



Research Paper

"Go Eat Grass!": Social experiences of vegetarians in Yazd; A qualitative study

Athareh Entezari Zarch^{1*}, Hassan Zareei Mahmoodabadi²

Received: Mar. 16, 2026; Accepted: Sep. 1, 2026

ABSTRACT

This study examines the lived experiences of vegetarians in the city of Yazd. Yazd, as a traditional city with an emphasis on family cohesion and meat-centered dietary patterns, is a context in which vegetarianism functions beyond a nutritional choice and becomes a social identity accompanied by cultural-familial tensions and negotiations. Given the limitations of qualitative studies on vegetarianism in Iran and traditional cities, this research was conducted with the aim of understanding the challenges, identity processes, and social consequences of vegetarianism. With a qualitative approach and thematic analysis method, purposive sampling was conducted and 21 vegetarians over 18 years of age with at least three months of sustained adherence were selected. The data were collected through in-depth semi-structured interviews with informed consent and then analyzed using thematic analysis. The findings are summarized in five main themes: 1) Representation of the vegetarian body as an insufficient body (protein deficiency, severe thinness, reduced fertility); 2) Multilayered nature of lived experience (family pressure, social mockery, practical limitations, and occasional acceptance by educated groups); 3) Imposition of identity through negative labeling ("grass-eater," "affected") and psychological pressure; 4) Becoming vegetarian (transition from ethical doubt to identity stabilization and relationship improvement); 5) Lifestyle management strategies (stability of beliefs, situational flexibility, awareness-raising, plant-based cooking skills, and concealment). Finally, vegetarianism in Yazd is a dynamic and in-between experience that faces cultural resistance but simultaneously provides an opportunity for personal growth, ethical-environmental commitment, and relationship reconstruction. Participants consider it a philosophical and identity-based choice. The findings emphasize the necessity of raising public awareness, creating plant-based lifestyle infrastructures, and conducting comparative studies in Iranian cities.

Keywords: vegetarianism, social experiences, culture, Yazd, qualitative study

1. MA in General Psychology, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

athareentezari@gmail.com

* Corresponding Author

2. PhD in Counseling, Professor, Department of Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Yazd University, Yazd, Iran

h.zareei@yazd.ac.ir



INTRODUCTION

Humans are unique in their voluntary adoption of dietary restrictions such as vegetarianism despite having access to meat. Vegetarianism encompasses a spectrum of practices, ranging from flexitarians and pescatarians to strict vegans and raw-food vegans. This study focuses on voluntary (selective) vegetarians rather than those compelled by economic necessity. In Iran, particularly in conservative cities like Yazd with deep-rooted traditions of family cohesion, hospitality, and meat-centered cuisine, adopting vegetarianism represents a notable deviation from dominant cultural norms. Such a choice intersects with social identity, potentially leading to labeling, stigma, and negotiation in daily interactions. Despite growing global interest in plant-based diets for ethical, environmental, and health reasons, empirical qualitative research on the social experiences of Iranian vegetarians remains limited. This gap is especially pronounced in culturally conservative contexts like Yazd (Ali-Nezhad & Morshedi, 1400). The present study addresses this by examining how vegetarians navigate social relationships in such a setting.

PURPOSE

The main purpose of this research is to explore the lived social experiences, challenges, and strategies of vegetarians in Yazd. Specifically, it seeks to understand how the traditional cultural fabric of the city influences the formation, maintenance, and social consequences of a vegetarian identity, including interactions within family, extended social networks, and public spaces.

METHODOLOGY

This study adopted a qualitative approach using thematic analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 21 vegetarians living in Yazd, aged 18 and above, with at least three months of adherence to the diet. Interviews lasted approximately 35 minutes on average and were conducted via video call, phone, or in person. Data collection continued until theoretical saturation was reached after 18 interviews, with three additional interviews for confirmation. Thematic analysis involved initial coding, grouping into sub-themes, and organizing into main themes. Participant demographics reflected diversity in gender, marital status, age, and duration of vegetarianism.

FINDINGS

The analysis yielded five main themes: (1) Representation of the vegetarian body as an insufficient body, (2) Multilayered nature of lived experience, (3) Imposition of identity through negative labeling and psychological pressure, (4) Becoming vegetarian, and (5) Lifestyle management strategies.

Representation of the vegetarian body as an insufficient body revealed family concerns about potential health deficiencies—particularly protein deficiency, severe

thinness, and reduced fertility. The vegetarian body was widely perceived as problematic, weak, or incomplete, especially in relation to physical strength, weight loss, and reproductive health (notably pregnancy). Family members often expressed anxiety that a plant-based diet could compromise vitality or fertility, framing the vegetarian body as a site of risk rather than resilience.

Multilayered nature of lived experience highlighted markedly different reactions across social contexts. Within the family, participants encountered strong pressure, emotional resistance, or indifference. In the broader meat-centric society of Yazd, responses ranged from curiosity and mild mockery to outright exclusion and practical limitations. These dynamics were especially pronounced in restaurants and religious gatherings, where plant-based options were scarce or absent. At the same time, occasional acceptance was reported among more educated social groups, reinforcing the multilayered character of the experience.

Imposition of identity through negative labeling and psychological pressure captured the process of social labeling. While some positive attributions (such as “strong-willed” or “principled”) appeared, derogatory labels such as “grass-eater,” “affected,” “plant killer,” or “crazy” were more common. These labels generated ongoing psychological pressure to justify and defend dietary choices, turning everyday interactions into sites of identity negotiation.

Becoming vegetarian described a dynamic, non-linear process that often began with ethical doubts and internal conflicts and gradually moved toward identity stabilization and greater self-acceptance. Over time, many participants reported improvement in their relationships and exerted a positive influence on family members and friends, sometimes encouraging partial or full dietary shifts.

Finally, Lifestyle management strategies encompassed a repertoire of coping practices that enabled participants to sustain their vegetarianism amid social and practical challenges. These included stability of beliefs and persistence in the face of opposition, situational flexibility, awareness-raising and educating others about nutritional adequacy, development of creative plant-based cooking skills adapted to local ingredients, and selective concealment or disclosure of vegetarian identity.

CONCLUSION

Vegetarianism in Yazd transcends individual dietary choice and becomes a complex social process embedded in cultural norms of hospitality, family unity, and meat-centered traditions. While it generates challenges such as stigma, limited food access, and identity negotiation, it also enables personal growth, ethical development, and gradual social influence. The study confirms that in collectivist, traditional settings, social barriers are more prominent than in Western contexts. Results align with previous research showing vegetarianism as both a source of empowerment and social friction.



Iranian Cultural Research

Abstract



Beyond these individual and interpersonal dynamics, the findings underscore the need for greater cultural sensitivity in public health and nutritional discourse within Iranian society. Supporting plant-based diets in traditional contexts requires not only improved access to suitable food options in restaurants and communal gatherings, but also educational efforts that address family concerns about health and bodily adequacy. By illuminating the multi-layered experiences of vegetarians in Yazd, this study contributes to a more nuanced understanding of dietary change in non-Western, collectivist environments and opens pathways for future research on identity, embodiment, and social adaptation in similar cultural settings.

NOVELTY

This research offers original insights by examining vegetarian lived experiences within the specific conservative cultural context of Yazd, an understudied setting in Iranian scholarship. It integrates Social Identity Theory, Labeling Theory, and Social Cognitive Theory to provide a multi-dimensional understanding of how cultural norms shape dietary identities. The study highlights the tension between traditional hospitality and modern ethical lifestyles, revealing both constraints and transformative potentials. Its findings contribute to localizing global vegetarianism literature and can inform social awareness programs, culinary adaptations, and support for minority lifestyles in traditional societies. Limitations include the focus on one city and self-selected participants; future quantitative or comparative studies across Iranian cities would be valuable. Scientifically, it enriches qualitative sociology of food and identity; socially, it promotes dialogue on cultural diversity and tolerance in dietary practices.

Conflict of Interest

The authors declare that there is no conflict of interest regarding this research.

Funding

This research received no financial support from any governmental, private, or non-profit organizations.

Authors' Contribution

First author: Research design, data collection and analysis, and manuscript writing (60%)

Second author: Final editing and scientific supervision (40%)

AI Use Disclosure

In the process of writing and preparing this article, Grok AI was used solely for language revision, improving sentence fluency, correcting writing structure, and translating certain parts of the text. This tool had no involvement in the research design, the formulation of research questions or hypotheses, data collection and analysis, or the interpretation of the findings. All suggestions and outputs provided by Grok AI were thoroughly reviewed and evaluated by the authors, and only those deemed appropriate after the authors' final approval were incorporated into the final version of the article.

BIBLIOGRAPHY

- Agnoli, C., Baroni, L., Bertini, I., Ciappellano, S., Fabbri, A., Papa, M., ... & Sieri, S. (2017). Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(12), 1037-1052. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>
- Alinjad, M., & Morshadi, A. (2021). Adaptive and renewable lifestyle: An exploration of the socio-cultural contexts, patterns, and identity-making spaces of Yazd lifestyle in the past. *Farhang-e Yazd*, 3(3), 85-114. <https://doi.org/10.22034/fyazd.2023.4202> [In Persian]
- Al-Mohaithef, M. (2022). Prevalence of vegan/vegetarian diet and eating behavior among Saudi adults and its correlation with body mass index: A cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 9, 966629. [10.3389/fnut.2022.966629](https://doi.org/10.3389/fnut.2022.966629)
- Alnasser, A., & Alomran, N. (2023). The motivations and practices of vegetarian and vegan Saudis. *Scientific Reports*, 13(1), 9742. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36980-x>
- Azhar, W., Aljabiri, S., Bushnaq, T., Azzeh, F. S., Alyamani, R. A., Alkholy, S. O., ... & Ghafouri, K. (2023). Knowledge, attitudes, and factors associated with vegetarianism in the Saudi Population. *BMC Public Health*, 23(1), 688. <https://doi.org/10.1186/s12916-023-03118-1>
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied psychology*, 51(2), 269-290. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00092>
- Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. Free Press.
- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American dietetic association*, 109(7), 1266. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>
- Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic?. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 9(2), 60-69. <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908115>
- Foer, J. S. (1997). *Eating animals* (T. Nabipour, Trans.; 2nd ed.). Tehran, Iran: Nashr-e Mosalas. [In Persian]
- Fox, N., & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2585-2595. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.011>
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Maintaining vegetarian diets personal factors, social networks and environmental resources. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 59, 183-189.
- Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M., & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643-651. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039>



Iranian Cultural Research

Abstract



- Kaytez, N., & Tunçay, G. Y. (2020). Effect of being vegan/vegetarian on social relations (university students sample). *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 210-231.
- Kim, G., Oh, J., & Cho, M. (2022). Differences between vegetarians and omnivores in food choice motivation and dietarian identity. *Foods*, 11(4), 539. <https://doi.org/10.3390/foods11040539>
- Kotabagilu, N. P., Bhatia, S., & Piramanayagam, S. (2023). A qualitative investigation on Indian vegan food service providers' perspective of trends, challenges and the future of vegan consumption. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 34, 100824. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100824>
- Leahy, E., Lyons, S., & Tol, R. S. (2010). *An estimate of the number of vegetarians in the world* (No. 340). ESRI working paper.
- Markowski, K. L., & Roxburgh, S. (2019). "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>
- Morshadi, A., & Alinjad, M. (2019). Economic ethics of Yazd people: Active adaptability. *Journal of Iranian Social Studies*, 13(4), 111-137. 10.22034/jss.2019.47856 [In Persian]
- Nezlek, J. B., & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Pahlavani, N., & Azizi-Soleiman, F. (2023). The effects of a raw vegetarian diet from a clinical perspective; review of the available evidence. *Clinical Nutrition Open Science*, 49, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2023.04.001>
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143, 104417. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104417>
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2021). How proximal are pescatarians to vegetarians? An investigation of dietary identity, motivation, and attitudes toward animals. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 713-727. <https://doi.org/10.1177/13591053198429>
- Sadati, S. M. H., & Vahdatiher, A. (2012). Raw vegetarianism as a culture. *Iranian Journal Of Anthropolology*, 10(16), 67-115. [In Persian]

- Taebum, Y., & In-Jin, Y. (2015). Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society. *Korea journal*, 55(4), 111-135. <https://doi.org/10.25024/kj.2015.55.4.111>
- Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup relations: Essential readings*, 94-109.
- Vestergren, S., & Uysal, M. S. (2022). Beyond the choice of what you put in your mouth: A systematic mapping review of veganism and vegan identity. *Frontiers in psychology*, 13, 848434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.848434>
- Wang, Y. (2016). *Diet, lifestyle, ideology: Vegetarians in modern Beijing*. Association of Cambridge Studies.
- Zokai, M. S., & Amiri-Moghadam, M. (2020). *The art of conducting qualitative research: From problem identification to writing the results*. Tehran, Iran: Agah Publication.



