد، نمونه‌ای از این تفاوت‌هاست. روشن است که وجود چنین تفاوت‌هایی چندان دور از انتظار نیست، چرا که اندرزه‌های پهلوی منشوری بهم‌تنیده از رفتار و کردار انسانی دین‌باور و طبیعی است که در این منشور، هر دستور و رفتاری با

بی‌گمان روان و بهداشت روانی همچنین آسیب‌شناسی روانی در ایران، از پیشینه‌ای غنی برخوردار است. خوب است در آغاز تفاوت‌ها و مشابهت‌های میان روان‌شناسی در ایران باستان و روان‌شناسی نوین را که بیشتر بر تجربه‌نگری^۱ و روان‌شناختی‌نگری^۲ پایه‌گذاری شده است، از هم باز شناسیم، چرا که روان‌شناسی برآمده از متون اندرزی فارسی میانه خاستگاهی دینی، اخلاقی و آخرت‌گرایانه دارد و با طرحی از پیش تدوین شده روبرو است و

* دکترای تخصصی در فرهنگ و زبانهای باستان، عضو هیئت علمی دانشگاه بوعلی سینا همدان. همدان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه آموزشی باستان‌شناسی.

1- empiricism
3- behaviorist

2- psychologism
4- environmentalist

دین، آفریدگار، پاداش و پادافره (مجازات) مینویی (آخرت) درآمیخته باشد. از دستوره‌های اخلاقی و روان‌شناختی گرفته تا دستورها و رفتارهای اجتماعی و سیاسی، همه دارای سبک و سیاقی دین‌مدارند (تفضلی، ۱۳۶۳). با گذشت زمان هر بخش از این منشور، خود به صورت منشوری جداگانه درآمد، که از آن جمله است منشور اخلاقی در حوزه خانواده و اجتماع که بعدها به صورت دانش آموزش و پرورش درآمد. در عین حال نباید مشابهت‌های میان این دو روان‌شناسی را که همانا انسان و هنجارگرایی^۱ است، دست‌کم بگیریم و نادیده‌شان انگاریم.

روان و بسامد آن در متون فارسی

روان یک واژه اصیل فارسی از ریشه *Urvan* (رایخت^۲ ۱۹۱۱، به نقل از رایخت، ۱۹۶۸) «نفس فناپذیر آدمی» و مسئول کردار و گزینش خوب و بد است. از دیدگاه قیامت‌شناختی نیز، همین نیروست که پاداش بهشت یا پادافره و دوزخ را دریافت می‌دارد، و باز از همین دیدگاه است که روان مرد پرهیزگار به فروهر^۳ او که در آن نیز بخش دیگری از نیروی روحانی و فناپذیر آدمی است می‌پیوندد و در بهشت بسر می‌برد، و روان مرد بدکار نیز در دوزخ رنج و درد می‌بیند. نیروی مینوی (روحانی، روانی) انسان تنها روان و فروهر نیستند، بلکه باید از جان یا اهو^۴، نیروی زیست‌طبیعی، وجدان^۵ و دریافت روحانی، نیروی درک و حس حافظه، هوش و قوه تمیز^۶ هم نام برد (بهار، ۱۳۷۶). اما همه این نیروها به غیر از جان پس از مرگ به روان می‌پیوندند. از همین رو، می‌توان به اهمیت «روان» در حیات اجتماعی، خانوادگی و سیاسی انسان پی برد. افزون بر آن آسیب‌های روحانی نه تنها اختلال سلوکی^۷ پدید می‌آورند که می‌توانند جهان پس از مرگ او را نیز دچار سرنوشتی شوم سازند.

