برای تربیت فرزندان،
ابتدا باید والدین را تربیت کنیم



Gül Deniz Salalı

یک انسان‌شناس تجربیات خود در دوران ابتدایی مادری در لندن را با سبک نگهداری از کودکان در جامعه‌ای شکارچی-گردآورنده در آفریقای مرکزی مقایسه می‌کند.

15 Jul 2025

ترجمه دکتر محمدحسن هدایتی امامی
متخصص داخلی – غدد
۲۸ تیر ۱۴۰۴



مادری در لندن کالسکه فرزندش را هل می‌دهد؛ شهری که بسیاری از والدین در آن بدون حمایت اجتماعی چشمگیر، فرزندان خود را بزرگ می‌کنند

ببونا، زنی در دهه شصت زندگی‌اش، جلوی کلبه‌اش نشسته- است و نوه‌اش را شیر می‌دهد. من هرگز زنی مسن را در حال شیر دادن ندیده بودم و—حتی به‌عنوان یک انسان‌شناس تکاملی—نمی‌دانستم که از نظر زیستی چنین چیزی امکان‌پذیر است.

پرسیدم: "شیر تولید می‌کنی؟"

ببونا پستانش را فشرد و قطره‌های سفید ظاهر شدند.

مشخص شد که افراد شیرده می‌توانند تا مدت نامحدود شیر تولید کنند، به شرط آن‌که کودک به کودک، روند شیردهی را ادامه دهند. ببونا سال‌هاست که چنین می‌کند، به‌عنوان قابله و مراقبِ بسیاری از کودکان در جامعه‌اش.

ببونا یکی از اعضای بایاکا است، نامی جمعی برای چند گروه شکارچی-گردآورنده ساکن جنگل در غرب رودخانه کنگو.(۱) جامعه او در شمال جمهوری کنگو زندگی می‌کند و به زبان مبنجله (Mbendjele) صحبت می‌کند. من در سال ۲۰۱۳ شروع به بازدید از سکونت‌گاه‌های بایاکای مبنجله کردم تا تحقیق کنم مردم در جامعه شکارچی-گردآورنده چگونه از یکدیگر یاد می‌گیرند.

ده سال گذشت. حالا من در لندن هستم، در یک شب سرد ماه فوریه، نوزادم را در آغوش دارم و اشک در چشمانم حلقه زده است.

چطور ممکن است شیر دادن این‌قدر دشوار باشد؟ چرا او مدام گریه می‌کند؟ اگر مراقبت از نوزاد برای انتقال ژن‌ها ضروری است، پس چرا این‌قدر طاقت‌فرساست؟ به این فکر کردم که در روند تکامل چه چیزی اشتباه پیش رفته‌است؟

ناگهان متوجه شدم چقدر درباره والد بودن کم می‌دانم.

راه‌های بی‌شماری برای تربیت فرزند وجود دارد، برخی از سنت‌های فرهنگی نشئت گرفته‌اند، برخی دیگر در جوامع فردگرا از

انتخاب‌های شخصی آن‌هم با فلسفه‌های مختلف فرزندپروری سرچشمه می‌گیرند. هر یک از این رویکردها، مزایا و چالش‌های خاص خودش را دارد. اما فرهنگ‌های مبتنی بر اجتماع، مانند فرهنگ بایاکا، حداقل یک اصل را درست درک کرده‌اند: فرزندپروری را نباید به‌تنهایی یا به‌طور ناگهانی آموخت — بلکه فرزند پروری روندی مادام‌العمر است که از زندگی روزمره، مدت‌ها قبل از داشتن فرزند آغاز می‌شود، و تا مدت‌ها بعد از آن ادامه می‌یابد. اعضای بایاکا برخلاف من، پیش از آن‌که والد شوند، مهارت‌های والد بودن را می‌آموزند.