Iranian Cultural Research

Abstract



مقاله پژوهشی

«برو علف بخور!»: تجارب اجتماعی گیاه‌خواران یزدی؛ یک مطالعه کیفی

اطهره انتظاری زارچ^{۱*}، حسن زارعی محمودآبادی^۲

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵؛ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

چکیده

این پژوهش تجربیات زیسته گیاه‌خواران در شهر یزد را بررسی می‌کند. یزد به عنوان شهری سنتی با تأکید بر انسجام خانوادگی و الگوهای غذایی گوشت‌محور، بستری است که در آن گیاه‌خواری فراتر از انتخاب تغذیه‌ای عمل کرده و به هویتی اجتماعی تبدیل می‌شود که با تش‌ها و مذاکرات فرهنگی-خانوادگی همراه است. با توجه به محدودیت مطالعات کیفی گیاه‌خواری در ایران و شهرهای سنتی، این پژوهش با هدف درک چالش‌ها، فرایندهای هویتی و پیامدهای اجتماعی گیاه‌خواری انجام شد. با رویکرد کیفی و روش تحلیل مضمون، نمونه‌گیری هدفمند صورت گرفت و ۲۱ گیاه‌خوار بالای ۱۸ سال با حداقل سه ماه پابندی پایدار انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق با رضایت آگاهانه، جمع‌آوری و سپس با تحلیل مضمون بررسی شد. یافته‌ها در پنج مضمون اصلی خلاصه می‌شوند: (۱) بازنمایی بدن گیاه‌خوار به مثابه بدنی ناکافی (کمبود پروتئین، لاغری شدید، کاهش باروری)؛ (۲) چندلایگی تجربه زیسته (فشار خانوادگی، تمسخر اجتماعی، محدودیت عملی و پذیرش گاه‌به‌گاه گروه‌های تحصیل‌کرده)؛ (۳) تحمیل هویت با برچسب‌زنی منفی («علف‌خوار»، «ادایی») و فشار روانی؛ (۴) فرایند شدن گیاه‌خوارانه (گذار از تردید اخلاقی به تثبیت هویت و بهبود روابط)؛ (۵) راهبردهای مدیریت سبک زندگی (ثبات باورها، انعطاف موقعیتی، آگاهی‌بخشی، مهارت آشپزی گیاهی و پنهان‌سازی). در نهایت، گیاه‌خواری در یزد تجربه‌ای پویا و میان‌بوده است که با مقاومت فرهنگی مواجه می‌شود اما هم‌زمان فرصتی برای رشد فردی، تعهد اخلاقی-زیست‌محیطی و بازسازی روابط فراهم می‌آورد. مشارکت‌کنندگان آن را انتخابی فلسفی و هویتی می‌دانند. یافته‌ها بر ضرورت ارتقای آگاهی عمومی، ایجاد زیرساخت‌های سبک زندگی گیاهی و مطالعات تطبیقی در شهرهای ایران تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: گیاه‌خواری، تجارب اجتماعی، فرهنگ، یزد، مطالعه کیفی

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران
athareentezari@gmail.com ✉

* نویسنده مسئول

۱. استاد تمام گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران
h.zareei@yazd.ac.ir ✉

۱. مقدمه و بیان مسئله

انسان‌ها تنها موجوداتی‌اند که خودخواسته بچه‌دار می‌شوند، ارتباطات‌شان را باهم حفظ می‌کنند (یا نمی‌کنند)، به تاریخ تولدها اهمیت می‌دهند، زمان را تلف می‌کنند و از دست می‌دهند، دین و احزاب سیاسی و قانون دارند، یادگاری نگه می‌دارند، سال‌ها به‌خاطر یک توهین معذرت‌خواهی می‌کنند، در گوشی حرف می‌زنند، رویاها را تفسیر می‌کنند و می‌توانند به دلایل ناشی از آگاهی، غذایشان را انتخاب کنند و چیزهایی نخورند (فوئر^۱، ۱۹۹۷).

گیاه‌خواری^۲ عمل پرهیز از استفاده از محصولات حیوانی، به‌ویژه در رژیم غذایی است. برخی از افراد به دلیل عدم توانایی مالی برای خوردن گوشت از یک رژیم غذایی عمدتاً گیاه‌خواری پیروی می‌کنند. هنگام صحبت کردن در مورد گیاه‌خواری، مهم است که تمایز بین گیاه‌خواران انتخابی^۳ و گیاه‌خواران ضروری^۴ را در نظر داشته‌باشیم. گیاه‌خواران انتخابی افرادی هستند که به گوشت دسترسی دارند اما گوشت نمی‌خورند، در حالی که گیاه‌خواران ضروری افرادی هستند که به خوردن گوشت دسترسی ندارند (خیلی گران است، در دسترس نیست و غیره) (لیهی^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). از منظر علوم انسانی، تمرکز بر گیاه‌خواران انتخابی منطقی است زیرا برای افرادی که به گوشت دسترسی دارند و از یک رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کنند چیزی در مورد انگیزه‌های آنها، طرز فکر آنها نسبت به خود و غیره را نشان می‌دهد، که می‌تواند در حوزه علوم انسانی قابل مطالعه باشد. گیاه‌خواری انواع مختلفی از الگوهای غذایی را دربرمی‌گیرد که براساس میزان محدودیت آنها طبقه‌بندی می‌شوند. به‌طور کلی، گیاه‌خواری به عنوان حذف تمام محصولات گوشتی و غذاهای دریایی بدون استثنا تعریف می‌شود (کریگ و منگلز^۶، ۲۰۰۹)، اما سایر الگوهای غذایی کمتر محدودکننده را نیز می‌توان در محدوده گیاه‌خواری طبقه‌بندی کرد.



1. Foer
2. Vegetarianism
3. Vegetarians of choice
4. Vegetarians of necessity
5. Leahy
6. Craig & Mangels



به عنوان مثال، این افراد شامل فلکسیتیری‌ها^۱ هستند که به صورت پراکنده یا حتی یک بار در هفته گوشت مصرف می‌کنند (داگوس و ووردو^۲، ۲۰۱۳). پسکتارها^۳ که از خوردن همه گوشت‌ها به جز ماهی و غذاهای دریایی اجتناب می‌کنند (روزنفلد و تومیاما^۴، ۲۰۲۱). گیاه‌خواران لاکتو-اوو^۵، که از مصرف همه انواع گوشت اجتناب، اما از محصولات حیوانی مانند تخم‌مرغ و محصولات لبنی استفاده می‌کنند. گیاه‌خواران اوو^۶ که انواع گوشت و لبنیات پرهیز می‌کنند اما تخم‌مرغ مصرف می‌کنند. گیاه‌خواران لاکتو^۷ که برعکس گیاه‌خواران اوو از مصرف تخم‌مرغ اجتناب ولی لبنیات مصرف می‌کنند (اگنولی^۸ و همکاران، ۲۰۱۷) و پولوتیرین‌ها^۹ که گوشت مرغ و سایر طیور اهلی را مصرف می‌کنند ولی گوشت قرمز نمی‌خورند (کیم^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، رژیم غذایی گیاه‌خواری سخت‌گیرانه که تمام غذاهای با منشأ حیوانی را حذف می‌کند وگانیزم^{۱۱} نام دارد. وگانیزم مفهوم گسترده‌تری است که شامل اتخاذ یک رژیم غذایی سخت‌گیرانه گیاه‌خواری، که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی در غذا و همچنین حذف سایر اقلام مصرفی ساخته‌شده از محصولات حیوانی یا متکی به استعمار حیوانات مانند لوازم آرایشی و پوشاک است (روزنفلد، ۲۰۱۸). در ادامه این طیف، خام‌گیاه‌خواری^{۱۲} به عنوان یکی از سخت‌گیرانه‌ترین اشکال گیاه‌خواری ظاهر می‌شود. خام‌گیاه‌خواری ترکیبی از اصول وگانیزم و خام‌خواری^{۱۳} است؛ در این رژیم، تمام غذاها باید کاملاً خام یا

1. Flexitarians
2. Dagevos & Voordouw
3. Pescatars
4. Rosenfeld & Tomiyama
5. Lacto-ovo vegetarian
6. Ovo- vegetarian
7. Lacto-vegetarian
8. Agnoli
9. Pollotarian
10. Kim
11. Veganism
12. Raw veganism
13. Raw foodism



حداکثر در دمای پایین (معمولاً زیر ۴۰-۴۸ درجه سانتی گراد یا ۱۰۴-۱۱۸ درجه فارنهایت) گرم شوند تا آنزیم‌های طبیعی، ویتامین‌ها و مواد مغذی حفظ شوند. این رژیم عمدتاً شامل میوه‌ها، سبزیجات خام، مغزها، دانه‌ها، جوانه‌ها^۱ و غلات خیس‌انده‌شده یا جوانه‌زده است و از هرگونه پخت، جوشاندن، سرخ کردن یا فرآوری حرارتی بالا اجتناب می‌کند (پهلوانی و عزیزی‌سلیمان، ۲۰۲۳).

با اشاره به مطالب قبلی، گیاه‌خواران از هشت گروه (وگان، خام‌گیاه‌خوار، اوو-گیاه‌خوار، لاکتو-گیاه‌خوار، لاکتو-اوو گیاه‌خوار، پسکتاره، پولوترین و فلکسیتري‌ها) تشکیل شده‌اند و این هشت گروه بیشتر به سه گروه (وگان‌ها، گیاه‌خواران و نیمه‌گیاه‌خواران^۲) طبقه‌بندی می‌شوند (آگنولی و همکاران، ۲۰۱۷؛ کیم و همکاران، ۲۰۲۲).

جدول ۱. طبقه‌بندی انواع الگوهای غذایی گیاه‌خواری

ردیف	دسته‌بندی کلی	نام گروه	الگوی مصرف غذایی
۱	وگان‌ها	وگان	حذف کامل تمام غذاهای با منشأ حیوانی.
		خام‌گیاه‌خوار	حذف کامل محصولات حیوانی + مصرف غذاهای گیاهی خام یا گرم‌شده زیر ۴۰-۴۸ درجه سانتی گراد (میوه‌ها، سبزیجات خام، جوانه‌ها، مغزها، دانه‌ها).
۲	گیاه‌خواران	اوو-گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت و لبنیات، مصرف تخم‌مرغ.
۳		لاکتو-گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت و تخم‌مرغ، مصرف لبنیات.
۴		لاکتو-اوو گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت، مصرف تخم‌مرغ و لبنیات.
۵	نیمه‌گیاه‌خواران	پسکتارین	پرهیز از گوشت، مصرف ماهی و غذاهای دریایی.
۶		پولوترین	پرهیز از گوشت قرمز، مصرف گوشت مرغ و طیور.
۷		فلکسیتري	مصرف محدود و گاه‌به‌گاه گوشت.

سبک زندگی گیاه‌خواری، بازتاب‌های متفاوتی در زندگی روزمره دارد. تصمیم‌های ما در مورد «خوردن» به این دلیل که معمولاً تنها غذا نمی‌خوریم، پیچیده می‌شوند.

