

## فهم دلالت‌های اجتماعی- فرهنگی توصیه‌های غذایی دوران بارداری و پس از آن (یک مطالعه مردم‌نگارانه در بین زنان و خانواده‌های سیستانی)

محمد عثمان حسین بر<sup>۱</sup>

بهروز روستاخیز<sup>۲</sup>

### چکیده

بارداری، زایمان و آنچه که به موقعیت مادری ختم می‌گردد، با مجموعه‌ای از عوامل، عناصر و پدیده‌ها معنی می‌یابد؛ یکی از این موارد، بایدها یا نبایدهای غذایی است که فرد موظف به رعایت آن‌ها می‌گردد. توصیه‌های مزبور را باید توصیه‌های یک فرهنگ دانست؛ فرهنگی که در این معنی، خود را در تهیه و مصرف مجموعه‌ای از خوراکی‌ها باز می‌نماید. بر این اساس، پژوهش حاضر به دنبال فهم دلالت‌هایی بوده است که می‌توان از تأمل بر تکاپو جهت این تهیه و مصرف، برداشت نمود. این پژوهش با حرکت از نوعی دیدگاه نظری چند سطحی، بر اساس رویکردی کیفی و به شیوه مردم‌نگاری در پهنه‌ای جغرافیایی از زاهدان تا نواحی شمالی استان سیستان و بلوچستان انجام شده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که این دلالت‌ها صرفاً بر کارکرد زیستی- طبیبی توصیه‌های غذایی مزبور که بیشتر معطوف به پس از زایمان است، تأکید ندارد. تهیه و مصرف برخی از خوراکی‌ها مانند کاجی سیستانی که ترکیب منحصر به فردی در مقایسه با سایر نسخه‌های مشابه است، در حال حاضر دلالت‌هایی را باز می‌نماید که باید با نوعی نگاه نمادین و معنی‌شناختی، تفسیر گردند. این خوراکی‌ها علاوه بر آنکه نشان- گذاری یک رخداد را تسهیل می‌کنند، زمینه‌ای جهت خلق یک هویت مادرانه و نیز فراتر از آن، زمینه‌ای جهت برجسته‌سازی مرزها و تمایزات دیگر نیز می‌باشند.

**کلیدواژه‌ها:** بارداری، زایمان، مادر شدن، غذا، فرهنگ، مردم‌نگاری، سیستان.

---

<sup>۱</sup> استادیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه سیستان و بلوچستان، hosseinbor@gmail.com

<sup>۲</sup> دانشجوی دکتری انسان‌شناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، نویسنده مسئول،

b.roustakhiz@ut.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۳/۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۷/۱۵

## ۱. مقدمه و طرح مسئله

تأمل بر معنای مفهیمی نظیر مادری، بارداری، زایمان، تولد، فرزند و... نشان‌گر این نکته است که ما با فرایند زنجیره‌واری رو به رو هستیم که فراتر از یک اتفاق زیستی و پزشکی صرف است؛ فرایندی سرشار از دلالت‌های اجتماعی و فرهنگی که انگاره‌های ذهنی و رفتاری ویژه‌ای را توسعه می‌بخشد (برای نمونه، نگاه کنید به: Gelis, 1991؛ ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۰).

دوره بارداری و نیز پس از آن، بخش مهمی از هستی یک خانواده بوده و در سطحی کلان‌تر، جایگاه به‌خصوصی در حیات اجتماعی یک جامعه دارد؛ جایگاهی که تدقیق بر آن، در برخی موارد، تنوعات و تفاوت‌هایی اساسی را در میان جوامع مختلف بازمی‌نماید. در حقیقت، ما در تمامی جوامع درک یکسانی را نسبت به فرایند فوق‌شاهد نیستیم؛ از همین‌روست که دلالت‌های اجتماعی و فرهنگی مربوط به این پدیده و نیز تأکیدی که درباره آن وجود دارد، در جوامع مختلف، متفاوت بوده و از منظر انسان‌شناختی، فهم آن ضروری است (Davudsdottir, 2012). انسان‌شناسی بنا بر ماهیت وجودی خود، به دنبال شناسایی و فهم آن دسته از انگاره‌ها و الگوهای معنایی است که انسان‌ها بر اساس آن، دنیای خود را می‌سازند؛ انگاره‌ها و الگوهایی که همچون سایر پدیده‌ها، بنا بر اقتضائات زمانی و در راستای نوعی «تطبیق‌پذیری»، در معرض تغییر و تحولاتی قابل مذاقه قرار می‌گیرند (Kottak, 2011: 5-8).

دوران بارداری و نیز زایمان، با مجموعه‌ای از تأکیدها، توصیه‌ها و ممنوعیت‌ها همراه است که بخشی از آن‌ها را می‌توان ذیل مقوله‌ای کلی، به‌عنوان «توصیه‌های غذایی» مد نظر قرار داد. با حرکت از دیدگاهی که در سطور گذشته مطرح گردید، باید گفت که توصیه‌های مزبور نیز در خلاء صورت نمی‌گیرند؛ آن‌ها نیز از جامعه‌ای به جامعه دیگر تفاوت داشته و از ابعاد و دلالت‌های اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی

برخوردار می‌باشند. در واقع، این موضوع مانند موضوعات اجتماعی دیگر، بازنمای ارزش‌ها، هنجارها و باورهای فرهنگی یک جامعه بوده و از خلال تدقیق در آن می‌توان به این موارد پی برد و آثارش را در جامعه مذکور دید (برای نمونه، نگاه کنید به: Nichter and Nichter, 2003: 35-70).

توصیه‌های غذایی می‌تواند صرفاً بر مبنای دانش تغذیه و براساس ملاحظات که متخصصان مطالعات تغذیه در نظر دارند، مورد تحلیل قرار گیرد؛ بر مبنای چنین رویکردی، به‌ویژه شاهد نوعی تجزیه غذا به مواد و عناصر تشکیل دهنده آن، و بررسی جایگاه آن‌ها در سلامت فرد و جامعه هستیم. در چنین وضعیتی، انسان‌شناسی تغذیه خود را به‌عنوان محل پیوندی بین دانش تغذیه و بینش انسان‌شناختی بازمی‌یابد. انسان‌شناسی تغذیه صرفاً به دنبال توصیف غذاها و عادات‌های غذایی نبوده، بلکه نتیجه و عملکرد رفتارهای غذایی را نیز در جوامع و فرهنگ‌های گوناگون، مد نظر دارد. به عبارت دیگر، در این شاخه از انسان‌شناسی علاوه بر تلاش جهت فهم چگونگی مصارف تغذیه‌ای و نتایج آن بر سلامت مصرف‌کنندگان، فهم دلالت‌های اجتماعی و فرهنگی الگوهای تغذیه‌ای نیز مطرح می‌باشد (Mintz and Du Bois, 2002).

براساس آنچه گفته شد، پژوهش پیش‌رو که پژوهشی در میان زنان سیستانی و با همراهی خود و خانواده‌های آنان بوده، به دنبال این می‌باشد تا پس از طرح بحثی در خصوص مراقبت‌ها و توصیه‌های غذایی مربوط به دوران بارداری و پس از آن در جامعه مذکور، با تأمل بر یافته‌های مردم‌نگارانه‌ای که جمع‌آوری شده است، به فهمی از دلالت‌های اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و نیز بهداشتی این توصیه‌ها و رفتارهای منتج از آن در این جامعه دست یابد. علاوه بر این و با نظر به تنوع مشارکت‌کنندگان پژوهش، سعی بر انجام نوعی از مقایسه‌های تطبیقی و با این هدف بوده است که زمینه‌ها و دلایل گوناگونی مواجهه با این توصیه‌ها را در میان افراد

مختلف و طی دوره‌های زمانی متفاوت، از گذشته تا حال، دریابد. در حقیقت، می‌توان گفت افراد مختلف بنابر شرایط و وضعیت ویژه‌ای که در آن قرار داشته و دارند، به انحای مختلف با توصیه‌های مذکور مواجه شده و می‌شوند؛ این توصیه‌ها به لحاظ معنایی، به صورت‌های مختلف برای آن‌ها فهم‌پذیر شده و در نهایت، نتایج گوناگونی را برای هر یک دربردارد.

## ۲. چارچوب نظری و پیشینه موضوع

حیات و زندگی انسانی بدون وجود غذا و مصرف مواد تغذیه‌ای، قابل تصور نیست؛ در واقع، ما قادر به ادامه زندگی نخواهیم بود، مگر آنکه نیاز خود را به غذا برطرف سازیم. در این بین و در مقایسه با سایر جانداران، ما از این ویژگی خاص برخوردار هستیم که به واسطه همه چیز خواری‌مان، خود را با محیط‌های مختلف و شرایطی که در آن قرار می‌گیریم، هم‌ساز و سازگار کنیم. با این وجود، لزوماً میان آنچه حیات ما ایجاد می‌کند و آنچه فرهنگ و ویژگی‌های فرهنگی‌مان پیش‌روی ما می‌گذارد، هم‌گامی و مطابقتی کامل برقرار نیست. در حقیقت، اگر برای غذا جایگاهی تنظیم‌کننده در تعادل‌بخشی به ارگانیسم انسانی قائل باشیم، گاه این فرهنگ است که عملکرد این سیستم را به سمت و سوهای دیگری سوق می‌دهد؛ سمت و سوهایی که باید به نحو دیگری معنی گردند و نه الزاماً براساس کارکردی که قرار بود در سلامت زیستی انسان داشته باشند (دوگارین، ۱۳۶۶: ۷-۴).