زندگی با بایاکا

بزرگ‌ترین جمعیت شکارچی-گردآورنده در جهان — که حدود ۹۲۰ هزار نفر از گروه‌های متنوع جنگل‌نشین از جمله بایاکا را شامل می‌شود، — در سراسر آفریقای مرکزی زندگی می‌کنند. بایاکاها در سکونت‌گاه‌هایی ساکنند که کلبه‌هایشان از شاخه‌ها و برگ‌ها ساخته شده‌اند. هر سکونت‌گاه معمولاً بین ۴۰ تا ۶۰ نفر جمعیت دارد، گرچه سکونت‌گاه‌های بزرگ‌تری نیز وجود دارند. آن‌ها به‌عنوان شکارچی-گردآورنده، بخش عمده‌ای از غذای خود را از گیاهان و حیوانات وحشی تأمین می‌کنند و همچنین منابع جنگلی را با کشاورزان بانتو همسایه، در ازای کالاهای تجاری، مبادله می‌کنند.

وقتی تیم تحقیقاتی ما در اردوگاه جدیدی مستقر می‌شود، ابتدا با اعضای جامعه دیدار می‌کنیم تا درباره پژوهش‌مان توضیح دهیم، علایق مشترک را بررسی کنیم و رضایت آگاهانه بگیریم. سپس، کلبه به کلبه به همه سر می‌زنیم تا مشخص کنیم چه کسانی در کجا و با چه کسانی زندگی می‌کنند؛ و نسب‌نامه‌ها را ثبت می‌کنیم تا ساختار خانواده‌ها و روابط‌شان را بهتر درک کنیم.

روز برای هم بایاکاها و هم پژوهشگران از صبح زود آغاز می‌شود. اندکی پس از طلوع، اکثر زنان بایاکا به جنگل می‌روند تا سیب‌زمینی‌های وحشی، برگ‌ها و مغزها را جمع‌آوری کنند یا ماهی بگیرند. مردان که اغلب شب‌ها شکار می‌کنند، در طول روز تله‌های سیمی‌شان را بررسی می‌کنند. کودکان ممکن است در سکونت‌گاه بمانند، در جنگل بازی کنند، دنبال بزرگ‌ترها بروند یا حتی گروه‌های جست‌وجوگرِ مستقل تشکیل دهند.



مردم بایاکا در سکونت‌گاه جنگلی خود در شمال جمهوری کنگو وقت می‌گذرانند

در بعدازظهر، هنگامی که مردم به اردوگاه بازمی‌گردند، صداها در میان شاخ‌وبرگ جنگل طنین می‌افکنند. خانواده‌ها برای تهیه و صرف غذای روزانه‌شان گرد هم می‌آیند. دود آتش‌های تازه روشن‌شده در هوا پخش می‌شود و منظره را مثل نقاشی‌ای با رنگ‌های مات درهم می‌تند.

ما پژوهشگران، لباس‌های نم‌دارمان را بالای آتش‌های ملایم آویزان می‌کنیم، بی‌این‌که امیدی به خشک شدن کاملشان داشته باشیم.

شب‌ها با لالایی‌های وهم‌انگیزِ فریادهای هایراکسِ درختی (پستاندار درحت‌زی کوچک) به خواب می‌رویم—یا بیدار می‌مانیم، در کنار زنان دست می‌زنیم و منتظر ورود ارواح جنگل به اردوگاه می‌مانیم.

کودکانی که از کودکان مراقبت می‌کنند

پس از جمع‌آوری داده‌های انسان‌شناختی اصلی، اعضای تیم ما به بررسی پرسش‌های پژوهشی مختلف مورد نظر خود پرداختند. همکار و دوستم، نیکیل «نیک» چادهاری، به مطالعه مراقبت از کودکان مشغول بود. در یکی از مطالعات، طی سه ماه، هر روز او یک کودک ۰ تا ۴ ساله را دنبال و تعاملات او با مراقبان را هر ۳۰ ثانیه ثبت می‌کرد. در مطالعه‌ای دیگر، تیم ما از حسگرهای پوشیدنی برای بررسی نزدیکی فیزیکی استفاده کرد تا مشخص کند کدام افراد بیشترین زمان را در کنار کودکان خردسال سپری می‌کنند.

