Journal of Iranian Cultural Research, 20(1), 41-70, Spring 2027

Entezari Zarch, A., Zareei Mahmoodabadi, H. (2027). "Go Eat Grass!": Social experiences of vegetarians in Yazd; A qualitative study. *Journal of Iranian Cultural Research*, 20(1), 41-70. doi: 10.22035/jicr.2027.3630.3845

https://doi.org/10.22035/jicr.2027.3630.3845 URL: https://www.jicr.ir/article_590.html

2008-1847 / © The Authors. This is an open access article under the CC BY 4.0 license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0).

Research Paper

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

Athareh Entezari Zarch[1]*, Hassan Zareei Mahmoodabadi[2]

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.

Iranian Cultural Research

Vol. 20
Issue 1
Spring 2027

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.

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.

Iranian Cultural Research

Vol. 20
Issue 1
Spring 2027

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

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/10.118

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

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

Kotebagilu, 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., & Vahdatihir, A. (2012). Raw vegetarianism as a culture. Iranian Journal Of Antheropology, 10(16), 67-115. [In Persian]

Iranian Cultural Research

Vol. 20
Issue 1
Spring 2027

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.

فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۲۰(۱)، ۷۰-۴۱، پیاپی ۷۷، بهار ۱۴۰۶

انتظاری‌زارچ، اطهره؛ زارعی‌محمودآبادی، حسن (۱۴۰۶). «برو علف بخور!»: تجارب اجتماعی گیاه‌خواران یزدی؛ یک مطالعهٔ کیفی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۲۰(۱)، ۷۰-۴۱. doi: 10.22035/jicr.2027.3630.3845

شاپا: ۱۸۴۷-۲۰۰۸ URL: https://www.jicr.ir/article_590.html https://doi.org/10.22035/jicr.2027.3630.3845

© نویسندگان / دسترسی به متن کامل مقاله براساس قوانین کریتیو کامانز CC BY 4.0 آزاد است. (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0)

مقاله پژوهشی

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

اطهره انتظاری‌زارچ [۱*]، حسن زارعی‌محمودآبادی [۲]

دریافت: ۱۴۰۴/۱۲/۲۵؛ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۵/۱۰

چکیده

این پژوهش تجربیات زیستهٔ 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 تنش‌ها 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 پایبندی پایدار انتخاب شدند. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافتهٔ عمیق با رضایت آگاهانه، جمع‌آوری و سپس با تحلیل مضمون بررسی شد. یافته‌ها در پنج مضمون اصلی خلاصه می‌شوند: ۱) بازنمایی بدن گیاه‌خوار به‌مثابه بدنی ناکافی (کمبود پروتئین، لاغری شدید، کاهش باروری)؛ ۲) چندلایگی تجربهٔ 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 شدنِ 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، مطالعهٔ کیفی

---

1. کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم‌تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران
athareentezari@gmail.com ✉
* نویسنده مسئول
1. استاد تمام گروه روان‌شناسی و مشاوره، دانشکدهٔ روانشناسی و علوم‌تربیتی، دانشگاه یزد، یزد، ایران
h.zareei@yazd.ac.ir ✉

۱. مقدمه و بیان مسئله

انسان‌ها تنها موجوداتی‌اند که خودخواسته بچه‌دار می‌شوند، ارتباطات‌شان را با هم 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[1]، ۱۹۹۷).