مطالعه نظام غذایی و راهبردهای تغذیه‌ای جوامع و مردمان بومی، پیش از هر چیز، محملی برای ارائه آن دست از تحلیل‌های نظری بوده که تمایل به کند و کاو چگونگی تعامل و هم‌سازی نظام مزبور با محیط طبیعی و شیوه‌های معیشتی رایج در منطقه محل

زندگی مردمان مورد اشاره، دارد. در واقع، مردم بومی به گروهی فرهنگی اطلاق می‌گردد که در منطقه‌ای با ویژگی‌های بوم‌شناختی خاص خود، ساکن بوده و یک نظام معیشتی ویژه مبتنی بر منابع محلی خود ایجاد کرده‌اند. در تعریفی که ارائه گردید، مردمانی منظور نظر می‌باشند که بر حسب طبیعت وجودی خود، دارای مسائل و نیازهای ویژه‌ای بوده و از این‌رو جهت برطرف نمودن آن‌ها، سعی بر به کارگیری راهبردهایی می‌نمایند که مبتنی بر امکانات در دسترس آن‌ها و در راستای بهره‌وری هرچه بیشتر و مطلوب‌ترشان می‌باشد؛ راهبردهایی که بازنمای نزدیکی فرهنگی آن‌ها با محیط طبیعی و زیست هر منطقه است (Kuhnlein and Receveur, 1996)؛ Kuhnlein et al., 2009؛ و دادهیر و همکاران، ۱۳۹۳). از این منظر و در موضوع مطالعه نظام‌های غذایی، غذا به‌عنوان پدیده‌ای فرهنگی در نظر گرفته می‌شود که نظیر سایر پدیده‌ها، انطباق انسان‌ها با محیط زیست طبیعی‌شان را تسهیل کرده، باز می‌نماید (Kaiser, 2011: 66).

علاوه بر رویکرد فوق، بخش دیگری از رهیافت‌های نظری انسان‌شناختی که برخی از آن‌ها را می‌توان به لحاظ پیشینه، حتی متقدم‌تر از بوم‌شناسی فرهنگی دانست، با همان منطق کشف علل و زمینه‌های بروز یک پدیده و مکانیسم‌های عمل آن، سعی بر ارائه درکی از «مسئله غذا» داشته‌اند. در این میان، به‌ویژه رهیافت کارکردی - ساختارگرایانه حائز اهمیت می‌باشد و در اینجا نیز اگرچه این رهیافت رویکرد جامعی در فهم این مسئله تلقی نمی‌شود، اما از امکانات آن برای خوانش بخشی از یافته‌های پژوهش استفاده شده است. بر این اساس، غذا را باید از منظر جایگاهی که در یک ساختار اجتماعی - فرهنگی داشته و نیز بر مبنای کارکردهایی تحلیل کرد که مردم یک جامعه برای آن متصور می‌باشند. برای نمونه، تحلیل‌های کارکردگرا آن چنان که در کار افرادی مانند ردکلیف براون (۱۹۹۵ - ۱۸۸۱) دیده می‌شود، کارکرد آیین‌ها و نیز برخی مراقبت‌های غذایی را در ارتباط با دوره‌های گذار و نیز فرایندهایی مانند بلوغ و اجتماعی شدن

در نظر گرفته، مورد بررسی قرار می‌دهند؛ در سوی دیگر همچنین نمونه آثاری نظیر آثار انسان‌شناس فقید فرانسوی، کلود لوی استروس (۲۰۰۹-۱۹۰۸) وجود دارد که با تمرکز ساختارگرایانه‌تری به دنبال پیوند صورت‌های غذایی به‌ویژه با ساختارهای ذهنی بنیادی‌تری هستند که عملکردهای این‌جهانی را جهت می‌بخشند ( Harbottle, 2004: 17-20).

با همه این وجود، رهیافت‌های نوین انسان‌شناختی با تأکید بر نوعی تفسیرگرایی نمادشناسانه، نه به دنبال ارائه تبیین‌های مکانیکی از آنچه انتخاب‌های غذایی را شکل می‌دهد، بلکه با حرکت از نوعی نگاه برساخت‌گرایانه و با در نظر گرفتن مسئله انتخاب غذا به مثابه یک سازه اجتماعی - فرهنگی، غذا را همچون متنی در نظر می‌گیرد که نیازمند خوانش بوده و می‌باید فهم گردد. براساس رهیافت‌های مزبور، انتخاب‌های غذایی اساساً چند وجهی، زمینه‌مند، پویا، چند سطحی، یکپارچه و در عین حال، متنوع می‌باشند؛ همه این موارد وابستگی افراد و انتخاب‌های آنان را به شرایط ذهنی، اجتماعی و فرهنگی‌شان نشان داده و مؤید نکته‌ای است که پیش‌تر بیان گردید: غذا یک سازه اجتماعی - فرهنگی است که به‌لحاظ ذهنی، برساخته می‌گردد ( Sobal et al., 2014). بر پایه نگاه‌های متأخر در انسان‌شناسی تغذیه، غذا دیگر صرفاً یک پدیده مادی نیست؛ آن با سطوح معنایی دیگری در ذهن انسان‌ها پیوند خورده و خاصیتی نشانه‌ای می‌یابد. از این‌رو، مصرف غذا یک مصرف فرهنگی بوده و برای همه دلالت‌های یکسانی در بر ندارد، لذا برای فهم آن باید به جهان‌هایی نفوذ کرد که اساساً با یکدیگر متفاوت هستند.

با در نظر داشتن تمام رهیافت‌های نظری و بدنه دانش تجربی موجود، در این پژوهش، غذا ماهیتاً پدیده‌ای تلقی می‌شود که در کنار عوامل دیگر، هویت یک فرد و در سطحی کلان‌تر، هویت یک جامعه را می‌سازد. از این‌رو، به جای آنکه تمام جوانب

توصیه‌ها و انتخاب‌های غذایی مربوط به دوران بارداری و پس از آن در میان زنان سیستمی را تنها از یک دریچه در نظر گیرد، سعی نموده تا به دنبال نوعی خوانش معنی-شناختی، غذاهای ویژه دوران بارداری و پس از آن را از منظر ارتباطی که با سایر عناصر فرهنگی در جامعه مورد مطالعه و نزد مشارکت‌کنندگان این پژوهش می‌یابد، مورد فهم و بیانی تفسیری قرار دهد. از این رو، چشم‌انداز ذهنی و نظرگاه شناختی- مفهومی این پژوهش را، نوعی چهارچوب تلفیقی شکل می‌دهد که هر یک از ابعاد آن، در نهایت، می‌تواند در روشن‌تر شدن بخشی از همه آنچه به دنبال آن هستیم، یاری‌رسان باشد.

### ۳. روش تحقیق و ملاحظات روش‌شناختی

پژوهش حاضر با توجه به ماهیت خاص خود و اهدافی که به دنبال آن است، از میان رویکردهای روش‌شناختی گوناگون، از رویکردی کیفی بهره برده و روش به‌کار رفته در آن «مردم‌نگاری» است. روش مردم‌نگاری به‌ویژه در علوم اجتماعی اساساً به‌عنوان روشی شناخته می‌شود که با محوریت توصیف، تحلیل و تفسیر پدیده‌های فرهنگی-اجتماعی، پرسش از فرهنگ یک جامعه را دستور کار خود قرار داده است (Spradley, 1980 ; Hammersley and Atkinson, 2007). روش‌شناسی کیفی و به‌طور خاص، مردم‌نگاری از شیوه‌های دست اول مواجهه با یک زمینه ویژه به شمار می‌آید. در این رویکرد، نه تنها بنای کار بر واقعیت‌های تجربی، مشاهده و مصاحبه نهاده می‌شود بلکه پژوهشگر نیز نقش مهمی در تفسیر و فهم داده‌ها دارد (گروت و وانگ، ۱۳۹۱: ۹-۱۷۴).

مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، بر مبنای نوعی نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شده‌اند و با توجه به محدودیت‌های خاصی که محققان در بررسی موضوع مورد مطالعه داشته‌اند، توانایی برقراری ارتباط جهت انجام گفت‌وگو و مشاهده‌های میدانی به‌عنوان

یک اصل پیش‌زمینه‌ای در نظر گرفته شده است. در این مطالعه، میدان‌ها و مکان‌هایی مورد تدقیق‌های مردم‌نگارانه محققان قرار گرفته که پیش‌تر و از مدت‌ها قبل نسبت به آن آشنایی وجود داشت و حسب ضرورت‌های موضوعی دیگر، در برخی موارد با تعدادی از مشارکت‌کنندگان گفت‌وگویی‌هایی صورت گرفته بود. به‌طور مشخص، در جریان گردآوری یافته‌ها که طی سفرهای متعددی در بهار و تابستان سال ۱۳۹۵ هـ. ش. انجام گرفت، اعضای پنج خانوار از شهرستان زاهدان، پنج خانوار از بخش جزینک در شهرستان زهک، دو خانوار از بخش مرکزی شهرستان هامون و دو خانوار از شهر زابل مشارکتی پیوسته داشته‌اند.

بنابر آنچه آمد، یافته‌های جمع‌آوری شده در پژوهش حاضر، متشکل از داده‌های حاصل از کار میدانی، مشاهده و نیز داده‌های شفاهی است. در واقع، یافته‌های این پژوهش را باید نتیجه گفت‌وگوهای مردم‌نگارانه که خاصیتی غیرساختمند دارند (Hammersley and Atkinson, 2007) و نیز مشاهده‌های مشارکت‌جویانه محقق در میدان‌های تحقیق دانست. در نهایت، داده‌های متنی و مشاهده‌ای حاصل از ابزارهای گردآوری فوق با استفاده از روش «تحلیل موضوعی» مورد تحلیل قرار گرفته است. این شیوه از تحلیل، روشی برای شناسایی، تحلیل و گزارش الگوها، مقولات معنایی و مضامین مفهومی از درون داده‌ها است (Braun and Clarke, 2006: 83).

#### ۴. توصیف میدان و سیمای جامعه مورد مطالعه

پهنه جغرافیایی - فرهنگی مورد مطالعه در این پژوهش، جنوب شرقی ایران و به‌طور مشخص ناحیه‌ای در شمال پهناورترین استان کشور یعنی سیستان و بلوچستان را شامل می‌گردد. اگرچه سیستان بزرگ گستره وسیعی است که امروزه بخش نسبتاً بزرگی از آن در کشورهای ایران، افغانستان، و بخش ناچیزی از آن در پاکستان قرار دارد (بریمانی،

۱۳۸۳)، اما آنچه مدنظر ماست موقعیت کنونی سیستان به عنوان منطقه‌ای است که به موقعیت جغرافیایی آن در ایران اشاره شد و خود شامل شهرستان‌های زابل، زهک، هیرمند، نیمروز و هامون می‌باشد. شهرستان زاهدان به‌عنوان مرکز استان سیستان و بلوچستان، غالباً در تقسیم‌بندی‌های جغرافیایی مستقل از سیستان در نظر گرفته می‌شود، با این وجود حسب اشتراک‌ها و شباهت‌های فرهنگی - اجتماعی و نیز پیوندهای موجود بین مشارکت‌کنندگان پژوهش در زاهدان با ناحیه سیستان، این شهرستان نیز جزئی از پهنه مورد اشاره در نظر گرفته شده است.