1. Sprouts
2. Semi-vegetarians



همنشینی سر میز غذا، از قدیم باعث به وجود آمدن پیوندهای اجتماعی شده است. رابطه اجتماعی به عنوان تعامل یک فرد یا یک گروه با افراد و گروه‌ها، با در نظر گرفتن اشکال رفتاری و انتظارات مختلف در میان افراد و گروه‌های غیر از خود آنها، تعریف می‌شود. روابط اجتماعی در تمام مراحل زندگی تجلی یافته و در ساختاری چند بعدی در حال تحول است. اساسی‌ترین ویژگی که روابط اجتماعی را از سایر روابط متمایز می‌کند این است که افرادی که در این رابطه هستند به طور متقابل وجود یکدیگر را تأیید و می‌پذیرند (بندورا^۱، ۲۰۰۲). بسیاری از گیاه‌خواران برای اجتناب از درگیری، خجالت یا فشار اطرافیان، ترجیح می‌دهند سبک غذایی خود را پنهان کنند یا در موقعیت‌های اجتماعی موقتاً کنار بگذارند. ترس از بی‌ادبی، توهین به سنت‌های میزبان، انگ خوردن و از دست دادن پذیرش اجتماعی، از عوامل اصلی این رفتار هستند (روزنفلد و تومیاما، ۲۰۱۹). در جوامع شرقی که مهمان‌نوازی و انسجام خانوادگی ارزش محوری دارد، رد پیشنهاد غذایی می‌تواند به سوء تفاهم، تنش یا حتی کاهش مشارکت اجتماعی فرد گیاه‌خوار، منجر شود. (کایتز و تونچای^۲، ۲۰۲۰).

یافته‌های پژوهشی پیشین نشان می‌دهد (وسترگرن و اویسال^۳، ۲۰۲۲؛ مارکوفسکی و راکسبرگ^۴، ۲۰۱۹؛ نزلک و فورستل^۵، ۲۰۲۰ و روزنفلد و بارو^۶، ۲۰۱۷) گیاه‌خواری صرفاً یک انتخاب تغذیه‌ای نیست، بلکه می‌تواند به عنوان بخشی از هویت اجتماعی فرد عمل کند و بر شیوه تعامل او با محیط پیرامون، اثر بگذارد. این هویت غذایی، در تعامل با ساختارهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی، ممکن است زمینه‌ساز بازتعریف روابط فرد با خانواده، دوستان و شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تر شود. با توجه به رشد روزافزون گرایش به سبک‌های زندگی گیاهی در سال‌های اخیر و افزایش توجه عمومی به

1. Bandura
2. Kaytez & Tunçay
3. Vestergren & Uysal
4. Markowski & Roxburgh
5. Nezlek & Forestell
6. Burrow



پیامدهای اخلاقی، زیست‌محیطی و سلامت‌محور این نوع الگوهای غذایی، بررسی ابعاد اجتماعی گیاه‌خواری از اهمیت فزاینده‌ای برخوردار است. با این حال، علی‌رغم این روند روبه‌رشد، پژوهش‌های تجربی و به‌ویژه مطالعات کیفی دربارهٔ تجربهٔ زیستهٔ گیاه‌خواران در ایران همچنان محدود است. این خلأ پژوهشی در شهرهایی با بافت فرهنگی خاص، نظیر یزد، اهمیت دوچندان می‌یابد. یزد به عنوان یکی از شهرهای تاریخی ایران، دارای ساختار اجتماعی نسبتاً محافظه‌کارانه‌ای است که ریشه در سنت‌ها، باورهای دینی و هنجارهای اجتماعی دیرپا دارد (علی‌نژاد و مرشدی، ۱۴۰۰). در چنین زمینه‌ای، تغییر در الگوهای رایج زندگی، به‌ویژه در حوزهٔ تغذیه، ممکن است با مقاومت اجتماعی، عدم‌درک متقابل یا فشارهای هنجاری همراه باشد. از آنجا که جامعهٔ یزد، همانند بسیاری از جوامع شرقی، تأکید قابل‌توجهی بر انسجام خانوادگی، روابط اجتماعی نزدیک و پایبندی به آداب و رسوم دارد، انتخاب گیاه‌خواری می‌تواند به عنوان رفتاری متفاوت از هنجار غالب تلقی شود و بر کیفیت روابط اجتماعی افراد اثر بگذارد. بنابراین، شناخت تجربه‌های زیستهٔ گیاه‌خواران در چنین بستری، برای درک بهتر پیامدهای اجتماعی این سبک زندگی ضروری است.

بر این اساس، پژوهش حاضر با اتخاذ رویکردی کیفی، به بررسی تجارب، چالش‌ها و پیامدهای اجتماعی گیاه‌خواری در میان ساکنان شهر یزد می‌پردازد. این مطالعه می‌کوشد نشان دهد که چگونه زمینهٔ فرهنگی و اجتماعی شهر یزد بر شکل‌گیری، تداوم و تجربهٔ گیاه‌خواری تأثیر می‌گذارد و تعاملات میان افراد گیاه‌خوار و غیرگیاه‌خوار را در یک بافت سنتی و محافظه‌کارانه، تبیین کند. نتایج این پژوهش می‌تواند به غنای ادبیات علمی مرتبط با سبک‌های زندگی نوین در ایران کمک کرده و زمینه‌ساز درک عمیق‌تر، از نسبت میان فرهنگ، هویت غذایی و روابط اجتماعی باشد.

۲. پیشینه تحقیق

پژوهش حاضر بر پایه نظریه هویت اجتماعی^۱ تاجفل و ترنر^۲ بنا شده است. طبق این نظریه، افراد بخشی از مفهوم خود را از عضویت در گروه‌های اجتماعی کسب می‌کنند و برای حفظ عزت نفس مثبت، تمایل دارند گروه خود را برتر از گروه بیرونی ببینند (تاجفل و همکاران، ۲۰۰۱). در زمینه گیاه‌خواری، انتخاب این سبک غذایی فراتر از یک تصمیم تغذیه‌ای، به شکل‌گیری هویت غذایی منجر می‌شود که فرد را در گروه اقلیت گیاه‌خواران قرار می‌دهد. این هویت در تعامل با فرهنگ غالب گوشت‌محور جامعه یزد، می‌تواند باعث مقایسه اجتماعی، احساس تفاوت و گاهی تعارض با گروه اکثریت (غیرگیاه‌خواران) شود (روزنفلد و بارو، ۲۰۱۷ و ونزلک و فورستل، ۲۰۲۰).

برای تبیین پدیده انگ^۳ و واکنش‌های اجتماعی، از نظریه برچسب‌زنی^۴ بکر^۵ بهره گرفته شده است. بر اساس این نظریه، برچسب‌زنی انحراف توسط جامعه، می‌تواند هویت فرد را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به رفتارهای دفاعی مانند پنهان‌سازی هویت غذایی، اجتناب از درگیری یا پذیرش تدریجی برچسب شود (بکر، ۱۹۶۳). در جوامع سنتی مانند یزد، جایی که مهمان‌نوازی و انسجام خانوادگی هنجار غالب است، گیاه‌خواری ممکن است به عنوان رفتاری «غیرعادی» یا «ناسازگار با سنت‌ها» برچسب بخورد و فشار هنجاری ایجاد کند.

علاوه بر این، نظریه شناختی-اجتماعی بندورا به عنوان چارچوب تکمیلی مورد استفاده قرار گرفته است. بندورا بر تعامل متقابل عوامل شخصی، رفتاری و محیطی تأکید دارد (بندورا، ۲۰۰۲). در این پژوهش، خودکارآمدی گیاه‌خواران در حفظ سبک غذایی‌شان در موقعیت‌های اجتماعی (مانند مجالس خانوادگی) تحت تأثیر فشارهای هنجاری و انگ اجتماعی قرار می‌گیرد.

1. Social Identity Theory
2. Tajfel & Turner
3. Stigma
4. Labeling Theory
5. Becker





چارچوب نظری حاضر با ترکیب این سه رویکرد (هویت اجتماعی، برچسب‌زنی و شناختی-اجتماعی)، امکان تبیین عمیق‌تر تجارب زیسته گیاه‌خواران در بافت فرهنگی محافظه‌کارانه یزد را فراهم می‌آورد.

گیاه‌خواری به عنوان یک پدیده فرهنگی-اجتماعی، در جوامع مختلف جهان با چالش‌ها و تجربیات اجتماعی متنوعی همراه بوده است. مطالعات کیفی متعددی، بر جنبه‌های اجتماعی پذیرش، حفظ و تعاملات روزمره گیاه‌خواران تمرکز کرده‌اند. این مطالعات نشان می‌دهند که گیاه‌خواری اغلب فراتر از یک انتخاب غذایی، هویتی اجتماعی و فرهنگی را شکل می‌دهد که با هنجارهای غالب جامعه در تعامل و گاه تعارض قرار می‌گیرد.

در پژوهش‌های غربی، جابز^۱ و همکاران (۱۹۹۸) در مطالعه‌ای کیفی، با تمرکز بر عوامل حفظ رژیم گیاه‌خواری، بر نقش عوامل شخصی، شبکه‌های اجتماعی و منابع محیطی تأکید کرده‌اند. حمایت اجتماعی، کلیدی برای حفظ این رژیم است، در حالی که فشارهای اجتماعی و عدم‌پذیرش خانوادگی یا عمومی می‌تواند منجر به چالش شود. در سال‌های اخیر، بر جنبه‌های هویتی و اجتماعی وگان‌یسم تمرکز کرده‌اند. وسترگرن و اوپسال (۲۰۲۲) در یک مرور سیستماتیک، ادبیات موجود را به چهار تم اصلی تقسیم کردند و تأکید کردند که وگان‌یسم فراتر از یک انتخاب غذایی، یک هویت اجتماعی-سیاسی و جنبشی است که اغلب با انگ اجتماعی همراه است.

مارکوفسکی و راکسبرگ (۲۰۱۹) نیز با رویکرد کیفی نشان دادند که ترس از قضاوت خانواده و دوستان مانع مهمی در تغییر سبک زندگی گیاه‌خواری است.

در جوامع شرقی، پژوهشی در هند انجام شد، که یکی از بالاترین نرخ‌های گیاه‌خواری را دارد؛ کوتباگیلو^۲ و همکاران (۲۰۲۳) در یک مطالعه کیفی اکتشافی با مصاحبه با ارائه‌دهندگان خدمات غذایی وگان هندی، به انگیزه‌ها، روندهای مصرف

1. Jabs
2. Kotebagilu



وگان، چالش‌ها (مانند هزینه، دسترسی و پذیرش اجتماعی) و آینده این رژیم پرداختند. نتایج نشان می‌دهد که علی‌رغم چالش‌ها، علاقه به وگانسیم در میان نسل جوان در حال افزایش است، اما مسائل فرهنگی و اجتماعی همچنان مانع گسترش آن می‌شود. در شرق آسیا نیز مطالعات متعددی به تجارب اجتماعی گیاه‌خواری پرداخته‌اند. تائه‌بوم و این-جین^۱ (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای کیفی بر روی گیاه‌خواران سنول، نشان دادند که در جامعه جمع‌گرای کره جنوبی، گیاه‌خواری به دلیل تأکید فرهنگی بر به اشتراک گذاشتن غذای مشابه برای ایجاد پیوند عاطفی و حفظ هماهنگی گروهی، اغلب به عنوان رفتاری انحرافی دیده می‌شود. افراد گیاه‌خوار، به‌ویژه در موقعیت‌های خانوادگی و کاری، با فشارهای اجتماعی قابل توجهی مواجه هستند و بسیاری از آن‌ها برای حفظ روابط از استراتژی‌هایی مانند پنهان کردن هویت یا اجتناب از وعده‌های غذایی مشترک استفاده می‌کنند. این مطالعه تأکید می‌کند که موانع روابطی در فرهنگ‌های جمع‌گرا بسیار برجسته‌تر از چالش‌های فردی است.

همچنین مطالعات چین نیز تجربیات اجتماعی گیاه‌خواری را در بستر فرهنگی خاص این کشور بررسی کرده‌اند. ونگ^۲ (۲۰۱۶) در پژوهشی کیفی بر روی گیاه‌خواران مدرن پکن، نشان داد که برخلاف گیاه‌خواری سنتی-مذهبی، نسل جدید گیاه‌خواران و وگان‌ها انگیزه‌هایی چندگانه شامل سلامت، محیط زیست، رفاه حیوانات و سبک زندگی را باهم ترکیب کرده‌اند. این هویت غذایی از طریق تعاملات روزمره با جامعه غیرگیاه‌خوار شکل می‌گیرد و افراد اغلب با ناآگاهی عمومی و فشارهای اجتماعی روبرو هستند، اما با به‌کارگیری استراتژی‌های مقابله‌ای مانند کنترل شخصی بر وعده‌های غذایی و اجتناب از تعارض مستقیم، هویت خود را حفظ می‌کنند. این مطالعه تأکید دارد که گیاه‌خواری در چین معاصر، نمادی از فردگرایی نوظهور در دل جامعه‌ای در حال گذار از سنت به مدرنیته است.