در میان نوزادان کوچکتر از ۱/۵ سال و کودکان ۱/۵ تا ۴ ساله، حدود ۴۰ درصد از مراقبت‌های نزدیک، از جمله در آغوش گرفتن و تماس بدنی، توسط "مراقبان جایگزین" یا همان آلومادرها (افرادی به جز مادر زیستی) انجام می‌شد. به‌طور میانگین، هر کودک در طول روز، در فاصله نزدیک قابل دسترس ۱۴ نفر قرار داشت.

هر کودک بایاکا بیش از من، زمانی که تازه مادر شده بودم،

تجربه والد بودن داشت

مادران به کمتر از نیمی از دفعات گریه کودکان پاسخ می‌دادند. مابقی توسط «آلومادرها» (مراقبان غیرمادر) آرام می‌شدند — بیش از

۴۰ درصد به‌تنهایی و باقی موارد در کنار مادر. شیوه‌ی آرام کردن معمولاً شامل ضرب گرفتن روی پشت کودک یا خواندن لالائی سنتی بود.

و این آلومادرها چه کسانی بودند؟ بیشترشان کودکان دیگر بودند. این کمک‌کنندگان جوان جمعاً بیش از پدران یا مادربزرگ‌ها در مراقبت نقش داشتند.

فراتر از بایاکا، ما الگوی مشابهی را میان شکارچی-گردآورندگان آگتا در فیلیپین مشاهده کردیم، و مطالعات دیگر نیز چنین الگویی را میان قوم ایفِه در حوزه رودخانه کنگو و هادزا در شرق آفریقا نشان داده‌اند. در بسیاری از جوامع شکارچی-گردآورنده، کودکان معمولاً مراقبت بیشتری از هم‌سن‌وسالان خود دریافت می‌کنند تا از بزرگ‌ترها.

این الگو کاملاً با آنچه بسیاری از مردم در شهرهای اروپا و ایالات متحده تجربه می‌کنند متفاوت است. در آنجا تمامی مسئولیت مراقبت ممکن است فقط بر دوش والدین باشد. و پدران یا سایر والدینی که فرزند را نزائیده‌اند ممکن است تنها چند هفته پس از تولد نوزاد دوباره سر کار برگردند. همین باعث می‌شود زنی که فرزند را زائیده است، تنها مراقب کودک باقی بماند.

تمرین والد بودن

گرچه والدینم ۱۵۰۰ مایل دورتر از لندن، در ترکیه زندگی می‌کنند، اما من و همسرم خوش‌شانس بودیم که آن‌ها چند ماه پس از تولد پسرمان، ارن، به دیدن‌مان آمدند. با این حال، همچنان برایم سخت بود، چون هیچ تجربه‌ای در مراقبت از نوزاد نداشتم. من تنها فرزند

خانواده‌ام بودم و فقط یک پسرعمو داشتم. دوستان دوران کودکی‌ام تقریباً هم‌سن‌وسال خودم بودند، و نظام آموزش رسمی نیز این جداسازی سنی را تقویت می‌کرد.

هر کودک بایاکا بیشتر از من—در مقام یک مادر تازه‌کار—تجربه‌ی والد بودن دارد.



کودک نوپای بایاکا همراه با کودکی بزرگ‌تر، در یک منطقه باتلاقی مشغول ماهی‌گیری است

من دختران جوان بایاکا را دیده‌ام که کودکان کوچک را با خود می‌بردند، در زیر سایه‌بان انبوه جنگل قدم می‌زنند و از میان نهرهای باتلاقی عبور می‌کنند تا ماهی پیدا کنند. آن‌ها با قُمه زمین را می‌کَنند و سیب‌زمینی‌های وحشی را بیرون می‌آورند و به اردوگاه برمی‌گردانند. کودکان خردسالی که همراه‌شان هستند، مهارت‌های جست‌وجوگری را از طریق مشاهده و تقلید از کودکان بزرگ‌تر یاد می‌گیرند. در همین حال، کودکان بزرگ‌تر نیز با مراقبت از کوچکترها، مهارت‌های والد بودن را قبل از آن‌که خود بچه‌دار شوند می‌آموزند