شغل و منبع اصلی معیشت مردم سیستان که در واقع بازنمای شیوه‌های تأمین خوراک و مواد تغذیه‌ای آنان نیز می‌باشد، در ادوار مختلف، دامداری و کشاورزی بوده که در حال حاضر به دلیل خشکسالی‌های مداوم از میزان زمین‌های زیر کشت و دام-های مورد پرورش، تا حد زیادی کاسته شده است؛ در حال حاضر، تنها بخش اندکی از روستائیان سیستانی به کار زراعت و دامداری مشغول می‌باشند. با این وجود، باید در نظر داشت عدم رواج گسترده زراعت و دامداری در برهه کنونی صرفاً ناشی از محدودیت‌های اقلیمی نیست. تحولات فرهنگی و اجتماعی گسترده در ناحیه مورد مطالعه، رواج شهرنشینی، افزایش سرمایه‌های فرهنگی نسل جوان مردم سیستان و تمایل به اشتغال در بخش‌های رسمی و اداری، شیوه‌های جدیدی از زندگی را به وجود آورده که در مقایسه با گذشته، تنوع قابل توجهی را بازمی‌نماید (روستاخیز، ۱۳۹۴).

## ۵. مراقبت‌ها و توصیه‌های غذایی دوان بارداری و پس از آن

مراقبت‌ها و توصیه‌های غذایی به مادران باردار، ناشی از اهمیت ویژه دوران بارداری و از این‌روست که سلامت، بهتر زیستن و رعایت صحیح تغذیه و بهداشت تنها بر شخص مادر تأثیر نداشته، بلکه مستقیماً بر روی زندگی فرد دیگری نیز مؤثر است. علاوه بر این، سلامت یک زن در دوران بارداری که سلامت تغذیه‌ای نیز جزئی از آن

محسوب می‌شود، تأثیر ویژه‌ای بر آسودگی و آرامش خیال خانواده‌ای دارد که «همسر» و به‌ویژه «فرزند» را عزیز می‌دارد. مراقبت‌ها و توصیه‌های غذایی مربوط به دوران بارداری و علی‌الخصوص پس از آن در میان مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر، ناشی از چنین درکی نسبت به موضوع است.

در حقیقت، نمی‌توان مسئله فوق را بدون توجه به آن بافت فرهنگی که رخداد «بارداری» و «تولد» در آن‌جا روی می‌دهد، فهم کرد. بحث از فرهنگ و جامعه‌ای در میان است که بنا بر تأملات میدانی، فرزندآوری در آن جایگاه مهمی داشته و هم‌اکنون نیز براساس آمارها، از جمله مناطقی در ایران محسوب می‌گردد که دارای نرخ فرزندآوری قابل توجهی است (مرکز آمار ایران، ۱۳۹۵)؛ فرهنگ و جامعه‌ای که اگرچه بُعد خانوارهای آن نسبت به ادوار گذشته رو به کاهش بوده، اما همچنان نسبت به میانگین کشوری بالاست (همان، ۱۳۷۵؛ همان، ۱۳۸۵؛ همان، ۱۳۹۰) و نگارندگان نیز بر اساس گفت‌وگوها و مشاهدات میدانی خود، این تمایل زیاد به فرزندآوری را در اکثر مشارکت‌کنندگان پژوهش تأیید می‌کنند.

به هر رو، نظر به اهمیت و جایگاه ویژه فرزند در ساختار اجتماعی - فرهنگی مورد مطالعه و نیز با توجه به نرخ بالای فرزندآوری در میان مادران سیستانی، شاهد نوعی مواجهه توأم با توصیه‌های مراقبتی در ارتباط با حداقل سه مسئله بوده‌ایم: یک) مراقبت و نگهداری از جنین تا هنگامی که به سلامت، متولد می‌شود؛ دو) مراقبت‌های ترمیمی نسبت به مادری که به‌ویژه از دوره‌های بحران و فشار مربوط به زایمان عبور کرده است؛ و سه) مراقبت و نگهداری از نوزادی که متولد شده و باید حفظ گردد. در واقع، ما با مسائلی رو به رو هستیم که کاملاً به یکدیگر وابسته بوده و هدف از پاسخ صحیح به آن‌ها، تأمین سلامت نهایی مادر و فرزند توسط اجتماعی از نزدیکان است که حلقه - ای حمایتی را در اطراف این دو ایجاد کرده‌اند. چرایی این میزان از توجه به مسائل

فوق در جامعه مورد مطالعه، با نظر به تاریخ شفاهی نهفته در حافظه جمعی به‌ویژه نسل‌های گذشته مردم سیستان، تا حدودی قابل فهم است. ما در پژوهش حاضر سعی بر رجوع به این حافظه جمعی و از خلال بازخوانی تاریخ شفاهی این مردم نموده‌ایم؛ مردمی که در آن‌ها ترس وحشت‌انگیزی نسبت به از دست دادن فرزند، چه در دوران جنینی و چه در روزهای پس از تولد وجود داشته است. نگاه به گذشته‌های البته نه چندان دور نشان می‌دهد که میزان مرگ و میر نوزادان و نیز سقط جنین ناشی از ضعف یا بیماری در ناحیه مورد مطالعه و در بین مادران سیستانی به‌طرز قابل توجهی بالا بوده و از این منظر، ترس مورد اشاره بی‌دلیل نیست. ترس از دست دادن فرزند به‌ویژه در جامعه‌ای که فرزندآوری و علی‌الخصوص به دنیا آوردن پسر، تأثیر مهمی در افزایش حیثیت اجتماعی و اعتبار مادران آن داشته و هم‌اینک نیز تا حد زیادی، اینگونه است، طبیعتاً مجموعه‌ای از توصیه‌های مراقبتی را ایجاب می‌کند که البته براساس یافته‌های پژوهش حاضر، بیش از هر چیزی در شکل و صورت فرافکنی نسبت به امر بیرونی و ماورایی تجلی می‌یافته است (در این باره همچنین نگاه کنید به: رئیس‌الذاکرین، ۱۳۷۰: ۹-۶۷)؛ موضوعی که می‌تواند جداگانه مورد بررسی قرار گیرد و مسئله پژوهش حاضر نیست.

نگاه به یافته‌های جمع‌آوری شده در ارتباط با تغذیه دوران بارداری و پیش از زایمان، نشان‌گر این نکته است که در گذشته علی‌رغم رعایت مجموعه‌ای از توصیه‌های فوق جهت نگاه‌داشت جنین، به‌طور مشخص برای مادر باردار، برنامه غذایی خاصی که وی را از سایر اعضای خانواده جدا کند وجود نداشته است. در واقع، مادران سیستانی غذایی را مصرف می‌کرده‌اند که توسط خود آنان و برای مجموعه خانواده تهیه می‌شده است؛ غذایی که در پیوند با محیط طبیعی و شیوه‌های معیشتی غالبی بود که پیش‌تر مورد اشاره قرار گرفت. شیر و لبنیات، نان و غلات، گوشت و نیز حبوبات، آن گروه‌های غذایی عمده‌ای بوده‌اند که توسط خانوارهای سیستانی و نیز مادران باردار مورد

مصرف قرار می‌گرفته است. در این میان، بدیهی است که چند گروه از زنان باردار را باید از دیگران متمایز نمود؛ موضوعی که مشارکت‌کنندگان پژوهش نیز آن را تصریح نمودند اینکه زنان وابسته به خانواده‌های ثروتمند و اغنیاء، زنانی که تازه ازدواج کرده یا نخستین تجربه بارداری آنان بود و نیز زنانی که دچار تهوع بارداری یا اصطلاحاً «ویار» بودند، طبیعتاً برنامه یا تمایلات غذایی متمایزی از دیگران داشتند و این تمایز به-ویژه در حجم مصرف متفاوت گروه غذایی گوشت‌ها و نیز گروه میوه‌ها و سبزیجات نسبت به دیگر افراد، وضوح می‌یافته است.

با همه تفاسیر فوق، برخی از غذاها و مواد غذایی موسوم به «گرم» همواره جزئی از ممنوعیت‌های غذایی در میان زنان سیستانی به شمار آمده و هم اینک نیز در صورت مصرف، نسبت به آن‌ها نوعی اندیشه محتاطانه وجود دارد. در واقع، شاهد رواج باورهایی بوده و هستیم که مصرف برخی از ادویه‌ها، افزودنی‌های گیاهی، دانه‌های روغنی و نیز سبزیجاتی مانند پیاز، سیر، گوجه و... را برای مادر باردار ممنوع می‌کند و در برابر، نسبت به مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های اصطلاحاً «سرد»، نظیر نوشیدنی خاکشیر، گل ختمی و... توصیه‌هایی ترغیب‌کننده دارد.

براساس یافته‌های پژوهش حاضر، اگر دوره پیش از زایمان برای زنان سیستانی دوره نبایدها بوده، این روزهای پس از وضع حمل است که بیشترین و مهم‌ترین بایدهای غذایی را در بر می‌گیرد؛ بایدهایی که به منظور بازگشت قوای جسمانی مادرانی که به تازگی زایمان کرده‌اند و بهبود ضعف عمومی بدن‌شان ضروری است که رعایت گردند. در واقع، آنچه باید در این بخش مورد توجه قرار گیرد، مصرف غذاهایی است که به این دوره اختصاص داشته و ضرورتاً باید توسط مادران مصرف می‌شده است؛ غذاهایی چنانکه خواهیم دید سرشار از انواع مواد مغذی به‌ویژه کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها.