1. Taebum & In-Jin

2. Wang



در زمینه ایرانی، گیاه‌خواری دارای پیشینه تاریخی غنی است، اما مطالعات تجربی معاصر بر جنبه‌های اجتماعی-فرهنگی آن محدودترند. ساداتی و ودادهیر (۱۳۹۱) در مقاله «خام گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ» با رویکرد مردم‌شناختی، خام گیاه‌خواری را در تهران به عنوان یک جنبش فرهنگی رهایی‌بخش تحلیل کرده‌اند که در مقابل هژمونی صنعت فرهنگ گوشت‌محور قرار می‌گیرد. این مطالعه نشان می‌دهد که گیاه‌خواری برای پیروان آن، سبکی برای زیستن، جستجوی معنا و مقاومت فرهنگی است.

این پیشینه حاکی از آن است که گیاه‌خواری در جوامع شرقی در فضای شهری معاصر با مسائل اجتماعی مانند پذیرش خانوادگی، هویت‌یابی، انگ و دسترسی مواجه است. مطالعه حاضر با تمرکز کیفی بر تجربیات اجتماعی گیاه‌خواران یزدی، به دنبال پر کردن شکاف موجود در ادبیات فارسی و بومی‌سازی درک این پدیده در بافت فرهنگی خاص یزد است.

۳. روش تحقیق

این پژوهش با رویکرد کیفی و با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون (تماتیک) انجام گرفته است. تحلیل مضمون، رویکردی برای شناسایی، بررسی و ثبت الگوها و مضامین نهفته در داده‌ها است؛ روشی که بر کشف گرایش‌ها، الگوهای زیسته و گفت‌وگوهای میان افراد تمرکز دارد تا راهبردها و رفتارهای مرتبط با آن‌ها را توصیف و تبیین کند (ذکایی، ۱۳۹۹، ۸۴).

برای گردآوری داده‌ها، مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۲۱ نفر از افراد گیاه‌خوار صورت پذیرفت. همه مشارکت‌کنندگان ساکن شهر یزد بودند، حداقل ۱۸ سال سن داشتند و دست‌کم سه ماه از آغاز سبک زندگی گیاه‌خواری‌شان گذشته بود. میانگین مدت زمان هر مصاحبه حدود ۳۵ دقیقه به طول انجامید. مصاحبه‌ها به سه شیوه تماس تصویری، تماس صوتی یا دیدار حضوری اجرا شدند. پیش از ضبط صدا، رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان اخذ شد و سپس مصاحبه‌ها پیاده‌سازی و متن آن‌ها آماده گردید. سؤال‌ها به گونه‌ای طراحی و مطرح شدند که برای مشارکت‌کننده روشن، قابل فهم و



مرتبط با اهداف پژوهش باشند. در ابتدای هر مصاحبه، از فرد خواسته شد خود را معرفی کند (نام، سن، مدت زمان گیاه‌خواری، نوع گیاه‌خواری و وضعیت تأهل)؛ سپس به بیان دلایل گرایش به گیاه‌خواری پرداختند. در ادامه، با تمرکز بیشتر بر نقاط عطف، اتفاقات کلیدی و تجربیات برجسته، تلاش شد تصویر دقیق‌تر و عمیق‌تری از زیست اجتماعی، تعاملات روزمره و مواجهه‌هایشان با دیگران به دست آید. مسیر هر مصاحبه متناسب با ویژگی‌ها و داستان زیسته فرد پیش رفت و اولویت همواره بر برجسته‌سازی تجربیات منحصربه‌فرد و معناهای شخصی مشارکت‌کنندگان قرار داشت.

مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامه یافت. به این منظور، پس از انجام ۱۸ مصاحبه، داده‌های جدید جمع‌آوری شده به‌طور مستمر کدگذاری و تحلیل شدند. از مصاحبه ۱۹ به بعد، مضامین و الگوهای جدیدی شناسایی نشد و داده‌های حاصله، تنها بر غنای مضامین پیشین افزود. سه مصاحبه پایانی نیز به منظور تأیید و اعتبارسنجی اشباع نظری انجام شد. در نهایت، الگوهای تکرارشونده و معنادار با توجه به سؤالات اصلی پژوهش و مسئله تحقیق از متن مصاحبه‌ها استخراج شدند و هر یک ذیل مضامین اصلی سازمان‌دهی گردیدند. در ادامه، مشخصات مشارکت‌کنندگان را می‌بینیم:

جدول ۲. نمایه جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش

مشارکت‌کننده	وضعیت تأهل	نوع گیاه‌خواری	جنسیت	سن	مدت زمان گیاه‌خواری
شماره ۱	مجرد	وجترین	زن	۲۸ سال	۴ سال
شماره ۲	مجرد	وگان	زن	۲۰ سال	۲ سال
شماره ۳	متاهل	وجترین	زن	۳۸ سال	۷ سال
شماره ۴	مجرد	وجترین	زن	۲۰ سال	۱ سال و ۹ ماه
شماره ۵	مجرد	وگان	زن	۱۹ سال	۳ سال
شماره ۶	مجرد	وجترین	زن	۱۸ سال	۱۰ ماه
شماره ۷	مجرد	وجترین	زن	۲۰ سال	۲ سال
شماره ۸	مجرد	وگان	زن	۳۱ سال	۲ سال و ۷ ماه
شماره ۹	متاهل	وگان	مرد	۲۲ سال	۶ سال
شماره ۱۰	مجرد	وجترین	زن	۱۸ سال	۳ سال و نیم

مشارکت‌کننده	وضعیت تأهل	نوع گیاه‌خواری	جنسیت	سن	مدت زمان گیاه‌خواری
شماره ۱۱	متاهل	وگان (خام گیاه‌خوار)	زن	۳۱ سال	۸ سال
شماره ۱۲	متاهل	وگان	مرد	۴۱ سال	۱۰ سال
شماره ۱۳	مجرد	وگان	مرد	۲۵ سال	۴ سال
شماره ۱۴	متاهل	وگان	زن	۲۹ سال	۵ سال
شماره ۱۵	مجرد	وگان	زن	۲۶ سال	۱ سال و ۹ ماه
شماره ۱۶	مجرد	وجترین	زن	۳۵ سال	۱ سال و نیم
شماره ۱۷	مجرد	وجترین	زن	۱۸ سال	۵ سال و نیم
شماره ۱۸	مجرد	وگان	مرد	۲۴ سال	۲ سال و نیم
شماره ۱۹	متاهل	وجترین	زن	۳۳ سال	۷ سال
شماره ۲۰	متاهل	وگان	زن	۳۹ سال	۵ سال
شماره ۲۱	متاهل	وگان (خام گیاه‌خوار)	مرد	۴۱ سال	۶ سال



در مرحله نخست تحلیل مضمون، تلاش شد نکات کلیدی و برجسته هر یک از مصاحبه‌ها به‌دقت جمع‌آوری و ثبت گردد. در مرحله دوم، کدهای اولیه که دارای محتوای مشابه یا فضای معنایی مشترک بودند، کنار هم قرار گرفته و برای مجموعه‌های هم‌خانواده یک کد واحد (مضمون فرعی) اختصاص یافت. در مرحله پایانی، با شناسایی مفاهیم فراگیر و انتزاعی‌تر که هسته اصلی یافته‌ها را نشان می‌دادند، این مفاهیم سازمان‌دهی شده و هر یک به‌صورت یک مضمون اصلی تعریف و تثبیت گردید.

۴. یافته‌های پژوهش

در فرایند استخراج مضامین اصلی و فرعی سعی شده است بر بررسی دقیق مصاحبه‌ها و اتکا بر محوری‌ترین گزاره‌ها، عمده‌ترین مفاهیم مندرج در اظهارات مصاحبه‌شوندگان استخراج گردد؛ سپس با دسته‌بندی معنایی این مفاهیم، مضامین فرعی صورت‌بندی شود و بعد، با ترکیب‌بندی معنایی و قرابت مضمونی این مضامین فرعی، مضامین اصلی استنتاج گردند. در نهایت، و در انتهای این فرایند، مجموعه مضامین استخراج‌شده در قالب جدول شماره (۳) سازمان‌دهی شده‌اند.

جدول ۳. مضامین اصلی و فرعی و مفاهیم مستخرج از داده‌ها

مضامین اصلی	مضامین فرعی	مفاهیم
بدن گیاه‌خوارانه	گفتمان سلامتی مسئله‌شدگی بدن	نگرانی خانواده در مورد سلامتی (۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۳۰، ۳۱، ۱۶)، ترس از دست‌دادن وزن (۱۱)، کلیشه‌ی نیاز بدن به گوشت (۷)، نیاز به داشتن بدن قوی برای زایمان (۷).
چندلایگی تجربه	گیاه‌خواری در دایره‌ی خانواده	عدم‌پذیرش خانواده (خصوصاً پدر) (۱۱)، فشار خانواده (۱۱، ۱۸)، فشار مادر برای درست کردن دو نوع غذا (۱۷)، مخالفت خانواده (۱۳، ۱۰، ۴، ۷)، بی‌تفاوتی خانواده (۶، ۱۶)، عدم‌پذیرش (۲۱)، چالش و عدم‌همراهی (۲۱)، مشکل برخوردن با خانواده‌ی همسر (۲)، پذیرا نبودن (۱۱، ۱۹)، محدود شدن (۱۷، ۱۹، ۲، ۵)، بحث کردن (۱۳، ۱۰، ۷)، تلاش برای منصرف کردن از تصمیم گیاه‌خواری (۵).
	گیاه‌خواری در جامعه‌ی گوشت‌محور	چالش آشنایی با افراد جدید و خسته شدن از توضیح (۱۰، ۸، ۱، ۷)، حذف شدن برخی از دوستان (۹، ۱۸)، تعجب دیگران (۱۱، ۱۹، ۸، ۳، ۴، ۱۶)، عدم‌پذیرش (۱۱، ۱۵، ۱۰)، واکنش تند (۱۱)، جبهه‌گیری (۱۲، ۱۷، ۲۰، ۸)، نگرش منفی افراد سنتی (۱۲، ۲۰، ۹)، نگرش مثبت افراد مدرن‌تر (۱۲، ۱۷، ۱۰، ۹)، کنج‌کاوی و ابهام (۱۲، ۱۵، ۲۰، ۱۰، ۸، ۱، ۴، ۱۶)، سوژگی در جمع (۱۷، ۱۹، ۱۰، ۵)، محدود شدن جمع‌ها (۱۲، ۱۴، ۱۷، ۱۸، ۹، ۱، ۴، ۷)، تمهین و بی‌ادبی (۱۲، ۱۴، ۲۰، ۸، ۹، ۴، ۷)، معذب شدن (۱۴، ۱۳)، تحمیل عقاید (۱۵، ۱)، محدودیت غذای گیاهی رستوران‌های یزد (۱۵، ۱۷، ۱۸، ۹، ۱، ۵، ۷)، تمسخر کردن (۱۷، ۱۸، ۲۱، ۹، ۱۰، ۸، ۵، ۱۶)، ناآگاهی (۱۸، ۱۷، ۱۹، ۱۳، ۹، ۱۰، ۸، ۵، ۳، ۱۶)، نگرش مثبت افراد تحصیل‌کرده (۱۹، ۱۳، ۹)، ارزش‌گذاری بیشتر غذای گوشتی (۹، ۷)، نفی و طرد گیاه‌خواری (۱)، تمهین در فضای مجازی (۴، ۹، ۶)، دید منفی افراد یزدی (۵)، کنج‌کاوی و گرفتن حس خوب از غیریزدی‌ها (۵)، محدودیت فروشگاه‌های مواد غذایی و گان (۵)، مخالفت به‌خصوص از جانب مردان (۷)، فرهنگ گوشتی غذاهای ایرانی (۷).
تحمیل هویت	برچسب‌های اجتماعی	شخصیت باراده (۱۱، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۹، ۸، ۱۰)، شخصیت کمال‌گرا (۱۹)، علف‌خوار (۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۸، ۱، ۴، ۲، ۱۶)، منتسب شدن به حیوان (۱۲، ۱۸، ۱، ۲، ۱۶)، لذت نبردن از زندگی (۱۷، ۲۰، ۱، ۸)، منتسب شدن به قاتل گیاهان (۱۷، ۱۹)، منتسب شدن به دیوانگی (۱۸، ۸، ۱، ۱)، نسبت دادن دورویی (۱۰)، انتخاب پوچ و بی‌فایده (۸)، ادایی بودن (۴).
فرایند شدن گیاه‌خوارانه	تثبیت فردیت	تحسین شدن (۱۹، ۴)، گیاه‌خوار شدن دوستان (۱۱، ۱۷، ۱۸، ۴)، پخته شدن بیشتر غذاهای گیاهی در مهمانی‌ها (۱۲)، تأثیرگذاری مثبت بر سبک غذایی اطرافیان (۱۱، ۱۲، ۱۴، ۱۰، ۱)، گیاه‌خوار شدن اعضای خانواده (۱۸، ۹)، افزایش آگاهی در مورد گیاه‌خواری (۱۳، ۱۰، ۱).
	موضع پارانوئید-اسکیزوئید	شک کردن به مسیر (۱۱، ۱۰، ۱، ۴)، رنج‌آور بودن پخت غذای حیوانی (۳)، تمایل به مواد پخته غذایی (۱۱).
مدیریت سبک گیاه‌خواری	راهکارهای مقابله‌ای	ثابت‌قدم بودن (۱۱، ۲۰، ۱۶)، گذشت زمان (۱۱، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۱۳، ۸، ۱، ۴، ۱۶)، هویت فردی (۱۱، ۸، ۱۶)، تأثیر بر سلامتی (۱۱، ۱۲)، زیست مسالمت‌آمیز (۱۱، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۹، ۱۰، ۶، ۱۶)، انطاف‌پذیری (۱۱، ۱۴، ۱۵، ۸، ۱، ۲، ۱۶)، شوخی (۱۱، ۱۵)، افزایش مطالعه و وفرنس علمی (۱۴، ۱۵، ۹، ۱۰، ۳، ۱۶)، آلوده‌انگاری (۱۵، ۹)، تنوع بالای غذای گیاهی (۱۵، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۸، ۹، ۱۸)، آگاهی‌بخشی (۱۵، ۱۱، ۱۷، ۲۱، ۱۳، ۹، ۱۰، ۸، ۴)، انرژی‌گرایی مثبت (۱۸، ۲۱، ۱۳، ۸، ۹، ۲)، یاد گرفتن آشپزی (۱۸، ۴)، عدم‌تعصب در نتیجه‌گرایی (۲۱)، انرژی‌گرایی منفی (۹، ۱۹)، سکوت (۱۰)، پنهان کردن گیاه‌خواری از اقوام (۱۰، ۱۷، ۴، ۱۶).