بخش بزرگی از متون فارسی را نوشته‌های اندرزی تشکیل می‌دهد (بویس^۸، ۱۹۶۸)، که در این دست‌نوشته‌ها، روان، بهداشت روان و آسیب‌های روانی

یعنی حفظ روان از پلشتی‌ها نقش اصلی را ایفاء می‌کنند. به راستی انسان دوراندیش کیست؟ کسی که همراه بانکوداشت تن به نجات و آسایش روان نیز بیاندیشد و در آن راستا بکوشد. از پرسش‌های بسیار رایج در متون اندرزی برای نمونه مینوی خرد، آن است که «چگونه می‌توان نگهداری و آسایش تن را خواست، بدون زیان رسانیدن به روان و نجات روان را بدون زیان رسانیدن به تن (تفضلی، ۱۳۶۳) و دیگر آنکه چه چیز برای نگهداری و نجات روان بهتر و برتر است؟ به بیان امروزی بی‌توجهی به روان باعث آسیب‌رسانی به تن که همان بیماری‌های روان-تنی^۹ است، می‌گردد و بی‌توجهی به تن سبب بیماری‌های روانی^{۱۰} می‌شود، زیرا که روان سالم در تن سالم است. با طرح چنین پرسشهایی به سادگی می‌توان دریافت که آسیب‌های روانی و بهداشت روانی در این متون محور هستند و همه دستوره‌های پندآمیز باید روان را از آسیب دور دارد و به نجات آن بیانجامد. با تقسیم‌بندی متون اندرزی به دو بخش دینی و کرداری (شکد^{۱۱}، ۱۹۹۴) می‌توانیم مفاهیم مربوط به آسیب‌های روانی را در بخش کرداری و نجات روان را در بخش دینی بیابیم. دینکرت ششم نمودی کامل از اندرزیهای دینی و اندرز «آتوربادامهر اسپندان» جلوه‌ای تمام عیار از اندرزیهای کرداری است؛ هر چند می‌توان در هر دو دسته مفاهیم روان‌شناختی را به آسانی دریافت.

در نخستین نگاه باید بگوییم که در یک جمع‌بندی آماری واژه «روان» پر بسامدترین واژه در متون اندرزی فارسی میانه است: دینکرت ششم، ۷۵ بار؛ اندرز بزرگمهر، ۱۶ بار؛ مینوی خرد (تفضلی، ۱۳۴۸)، ۳۰ بار؛ اندرز پوریوتکیشان، ۶ بار. افزون بر آنها واژه‌های ساخته‌شده با روان نیز همچون روان‌شناس (نوابی،

1- normism
2- Reichelt
3- Fravahr
4- Ahu
5- conscience
6- discrimination & memory & sense, intelligence
7- conduct disorder
8- Boyce
9- psychosomatic
10- mental disorders
11- Shaked

۱۳۵۸)، روان‌دوست (فره‌وشی، ۱۳۵۸)، روان‌بان (فره‌فروشی، ۱۳۵۸)، روان‌پرسیدار، روان‌افزا (نوابی، ۱۳۵۸)، روان‌خواه (مکنزی^۱، ۱۹۷۷)؛ واژه‌هایی هستند که به سادگی می‌توان مفاهیم آنها را از صورت نوشتاری‌شان دریافت. از سوی دیگر به واژه‌هایی چون «روان‌کاه» (نوابی، ۱۳۵۸) نیز برمی‌خوریم که گویای کاهش و کاستی روان با روآوردن به کارهای بد، ناشایست و پلشتی‌ها است. شاید بتوان واژه‌هایی چون روان‌شناس؛ «روان‌دوست»، «روان‌پرسیدار»، «روان‌بان»، «روان‌خواه»، «روان‌افزا» را با واژه روان‌درمانگر^۲ برابر و روان‌کاه را همپایه^۳ روان‌رنجوری و روان‌نژندی^۳ (نوروز و پسیکونوروز) دانست.

آنچه در نگاه بعدی نظرمان را به خود جلب می‌کند، واژه پیمان یا میانه‌روی^۴ است که مهمترین تکیه‌گاه برای بهداشت روان می‌باشد، و افراط و تفریط از عوامل مهم آسیب‌های روانی به شمار می‌روند. رفتارهای ویژه بهداشت روان و کردارهای افراطی-تفریطی گاه آن اندازه به هم نزدیکند که تنها پیمان یا اندازه می‌تواند روان را از نابودی و نیستی‌های بخشد؛ که برخی‌شان چنین‌اند:

رادی (بخشش) و بیهوده‌کاری، فرمان و نافرمانی، سازگاری و ناسازگاری، بهدینی و بددینی، حرص و دوستی، دلیری و خشونت، شرم و بی‌شرمی، دلسوزی و شیون، شادی و استهزاگری، پاکیزگی و وسواس، بزرگ‌منشی و خودپسندی، بدگویی و راستگویی، ساوری و بی‌سودی، داد و بیداد، تردید و امید، احترام و هراس (دینکرت ۶، ۱۳۵۸، به نقل از نوابی، طاووسی، ۱۳۵۸) و به تعبیر امروز، هر نوع رفتار درست که از اندازه و مرز خود فراتر رود به روان‌پریشی^۵ و آسیب‌های روانی می‌انجامد.

موضوعی و تا حد امکان از دیدگاهی روانشناختی به کندوکاو پردازیم.

گفتیم که نخستین نکته مطرح شده در مینوی خرد، چگونگی نگاهداشت روان همپایه نگهداری تن است، که در بردارنده مضامینی عینی و رفتارگرایانه است که از آن جمله است: ۱- سلوک با زیردستان، همتایان و افراد ارشد ۲- دوری از افترا و بدگویی از دیگران ۳- دوری از حرص و آز ۴- دوری از خشم ۵- دوری از اندوه ۶- پرهیز از شهوت‌رانی ۷- رشک نبردن ۸- دوری از خواب بیش از اندازه ۹- ازدواج با زن اصیل ۱۰- دوری از سخن بی‌گاه و نابهنگام غذا خوردن ۱۱- کوشایی ۱۲- میانه‌روی در گفتار و کردار ۱۳- دزدی نکردن از دارایی دیگران و پرهیز از زن ایشان ۱۴- گفتمان به انصاف با دشمنان ۱۵- ستیزه نکردن با مرد کینه‌توز ۱۶- دوری کردن از مردم بدنام ۱۷- راه نرفتن با مرد مست ۱۸- وام نگرفتن از مرد بدنهاد و فرومایه ۱۹- بخشندگی ۲۰- احترام به دیگران ۲۱- تکیه نکردن به دارایی، فرزند و قدرت (تفضلی، ۱۳۶۳).

هر دسته از این رفتارها را می‌توان در یکی از گروههای رفتاری تعریف شده در روانشناسی امروز جای داد، برای نمونه؛ دوری از حرص و آز، خشم، اندوه، شهوت‌رانی، رشک، خواب بیش از اندازه و زن دیگران، در زیر عنوان «رفتار اجتنابی»^۶ فهرست نمود؛ و سلوک با زیردستان، همتایان و افراد بالادست ازدواج با زن اصیل، گفتمان به انصاف با دشمنان، پرهیز از آمیزش با مردم بدنام و فرومایه، ستیز نکردن با مرد کینه‌توز، راه نرفتن با مرد مست و وام نگرفتن از مردم بدنهاد، احترام به دیگران در رفتار اجتماعی^۷، جای می‌گیرند.

توصیه‌های بهداشت روانی

حال که با واژه روان و بسامد آن در متون اندرزی ایران میانه آشنا شدیم، بهتر آن است که به لحاظ