گیاه‌خواری[2] عمل پرهیز از استفاده از محصولات حیوانی، به‌ویژه در رژیم غذایی است. برخی از افراد به دلیل عدم‌توانایی 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[3] و گیاه‌خواران ضروری[4] 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[5] 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 نسبت‌به خود و غیره را نشان می‌دهد، که می‌تواند در حوزهٔ علوم‌انسانی قابل‌مطالعه باشد. گیاه‌خواری انواع مختلفی از الگوهای غذایی را دربرمی‌گیرد که براساس میزان محدودیت آنها طبقه‌بندی می‌شوند. به‌طورکلی، گیاه‌خواری به عنوان حذف تمام محصولات گوشتی و غذاهای دریایی بدون‌استثنا تعریف می‌شود (کریگ و منگلز[6]، ۲۰۰۹)، اما سایر الگوهای غذایی کمتر محدودکننده را نیز می‌توان در محدودهٔ 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 فلکسیتری‌ها[1] هستند که به صورت پراکنده یا حتی یک بار در هفته گوشت مصرف می‌کنند (داگوس و ووورداو[2]، ۲۰۱۳). پسکتارها[3] که از خوردن همهٔ گوشت‌ها به‌جز ماهی و غذاهای دریایی اجتناب می‌کنند (روزنفلد و تومیاما[4]، ۲۰۲۱). گیاه‌خواران لاکتو-اوو[5]، که از مصرف همهٔ انواع گوشت اجتناب، اما از محصولات حیوانی مانند تخم‌مرغ و محصولات لبنی استفاده می‌کنند. گیاه‌خواران اوو[6] که انواع گوشت و لبنیات پرهیز می‌کنند اما تخم‌مرغ مصرف می‌کنند. گیاه‌خواران لاکتو[7] که برعکس گیاه‌خواران اوو از مصرف تخم‌مرغ اجتناب ولی لبنیات مصرف می‌کنند (اگنولی[8] و همکاران، ۲۰۱۷) و پولوترین‌ها[9] که گوشت مرغ و سایر طیور اهلی را مصرف می‌کنند ولی گوشت قرمز نمی‌خورند (کیم[10] و همکاران، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، رژیم غذایی گیاه‌خواری سخت‌گیرانه که تمام غذاهای با منشاء حیوانی را حذف می‌کند وگانیسم[11] نام دارد. وگانیسم مفهوم گسترده‌تری است که شامل اتخاذ یک رژیم غذایی سختِ گیاه‌خواری، که هدف آن حذف هر نوع محصول حیوانی در غذا و همچنین حذف سایر اقلام مصرفی ساخته‌شده از محصولات حیوانی یا متکی به استثمار حیوانات مانند لوازم آرایشی و پوشاک است (روزنفلد، ۲۰۱۸). در ادامهٔ این طیف، خام‌گیاه‌خواری[12] به عنوان یکی از سخت‌گیرانه‌ترین اشکال گیاه‌خواری ظاهر می‌شود. خام‌گیاه‌خواری ترکیبی از اصول وگانیسم و خام‌خواری[13] 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

حـداکثر در دمـای پـایین (معمـولاً زیـر ۴۰-۴۸ درجـه سـانتی‌گراد یـا ۱۰۴-۱۱۸ درجـهٔ فارنهایت) گرم شوند تا آنزیم‌های طبیعی، ویتامین‌ها و مواد مغذی حفظ شوند. ایـن رژیـم عمدتاً شامل میوه‌ها، سبزیجات خام، مغزها، دانه‌ها، جوانه‌ها[1] و غـلات خیسانده‌شـده یـا جوانه‌زده است و از هرگونه پخت، جوشاندن، سرخ‌کردن یا فرآوری حرارتـی بـالا اجتنـاب می‌کند (پهلوانی و عزیزی‌سلیمان، ۲۰۲۳).

با اشاره به مطالب قبلی، گیاه‌خواران از هشت گروه (وگان، خام‌گیاه‌خوار، اوو-گیـاه‌خوار، لاکتو-گیاهخوار، لاکتو-اوو گیاه‌خوار، پسکتاره، پولوترین و فلکسیتری‌ها) تشـکیل شـده‌اند و این هشت گروه بیشتر به سه گـروه (وگان‌هـا، گیـاه‌خواران و نیمـه‌گیاهخواران[2]) طبقه‌بنـدی 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	حـذف کامـل محصـولات حیـوانی + مصـرف غـذاهای گیـاهی خـام یـا گرم‌شـده زیـر ۴۰-۴۸ درجـه سـانتی‌گراد (میوه‌ها، سبزیجات خام، جوانه‌ها، مغزها، دانه‌ها).
۲	گیاه‌خواران	اوو-گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت و لبنیات، مصرف تخم‌مرغ.
		لاکتو-گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت و تخم‌مرغ، مصرف لبنیات.
		لاکتو-اوو گیاه‌خوار	پرهیز از گوشت، مصرف تخم‌مرغ و لبنیات.
۳	نیمه‌گیاه‌خواران	پسکتارین	پرهیز از گوشت، مصرف ماهی و غذاهای دریایی.
		پولوترین	پرهیز از گوشت قرمز، مصرف گوشت مرغ و طیور.
		فلکسیتری	مصرف محدود و گاه‌به‌گاه گوشت.