۴-۱. بدن گیاهخوارانه

بدن گیاهخوارانه به عنوان بدنی محل مناقشه، در معرض گفتمان‌های سلامت عمومی و کلیشه‌های تغذیه‌ای قرار می‌گیرد و در بسترهای زیستی و اجتماعی به عنوان بدنی ناکافی یا مسئله‌دار بازنمایی می‌شود. تجربیات مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که بدن گیاهخوار از منظر گفتمان‌های غالب مانند نگرانی برای سلامتی یا نیاز به گوشت، چالش‌برانگیز است (گفتمان سلامتی) و در موقعیت‌هایی مانند بارداری یا تغییر وزن، آسیب‌پذیر تلقی می‌شود (مسئله‌شدگی بدن).

۴-۱-۱. گفتمان سلامتی

گفتمان سلامتی در این پژوهش به مجموعه‌ای از باورها و نگرانی‌های خانوادگی و اجتماعی اشاره دارد که بدن گیاهخوار را به‌طور مداوم از منظر «کمبود» و «تهدید سلامت» ارزیابی می‌کند. مشارکت‌کنندگان بارها با ابراز نگرانی‌های مکرر اعضای خانواده، در مورد وضعیت سلامتی‌شان، مواجه شده‌اند. این نگرانی‌ها اغلب بدون شواهد پزشکی مشخص، و بیشتر بر پایه تصور عمومی ناکافی بودن رژیم گیاهخواری شکل می‌گیرد. بدن گیاهخوار، در این گفتمان، به بدنی «در معرض خطر» و نیازمند نظارت و هشدار دائمی تبدیل می‌شود؛ به‌گونه‌ای که گیاهخواری نه صرفاً یک انتخاب غذایی، بلکه یک انحراف از الگوی تغذیه‌ای «سالم و طبیعی» تلقی می‌گردد که باید اصلاح یا حداقل کنترل شود.

واکنشی که من از خانواده‌ام گرفتم، آگاهی و اطلاعاتی از این قضیه نداشتند و بابت سلامتی من، پر از سؤال و نگرانی بودند. بابت اینکه تو یک عالمه پروتئین قراره از دست بدی، یک عالمه مشکل قراره در بدنت پیش بیاد (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

۴-۱-۲. مسئله‌شدگی بدن

مسئله‌شدگی بدن به موقعیت‌هایی اشاره دارد که بدن گیاهخوار، به‌طور خاص به عنوان بدنی «مشکل‌دار» یا «ناکارآمد» در موقعیت‌های اجتماعی، برجسته می‌شود. این زیرمضمون، عمدتاً در سه محور اصلی از کدهای اولیه قابل مشاهده است: «ترس از



فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران

۵۴

دوره ۲۰، شماره ۱
بهار ۱۴۰۶
پیاپی ۷۷



دست‌دادن وزن): بدن گیاه‌خوار به بدنی شکننده و در معرض لاغری بیش‌ازحد تقلیل می‌یابد و این تصور ایجاد می‌شود که گیاه‌خواری، به‌طور مستقیم باعث تحلیل رفتن و ضعیف شدن جسم می‌شود. «کلیشه نیاز بدن به گوشت»: در این دیدگاه، گوشت به عنوان ماده‌ای ضروری و غیرقابل جایگزین برای تأمین قدرت و سلامت بدن، معرفی می‌شود؛ در نتیجه بدن بدون گوشت، به بدنی «ناقص» و «فاقد ماده اصلی حیات» بازنمایی می‌گردد. «نیاز به داشتن بدن قوی برای زایمان»: در بستر بارداری و زایمان، بدن گیاه‌خوار به عنوان بدنی «ناتوان» یا «نامناسب» برای تحمل بار زیستی و جسمانی این فرایند قضاوت می‌شود و گیاه‌خواری، به عنوان عاملی تهدیدکننده برای توانمندی تولیدمثلی زنان دیده می‌شود. در مجموع، مسئله‌شدگی بدن نشان‌دهنده آن لحظاتی است که بدن گیاه‌خوار از حالت عادی خارج شده و به موضوعی نیازمند توجه، دفاع یا حتی تغییر تبدیل می‌گردد.

پدرم خیلی حساس بودند و دائم فکر می‌کردند که اگر گوشت نخورم ممکنه بدنم دچار کمبود بشه، کمبود پروتئین داشته باشم، بیمار بشم و فکر می‌کردن من رنجور، لاغر و خیلی ضعیف می‌شم (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

خانواده مخالفت می‌کردند، چون نظرشون این بود که بدن به گوشت نیاز داره؛ مخصوصاً چون دختری بدنت باید قوی باشه برای زایمان، برای مقابله با بیماری به گوشت نیاز داری (مشارکت‌کننده شماره ۷).

۲-۴. چندلایگی تجربه

واکنش‌ها و چالش‌های گیاه‌خواری در بسترهای اجتماعی مختلف، بسته به نوع رابطه، مکان و زمینه، متفاوت است. فشار خانواده اغلب در روابط نزدیک با بار عاطفی بیشتر رخ می‌دهد، در حالی که در فضاهای عمومی مانند رستوران‌ها یا جمع‌های دوستانه، تمسخر، تعجب یا کنجکاوی بروز می‌کند. این تنوع نشان‌دهنده تجربه‌ای وابسته به زمینه و در حال مذاکره است، با واکنش‌هایی از تحسین افراد تحصیل‌کرده تا نفی افراد سنتی. این وضعیت «میان‌بودگی» گیاه‌خواری را از تقابل دوتایی خارج کرده و به تعاملی پیچیده تبدیل می‌کند.

۴-۲-۱. گیاه‌خواری در دایره خانواده

پژوهش‌گران در موقعیت‌های مختلف، بسته به وضعیت زندگی مشارکت‌کنندگان، با تجارب متنوعی مواجه شدند. اغلب مشارکت‌کنندگان تجربه نوعی مقاومت یا مخالفت از سوی خانواده را گزارش کردند.

واکنش خانواده من در ماه‌های اول خیلی بد بود اینکه مدام بخوان جلوت رو بگیرن، مقاومت کن در برابر این انتخاب و به تو بفهمونن که این کار اشتباهه! (مشارکت‌کننده شماره ۱۰).

در حالی که در مواردی معدود، خانواده‌ها نسبت به انتخاب گیاه‌خواری فرزندشان بی تفاوت بودند.

واکنش خانواده من کاملاً ممتنع بودن و گاهی مامانم می‌گفتند فلان چیز رو نمی‌خوری فلان چیزش رو حتماً بخور جایگزینش. ولی واقعاً ممتنع بودن و خیلی متعجب بودم خودم (مشارکت‌کننده شماره ۱).

در مقابل، برای افراد متأهل، چالش‌ها، شکل متفاوتی به خود می‌گرفت. در خانواده‌هایی که همسر و فرزندان نیز سبک زندگی گیاه‌خواری را پذیرفته بودند، هماهنگی و همراهی قابل توجهی وجود داشت و فرد در تصمیم خود احساس حمایت می‌کرد.

ما یک خانواده ۴ نفره هستیم؛ من، همسر و دو تا فرزند. ما که همه گیاه‌خوار و گان هستیم. واکنشی که طبیعتاً اینجا نیست و همه باهم همراه هستیم به مرور زمان هم همه خوشحالیم، یعنی این یک لوب مثبت هست بین هممون و همه پذیرفتیم و خوشحالیم در هر صورت (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

در حالی که در مواردی که همسر گیاه‌خوار نبود، اختلاف در عادات غذایی و ارزش‌های تغذیه‌ای منجر به تنش، محدودیت و گاه ناهماهنگی در روابط خانوادگی می‌شد.

واکنش خانواده‌ام این بوده است که پذیرا نبوده‌اند و هر لحظه‌اش با چالش و عدم همراهی، همراه بوده است و همین وعده پخته گیاهی هم که می‌خورم علیرغم رنج خودم به خاطر رعایت امیال همسر است (مشارکت‌کننده شماره ۲۱).

۴-۲-۲. گیاه‌خواری در جامعه گوشت‌محور

در تعاملات اجتماعی گسترده‌تر، مشارکت‌کنندگان از چالش‌ها و واکنش‌های متفاوت دیگران نسبت به انتخاب گیاه‌خواری سخن گفتند. این واکنش‌ها از کنجکاوی و



پرسش‌گری (به‌خصوص در میان نوجوانان و جوان‌ترها) گرفته تا تمسخر، حس منفی یا حتی تحسین متغیر بود. بسیاری از افراد از خستگی ناشی از توضیح مداوم تصمیم خود، احساس فاصله گرفتن از جمع‌های دوستانه یا کاری، و گاهی حتی محدود شدن یا نوعی طرد غیرمستقیم در برخی موقعیت‌های اجتماعی، صحبت می‌کردند.