کودکان بزرگ‌تر همچنین به مادران کمک می‌کنند تا چیزی را محقق کنند که در جوامع سرمایه‌داری ممکن است با عنوان "توازن کار و زندگی" شناخته شود: زمانی که زنان بایاکا همراه با نوزادانشان به جنگل برای جست‌وجو می‌روند، اگر کودکان ۴ تا ۷ ساله حضور داشته باشند، غذای بیشتری جمع‌آوری می‌کنند چون این کودکان اغلب نوزادان را حمل می‌کنند یا با آن‌ها بازی می‌کنند. به‌صورت مشابه، در میان قوم آگتا نیز، گروه‌های بازی ویژه کودکان، وظایف مراقبتی بزرگ‌ترها را سبک‌تر می‌کند.

این تجربه‌ها همچنین به والدین آینده دیدگاهی واقعی درباره فرزندپروری می‌دهد. اما من، در سوی دیگر، انتظارات وهم‌آلودی داشتم: این‌که غریزه مادری فوراً فعال شود و مرخصی زایمان ارزشمندم را صرف کتاب‌خوانی و ایده‌پردازی برای تحقیقات در کافه‌ها کنم، در حالی‌که نوزادم آرام و بی‌صدا به‌خواب رفته‌باشد.

راه‌هایی برای تربیت کودکان

در اولین روز مادری‌ام، نوزاد گریانم را در بخش بیمارستان در آغوش گرفته بودم. پرستارانی مهربان که همه ساکن بریتانیا بودند اما

پیش‌زمینه‌های فرهنگی متفاوتی داشتند، توصیه‌های متناقضی ارائه دادند. در هفته‌های بعد، کارکنان مراقبت‌های بهداشتی، دوستان و خانواده‌ام با دیدگاه‌های مختلف درباره تغذیه با شیر خشک، مشکلی که بند زبان ممکن است ایجاد کند، خوابیدن با نوزاد و موضوعات دیگر، من را بمباران کردند.

بعدها فهمیدم این سردرگمی غیرمعمول نیست. در بریتانیا، حتی از روی توصیه‌های پرستاران و ماماهایی که پس از زایمان به خانه والدین تازه‌کار می‌روند، به‌طور قابل‌اعتمادی نمی‌توان پیش‌بینی کرد که چقدر طول می کشد تا مادر بتواند به فرزند خود دیگر شیر ندهد؛ این وضعیت تا حدی به این دلیل است که این توصیه‌ها ممکن است ناسازگار یا قدیمی باشد. در شهری چندفرهنگی مثل لندن، هیچ استاندارد تثبیت‌شده‌ای در زمینه تربیت کودک وجود ندارد. بیشتر والدین باید در دریای نظرات و مطالعات پژوهشی غوطه‌ور شوند تا بتوانند تصمیمات اولیه در مراقبت از فرزند تازه را اتخاذ کنند.

در مقابل، در جوامعی مانند قوم بایاکا، روش مشخصی برای تربیت کودکان وجود دارد. برای مثال، نوزادان بایاکا تا سن نوجوانی با والدین خود می‌خوابند—هیچ‌کس در مورد ایمنی خوابیدن مشترک بحثی نمی‌کند. این هنجارهای فرهنگی، بار تصمیم‌گیری را از دوش والدین برمی‌دارند.

اما سنت‌های سخت‌گیرانه در تربیت کودک می‌توانند آسیب‌زا نیز باشند. اطلاعات «نادرست» ممکن است نسل به نسل منتقل شوند. برای نمونه، آغوز—اولین شیر غنی از مواد مغذی و آنتی‌بادی که پس از تولد تولید می‌شود—در بسیاری از جوامع، از جمله قوم بایاکا و دامداران

هیمبا در جنوب آفریقا، به‌عنوان ماده‌ای آلوده در نظر گرفته می‌شود و از نوزادانی که برایشان مفید است، دریغ می‌شود.