1- Mackenzie

2- psychotherapy and psychotherapist

3- neurosis' psychoneurosis

4- moderation

5- psychosis

6- avoidance behavior

7- social behavior

در حوزه رفتار فردی یکی از مهمترین و مؤثرترین رفتارها همان رادی (بخشندگی) و خرسندی است. (تفضلی، ۱۳۶۳). همچنانکه گفته آمد، از دیگر تمهیدات رفتاری چه در حوزه فردی و چه اجتماعی، همانا میانه‌روی (پیمان) در سخن گفتن، خوردن، خوابیدن، کارکردن و آمیزش با دیگران است. از دیدگاه پند دهندگان ایران باستان "میانه‌روی" نه تنها آسایش روان را در پی دارد، بلکه بر هوش و حافظه فرد نیز می‌افزاید (تفضلی، ۱۳۶۳). از سوی دیگر هر حرکت و رفتاری که از اندازه و مرز خود فراتر رود، به بیماری می‌انجامد. به اندازه (پیمان) خورید، تا دیرپای باشید، چه، به پیمان خوردن، به تن نیک است و پیمان‌گویی به روان، پیمان به روان پیش کن تا به شکم، چه مرد شکم انبار، آشفته روان^۱ شود (نوابی، ۱۳۵۸). میانه‌روی خود بنیان و پایه هر خوبی و افراط و تفریط جوهره هر گناهی است (دینکرت، ۶، ۱۳۵۸). در زمینه رفتار اجتماعی، دوستی با مردم و نیکی کردن به ایشان به بهداشت روان آدمی کمک می‌کند. آن دوست بهترین است که برای روان خویش (با مردمان) دوستی کند و هرگز از دوستی (با ایشان) باز نایستد، چه در گشاده‌دستی (رفاه) و چه در تنگدستی (دینکرت، ۶، به نقل از نوابی و طاووسی، ۱۳۵۸). هم‌چنین است "آشتی" با کسان و مهمتر از آن آشتی فرد است با روان خود. لجاجت، ناسازگاری و آشتی ناپذیری^۲ با خود و دیگران را بیمار می‌آورد و ناسازگاری نیز به نوبه خود تباهی را به همراه دارد (دینکرت، ۶، ۱۳۵۸). به نقل از همان‌جا). با خود خلوت کردن و درباره خوراک، داشته‌ها و کردار خویش به اندیشه نشستن، از شیوه‌های رسیدن به بهداشت روان است.

هر روز دست کم سه بار به این بیاندیشید که امروز چه خوردید، چه داشتید، برای رستگاری روان خود چه کردید. برای راهنمایی دیگران در جامعه، گفتار آن اندازه کارآیی ندارد که کردار: گفته‌اند که هزار مرد توانند مردی را با گفتار دگرگون سازند، که مردی،

هزار مرد را با کردار. گواهی عادلانه درباره دیگران موجب آرامش روانی می‌شود.

برای روان خویش سخن و گواهی خویش را راست گو (دینکرت، ۶، ۱۳۵۸). اما فرومایگی کدام است: آن که بهر (سهم) تن را از تن و بهر روان را از روان بازدارد (نوابی، ۱۳۵۸، به نقل از همان‌جا). یعنی کسی که نیازهای بدنش را نشناسد، نیازهای روانی‌اش را برآورده نسازد. که بهر تن همان نیازهای نخستین^۳ و بهر روان، همان نیاز اجتماعی^۴، نیاز به پیشرفت^۵، نیاز پیوندجویی^۶، نیاز به خویشتن‌پایی^۷، نیاز به سازندگی^۸، نیاز به شناخت^۹، نیاز مهرطلبی^{۱۰} می‌باشد. و در همین راستا «دانایی» و «فرد دانا» معنی می‌یابد. دانا آن کسی است که فرجام تن مادی را بداند، و آسیب‌های روانی را بشناسد. در نهایت خود را از دشمن یا آسیب‌های روانی بپاید و بی‌بیم برتر دارد (نوابی، ۱۳۵۸). شناخت روان هم به تنهایی کافی نیست، چرا که فرد ممکن است در عین آگاهی از روان خویش، به دروغ‌گویی و شهوترانی دچار شود (نوابی، ۱۳۵۸). خرد و دین و روان را در مناسبات اجتماعی، هر کدام نشانه‌ای ویژه است:

هر کس را دوست باش، این (نشانه) از خرد توست، مردمان را با خویش دار، این (نشانه) از دین توست به ایشان نیکی کن و این (نشانه) از روان توست (دینکرت، ۶، به نقل از نوابی و طاووسی، ۱۳۵۸).

در فرهنگ ایرانی به‌ویژه در اخلاق ایرانی، بهداشت تن و روان همراه یکدیگرند. اما آنجا که فرد باید دست به‌گزینش یکی از این دو زند ناگزیر روان را برمی‌گزیند، و تن را رها می‌سازد.

گفته‌اند که بالاترین خردها آن است که تن را آن‌گونه نگاه دارید که به‌خاطر آن به روان آسیب نرسد.