بنا بر روایت‌های تمامی مشارکت‌کنندگان پژوهش، تجربه‌ی زایمان ورای احساسات عاطفی و مادرانه‌ای که یک زن در درون خود دارد، تجربه‌ای دردناک است؛ چنانکه فرد به لحاظ بدنی تا روزهای پس از زایمان، علاوه بر ضعف‌های عمومی، دردهای سختی را نیز باید تحمل کند. از این رو و از آنجایی که یک مادر پس از زایمان، مقدار زیادی از آب بدن و همچنین خون خود را از دست می‌دهد، گفته می‌شود که در کنار رعایت موارد بهداشتی و مراقبتی دیگر، بهتر است به برخی از توصیه‌های غذایی عمل کرده، غذاها و نوشیدنی‌های ویژه‌ای را نیز مصرف کند.

به‌طور سنتی، نوشیدنی‌هایی چون چای مخصوص و ترکیب شیر به‌علاوه تخم مرغ محلی، و خوردن غذاها و خوراکی‌هایی مانند چنگالی سیستانی، شوربای مرغ محلی، گوشت قرمز و به‌ویژه کاجی سیستانی، توصیه‌های غذایی مؤکدی است که مادران سیستانی آن‌ها را رعایت کرده و طبخ و مصرف برخی از این موارد هنوز رواج دارد. مادرانی که به تازگی زایمان کرده‌اند، توصیه‌های غذایی فوق را حداقل تا حدود دو هفته و حداکثر تا چهل روز مد نظر داشته‌اند.

از میان موارد فوق، چای که به همراه برخی از داروهای گیاهی مانند آویشن، پونه، زنجبیل، دارچین و... آماده می‌گردد، از جمله نوشیدنی‌هایی است که به تناوب مصرف می‌شود. ترکیب شیر و تخم مرغ محلی خام که گاهی به آن عسل نیز اضافه می‌کنند و معمولاً به هنگام صبح، تا مدت ده الی پانزده روز مصرف می‌شده نیز هنوز در بین برخی از زنان سیستانی رواج دارد. در این میان، چنگالی سیستانی به‌عنوان نوعی خوراکی با میزان کالری بسیار بالا که در واقع ترکیبی از روغن حیوانی، شکر و نان محلی بوده، اگرچه در حال حاضر و در بین مادران سیستانی عمومیت ندارد، اما در گذشته از جمله میان‌وعده‌هایی به شمار می‌آمده که لزوماً باید برای چند روز تهیه و توسط مادران، خورده می‌شده است.

گوشت قرمز و به‌طور مشخص، شوربای گوشت گوسفند یا کباب آن، غذای رایجی در بین تمامی اقشار جامعه نبوده و آن‌ها که تمکن مالی بیشتری داشته و دارند، مصرف بیشتری از این مورد را در میان‌شان شاهد هستیم. با این وجود، شوربای مرغ محلی از جمله غذاهایی است که می‌توان گفت به نسبت برای همه مادرانی که تازه زایمان کرده‌اند، تهیه می‌شده و در حال حاضر نیز علی‌رغم رواج در روستاها، مادران ساکن در شهرها نیز که البته به نحوی با بافت روستایی ارتباط می‌یابند نیز سعی بر تهیه آن می‌نمایند. تهیه این غذا، به شرایط اقتصادی و نیز تمایل فردی نسبت به آن وابسته است؛ به گونه‌ای که گفته می‌شود برای یک دوره دو الی سه هفته‌ای، برخی حداقل پنج و عده‌ای دیگر، تا پانزده مرغ محلی را جهت طبخ آن، تهیه می‌کنند. روغن حیوانی، پیاز و مرغی که به همراه ادویه‌هایی چون فلفل، زردچوبه، گشنیز، زیره و... سرخ می‌شود، به‌علاوه حدود یک لیتر آب، مواد و عناصر تشکیل‌دهنده این غذا هستند؛ غذایی که همچون سوپ و بدون نان یا همراه با آن توسط مادر، به‌عنوان یک وعده غذایی مصرف می‌شود.

در میان تمامی توصیه‌ها و غذاهای مربوط به دوره پس از بارداری و وضع حمل، کاچی سیستانی، غذا، میان‌وعده یا آن‌گونه که برخی می‌گویند، دسری با ترکیبی ویژه است که بنا بر جستجوهای انجام شده در پژوهش حاضر، نظیری برای آن در سایر نقاط ایران وجود ندارد. در واقع، ترکیبی که مورد توضیح قرار خواهد گرفت، ویژه‌ترین غذایی است که پس از زایمان، برای مادران سیستانی تهیه می‌شده و همچنان نیز رواج قابل توجهی دارد؛ غذایی که مصرف آن را در پهنه‌ای جغرافیایی از زاهدان تا شمال سیستان و نیز خراسان جنوبی و بخش‌هایی از کرمان شاهد بوده و هستیم.

کاچی از جمله خوراکی‌هایی محسوب می‌گردد که در نقاط گوناگون ایران، با اهداف مختلف و به صورت‌های متفاوت تهیه و مصرف می‌شود. تمایزگذاری بین

کاچی سیستمی و انواع دیگر این غذا در سایر نواحی صرفاً به دلیل ترکیبات ویژه موادی است که در آن مورد استفاده قرار می‌گیرد. در واقع، به نظر می‌رسد شمار گیاهان دارویی و ادویه‌هایی که برای تهیه این خوراکی در پهنه جغرافیایی و فرهنگی مورد بررسی به کار برده می‌شود، بسیار بیشتر از آن چیزی باشد که در نسخه‌های دیگر می‌بینیم. بنابر یافته‌های پژوهش حاضر، ترکیب مورد استفاده برای تهیه کاچی سیستمی که توسط برخی از مشارکت‌کنندگان پژوهش، به عنوان «سبز دارو» نامیده می‌شد، شامل بیش از بیست نوع ادویه و گیاه دارویی است؛ از جمله این موارد می‌توان به گیاهانی مانند رازیانه، شوید، گشنیز، آویشن، پونه، هل، جوز، قرص کمر، گواج، فوفل، مشکک، بهمن پیچ و ادویه‌های دیگری نظیر زیره، دارچین، زنجبیل، زردچوبه، فلفل و... اشاره نمود. از هر مورد فوق و به صورت آسیاب شده، به مقدار پنجاه تا صد گرم تهیه و به علاوه یک تا دو کیلو نبات ترکیب می‌گردد؛ مقداری نبات، در مرحله آماده کردن کاچی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.

برای آماده کردن کاچی، یک تا دو قطعه نبات را در حدود یک تا دو لیتر آب قرار داده و تا جوش آمدن، بر شعله آتش می‌گذارند؛ در ظرف جداگانه‌ای، تا چهار قاشق غذا خوری روغن محلی ریخته و مقداری آرد را در آن تفت می‌دهند، پس از این، آب و نبات جوشیده را اضافه کرده و مقداری از سبز داروی تهیه شده را می‌افزایند؛ آن میزان که به بیان خودشان، کاچی، لعاب‌دار گردد. به نظر، میزان زیادی از این خوراکی برای هر بار تهیه می‌شود؛ با این وجود، مادرانی که تازه زایمان کرده‌اند و به‌طور متوسط، در هر روز بیشتر از یک یا دو کاسه کوچک یا متوسط از آن نمی‌خورند.

تهیه و مصرف کاچی به‌عنوان غذایی که نظیر سایر غذاهای مورد بررسی در طبقه -بندی موسوم به «گرم» قرار می‌گیرد و با توجه به مواد استفاده شده در آن، سرشار از کالری است، در گذشته، آنچنانکه خواهیم دید دلایلی کاملاً کارکردی داشته است. با

این وجود، در حال حاضر نیز علی‌رغم توجه خانواده‌ها و مادران جوان به توصیه‌های پزشکی و نیز عدم تمایلی که در برخی از مادران نسبت به مصرف این خوراکی مشاهده می‌گردد، همچنان و حتی با شدتی بیشتر در میان برخی از اعضای جامعه مورد مطالعه، شاهد تکاپو برای تدارک آن هستیم. در چنین وضعیتی تحلیل صرفاً کارکردی از مصرف این غذا، پاسخی قانع‌کننده به چرایی تهیه و مصرف آن در این جامعه نمی‌دهد. در حقیقت، در ارتباط با کاجی سیستانی و حتی فراتر از آنچه در ارتباط با سایر غذاها و توصیه‌های غذایی مربوط به مادران می‌بینیم، شاهد شکل‌گیری منظومه‌ای از معانی هستیم که آن را در بر گرفته‌اند. از همین روست که در اینجا و در انسان‌شناسی تغذیه، ایده «غذا به مثابه فرهنگ» مطرح شده و سعی بر نشان دادن این امر می‌شود که غذا چگونه و با چه معانی فرهنگی - اجتماعی دیگری ارتباط می‌یابد؛ ما به این مسئله و در بخش بعدی این مقاله بازخواهیم گشت.

براساس دیدگاه مشارکت‌کنندگان پژوهش، باور بر این است که مصرف غذاهای فوق پیش از زایمان، برای سلامتی جنین خطرناکی را به دنبال خواهد داشت و حتی ممکن است به سقط او منجر گردد. غذاهای مزبور اما پس از زایمان، برای نوزاد خطر مرگ‌باری ایجاد نخواهند کرد و صرفاً به دلیل ماهیت گرم‌شان ممکن است اصطلاحاً سبب «زردی نوزاد» شوند؛ برای رفع این مسئله نیز برخی تمهیدات خوراکی در نظر گرفته شده است که مادر و نوزاد باید رعایت کنند. به‌طور مشخص، علاوه بر آنکه باید به نوزاد شیرخشت، ترنجبین و عرق بید و کاسنی خوراند، مادر نیز باید مقداری از عرق بید و کاسنی را مصرف کند؛ نوشیدنی‌هایی با ماهیت سرد که بر شیر وی تأثیر خواهد گذاشت و برای نوزاد، مفید است.

## ۶. غذا به مثابه فرهنگ؛ مقولات معنایی و مضامین مفهومی پژوهش

غذا چیست؟ مجموعه‌ای از مواد مغذی که انسان صرف پاسخ به نیازهای زیستی و بیولوژیک خود مصرف می‌کند؟ جایگاه فرهنگ و ذهنیت‌های معنی‌ساز انسانی در این تعریف کجاست؟ انسان‌شناسی تغذیه، به دنبال پاسخی برای این سؤال‌ها بوده است.