بسیاری از بچه‌های جوون‌تر، نوجوون و جوون، کنجکاوی می‌کنن، می‌پرسن یک چیزهایی و بجهه‌ای هم نمی‌گیرن، خیلی‌هاشون استقبال می‌کنن، یعنی خوششون میاد مثلاً میگن «عه شما وگائید؟ گیاه‌خوارید؟ چجوری هستید؟» پرس‌وجو می‌کنن «چه خوب!» چه خوب رو می‌شنوم. ولی در مورد بزرگسال‌ترها، علامت سؤال یا حالا یک حالتی هست که حداقل طرف حس نزدیکی نمی‌کنه، فکر میکنه اون‌ها یک ذره فرق میکنن با اون (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

در مقابل، بسیاری از مشارکت‌کنندگان از واکنش‌های منفی و ناباوری بزرگسالان می‌گفتند.

من رو یک آدم عجیب دیدن وقتی فهمیدن گیاه‌خوارم. واقعاً گوشت نمی‌خوری؟ مرغ که می‌خوری؟ ماهی چطور؟ ماهی هم نمی‌خوری؟ مگه میشه! مثلاً از سر کار میایم بیرون جلومون یک مغازه مرغ بیرون فروشیه، مرغ بیرون و کباب داره، همکارم میگه هوس نمی‌کنی؟ میگم نه، مگه میشه آدم کباب نخوره! مگه میشه که آدم جوجه نخواد؟ میگم بله بله میشه، کاملاً هم میشه. بنابراین واسه‌شون باور کردنی نیست وقتی میگي گوشت نمی‌خوری، فکر می‌کنه مثلاً گوشت گوسفند نمی‌خوری، ماهی رو می‌خوری یک مدل گوشت رو می‌خوری، وقتی میگم من هیچ مدل گوشت نمی‌خورم لبنیات هم اصلاً نمی‌خورم، میگن پس چی می‌خوری؟ (مشارکت‌کننده شماره ۸).

علاوه بر این، تمسخر و شوخی‌های آزاردهنده هم بخش قابل توجهی از تجربیات بود.

«مدل زندگی کردند رو مسخره می‌کنند؛ کلاً گیاه‌خواری کار مسخره‌آمیز، بدون سود و فایده می‌دونند. بارها شده وقتی به یک آدم میگم گیاه‌خوار هستم میگن خب پس برای همینکه اینقدر لاغری، شما هیچی نمی‌خورین. یک بار هم قرار بود بریم بیرون توی جمعمون همه گوشت می‌خوردند، من نمی‌خوردم، بعد یکی جدید بود نمی‌دونست من گیاه‌خوارم و حرفش شد و فهمید، گفت: «پس، فردا قرار هست علف بخوریم!»» (مشارکت‌کننده شماره ۱۸).

یکی از چالش‌های برجسته و تکرارشونده، برای ساکنان یزد، کمبود شدید امکانات غذایی گیاهی و وگان در رستوران‌ها، کافه‌ها و منوهای بیرون بود. این موضوع باعث می‌شود گیاه‌خواران در موقعیت‌های اجتماعی، مهمانی‌ها یا بیرون رفتن‌های گروهی اغلب با گزینه‌های بسیار محدود (مثل سالاد ساده یا سیب‌زمینی) روبه‌رو شوند و گاهی



حتی گرسنه بمانند.

چالش هاش این بوده که یک‌سری مخصوصاً توی یزد رستوران وگان یا این چیزا خیلی کمه و وقتی یک جایی میری موقعیتی پیش میاد، نمی‌تونی خیلی از غذاها رو بخوری؛ مخصوصاً توی فرهنگ مردم ما همه چیز گوشت داره. توی شهرهای دیگه امکانات بیشتره، کافه‌های وگن، رستوران‌های وگن و اینجور چیزها هست ولی خب توی یزد این خیلی دغدغه هست و هر کجا بخوایم بریم به خاطر من غذا همیشه سفارش داد (مشارکت‌کننده شماره ۷).

توی رستوران و مهمونی خیلی وقتاً غذای مناسبی برای من نیست و حتی شاید گرسنه باشم. بقیه غذاشون رو می‌خورن و من مثلاً باید سیب‌زمینی بخورم یا سالاد. چونکه آشنا نیستند با غذایی که ما می‌خوریم و فکر می‌کنند خیلی چیز عجیبیه؛ مثلاً سالاد رو پیشنهاد می‌دن بهت (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

چالش بیرون رفتن مون در یزد خیلی بیشتر از تهران؛ دلش اینکه منوی گیاهی یزد کمتر از تهرانه (مشارکت‌کننده شماره ۱۵).

در یزد حتی مفهوم «وگان» برای بسیاری ناشناخته است و واکنش‌ها اغلب منفی‌تر از تهران هستند.

اگه یزد باشم اونجا پنج نفرم نمیدونن وگان چیه! ... حس منفی شونو آدم حس میکنه ولی در تهران بیشتر اینجوری‌ان که چه کار خوبی می‌کنی (مشارکت‌کننده شماره ۵).

همچنین از نوعی طرد غیرمستقیم در شهر یزد می‌گویند.

از جمعی طرد نشدیم ولی در جمع‌هایی محدود شدیم. مثلاً هیئت‌های مذهبی، به دلیل اینکه غذای نذری اغلب خورشتی است. فکر کن تو بخوای بری هیئت مذهبی بعد بگن فلانی مثلاً گیاه‌خواره، میگن «باشه به ما چه!» یا مثلاً چه می‌دونم اصلاً بهشون بر می‌خوره. بعضی‌ها میگن اصلاً نیاد ما قرار نیست مثلاً برای او یک کار خاصی بکنیم (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

در فرهنگ مذهبی یزد (علی‌نژاد و مرشدی، ۱۴۰۰)، غذاهای نذری معمولاً حول محور گوشت شکل می‌گیرد. در هیئت‌های مذهبی یزد، به دلیل فرهنگ نذری و تأکید بر غذای واحد و مشترک برای همه، گیاه‌خواری معمولاً پذیرفته نمی‌شود و غذا برای فرد گیاه‌خوار جداگانه تهیه نمی‌گردد؛ این موضوع بیشتر بی‌توجهی به نیاز یا عدم‌تأمیل به تغییر روال سنتی ظاهر می‌شود تا طرد صریح.



فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران

۵۸

دوره ۲۰، شماره ۱
بهار ۱۴۰۶
پیاپی ۷۷

۳-۴. تحمیل هویت

یکی از تجربه‌های محوری گیاه‌خواران در شهر یزد، مواجهه با نوعی تحمیل هویت از سوی اجتماع است. افراد گیاه‌خوار اغلب گزارش می‌کنند که جامعه، اطرافیان، یا حتی دوستان و خانواده، آن‌ها را نه بر اساس انتخاب اخلاقی یا سبک زندگی‌شان، بلکه بر اساس تصورات قالبی و پیش‌داوری‌ها تعریف می‌کنند. این فرایند تحمیل هویت، درواقع نوعی برساخت اجتماعی از «گیاه‌خوار بودن» است که در آن معنا و ارزش این کنش از سوی دیگران تعیین می‌شود، نه از سوی خود فرد. به بیان دیگر، گیاه‌خواری از سطح یک انتخاب شخصی فراتر رفته و به عرصه‌ای از قضاوت‌های اجتماعی، وارد می‌شود که در آن فرد دائماً باید میان خوداصالتی و تصویر تحمیل شده از سوی دیگران، مذاکره کند.

۱-۳-۴. برجسب‌های اجتماعی

به بازنمایی‌های کلیشه‌ای و قضاوت‌هایی اشاره دارد که جامعه در تعاملات روزمره، شوخی‌ها و روابط خانوادگی یا کاری به گیاه‌خواران نسبت می‌دهد. این برجسب‌ها گاه ظاهری مثبت دارند، مانند نسبت دادن اراده یا انضباط، اما اغلب به صورت افراط‌گرایی، وسواس یا غیرعادی بودن تعبیر می‌شوند.

فکر می‌کنند که آدم با اراده‌ای هستم یا اینکه مثلاً بشینم یک جایی همه دارن کباب می‌خورن من حالا خوراک خودم رو می‌خورم براشون جالبه که چطور می‌تونم این کار رو انجام ندن (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

دید افراد جامعه نسبت به گیاه‌خواری هم خب خیلی بستگی به لول اون افراد داشته و داره، معمولاً افرادی که تحصیل کرده‌تر بودند، اهل کتاب‌تر بودند، اهل مطالعه‌تر بودند، خیلی راحت‌تر می‌پذیرند و حتی شاید تأیید می‌کنند و فقط میگن اگر ما خودمون گیاه‌خوار نیستیم، واقعاً اراده‌اش رو شاید نداریم اما این روش و سبک زندگی رو قبول داریم، اما خب در اکثر افراد جامعه دید منفی‌ای دارند، حالا تمسخر کمتر ولی به چشم یک آدم چقدر کمال‌گرا هستی و این‌ها نگاه می‌کنند (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

در کنار آن، برجسب‌های تحقیرآمیز و تمسخرآمیز نیز رواج دارد؛ از حیوانی‌سازی و به‌کاربری واژه‌هایی چون «علف‌خوار» تا نسبت دادن گیاه‌خواری به دیوانگی، ادا، یا بی‌هدفی.





میگن تو دیوونه‌ای؟ گوسفندم علف می‌خوره! آخه آدم با علف سیر میشه؟! (مشارکت‌کننده شماره ۱۸).

اوایل شاید در حالت شوخی شوخی، جدی توهین و بی‌ادبی بوده مثلاً گلدونای ما رو نخوری یا مثلاً به حیوانات چهارپای گیاهخوار تشبیه شدم یا اینکه اگر عقل داشتن خب گوشت می‌خوردن یا اینکه خودتو از لذت‌های زندگی گرفتی (مشارکت‌کننده شماره ۱).

به نظر من استفاده از یک‌سری کلمات هرچند طرف منظوری نداشته باشه توهین به شعور و شخصیت آدمه. یکی اینکه بگن توفازی و تو جوی، یکی اینکه بگن حالا این بار رو بخور و یا اینکه ماهی که دیگه گوشت نیست! اینا چیزایی‌ان که من خیلی شنیدم یا اینکه تو هم قاتلی چون گیاه‌ها رو می‌کشی یا می‌خوای از ما جدا بشی توی جمع تا اذیت نشی، و سبزی‌خوار هم یکی دیگه از کلماتی هست که خیلی می‌شنوم (مشارکت‌کننده شماره ۱۷).

توهین و بی‌ادبی بله. بله زیاد. مثلاً دخترمون، بچه شش ساله، مهمون بوده یک جایی، بچه رو مسخره کرده بودن که شما چی می‌خورین؟ علف می‌خورین؟ بع بع بع مگه شما بُزین؟ (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

چنین برداشت‌هایی نشان‌دهنده ناتوانی جامعه در پذیرش تفاوت و درک منطق درونی این سبک زندگی است. شوخی‌ها و اتهام‌هایی مانند قاتل گیاهان یا متهم کردن به دورویی، تلاش‌هایی برای تضعیف هویت اخلاقی گیاه‌خواران و بی‌اثر کردن تفاوت آنان در جمع به شمار می‌آیند.

بعضی‌ها بهم می‌گن مگه چقدر زنده‌ای؟ بذار هرچی رو که میبینی بخوری چرا اینقدر خودت رو محدود می‌کنی؟ (مشارکت‌کننده شماره ۲۰).

و بعضی‌ها هم هستند که خیلی واسشون عجیبه، اینجوری هستند که مگه میشه که گوشت نخوری اصلاً. الکی میگی دیگه؟ امکان نداره سه سال و نیمه گوشت نخورده باشی! قطعاً تنها که هستی گوشت می‌خوری... بعضی‌ها اصلاً باورشون نمیشه که امکان داره زندگی بدون گوشت باشه (مشارکت‌کننده شماره ۱۰).

این برچسب‌زنی‌ها فشار برای همسانی با هنجارهای غالب را افزایش داده و احساس طردشدگی و بیگانگی را تقویت می‌کند. در مجموع، برچسب‌های اجتماعی نه صرفاً قضاوت‌های فردی، بلکه فرآیندی از هویت‌سازی اجباری هستند که از طریق زبان و تعاملات روزمره بازتولید می‌شوند و گیاه‌خواران را وادار می‌کنند پیوسته در برابر برداشت‌های قالبی دیگران از خود دفاع کرده و هویتشان را بازتعریف کنند. در این

بافت، گیاه‌خواری فراتر از یک انتخاب غذایی، به تجربه‌ای اجتماعی و فرهنگی از مواجهه‌ی مداوم با قضاوت و مقاومت بدل می‌شود.