1- mental derangement	2- irreconcilable
3- primary needs	4- social needs
5- achievement need	6- affiliation need
7- defiance need	8- construction need
9- cognizance need	10- succorance need

و روان را آن‌گونه نگاه دارید، که به‌خاطر آن آسیب به تن وارد نشود، و زمانی که نتوانید این‌گونه رفتار کنید، پس تن را واگذارید و روان را نگهدارید (دینکرت ۶، به نقل از نوایی و طاووسی، ۱۳۵۸).

همه دستورها و رهنمودهای اخلاقی در ایران باستان به‌گونه‌ای با روان، بهداشت روان یا آسیب‌های روانی مربوط می‌شوند: آن رفتار پسندیده است که در حوزه خانواده یا جامعه به رستگاری و نجات روان بیانجامد. رفتار نکوهیده آن است که به روان آسیب رساند و افسردگی (نیبرگ^۱، ۱۹۷۴) و پریشانی به‌بار آورد. از سوی دیگر، روان به خوی نیک، دارایی به تقدیر سپهر (تقدیر الهی) و هنر به کوشایی فرد وابسته است (دینکرت ۶، به نقل از نوایی و طاووسی، ۱۳۵۸). همچنین است دیگر توانمندی‌های روانی و مغزی آدمی همچون "هوش"، دقت (ویر) (تفضلی، احمد، ۱۳۴۸)، نیرو که به وراثت بستگی دارند (نوایی، ۱۳۵۸) و با گذشت سن و سال نیز رو به کاستی می‌روند (تفضلی، ۱۳۶۳). جای هوش و حافظه مردمان در مغز است و اگر مغز سالم باشد، هوش و حافظه نیز رو به افزایش است. هنگامی که آدمی به پیری رسد، کارآیی مغز کاهش می‌یابد و مرد پیر به‌سبب کاهش هوش و حافظه، آنچه را باید به‌خرد کند، کمتر می‌بیند و کمتر می‌داند (همان‌جا).

هم‌نشینی با نیکان و بدان و تأثیر آن در رفتار و خلق و خوی آدمی از دیگر مقولات پربرسامد در این متون است: آدمی تا آنجا که می‌تواند برای نکوداشت روان خود باید با نیکان نشست و برخاست کند و به همپرسی و روان‌پرسی با ایشان همت گمارد. جمله‌هایی از این دست را در ادبیات نوین سراغ داریم: هم‌نشینی به بود تا من از او بهتر شوم. از این گذشته آدمی وظیفه دارد تا افزون بر همپرسی با نیکان، بدان بهره و سود نیز برساند. واژه نیکان که همپرسی با ایشان به رستگاری روان می‌انجامد، اهلوان (مقدسان)، روحانیون (اسروان و موبدان)؛ راستکاران و

نیک‌اندیشان را دربر می‌گیرد؛ بدان نیز که هم‌نشینی با آنها به روان آسیب می‌رساند، گروه‌های اجتماعی گوناگونی را از جمله، پیمان‌شکنان، دروغ‌گویان، می‌باره‌ها، مردمان کینه‌توز، دشمنان، بدنام‌ها و نادان‌ها را دربر می‌گیرد. هم‌نشینی و گفتگو با این افراد باعث می‌شود که آدمی با آسیب‌رسانی به روان خویش، پیوسته تحت تأثیر ایشان بوده و بدنام گردد. واژه‌هایی که پیش از این گفتیم، یعنی "روان‌شناس" روان‌دوست، روان‌بان، روان‌پرسیدار، روان‌افزا می‌توان از این دیدگاه مورد توجه قرار داد و آنها را به افرادی نسبت داد که به بهداشت روانی خود می‌اندیشند. البته پشتوانه رستخیز شناختی روان را نیز باید به یاد داشته باشیم. از آنجا که پس از مرگ، تن یا کالبد از میان می‌رود، آنچه در جهان مینویی روز رستخیز به‌جا می‌ماند، همان روان است که باید پاسخگوی رفتار و کردار آدمی در این جهان باشد، در نتیجه، روان‌شناسی، روان‌دوستی، نکوداشت روان، روان‌پرسیداری، از اهمیت دوچندان برخوردار می‌گردد، تا آنجا که گفته شده حتی در لباس پوشیدن نیز بهتر است آدمی جامه‌هایی بپوشد که از مو و پوست جانوران مودی نباشد بلکه از پنبه باشد، چرا که برای روان بهتر است ... زیرا پرنیان از جانوران مودی است و پرورش پنبه از آب و نمونه‌اش از زمین و برای کار روان مهمتر و بهتر و ارجمندتر دانسته شده است (تفضلی، ۱۳۶۳).