در ارتباط با موضوع پژوهش حاضر، یافته‌ها نشان می‌دهد که پای‌بندی به برخی از توصیه‌های غذایی اگرچه روزگاری به دلیل کارکرد توصیه‌های مزبور در توانبخشی به مادرانی که تازه زایمان کرده‌اند، بوده و ریشه در دانش بومی مردم ناحیه مورد مطالعه داشته است، اما امروزه دیگر لزوماً آن‌گونه نیست. به عبارت دیگر، به نظر می‌رسد باید از نوعی فرهنگ‌گرایی غذا سخن گفت که چیزی فراتر از دلالت‌های کارکردی بوده و تحلیل آن با اتکای صرف به دیدگاه‌های بوم‌شناختی، نوعی تقلیل‌گرایی است. در واقع، با حرکت از گذشته‌های حتی اخیر به دوران کنونی، شاهد نوعی چرخش معنایی در توصیه‌های مزبور و نیز تهیه و مصرف برخی از غذاها هستیم که آن‌ها را علاوه بر محیط و تجربه‌های کارکردی، در پیوند با مفاهیم دیگری قرار می‌دهد که ماهیت فرهنگی و اجتماعی‌تری دارند. ما در ادامه، با استخراج مجموعه‌ای از مقولات معنایی و مضامین مفهومی، به دنبال نشان دادن این امر بوده‌ایم که غذا چگونه و با چه عناصر، مفاهیم و معانی دیگری پیوند می‌خورد.

## ۱.۶. غذا و محیط

انسان‌ها چیزی را مصرف می‌کنند که در دسترس‌شان باشد؛ این یک اصل بدیهی است. در نگاه به انتخاب‌های غذایی اعضای یک جامعه، نخست باید به دسترسی‌هایی نگریست که شرایط محیطی آن جامعه و مشخصاً وضعیت جغرافیایی آن‌جا فراهم آورده است. با حرکت از چنین نگاهی، تأمل بر مواد و عناصر تشکیل‌دهنده غذاها در ارتباط با مختصات محیطی و آن دسته از شیوه‌های معیشتی غالب صورت می‌گیرد که مبتنی بر

مختصات مزبور شکل گرفته‌اند (Popkin et al., Larson and Story, 2009) ؛ 2005 ؛ Kuhnlein et al., 2009 ؛ Kuhnlein and Receveur, 1996 ؛ و دادهیر و همکاران، ۱۳۹۳).

تأمل بر ویژگی‌های جامعه مورد مطالعه و پهنه جغرافیایی مورد بحث، مؤید این امر است که آن نیز از قاعده فوق مستثنی نبوده و می‌توان خوراکی‌ها و غذاهای توصیه شده برای مادران سیستانی را هم بر مبنای نوعی از رابطه که بین این غذاها و محیط پیرامونی‌شان برقرار بوده، مورد تحلیل قرار داد. روغن حیوانی، گوشت، گیاهان دارویی و ادویه‌های متنوع که جملگی توسط مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر در دسته‌بندی مواد غذایی موسوم به «گرم» قرار می‌گیرند، نقش و جایگاه عمده‌ای در غذاهای بررسی شده در این پژوهش دارند که بنا بر یافته‌های جمع‌آوری شده، به نظر می‌رسد نخست ناشی از وضعیت طبیعی و شیوه‌های معیشتی رایج در خود منطقه بوده و از سوی دیگر، دانش بومی را باز می‌نمایند که از طریق مجموعه‌ای از تجربه‌های به هم پیوسته، در مواجهه‌های مخاطره‌آمیز طبیعی به دست آمده است. علاوه بر این موارد، هم‌جواری ناحیه مورد مطالعه با نواحی کوهستانی خراسان جنوبی، کرمان و بلوچستان به‌عنوان نواحی رویش عمده گیاهان دارویی و نیز نزدیکی با بزرگ‌ترین منطقه تولید و پخش ادویه جهان یعنی شبه قاره هند را باید از بسترهای زمینه‌ساز برای ابداع غذاهایی دانست که در واقع ترکیب پُر شماری از این گیاهان دارویی و ادویه‌های گوناگون است. در این میان، چنانکه مورد تشریح قرار گرفت، کاچی سیستانی را باید ترکیب ویژه‌ی بیش از بیست نوع گیاه دارویی و ادویه دانست که نسخه مشابهی در سایر نقاط ایران ندارد.

خوراکی‌ها و غذاهای مورد بررسی در این پژوهش، از منظر مشخص‌تری، بومیان سیستانی را در ارتباط با محیط طبیعی آن‌ها قرار می‌دهد. در واقع، در پی مصرف این غذاهای بومی، شاهد بازگشت مجددی هستیم که مصرف‌کنندگان آن‌ها را به دل

طبیعت و محیط طبیعی ناحیه مورد مطالعه باز می‌گردانده است. مشارکت‌کنندگان میان-سال و کهن‌سال پژوهش حاضر، در روایت‌های خود از شیوه زندگی روستایی، تصویری را ترسیم نموده‌اند که زنان در آن نقشی کلیدی داشته و عنصری فعال هستند؛ زنانی که حتی در روزهای منتهی به زایمان نیز مشغول فعالیت بوده و تنها چند روز پس از وضع حمل، مجدداً به چرخه معیشتی روستا با محوریت کشاورزی و دامداری بازمی‌گشته‌اند. از این منظر، مصرف غذاهایی با میزان کالری بالا که شامل مقدار زیادی پروتئین، چربی و کربوهیدرات بوده، برای آن‌ها ضرورتی کارکردی جهت بهبود سریع‌تر و با هدف بازگشت به زندگی روستایی داشته است.

## ۲,۶. غذا و تجربه

در ارتباط با آن دسته از خوراکی‌هایی که مردمان بومی برای آن‌ها خواصی درمانی قائل هستند، باید گفت انسان‌ها چیزی را مصرف می‌کنند که به تجربه دریافته باشند آن برای‌شان مفید است؛ فرهنگ آن‌ها، سلامتی را برای‌شان تعریف می‌کند و این خوراکی‌ها را نیز باید جزئی از دستورالعمل‌های تجربی برای حفظ سلامتی آنها به حساب آورد (Foster and Anderson, 1978: 267). درکی که نسبت به دانش بومی در مردم-شناسی وجود دارد نیز آن را انباشته‌ای از خرد تجربی و تاریخی می‌داند که مردم بومی یک جامعه در مواجهه با مسائل پیرامونی خود کسب نموده‌اند (ازکیا و ایمانی، ۱۳۸۷).

یافته‌های پژوهش حاضر نیز مؤید این نکته است که در گذشته و آن هنگام که هنوز گفتمان پزشکی (در این‌باره نگاه کنید به: قاضی طباطبایی و همکاران، ۱۳۸۶؛ قاضی طباطبایی و ودادهیر، ۱۳۸۷؛ ودادهیر و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۲۳-۱۱۸) به شدت امروز در جامعه مورد مطالعه رواج نیافته بود، روستائیان سیستانی و به‌ویژه زنان روستایی برای بهبود هرچه سریع‌تر و بازیافتن قوای جسمانی خود، به مصرف مجموعه‌ای از خوراکی‌ها و غذاهای سرشار از مواد مغذی می‌پرداخته‌اند که اولاً محیط طبیعی و

شیوه‌های معیشتی‌شان برای آن‌ها فراهم آورده بود و دوماً بر اساس تجربه از نسل‌های پیشینی به آن‌ها انتقال یافته بود. در ارتباط با مورد اخیر، در گفت‌وگو با مادران میان‌سالی که در این پژوهش مشارکت داشتند، تأکید ویژه‌ای بر اینکه تهیه و مصرف این غذاها مربوط به گذشته‌های دور بوده و از طریق نسل‌های پیشینی انتقال یافته است، گذاشته می‌شد؛ در نظر این مشارک‌کنندگان، تجربه پیشینیان مرجعی از خرد و دانش بود که پای‌بندی به آن، ضرورتی بی‌چون و چراست. گویی پای‌بندی به توصیه‌های غذایی مورد بررسی در این جامعه، باعث می‌گردد تا افراد، خرد و سلیقه اجداد خود را هر بار تکرار کنند و در تجربه نسل‌های گذشته خود سهیم گردند (Barthes, 1961)؛ به نقل از نرسیسانس، ۱۳۸۷: ۸۵؛ تجربه‌ای که در سطحی‌ترین صورت خود، تجربه‌ای معطوف به کارکرد بوده است و در این ارتباط، ذیل عنوان پیشین، مطالبی گفته شد.

### ۳.۶. غذا، گذار و امر مناسکی شده

با وجود جایگاه ارزشمندی که مبانی نظری محیط‌شناختی، کارکردی و ساختارگرایانه در روشن نمودن وجوه خاصی از موضوع مورد مطالعه دارد، تحلیل‌های مبتنی بر چنین رویکردهایی و در این سطح، نمی‌تواند به‌طور جامعی، معنای این توصیه‌ها را به‌ویژه برای مادرانی که امروزه دیگر در محیط روستایی زندگی نمی‌کنند و به فعالیت‌های معیشتی مربوط به زندگی روستایی مشغول نیستند، به خوبی برای ما فهم‌پذیر کند. اگرچه در صفحات گذشته و آن‌چنان که در ابتدا گفته شد، برای خوانش بخشی از یافته‌های پژوهش از رویکردهای فوق استفاده گردید، با این وجود، در ادامه سعی بر حرکت به سمت تحلیل‌هایی است که کمی بیشتر به دنبال فهم معنایی پای‌بندی به توصیه‌های مزبور و رعایت آن‌ها طی تشریفات مناسکی است؛ به عبارت دیگر، علاوه بر

کارکردهای عینی این توصیه‌ها، می‌توان و می‌باید به دلالت‌های معنایی‌شان نیز توجه کرد.