۴-۴. فرایند شدن گیاه‌خوارانه

فرایند شدن گیاه‌خوارانه به مسیر تدریجی شکل‌گیری، تداوم و درونی‌شدن هویت گیاه‌خواری اشاره دارد. گیاه‌خوار شدن در تجربه مشارکت‌کنندگان نه یک تصمیم لحظه‌ای، بلکه فرایندی پویا، چندمرحله‌ای و در تعامل با محیط اجتماعی و درونی است. در این مسیر، افراد از یک سو درگیر بازسازی نظام ارزشی و تغذیه‌ای خود می‌شوند، و از سوی دیگر، در رابطه با دیگران (خانواده، دوستان، جامعه) موقعیت جدیدی از خود می‌سازند. این فرایند با تغییر در باورها، رفتارها و حتی احساسات بدنی همراه است و به تدریج به بخشی از هویت فردی و جمعی آن‌ها بدل می‌شود. فرایند شدن گیاه‌خواری، از یک انتخاب فردی آغاز می‌شود اما به مرور به تجربه‌ای اجتماعی، اخلاقی و وجودی تبدیل می‌گردد که در آن فرد هم خود را بازتعریف می‌کند و هم بر دیگران تأثیر می‌گذارد.

۴-۴-۱. موضع پارانوئید-اسکیزوئید

این مقوله، به بُعد احساسی و روانی فرایند شدن گیاه‌خواری اشاره دارد و از نظریه‌های روان‌تحلیل‌گرانه الهام گرفته است. در این موضع، فرد درگیر نوعی تنش درونی میان پذیرش و تردید، تعلق و فاصله، و لذت و رنج است. گیاه‌خواری در این سطح، تنها یک سبک تغذیه نیست بلکه صحنه‌ای است که در آن فرد با اضطراب‌ها، شک‌ها و احساسات دوگانه خود مواجه می‌شود. مفاهیمی مانند شک کردن به مسیر، رنج‌آور بودن پخت غذای حیوانی و تمایل به مواد پخته غذایی در این دسته جای می‌گیرند. اینجا فرد گاه احساس می‌کند، در جهانی ناسازگار با ارزش‌هایش زندگی می‌کند، و این موجب نوعی دل‌زدگی، تردید یا حتی بازگشت موقتی به عادات پیشین می‌شود. با این حال، همین مرحله بحرانی، بخشی ضروری از فرایند رشد و تثبیت هویت گیاه‌خواری است؛ چرا که فرد از خلال این تنش‌ها، معنای انتخاب خود را بازاندیشی و بازتثبیت می‌کند. در مجموع، «فرایند شدن گیاه‌خوارانه» حرکتی از تجربه تردید و اضطراب (موضع پارانوئید-





اسکیزوئید) به سمت پایداری، تأثیرگذاری و درونی شدن انتخاب (تثبیت فردیت) است. این مسیر، سفری از درون به بیرون است؛ از آگاهی شخصی به آگاهی اجتماعی، و از خودتحویلی فردی به دگرگونی در شبکه روابط انسانی.

فکر کردم به اینکه گیاه خوار نباشم ولی فقط در حد همون فکر بوده و هیچ وقت به این فکر نکردم که بخوام عملیش کنم و بنظرم این فکرها و این وسوسه ها تو ذهن آدم میاد، همیشه هست، اما مهم اینه که آدم چه قدر اون رو کنترل کنه و چه قدر اون رو عملیش نکنه. اینه که مهمه وگرنه فکر رو که آدم نمیتونه کنترل کنه (مشارکت کننده شماره ۴).

یک زمان هایی اون اوایل فکر کردم که نکنه راست میگن، یکی دو سال اول که هنوز خودمم شناخت درستی از گیاه خواری نداشتم حس می کردم که نکنه که درست می گن، نکنه بدمن دچار کمبود بشه (مشارکت کننده شماره ۱۱).

۴-۴-۲. تثبیت فردیت

تثبیت فردیت به مرحله ای از فرایند شدن گیاه خواری اشاره دارد که در آن فرد به نوعی پایداری در انتخاب، استقلال در تصمیم گیری، و خودآگاهی در سبک زندگی دست می یابد. در این مرحله، گیاه خواری از یک کنش اعتراضی یا تجربه ناپایدار، به بخشی از ساختار هویت فردی تبدیل می شود. مفاهیمی مانند گیاه خوار شدن دوستان، گیاه خوار شدن اعضای خانواده، تأثیرگذاری مثبت بر سبک غذایی اطرافیان، و افزایش آگاهی در مورد گیاه خواری در این دسته قرار می گیرند. این مفاهیم نشان می دهند که با تثبیت فردیت گیاه خوارانه، فرد نه تنها در انتخاب خود راسخ تر می شود، بلکه در محیط پیرامون خود نیز نوعی فرایند انتقال و گسترش ارزش ها را رقم می زند. پختن غذاهای گیاهی در مهمانی ها، تغییر عادات غذایی خانواده، و اثرگذاری بر دوستان، نشانه هایی از درونی شدن هویت گیاه خواری و تبدیل آن به نیرویی تأثیرگذار در شبکه روابط اجتماعی اند.

من خودم الان تو خانوادمون پدر و خواهرم گیاه خوارن و البته با اطلاعاتی که من بهشون دادم گیاه خوار شدن (مشارکت کننده شماره ۹).

اما خب به مرور زمان یک همراهی اتفاق افتاده؛ یعنی مثلاً اوایل فرض کنید عید نوروزی، شب یلدایی، دورهمی ها، غذای ما رو جدا می پختیم غذای اون ها رو جدا، الان فرض کنید مثلاً یک خوراک سوسیس می پزیم خب اون ها هم میگن ما هم سوسیس وگان مصرف می کنیم یا پیتزایمون

رو میگویم ما هم پیتزای وگان مصرف می‌کنیم. یا غذا رو یک چیزی در نظر می‌گیریم بدون خواهش و درخواست ما یا فشاری از جانب ما. بعد از چند سال این انتخابی بوده که اون‌ها انجام دادند (مشارکت‌کننده شماره ۱۲).

۴-۵. مدیریت سبک گیاهی

به مجموعه‌ای از فرایندها و راهبردها اشاره دارد که افراد برای حفظ، تداوم و سازگاری با سبک زندگی گیاه‌خواری به کار می‌گیرند. گیاه‌خواری برای مشارکت‌کنندگان صرفاً یک الگوی تغذیه‌ای نیست، بلکه بخشی از هویت و شیوه زیستن آن‌هاست که نیازمند برنامه‌ریزی، انعطاف‌پذیری و مواجهه با فشارهای درونی و بیرونی است.

۴-۵-۱. راهبردهای مقابله‌ای

افراد می‌کوشند میان ارزش‌های اخلاقی و زیست‌محیطی خود و واقعیت‌های اجتماعی و خانوادگی تعادلی پویا برقرار کنند. این مقوله شامل «راهکارهای مقابله‌ای» است که نشان می‌دهد افراد چگونه با چالش‌هایی مانند مخالفت دیگران، فشار اجتماعی یا وسوسه‌های غذایی مواجه می‌شوند. این راهکارها طیفی از استراتژی‌های شناختی، رفتاری و عاطفی را دربرمی‌گیرد؛ از ثبات در تصمیم و هویت شخصی تا انعطاف‌پذیری موقعیتی، از آگاهی بخشی و گفت‌وگو تا سکوت و پنهان‌سازی.

اما با گذشت زمان و اینکه من ثابت قدم بودم همه این چالش‌ها از بین رفته و حالا دیگه انگار خانواده پذیرفته‌اند من رو و مشکلی دیگه با من ندارند. حتی شاید توی جمع‌های دوستانه و خانوادگی مسخره هم می‌شدم به ندرت، ولی الان دیگه پذیرفته شدم یعنی بقیه حس می‌کنند که می‌فهمم این بخشی از منه بخشی از شخصیت منه، استایل من این شکلیه و منو پذیرفتن همینجوری که هستم (مشارکت‌کننده شماره ۱۱).

رشد درونی، تقویت باور شخصی، زیست مسالمت‌آمیز و پرهیز از تعصب، بیانگر بلوغ اخلاقی حاصل از این مسیر است.

خیلی چابک‌تر شدم، عاشق خودم شدم خیلی با خودم دوست شدم و صلح کردم، ورزشکار شدم، حامی حیوانات و محیط زیست شدم. خیلی رسالت‌هایی برام میاد که به مردم منتقل می‌کنم کلاً زیاد تأثیر مثبت داره، یک سبک زندگی باحالیه (مشارکت‌کننده شماره ۱۸).





همچنین، افزایش آگاهی علمی، تنوع بخشی به غذای گیاهی و یادگیری آشپزی نشان دهنده بُعد عملی و خلاقانه مدیریت سبک گیاهی است، در حالی که سکوت، اجتناب یا تجربه انرژی منفی، کارکردی حفاظتی در برابر فشارهای اجتماعی دارند.

مثلاً یک آدمی مدت زیادی باشد نبینت بعد از مدتی اینجوریه که تو هنوز گیاه خواری هنوز گوشت نخوردی؟ بابا مگه میشه؟ تا کی قراره گیاه خوار باشی؟ اینا واکنش هایی که رو مخه واقعاً رو مخه و از یک جایی به بعد اینقدر خسته میشه از جواب دادن به آدمای که سکوت ترجیح نمونه واقعاً (مشارکت کننده شماره ۱۰).

بعضی وقت ها آموزش هایی که میدم خیلی خوبه یک سری غذا بهشون یاد میدم، میگن درست کردیم خیلی خوب بوده دوست داشتن بقیه، حداقل باعث شده که یک وعده گوشتشون رو مثلاً کم کنن و این دید افراد هست که اول متعجب میشن، باور نمی کنن، فکر می کنن کسی که گیاه خواره فقط کاهو می خوره و سبزی نمی دونن که ما چقدر غذای خوشمزه و متنوعی داریم که اگر یک گوگل ساده کنن می فهمن، چقدر غذا! انواع غذاها. من که هرکی ازم پرسه کامل براش توضیح میدم که هیچ شک و شبهه ای توی ذهنش نمونه، اینقدر صبور هستم که به همه سؤالاشون جواب بدم با عشق. چرا؟ چونکه می دونم وقتی با حوصله جواب بدم اثر پذیرش بیشتر میشه (مشارکت کننده شماره ۸).

در مجموع، این راهکارها پویایی روانی و اجتماعی افراد را در حفظ گیاه خواری نشان می دهد؛ فرایندی که در آن ثبات و انعطاف، آگاهی و سکوت، لذت و رنج هم زمان حضور دارند و گیاه خواری را از یک انتخاب غذایی به شیوه ای از بودن در جهان تبدیل می کنند.

۶. بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی تجارب اجتماعی گیاه خواران یزدی بود. سؤال اصلی پژوهشگران این بود که ویژگی ها و چالش های اجتماعی گیاه خواری در یزد چیست؟ نتایج نشان داد که گیاه خواری در یک بافت فرهنگی-سنتی و محافظه کارانه، فراتر از یک انتخاب تغذیه ای، به یک فرایند اجتماعی پیچیده تبدیل می شود که با چالش های چندلایه ای همراه است. یافته ها حاکی از آن است که بدن گیاه خوارانه اغلب به عنوان بدنی «ناکافی» یا «در معرض خطر» در گفتمان های سلامت عمومی و خانوادگی



بازنمایی می‌شود (روزنفلد و تومیاما، ۲۰۱۹)، چندلایگی تجربه (از فشارهای خانوادگی تا تمسخر اجتماعی) نشان‌دهنده وابستگی شدید این سبک زندگی به زمینه فرهنگی است؛ تحمیل هویت از طریق برچسب‌هایی مانند «علف‌خوار» یا «دیوانه» فشار روانی قابل توجهی ایجاد می‌کند، اما همزمان فرایند شدن گیاه‌خوارانه امکان تثبیت فردیت و تأثیرگذاری مثبت بر اطرافیان را فراهم می‌آورد. این نتایج با مطالعات پیشین در جوامع گوشت‌محور همخوانی دارد، جایی که گیاه‌خواری به عنوان یک هویت اجتماعی مبتنی بر اقلیت، اغلب با انگ اجتماعی و فشارهای هنجاری مواجه می‌شود (مارکوفسکی و راکسبرگ، ۲۰۱۹ و نزلک و فورستل، ۲۰۲۰).