بحث

بی‌گمان بسیاری از این رهنمودها برای نکوداشت و پالایش روان سودمند است، ولی به همین میزان نیز آدمی را در دایره‌ای از جبر که همان بکار بستن این دستورها است، وامی‌نهند، که این هم از نگرش رستخیز شناختی دینی ایرانیان سرچشمه می‌گیرد. این نگرش آدمی را در این جهان و هم در جهان مینویی سربلند و رستگار می‌خواهد. در این میان شایسته است چه در روان‌شناسی باستان و چه در روان‌شناسی نوین

به جنبه‌های مشترک بیان‌دیشیم، زیرا که این هر دو، انسان و محیط و رفتار او را در دستور کار خود دارند. یکی با نسخه‌ای از پیش تهیه شده که همان نگرش دین‌شناختی است به سراغ انسان و رستگاری روان او می‌رود، و دیگری به کمک رویکردهای آزمایشی، تجربه‌گرا و تا اندازه‌ای کنش‌گرا (شکد، ۱۹۹۴) که از دیگر جنبه‌های مشترک این دو نگرش است. در تمامی اندرزنامه‌ها دستوری مبتنی بر هنجارشکنی نمی‌بینیم. سخن دروغ تباه‌کننده روان و مهلک است (فوشکور، ۱۹۸۶)، احترام به دیگران به استحکام رابطه فرد با جامعه و خانواده می‌انجامد، تمسخر دیگران پیامدهای ناگواری از جمله دشمنی مردمان را متوجه فرد مسخره‌کننده می‌کند، کهتران را همتا دانستن، همتایان را سرور انگاشتن و نسبت بدانان یک رنگ بودن، سلامت روانی فرد را می‌رساند و به حفظ سلسله مراتب اجتماعی می‌انجامد. پیمان‌شکنی گسستن روابط فرد با افراد دیگر، تنهایی و افسردگی را در پی دارد. خویش‌شناسی برابر با حفظ احترام فردی است و از آن مهمتر نگهداری زبان است، برای اینکه بی‌احترامی به آدمی نرسد، خویش‌شناسی بهتر است، وام‌گیری از مردم کم جنبه و فرومایه می‌تواند نگرانی و تشویش را به همراه آورد، چرا که هر دم به در خانه وام‌گیرنده می‌رود و وام خود را بازپس می‌خواهد، همچنین است پیکار با مرد نادان که پریشانی را برای آدمی بدنبال دارد (تفضلی، ۱۳۶۳).

ره‌آورد این دستورها و رهنمودها تنظیم روابط فرد با جامعه و خانواده و بهداشت روان فرد و خانواده می‌باشد. پایه بهداشت روانی در خانه زن است، که آرامش خاطر مرد را فراهم می‌سازد. روشن است که تنش‌های خانوادگی در هر زمانی می‌تواند تشویش خاطر مرد را در پی داشته باشد، اگر چه در نهاد خانواده عصر ساسانی و دوره‌های پس از آن نوعی مرد سالاری حاکم بوده است، اما زن نیز در صورت بد نهاد بودن و پیروی نکردن از مرد ممکن است به رفتارهای زیانباری همچون فرار از خانه، و برقراری روابط

نامشروع با دیگران بیانجامد، که همه اینها بدنامی مرد را بدنبال دارد.