به نظر می‌رسد برخی از غذاهای مورد بررسی در این پژوهش، نقش ویژه‌ای در «نشان‌گذاری» رخدادی بسیار مهم در حیات یک خانواده و به‌طور مشخص، زندگی یک فرد دارند. در واقع، فرایند بارداری تا زایمان و روزهای پس از آن را اساساً باید نوعی «دوره گذار» به حساب آورد؛ انقطاعی که طی آن، فرد از یک موقعیت، گسسته و به موقعیت تازه‌ای می‌پیوندد (Van Gennep, 1960) که همان موقعیت «مادری» است. بحث از رخدادی در میان می‌باشد که بنابر توضیحات نخستین ما در این نوشتار، فراتر از یک اتفاق زیستی، فرایندی فرهنگی-اجتماعی است و به‌واسطه عناصر و عوامل مادی و غیر مادی بسیاری، معنی می‌یابد؛ این فرایند را از آن‌رو می‌توان به مثابه نوعی گذار در نظر گرفت که در واقع، گذشتن و در آمدن فرد از یک مرحله به مرحله‌ای دیگر از حیات زیستی و فرهنگی است (بیتس و پلاگ، ۱۳۹۰: ۶۸۰). گذارها به این معنی، همواره با آیین‌ها و رسومی مناسکی همراه می‌باشند که به‌ویژه، قرارگیری فرد در مرحله یا موقعیت جدید را برای وی تسهیل می‌کنند؛ این آیین‌ها و رسوم مناسکی، طبیعتاً از فرهنگی به فرهنگ دیگر، متفاوت است. در فرهنگ مورد مطالعه و برای زنان سیستانی، فرایند بارداری و به‌طور مشخص، زایمان، علاوه‌بر آنکه همراه با عوامل دیگری مانند پزشک زنان، ماما، زایشگاه، درد و... معنی می‌یابد، با توصیه‌های غذایی مزبور، با غذاهای مورد اشاره و تدارک برای تهیه آن‌ها نیز همراه است و این موارد اخیر نیز جایگاه مهمی در «مادر شدن» یک مادر دارد.

## ۴,۶. غذا، عشق و خاطره

در گفت‌وگو با زوج‌های جوانی که در این پژوهش مشارکت داشتند و با نگاه به اشتیاق و هیجان شور انگیز آن‌ها در تدارک امور مربوط به دنیا آمدن نوزادشان، به فهمی از موضوع مورد بررسی دست یافته‌ایم که ذیل مفهوم «عشق» آمده است؛ مفهومی که در علوم اجتماعی و به‌ویژه در سال‌های اخیر جالب توجه بیشتری بوده است (برای نمونه نگاه کنید به: Yan, 2003 ; Jankowiak, 1995 ; Giddens, 1992 ; Jankowiak, 2008).

تأملات مردم‌نگارانه در این پژوهش نشان می‌دهد که زوج‌ها و به‌ویژه مادران جوان، فرایند بارداری، زایمان و آنچه در این میان رخ می‌دهد را با روایت عاشقانه‌ای پیوند می‌دهند که پیش از هر چیز، نشان‌گر تغییراتی است که در جامعه مورد مطالعه و در معنای زندگی مشترک و اموری مانند فرزندآوری، در حال رخ دادن است. در حقیقت، مفهوم زندگی مشترک و در امتداد آن، معنای فرزند و هدفی که از فرزندآوری در میان نسل‌های مختلف جامعه مورد مطالعه وجود داشته و دارد، یکی نبوده و از این‌رو، مواجهه با امور جانبی مربوط به فرایند مورد بررسی نیز در دوره‌های مختلف متفاوت بوده است.

در شرایطی که همسرگزینی و ازدواج در حال تحولاتی است که طی آن انتخاب همسر و شروع زندگی مشترک، بر پایه گزینش شخصی و هنجارهای مهرورزی یا عشق رمانتیک صورت می‌گیرد و نیز در عصر مبتنی بر زندگی شهری که دیگر فرزندآوری صرفاً عملی به‌منظور تداوم نقش اقتصادی خانواده نیست (گیدنز، ۱۳۸۶: ۴۳۰-۴۲۸)، مشارکت‌کنندگان پژوهش و به‌ویژه مادران، از نقش تعیین‌کننده دوران بارداری و زایمان در تحکیم و افزایش عشقی می‌گویند که لازمه استمرار حیات یک خانواده است. در این راستا، تدارک برای تهیه غذاهایی که پس از زایمان مصرف می‌گردد و نیز تأمین

نیازهایی تغذیه‌ای دوران بارداری، امری است که در کنار امور قابل مذاقه دیگری مانند «خریدهای نوزاد» پیش از تولد او، برای یک زن و همسر وی، میزانی از اشتیاق و شور هیجان‌انگیز را ایجاد می‌کند که با توجه به مفهوم «عشق»، قابل فهم است. برخی از مشارکت‌کنندگان جوان پژوهش حاضر با تأکید بر این مسئله که قرار نیست بارداری و زایمان را همیشه تجربه کنند، تکاپو برای تهیه ملزومات غذاهای مورد اشاره را که ماه‌ها قبل از زایمان شروع می‌شود، تکاپویی لذت‌بخش می‌بینند که طی آن، مشاهده عشق و علاقه مجموعه‌ای از حامیان، به‌ویژه همسران‌شان برای آن‌ها، امیدی انگیزه‌بخش است.

از سوی دیگر، غذاهای مربوط به این دوره و تکاپوهایی که برای تهیه آن‌ها صورت می‌گیرد، خاطره‌هایی را برای فرد پدید می‌آورند که با مکان، زمان و رخداد خاص بارداری و زایمان پیوند می‌یابد. علاوه بر این، غذاهای مزبور، فرد را به تجربه یا خاطره جمعی مشترکی متصل می‌کنند که در کنار مجموعه‌ای از عوامل دیگر، یک هویت مادرانه متمایز را می‌سازند؛ ما به این موضوع و در ادامه، با صورت‌بندی ویژه‌ای باز خواهیم گشت.

## ۵,۶. غذا، تمایز و مادرانگی

غذاها به‌طور کلی و خوراکی‌های ویژه، مانند مواردی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت را می‌توان و می‌باید به مثابه نشانه‌هایی در نظر گرفت که در درون خود رمزگانی را مستتر دارند؛ مصرف غذاها در واقع، مصرف این رمزگان نیز محسوب می‌گردد؛ رمزگانی که ایجادکننده تمایزهای دلالت‌گر بین سطوح مختلفی از خود و دیگری هستند: خود و دیگری جغرافیایی، خود و دیگری قومی، خود و دیگری طبقاتی، خود و دیگری جنسیتی و... که جملگی برای افراد، خانواده‌ها و جوامع، نقشی هویت‌بخش

دارند (سجودی، ۱۳۸۷) و می‌دانیم که هویت، بر پایه تمایز تعریف می‌گردد (بورديو، ۱۳۹۰).

با پرسش از اینکه آیا توصیه‌های غذایی مزبور، مختص به پهنه جغرافیایی مورد بررسی است یا خیر و اینکه آیا در جای دیگری نیز به چنین توصیه‌هایی، پای‌بندی وجود دارد یا خیر، مشارکت‌کنندگان پژوهش در موضع جالب توجهی قرار می‌گرفتند؛ موضعی که یک «ما» را از «دیگری»ها متمایز می‌سازد. این ما، چیزی را می‌خورند که دیگری، نمی‌خورد؛ توصیه‌هایی که این ما، آن‌ها را ویژه خود می‌داند؛ دانشی که این ما، خود را دارای آن می‌داند و از این جهت احساس برتری می‌کند؛ نوعی برتری که به این ما، اعتماد به نفس بیشتری در برابر دیگری می‌بخشد و این را می‌شود از گفت‌وگو با آن‌ها، فهم نمود. از این منظر، توصیه‌های غذایی مزبور به اندازه خود، در راستای بازتولید یک حیات جمعی، نقش تأثیرگذاری دارند. با این وجود، تمایزگذاری، تنها میان آنانی که در مرزهای این پهنه جغرافیایی هستند و دیگرانی که بیرون از این مرزها زندگی می‌کنند، صورت نمی‌گیرد. در سطحی دیگر، باید از تمایزهایی گفت که تجانس خود اعضای جامعه متعلق به این پهنه را نیز در هم می‌شکند و آن‌ها را حتی در برابر هم، به دیگری‌هایی متقابل تبدیل می‌کند.

در حقیقت، غذا به مثابه یک پدیده اجتماعی، اساساً با مسئله قدرت، پیوندی ناگسستنی دارد؛ این مسئله به‌طور بنیادی منجر به مرز بندی‌هایی می‌گردد که حتی در درون خود یک جامعه که شاید از بیرون، مجموعه‌ای یک‌دست و متجانس به نظر آید نیز تمایزها و دسته‌بندی‌هایی را ایجاد می‌کند. از این منظر و آن‌چنانکه یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد، توصیه‌ها و غذاهای مورد اشاره در جامعه‌ای که این مردم‌نگاری در آن‌جا انجام شده است، محملی برای بازنمایی تمایزهای طبقاتی است. در تدارک برای تهیه غذاهای توصیه شده، شاهد تکاپوی یکسانی در بین تمامی خانواده‌های سیستانی نیستیم؛ عده‌ای از روستائیان تهیدست سیستانی آن‌گونه که مورد مشاهده ما

قرار گرفتند، بی هیچ سر و صدایی، برای تهیه چند وعده شوربای مرغ محلی، در همان روزهای پس از زایمان، تنها به تعداد اندکی از طیور مورد پرورش خود بسنده کرده و بعضاً برای تهیه کاجی، اگر از ترکیب سبز داروی مورد استفاده در زایمان‌های قبلی‌شان مقدار کمی باقی مانده بود، از آن استفاده می‌کردند: مصرفی اغلب به تنهایی و بی هیچ تشریفات مناسکی خاصی، تنها برای چند روز، و پس از آن، بازگشت دوباره به چرخه عادی زندگی روزمره. در برابر، تکاپوهای پر سر و صدای خانواده‌های دیگری را از ماه‌ها پیش از موعد زایمان و پرداخت هزینه‌های نسبتاً سنگین در جهت تهیه ملزومات تغذیه‌ای مربوط به مادر - حتی فراتر از آنچه در عمل مورد مصرف وی قرار می‌گیرد - و نیز گفت‌وشنود در این زمینه و بخشش‌های بعدی یا توزیعات هدیه‌ای و ندور آمیز مواد تغذیه‌ای و غذاهایی که در این دوره و در این ارتباط تهیه شده است را شاهد هستیم که جملگی، به عنوان اموری کاملاً حیثیت‌بخش، دلالت‌هایی را بازمی‌نمایند که در کنار سایر امور، تمایزهای طبقاتی در این جامعه را وضوح بیشتری می‌بخشد. در واقع، در این جا و حتی در پرتو همین غذاهای مربوط به مادران، شاهد نوعی برجسته - سازی مرزهای هویتی هستیم که بر مبنای طبقه (بیشتر در معنای اقتصادی آن) صورت می‌گیرد و جهت جلوگیری از اطاله کلام، از توضیح بیشتر در این‌باره پرهیز می‌گردد.