در بافت ایران و به‌ویژه شهرهایی مانند یزد با ساختار سنتی قوی، تأکید بر انسجام خانوادگی، مهمان‌نوازی (مرشدی و علی‌نژاد، ۱۳۹۸) و غذاهای گوشت‌محور (مانند خورش‌های سنتی)، گیاه‌خواری را به رفتاری انحرافی از هنجار غالب تبدیل می‌کند. این وضعیت مشابه چالش‌های گزارش‌شده در دیگر جوامع خاورمیانه است؛ برای نمونه در عربستان سعودی، هنجارهای اجتماعی مانند الزام به پذیرش غذا در مهمانی‌ها و مراسم، یکی از موانع اصلی پایبندی به رژیم گیاه‌خواری تلقی می‌شود (الزهری و همکاران، ۲۰۲۳). در ایران نیز، فرهنگ گوشت‌محور نه تنها ریشه در سنت‌های غذایی دارد، بلکه گوشت اغلب نماد جایگاه اجتماعی بالاتر و مهمان‌نوازی است. این امر توضیح می‌دهد چرا مشارکت‌کنندگان پژوهش حاضر از محدودیت‌های رستوران‌ها و غذاهای نذری، تمسخر در جمع‌ها، و فشارهای خانوادگی (به‌ویژه از سوی پدران) سخن گفتند. همچنین، ناآگاهی گسترده نسبت به گیاه‌خواری منجر به واکنش‌های منفی یا توهین‌آمیز می‌شود.

با این حال، یافته‌ها تنها به چالش‌ها محدود نمی‌شود. بسیاری از مشارکت‌کنندگان از رشد فردی، افزایش آگاهی زیست‌محیطی و اخلاقی، و حتی تأثیرگذاری بر خانواده و دوستان (مانند گیاه‌خوار شدن برخی اعضای خانواده یا پخت غذاهای گیاهی در



مهمانی‌ها) گزارش دادند. این جنبه مثبت با پژوهش‌های جهانی همسو است که گیاه‌خواری را با ارزش‌های جامعه‌مدارتر^۱، دیدگاه‌های لیبرال‌تر، و بهبود حس‌رهایی و سلامت روانی مرتبط می‌دانند (نزلک و فورستل، ۲۰۲۰ و وسترگرن و اوپسال، ۲۰۲۲). در ایران، گرایش روبه‌رشد به گیاه‌خواری، نشان‌دهنده نفوذ جنبش جهانی است، هرچند هنوز اقلیت کوچکی را تشکیل می‌دهد. تنوع غذاهای گیاهی سنتی ایرانی (مانند آش‌ها، کوکوها و خوراک‌های سبزی‌محور) نیز پتانسیل بالایی برای سازگاری با سبک گیاه‌خواری فراهم می‌کند، که این امر در تجربیات شرکت‌کنندگان نیز مشهود بود.

در مقایسه با جوامع غربی، جایی که گیاه‌خواری اغلب با انگیزه‌های فردی (سلامت، محیط زیست، حقوق حیوانات) همراه است (یانسن^۲ و همکاران، ۲۰۱۶ و فاکس و وارد^۳، ۲۰۰۸) در ایران و خاورمیانه عوامل فرهنگی و خانوادگی نقش پررنگ‌تری در چالش‌ها ایفا می‌کنند (الزهرا و همکاران، ۲۰۲۳؛ الناصر و آلومران^۴، ۲۰۲۳ و المحیثف^۵، ۲۰۲۲). به‌طور کلی، گیاه‌خواری در یزد نه تنها یک انتخاب شخصی، بلکه یک مذاکره مداوم میان هویت فردی و انتظارات اجتماعی است. این سبک زندگی می‌تواند به عنوان ابزاری برای بازتعریف روابط اجتماعی و ترویج ارزش‌های اخلاقی-زیست‌محیطی عمل کند، اما نیازمند حمایت‌های فرهنگی، افزایش آگاهی عمومی، و گسترش امکانات (مانند رستوران‌های گیاهی) است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که با وجود فشارها، پابندی شرکت‌کنندگان به انتخاب‌شان بیانگر قدرت هویت درونی و فرایند رشد شخصی است.

1. Pro-social
2. Janssen
3. Fox & Ward
4. Alnasser & Alomran
5. AL-Mohaithef

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ‌گونه تعارض منافی در خصوص این پژوهش وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش هیچ‌گونه حمایت مالی از سازمان‌های دولتی، خصوصی یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

درصد مشارکت‌کنندگان

نویسنده اول: طراحی پژوهش، گردآوری و تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله (۶۰ درصد)؛
نویسنده دوم: ویرایش نهایی و نظارت علمی (۴۰ درصد).

استفاده از هوش مصنوعی

در فرایند نگارش و آماده‌سازی این مقاله، از هوش مصنوعی گراک صرفاً برای بازنگری زبانی، روان‌سازی جملات، اصلاح ساختار نوشتاری و ترجمه بخش‌هایی از متن بهره گرفته شد. این ابزار هیچ دخالتی در طراحی پژوهش، تدوین پرسش‌ها یا فرضیه‌ها، گردآوری و تحلیل داده‌ها و نیز تفسیر نتایج نداشته است. تمام پیشنهادها و خروجی‌های ارائه‌شده توسط هوش مصنوعی گراک به‌طور دقیق توسط نویسندگان بررسی و ارزیابی گردید و تنها مواردی که پس از تأیید نهایی نویسندگان مناسب تشخیص داده شد، در نسخه نهایی مقاله مورد استفاده قرار گرفت.



منابع

- ذکائی، محمدسعید؛ امیری مقدم، محدثه (۱۳۹۹). هنر انجام پژوهش کیفی: از مسئله‌یابی تا نگارش نتایج. تهران: نشر آگاه.
- ساداتی، سیدمحمدحسینی؛ وودادهیر، ابوعلی (۱۳۹۱). خام‌گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ. نامه انسان‌شناسی، ۱۰(۱۶)، ۶۷-۱۱۵.
- علی‌نژاد، منوچهر؛ و مرشدی، ابوالفضل (۱۴۰۰). سبک زندگی تطبیق‌پذیر و تجدیدپذیر: کاوشی بر بسترهای اجتماعی- فرهنگی، الگوها و فضاهای هویت‌بخش سبک زندگی یزدی‌ها در گذشته. فرهنگ یزد، ۳(۳)، ۸۵-۱۱۴. 10.22034/FYAZD.2023.420264.1091
- فونر، جان‌اتان سفران (۱۹۹۷). حیوان‌خواری (ترجمه‌شده ثمین نبی‌پور؛ چاپ دوم). تهران: نشر مثلث.
- مرشدی، ابوالفضل؛ و علی‌نژاد، منوچهر (۱۳۹۸). اخلاق اقتصادی یزدی‌ها: سازگاری فعالانه. مجله مطالعات اجتماعی ایران. ۱۳(۴)، ۱۱۱-۱۳۷. 10.22034/jss.2019.47856
- Agnoli, C., Baroni, L., Bertini, I., Ciappellano, S., Fabbri, A., Papa, M., ... & Sieri, S. (2017). Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 27(12), 1037-1052. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>
- Al-Mohaithef, M. (2022). Prevalence of vegan/vegetarian diet and eating behavior among Saudi adults and its correlation with body mass index: A cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 9, 966629. 10.3389/fnut.2022.966629
- Alnasser, A., & Alomran, N. (2023). The motivations and practices of vegetarian and vegan Saudis. *Scientific Reports*, 13(1), 9742. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36980-x>
- Azhar, W., Aljabiri, S., Bushnaq, T., Azzeh, F. S., Alyamani, R. A., Alkholy, S. O., ... & Ghafouri, K. (2023). Knowledge, attitudes, and factors associated with vegetarianism in the Saudi Population. *BMC Public Health*, 23(1), 688. <https://doi.org/10.1188>
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Applied psychology*, 51(2), 269-290. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00092>
- Becker, H. S. (1963). *Outsiders: Studies in the sociology of deviance*. Free Press.
- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American dietetic association*, 109(7), 1266. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.05.027>
- Dagevos, H., & Voordouw, J. (2013). Sustainability and meat consumption: is reduction realistic?. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 9(2), 60-69. <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908115>





- Fox, N., & Ward, K. J. (2008). You are what you eat? Vegetarianism, health and identity. *Social Science & Medicine*, 66(12), 2585-2595. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.02.011>
- Jabs, J., Devine, C. M., & Sobal, J. (1998). Maintaining vegetarian diets personal factors, social networks and environmental resources. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 59, 183-189.
- Janssen, M., Busch, C., Rödiger, M., & Hamm, U. (2016). Motives of consumers following a vegan diet and their attitudes towards animal agriculture. *Appetite*, 105, 643-651. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.06.039>
- Kaytez, N., & Tunçay, G. Y. (2020). Effect of being vegan/vegetarian on social relations (university students sample). *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(1), 210-231.
- Kim, G., Oh, J., & Cho, M. (2022). Differences between vegetarians and omnivores in food choice motivation and dietarian identity. *Foods*, 11(4), 539. <https://doi.org/10.3390/foods11040539>
- Kotabagilu, N. P., Bhatia, S., & Piramanayagam, S. (2023). A qualitative investigation on Indian vegan food service providers' perspective of trends, challenges and the future of vegan consumption. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 34, 100824. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2023.100824>
- Leahy, E., Lyons, S., & Tol, R. S. (2010). *An estimate of the number of vegetarians in the world* (No. 340). ESRI working paper.
- Markowski, K. L., & Roxburgh, S. (2019). "If I became a vegan, my family and friends would hate me:" Anticipating vegan stigma as a barrier to plant-based diets. *Appetite*, 135, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.040>
- Nezlek, J. B., & Forestell, C. A. (2020). Vegetarianism as a social identity. *Current Opinion in Food Science*, 33, 45-51. <https://doi.org/10.1016/j.cofs.2019.12.005>
- Pahlavani, N., & Azizi-Soleiman, F. (2023). The effects of a raw vegetarian diet from a clinical perspective; review of the available evidence. *Clinical Nutrition Open Science*, 49, 107-112. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2023.04.001>
- Rosenfeld, D. L. (2018). The psychology of vegetarianism: Recent advances and future directions. *Appetite*, 131, 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.09.011>
- Rosenfeld, D. L., & Burrow, A. L. (2017). The unified model of vegetarian identity: A conceptual framework for understanding plant-based food choices. *Appetite*, 112, 78-95. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.01.017>
- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2019). When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so. *Appetite*, 143, 104417. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104417>

- Rosenfeld, D. L., & Tomiyama, A. J. (2021). How proximal are pescatarians to vegetarians? An investigation of dietary identity, motivation, and attitudes toward animals. *Journal of Health Psychology*, 26(5), 713-727. <https://doi.org/10.1177/13591053198429>
- Taebum, Y., & In-Jin, Y. (2015). Becoming a Vegetarian in Korea: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society: The Sociocultural Implications of Vegetarian Diets in Korean Society. *Korea journal*, 55(4), 111-135. <https://doi.org/10.25024/kj.2015.55.4.111>
- Tajfel, H., Turner, J., Austin, W. G., & Worchel, S. (2001). An integrative theory of intergroup conflict. *Intergroup relations: Essential readings*, 94-109.
- Vestergren, S., & Uysal, M. S. (2022). Beyond the choice of what you put in your mouth: A systematic mapping review of veganism and vegan identity. *Frontiers in psychology*, 13, 848434. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.848434>
- Wang, Y. (2016). *Diet, lifestyle, ideology: Vegetarians in modern Beijing*. Association of Cambridge Studies.



فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران

۷۰

دوره ۲۰، شماره ۱

بهار ۱۴۰۶

پیاپی ۷۷