زن با گوهر (اصیل) بگزين، چه بهتر آن است که سرانجام نیک‌نام‌تر است (تفضلی، ۱۳۶۳)، رامشیار زن نیک خوشخوی بهتر است (دینکرت، ۶)، به نقل از نوابی و طاووسی، ۱۳۵۸). و این چند تن را فرمانبردار باید بود و پرستش باید کرد، زن، شوهر را و فرزند، پدر و مادر را و دیگر آنکه زن کارآمد خویش را دوست باش تا آزمند نگردد، چه کسی که کم‌فرهنگ باشد بازن کارآمد خویش دوست نباشد (دینکرت، ۶)، به نقل از همان‌جا).

به هر روی آنچه که از این دستورها و رهنمودها بر می‌آید آن است که پنددهندگان که معمولاً از سه طبقه روحانیون، شهریاران و سیاستمدارانند بر آن بوده‌اند تا با پرداختن به اصول رفتاری فرد در خانه و جامعه، روان فرد را با محور قرار دادن نهاد خانواده به عنوان واحد پایه جامعه، هنجارهای اجتماعی را ثبات بخشند و جامعه ایرانی را از این راه نیرومند سازند. پایه و بنیان این اندرزها را باید در این باور پنددهندگان جست که کار دنیا به بیست و پنج بهر (سهم یا قسمت) نهاده شده است: پنج بهر به بخت یا تقدیر، پنج بهر به کنش یا کردار فرد، پنج بهر به خوی و سرشت آدم، پنج بهر به گوهر و اصالت و پنج بهر به وراثت.

۱- زندگی، زن، فرزند، سروری و ثروت به بخت
۲- موبدی (روحانیت)، ارتشتاری (جنگجویی)، کشاورزی، ثواب و گناه به کردار ۳- زناشویی، خوردن، خفتن، رفتن، به خوی ۴- مهر، رادی، راستی و فروتنی و آزر
به گوهر ۵- تن، هوش، تمرکز و دقت، نیرو به وراثت است (نوابی، ۱۳۵۸). این تقسیم‌بندی که از آموزه‌های دینی مایه می‌گیرد نشان‌دهنده نقش دستوره‌های ویژه بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی است. مقایسه این راهبردهای رفتاری با اصول حاکم بر روانشناسی امروز که بر شالوده‌های دانش و آزمایش

Boyce, M. (1968). *Middle Persian literature*, vol. 2 & 3, Handbuch der orientalistik Iranistik. Netherland: E. J. Brill, (pp. 51-55).

Fouchecour, C. H. (1986). *Moralia*. Paris: Institute Françoise de Recherche en Iran.

Mackenzie, D. N. (1977). *A concise Pahlavi dictionary*. London: Oxford University Press.

Nyberg, S.H. (1974). *A manual of Pahlavi*. Wiesbaden: Otto Harrassowitz.

Reichlt, H. (1968). *Avesta Reader*. Berlin: Walter De Gruyter.

Shaked, S. (1994). *Andarz and andarz literature in preislamic Iran*, Encyclopedia Iranica, vol. 2. (pp. 3-13)

میدانی نهاده شده است ما را به شناخت بهتری از جامعه ایرانی در عصر میانه نیز می‌رساند، که همان هویت ماست.

منابع

بهار، مهرداد (۱۳۷۶). *پژوهشی در اساطیر ایران*. تهران: انتشارات آگاه.

باطنی، محمدرضا؛ براهنی، محمدنقی (۱۳۸۰). *واژه‌نامه روان‌شناسی و زمینه‌های وابسته*. تهران: فرهنگ معاصر.

تفضلی، احمد (۱۳۶۳). *مینوی خرد*. تهران: انتشارات توس.

تفضلی، احمد (۱۳۴۸). *واژه‌نامه مینوی خرد*. تهران: انتشارات بنیاد فرهنگ ایران.

فره‌وشی، بهرام (۱۳۵۸). *فرهنگ پهلوی*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

نوابی، ماهیار (۱۳۵۸). *مجموعه مقالات، (ج-۱)*. شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.

نوابی، ماهیار؛ طاووسی، محمود (۱۳۵۸). *گنجینه دست‌نویس‌های پهلوی و پژوهش‌های ایرانی* - ۵۷. شیراز: انتشارات دانشگاه شیراز.