علاوه بر آنچه گفته شد و از منظری متفاوت، تمایز در معنی هویت‌بخش آن در این - جا، نوعی خود و دیگری جنسیتی را هم بازنمایی می‌کند که می‌تواند در راستای شکلی از تقابل زن/ مرد و نهفته در پیش‌ساختارهای اجتماعی، نیز قرار گیرد. ما در این جا شاهد شکل‌گیری هویت مادرانه‌ای هستیم که به واسطه مجموعه‌ای از عوامل، برساخته می‌شود و یکی از آن موارد، همین موضوع مورد تأمل در پژوهش حاضر است. توصیه - های غذایی مزبور، ریشه در تجربیات چه کسانی در گذشته دارد؟ مادران. این توصیه‌ها، امروزه توسط چه کسانی مورد تأکید قرار می‌گیرد؟ مادران. توصیه‌های غذایی مورد اشاره، توسط چه کسانی اجرایی می‌شود و یا به عبارت دیگر، غذاهای توصیه شده را

چه کسانی آماده می‌کنند؟ مادران. و در نهایت، چه کسی باید به توصیه‌های مزبور پای-بند باشد و موظف به مصرف خوراکی‌های تهیه شده است؟ باز هم، مادران. در واقع و در این سطح از تحلیل، این مسئله که آیا موضوع مربوط به توصیه‌های غذایی و عمل به آن‌ها، در جهت الزامی است که یک ساختار مرد سالار فرهنگ‌محور تعیین می‌کند یا خیر، لزوماً مد نظر بحث ما نیست؛ در عوض، آنچه مهم است همان دلالت تمایز بخشی می‌باشد که در کنار سایر عوامل، یک هویت مادرانه را می‌سازد و مادرانگی را برای یک مادر، به نحوی معنی‌دار می‌کند که اساساً تمایز بخش و در واقع، هویت‌بخش است.

#### ۶.۶. غذا و امر زیباشناختی

به‌طور بنیادی، غذاهای توصیه شده برای مادران در دوران بارداری و به‌ویژه پس از زایمان، مختص به خود آن‌ها بوده و می‌باید توسط خود مادران مورد مصرف قرار گیرد؛ اما واقعیتی که در عمل وجود دارد، این‌گونه نیست. برخی از نوشیدنی‌ها مانند چای مخصوصی که درباره آن گفته شد و نیز خوراکی‌هایی مانند کاجی، خوردنی‌هایی هستند که به‌واسطه آن‌ها از عیادت‌کنندگان، میهمانان و آنانی که برای تبریک گفتن به خانواده نوزاد تازه متولد شده می‌آیند، پذیرایی می‌شود. از این‌رو، خوراکی‌های مزبور، نه تنها توسط مادر و بستگان نزدیک به وی، بلکه توسط مجموعه نسبتاً زیادی از افراد، براساس معیارهای مربوط به کیفیت، مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌گیرد.

ظاهر خوراکی‌ها و نمایی که از آن‌ها دیده می‌شود، ظرفی که این خوراکی‌ها در آن قرار می‌گیرد، بویی که از این خوراکی‌ها استشمام می‌شود و در نهایت، طعم و مزه‌ای که پیش از خوردن کامل آن‌ها آزموده می‌شود، جملگی مورد دقتی عمیق قرار می‌گیرد و در واقع، تمامی تلاش تهیه‌کننده آن است که این خوراکی‌ها، از هر جهت، بهترین باشند. در حقیقت، خوراکی‌های مزبور چه توسط تهیه‌کنندگان‌شان و چه توسط کسانی

که این خوراکی‌ها را می‌خورند، مورد نوعی «داوری زیبایی‌شناختی» قرار می‌گیرند و برای آنکه دآوری عمومی نسبت به آن‌ها و نیز خانواده‌ای که این خوراکی‌ها را تهیه کرده‌اند، خوب باشد، بایستی تلاش ویژه‌ای را به کار بست. به بیان دیگر، آماده ساختن غذایی خوب آن‌چنانکه خوش‌طعم و خوش‌عطر و خوش‌مزه باشد و به خوبی نیز سرو گردد، همانند خوب رفتار کردن است؛ لذا، از این منظر هم می‌توان این عمل را به مثابه نوعی رفتار فرهنگی - اجتماعی در نظر گرفت که مطلوبیت آن، به قلمروی زیبایی‌شناختی‌اش بر می‌گردد (ایزدی جیران، ۱۳۹۲: ۳۶).

#### ۷.۶. غذا، همبستگی و هم‌گرایی اجتماعی

اگرچه ایده «غذا و تمایز» که در صفحات پیشین مورد بررسی قرار گرفت، در ظاهر بر نوعی «واگرایی» تأکید داشت، با این وجود و به هیچ‌روی نمی‌توان نقش تعیین‌کننده و نمادین برخی از خوراکی‌ها را در ایجاد «همبستگی و هم‌گرایی» انکار کرد. در واقع، تهیه و مصرف برخی از خوراکی‌های مورد بررسی در این پژوهش، مجموعه‌ی یک خانواده را به‌نحو حامیانه‌ای در کنار یکدیگر قرار می‌دهد و از این جهت، تکاپو برای تهیه و مصرف آن‌ها دست کم مظهري از انسجام خانواده (Foster and Anderson, 1978: 267) است.

از سوی دیگر، برخی از نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های مزبور، تسهیل‌گر امکانی هستند که یک جمع خویشاوند را برای مدت طولانی‌تری در کنار یکدیگر قرار می‌دهد. به عبارت دیگر، غذا در این‌جا نقش مهمی در بازتولید پیوندهای خویشاوندی بازی می‌کند، به‌نحوی که مشاهدات مردم‌نگارانه در این پژوهش نیز مؤید آن است. محققین در طی جمع‌آوری یافته‌های این پژوهش، خود در جمع‌هایی حضور یافته‌اند که بهانه

تداوم و طولانی‌تر شدن آن‌ها، برخی از همین خوراکی‌هایی بوده که مورد بحث واقع شد.

## ۷. بحث و نتیجه‌گیری

در میان تمامی فرایندهای اجتماعی، بارداری و زایمان فرایندی بسیار مهم در حیات فردی و اجتماعی جامعه‌ای است که مورد بررسی قرار گرفت. اهمیت این فرایند به‌ویژه ناشی از جایگاه ارزشمند و حیثیت‌آوری است که فرزند و فرزندآوری در بین مردم سیستم داشته و دارد. بحث از فرایندی است که نه تنها در موقعیت یک فرد بلکه در موقعیت یک خانواده، تغییری اساسی ایجاد می‌کند و می‌دانیم که چنین فرایندی مانند هر امر پیچیده دیگری، به‌لحاظ دلالت‌های فرهنگی و اجتماعی، ابعاد گوناگونی داشته و می‌توان آن را از زوایای مختلف نگریست.

فرایند بارداری و رخداد زایمان به‌ویژه برای شخص مادر و خانواده وی، به‌واسطه پدیده‌ها و امور مختلفی معنی می‌یابد؛ یکی از این امور به مسئله بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای بازمی‌گردد که در واقع، آن‌ها را باید توصیه‌های یک فرهنگ دانست و این ایده‌ای است که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفت. در واقع، در این پژوهش که تأملی انسان‌شناختی بر دلالت‌های برخی توصیه‌های غذایی دوران بارداری و پس از آن در میان زنان سیستمی و خانواده‌های ایشان بود، با حرکت از دیدگاه‌های نظری موجود در شاخه انسان‌شناسی تغذیه، غذا همچون دریچه‌ای برای ورود به فرهنگ مردم سیستم در نظر گرفته شد و در نهایت، این نتیجه حاصل گشت که غذا، اساساً خود فرهنگ است و آن را در ارتباط با امور مختلف (در این جا، بارداری و زایمان)، باز می‌نماید.

بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بیش‌ترین توصیه‌های غذایی در ارتباط با فرایند فوق، بایدهایی مربوط به پس از زایمان را شامل می‌گردد. بایدهایی که در نگاه نخست، رعایت و عمل به آن‌ها توسط مادر، جهت باز یافتن قوای جسمانی، ضروری شمرده می‌شده است. در واقع و از آنجایی که خوراکی‌های توصیه شده به‌طور بنیادی در پیوند با ویژگی‌های معیشتی و بوم‌شناختی ناحیه مورد مطالعه بوده، به نظر می‌رسد مصرف آن‌ها نقش تعیین‌کننده و مؤثری در بازگشت زنان به چرخه حیات روستایی داشته است. توصیه‌های غذایی مزبور همچنین از آنجایی که ریشه در تجربیات نسل‌های پیشینی دارد، دانشی بومی و مرجعی از خرد محسوب می‌شده و می‌شود که باید استمرار یابد. علاوه بر این و در سطحی ریشه‌ای‌تر، به نظر می‌رسد این توصیه‌ها با ذهنیت و ساختارهایی ذهنی پیوند یافته و تقابل‌های خاصی را تداعی می‌کند، که به برخی از آن‌ها در طی این نوشتار اشاره گردید.