در نامیبیا، سنت‌های قوم هیمبا مادران را از دادن آغوز به نوزادانشان بازمی‌دارند؛ آغوز، نخستین شیری است که پس از تولد تولید می‌شود و سرشار از مواد مغذی و آنتی‌بادی‌هاست.

پیامدهای روش‌های سنتی تربیت کودک پیچیده‌اند. گاهی دانش ارزشمندی—مانند استفاده از گیاهان دارویی—ارائه می‌کنند، و گاهی به خطرات برای سلامت مادران و نوزادان منجر می‌شوند. در جوامع شکارچی-گردآور امروزی، مرگ‌ومیر مادر و کودک همچنان بالاست. سال گذشته، خبر بسیار دردناکی به من رسید: یکی از اعضای جامعه بایاکا که از کودکی می‌شناختم و فرزندی یک‌ساله داشت، در دوران بارداری—احتمالاً به دلیل عفونت—جان خود را به همراه نوزاد متولدنشده‌اش از دست داد.

چنین تراژدی‌هایی غیرمعمول نیستند. تحقیقات نشان می‌دهند که ۱۴ درصد از مرگ‌های زنان بالغ آکتا (Agta) ناشی از عوارض زایمان است، و در میان جمعیت شکارچی‌گردآور آکا (Aka) در جمهوری آفریقای مرکزی، ۹ درصد از زنان بالغی که بین ۱۸ تا ۴۵ سالگی فوت کردند، جان خود را به دلیل مسائل مربوط به زایمان از دست داده‌اند.

پرورش والدین نیز مهم است

والدگری هرگز بی‌نقص نیست. فرهنگ‌ها کودکان را به شیوه‌های متفاوتی تربیت می‌کنند، و در نتیجه، بزرگسالان این جوامع نیز دارای ارزش‌های همان جوامع هستند. اما براساس تجربه‌ام، یک حقیقت آشکار شد: آموختن مراقبت از دیگران باید خیلی قبل‌تر از بچه‌دار شدن آغاز شود.

دو سال پس از آغاز مسیر مادری، هنوز پرسش‌هایم بیشتر از پاسخ‌هاست. من که در ترکیه بزرگ شدم، در اروپا و کانادا تحصیل کردم و اکنون در بریتانیا کار می‌کنم، هرگز پیش از تولد فرزندم «ارن» حتی یک نوزاد را در آغوش نگرفته بودم. کودکی و دوران جوانی‌ام صرف یادگیری درس‌هایی مثل ریاضی، فیزیک و ادبیات شد—همان چیزهایی که جامعه‌ام بیشترین ارزش را برایشان قائل بود. ماه‌های نخست مادری از لحاظ احساسی به شدت برایم دشوار بودند، زیرا در مدتی کوتاه می باید چیزهای بسیار یاد می‌گرفتم، شیب یادگیری بسیار تندی را باید طی می‌کردم.

ای‌کاش، مثل بایاکاها، درس‌های والدگری‌ام با شیبی ملایم‌تر و در طول زندگی‌ام اتفاق می‌افتاد. این موضوع در مورد دیگر مهارت‌های اساسی زندگی نیز صدق می‌کند، مانند تهیه خوراک، مراقبت از سالمندان و روبه‌رو شدن با مرگ.

برای کسانی از ما که در جوامع فردگرا زندگی می‌کنیم، چه شد که مردم از یادگیری اصول اولیه زندگی دست کشیدند؟ از بایاکاها و دیگر فرهنگ‌های اجتماع‌محور یاد بگیرید: این درس‌ها را دوباره به مسیرهای یادگیری خود بازگردانید.

من و Copilot این مقاله را ترجمه کرده‌ایم.

https://www.sapiens.org/biology/to-raise-children-we-must-first-raise-parents/