علی‌رغم تحلیل‌های کارکردی- ساختارگرایانه فوق و فهم نسبی چرایی پای‌بندی به توصیه‌های غذایی مزبور در گذشته، پرسش از دلالت‌های تکاپو برای تهیه برخی خوراکی‌های توصیه شده در حال حاضر و نیز در بافت‌های زیستی- معیشتی متفاوت از آنچه در دوره‌های پیشین بوده، همچنان برای ما باز است. در این پژوهش مردم‌نگارانه، با نظر به چندوجهی بودن انتخاب‌های غذایی و از آنجا که اساساً برای غذا، فراتر از کارکرد تغذیه‌ای آن، می‌توان معنایی نمادین و نشانه‌ای نیز قائل شد، تمایلی به منظور فهم دلالت‌هایی وجود داشته است که تکاپوهای مزبور را با سطوحی معنی‌شناختی و در بستر فرهنگ جامعه مورد مطالعه و تحولات آن، پیوند می‌دهد. از این منظر، خوراکی- های تهیه شده برای مادران، کارکردی نشانه‌ای یافته و فراتر از آن، خود تبدیل به نشانه- هایی می‌شوند که می‌تواند و می‌باید مورد خوانش قرار گیرد. با تأسی از این دیدگاه، در طی این پژوهش علی‌رغم آنکه نقش تعیین‌کننده خوراکی‌های اشاره شده در نشان- گذاری یک رخداد که به موقعیت مادری ختم می‌گردد، مورد تصریح قرار گرفت، سعی

گردید تا جایگاه آن‌ها در هویت‌یابی فردی، خانوادگی و اجتماعی جامعه مورد بررسی نیز روشن‌تر شود.

در پایان باید تأکید کرد که انسان‌شناسی غذا و خوراک اگرچه در کنار دانش تغذیه و در جهت اصلاح و تعدیل رفتارهای نادرست تغذیه‌ای و جهت ارتقای سلامت مردمان بومی جوامع مختلف تلاش می‌کند، با این وجود، هویت خود را بر پایه بینشی باز می‌یابد که ما از آن تحت عنوان «بینش انسان‌شناختی» یاد می‌کنیم؛ بینشی که یکی از ویژگی‌های بنیادی آن، فهم تنوعات فرهنگی و ارج‌گذاری بدان‌هاست (Hannerz, 2011 ; Kottak, 2010). از این منظر، اگرچه به نظر می‌رسد برخی از خوراکی‌های مورد بررسی در این پژوهش حسب تحولات زیستی - معیشتی و نیز تغییرات فرهنگی - اجتماعی، باید کنار گذاشته و از میزان مصرف برخی دیگر، کاسته شود، باید دانست که آن‌ها بخش مهمی از میراث فرهنگی - قومی مردم جامعه مورد مطالعه بوده و همان‌طور که در این پژوهش نیز نشان داده شد، برای آنان زمینه‌ای جهت معنی یافتن زندگی‌شان می‌باشد.

### کتاب‌نامه

- ازکیا، مصطفی و علی ایمانی (۱۳۸۷). توسعه پایدار روستایی. تهران: اطلاعات.
- ایزدی جیران، اصغر (۱۳۹۲). چشیدن مناسک: مردم‌نگاری حسی غذای نذری در تهران. مجله پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران؛ شماره ۲: صفحات ۲۵ تا ۴۵.
- بریمانی، فرامرز (۱۳۸۳). تحلیل هرم‌نوتیکی از فراز و فرود سیستان بزرگ. مجله جغرافیا و توسعه؛ شماره ۴: صفحات ۸۱ تا ۱۰۰.
- بورديو، پیر (۱۳۹۰). تمایز؛ نقد اجتماعی قضاوت‌های ذوقی. ترجمه حسن چاوشیان. تهران: ثالث.
- بیتس، دانیل و فرد پلاگ (۱۳۹۰). انسان‌شناسی فرهنگی. ترجمه محسن ثلاثی. تهران: علمی.

دوگارین، ایگور (۱۳۶۶). *غذا از دیدگاه مردم‌شناسی: غذا، فرهنگ و جامعه*. مجله پیام یونسکو؛ شماره ۲۰۴: صفحات ۴ تا ۷.

روستاخیز، بهروز (۱۳۹۴). *فرهنگ و مسکن؛ با تأکید بر مناسبات تحولی مسکن و سبک زندگی در جامعه روستایی سیستان*. پایان‌نامه مقطع کارشناسی ارشد رشته مردم‌شناسی دانشگاه تهران.

رئیس‌الذکرین، غلامعلی (۱۳۷۰). *کنادو: فرهنگ مردم سیستان*. مشهد: سعید.

سجودی، فرزانه (۱۳۸۷). *درآمدی بر نشانه‌شناسی خوراک*. در مجموعه مقالات خوراک و فرهنگ؛ به اهتمام علیرضا حسن زاده. تهران: مهرنامگ.

قاضی طباطبایی، محمود، و دادهیر، ابوعلی و علیرضا محسنی تبریزی (۱۳۸۶). *پزشکی شدن به مثابه بازی: تحلیلی بر برساخت اجتماعی مسائل انسانی*. مجله پژوهشنامه علوم انسانی؛ شماره ۵۳: صفحات ۲۸۹ تا ۳۲۴.

قاضی طباطبایی، محمود و ابوعلی و دادهیر (۱۳۸۷). *رحم جایگزین: تأملی ساخت‌گرایانه بر پزشکی شدن مادری*. مجله باروری و ناباروری (دوره نهم)؛ شماره ۲: صفحات ۱۴۴ تا ۱۶۴.

گروت، لیندا و دیوید وانگ (۱۳۹۱). *روش‌های تحقیق در معماری*. ترجمه علیرضا عینی‌فر. تهران: دانشگاه تهران.

گیدنز، آنتونی (۱۳۸۶). *جامعه‌شناسی*. ترجمه منوچهر صبوری. تهران: نی.

مرکز آمار ایران (۱۳۷۵). *سالنامه آماری استان سیستان و بلوچستان*. تهران: مرکز آمار ایران.

مرکز آمار ایران (۱۳۸۵). *سالنامه آماری استان سیستان و بلوچستان*. تهران: مرکز آمار ایران.

مرکز آمار ایران (۱۳۹۰). *سالنامه آماری استان سیستان و بلوچستان*. تهران: مرکز آمار ایران.

مرکز آمار ایران (۱۳۹۵). *درگاه اینترنتی اطلاعات آماری مربوط به استان سیستان و بلوچستان*. تاریخ دسترسی: ۱۳۹۵/۰۷/۰۱.

نرسیسیانس، امیلیا (۱۳۸۷). *خوراک، تابو و مرزهای هویتی*. در مجموعه مقالات خوراک و فرهنگ؛ به اهتمام علیرضا حسن زاده. تهران: مهرنامگ.

ودادهیر، ابوعلی، حسین‌نژاد، فهیمه، هانی ساداتی، سید محمد و سیمین تقوی (۱۳۹۰). *فرزندآوری به مثابه یک مسأله اجتماعی- فرهنگی: تأملی برساخت‌گرایانه به عمل سزارین در شهر تبریز، ایران*. مجله پژوهش‌های انسان‌شناسی ایران (دوره سوم)؛ شماره ۲: صفحات ۱۱۱ تا ۱۳۵.

ودادهیر، ابوعلی، چقلوند، محمد، رفیع‌فر، جلال‌الدین و نسرین امیدوار (۱۳۹۳). *نظام غذایی بومی- سنتی: پژوهشی مردم‌شناختی در میان قوم لک در مناطق روستایی و عشایری استان لرستان*. مجله توسعه روستایی (دوره ششم)؛ شماره ۱: صفحات ۷۱ تا ۱۰۶.

- Braun, V. and V. Clarke (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2): 77 – 101.
- Davudsdottir, R. (2012). *Anthropology of Childbirth Cross-cultural approach*. Unpublished BA Thesis, University of island.
- Foster, G. and B. Anderson (1978). *Medical Anthropology*. New York: John Wiley & Sons.
- Gelis, J. (1991). *History of Childbirth: Fertility, Pregnancy and Birth in Early Modern Europe*. Boston: Northeastern University Press.
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*. Oxford: Polity Press.
- Hammersley, M. and P. Atkinson (2007). *Ethnography: Principles in practice*. New York: Routledge.
- Hannerz, U. (2010). *Diversity is Our Business*. *American Anthropologist*, 112 (4): 539 – 551.
- Harbottle, L. (2004). *Food for health, food for wealth: the performance of ethnic and gender identities in Iranian settlers in Britain*. New York: Berghahn Books.
- Jankowiak, W. (1995). *Romantic Passion: A Universal Experience?* New York: Columbia University Press.
- Jankowiak, W. (ed.) (2008). *Intimacies, Sex, and Love Across Cultures*. New York: Columbia University Press.
- Kaiser, M. (2011). *Food Security: An Ecological-Social Analysis to Promote Social Development*. *Community Practice*, 19: 62 – 79.
- Kottak, C. P. (2011). *Anthropology: Exploration of Human Diversity*. New York: McGraw-Hill.
- Kuhnlein, H. V., and O. Receveur (1996). *Dietary change and traditional food systems of indigenous peoples*. *Annual Review of Nutrition* 16: 417 – 442.
- Kuhnlein, H. V., Erasmus, B., Spigelski, D. and B. Burlingame (2009). *Indigenous Peoples food Systems and Well-being Interventions and Policies for Healthy Communities*. Montreal: McGill University, CINE.
- Larson, N and M. Story (2009). *A Review of Environmental Influences on Food Choices*. *Annals of Behavioral Medicine*, 38: 56 – 73.
- Mintz, S. and C. M. Du Bois (2002). *The Anthropology of Food and Eating*. *Annual Review of Anthropology*, 31: 99 – 119.
- Nivhter, M. and M. Nichter (2003). *The Ethnophysiology and Folk Dietetics of Pregnancy: A Case Study from South India*. In *Anthropology and international health: Asian case studies*. London: Routledge.

Popkin, B. , Duffey, K. and P. Gordon-Larsen (2005). *Environmental influences on food choice, physical activity and energy balance*. *Physiology and Behavior*, 86: 603 – 613.

Sobal, J. , Bisogni, C. and M. Jastran (2014). *Food Choice Is Multifaceted, Contextual, Dynamic, Multilevel, Integrated, and Diverse*. *Mind, Brain, and Education*, 8: 6 – 12.

Spradley, J P. (1980). *Participant Observation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

Van Gennep, A (1960). *The Rites of Passage*. London: Routledge and Kegan Paul.

Yan, Y. (2003). *Private Life under Socialism: Love, intimacy, and family change in a Chinese Village 1949–1999*. Stanford: Stanford University Press.