سبک زندگی گیاه‌خواری، بازتاب‌های متفاوتی در زندگی روزمـره دارد. تصـمیم‌های ما در مورد «خوردن» به این دلیل که معمولاً تنها غـذا نمی‌خـوریم، پیچیـده می‌شـوند.

1. Sprouts
2. Semi-vegetarians

همنشینی سر میز غذا، از قدیم باعث به وجـود آمـدن پیونـدهای اجتمـاعی شده‌اسـت. رابطهٔ اجتماعی به عنوان تعامل یک فرد یا یک گروه با افراد و گروه‌ها، بـا در نظـر گـرفتن اشکال رفتاری و انتظارات مختلف در میان افراد و گروه‌های غیـر از خـود آنهـا، تعریـف می‌شود. روابط اجتماعی در تمام مراحل زندگی تجلی یافته و در ساختاری چنـد بعـدی در حال تحول است. اساسی‌ترین ویژگی که روابط اجتمـاعی را از سـایر روابـط متمـایز می‌کند این است که افرادی که در این رابطه هستند به‌طور متقابل وجود یکدیگر را تأییـد و می‌پذیرند (بندورا[1]، ۲۰۰۲). بسیاری از گیاه‌خواران برای اجتناب از درگیری، خجالت یا فشار اطرافیان، ترجیح می‌دهند سبک غذایی خود را پنهـان کننـد یـا در موقعیت‌هـای 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 محـوری دارد، رد پیشنهاد غذایی می‌تواند به سوءتفاهم، تنش یـا حتـی کـاهش مشـارکت اجتمـاعی فـرد گیاه‌خوار، منجر شود. (کایتز و تونچای[2]، ۲۰۲۰).

یافته‌های پژوهشی پیشین نشان می‌دهد (وسترگرن و اویسال[3]، ۲۰۲۲؛ مارکوفسـکی و راکسبرگ[4]، ۲۰۱۹؛ نزلک و فورستل[5]، ۲۰۲۰ و روزنفلد و بارو[6]، ۲۰۱۷) گیـاه‌خواری صرفاً یک انتخاب تغذیه‌ای نیست، بلکه می‌تواند به عنوان بخشـی از هویـت اجتمـاعی فرد عمل کند و بر شیوهٔ تعامل او با محیط پیرامون، اثر بگذارد. ایـن هویـت غـذایی، در تعامل با ساختارهای فرهنگی و انتظارات اجتماعی، ممکن اسـت زمینه‌سـاز بـازتعریف روابط فرد با خانواده، دوستان و شبکه‌های اجتماعی گسترده‌تر شـود. بـا توجـه بـه رشـد روزافزون گرایش به سبک‌های زندگی گیاهی در سال‌های اخیر و افزایش توجهٔ 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 الگوهـای غـذایی، بررسـی ابعاد اجتماعی گیاه‌خواری از اهمیت فزاینده‌ای برخوردار است. با ایـن حـال، علـی‌رغم این روند روبه‌رشد، پژوهش‌های تجربی و به‌ویژه مطالعات کیفی دربـارهٔ تجربـهٔ زیسـتهٔ گیاه‌خواران در ایران همچنان محدود است. این خـلأ پژوهشـی در شـهرهایی بـا بافـت فرهنگی خاص، نظیر یزد، اهمیت دوچندان می‌یابـد. یـزد بـه عنـوان یکـی از شـهرهای تـاریخی ایـران، دارای سـاختار اجتمـاعی نسـبتاً محافظه‌کارانـه‌ای اسـت کـه ریشـه در سنت‌ها، باورهای دینی و هنجارهای اجتماعی دیرپا دارد (علی‌نژاد و مرشـدی، 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 انسـجام خـانوادگی، روابـط اجتماعی نزدیک و پایبندی به آداب و رسوم دارد، انتخاب گیاه‌خواری می‌تواند به عنـوان رفتاری متفاوت از هنجار غالب تلقی شود و بر کیفیت روابط اجتماعی افراد اثر بگذارد. بنـابراین، شـناخت تجربـه‌های زیسـتهٔ گیـاه‌خواران در چنـین بسـتری، بـرای درک بهتـر 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 میـان سـاکنان شـهر یـزد می‌پـردازد. ایـن مطالعـه می‌کوشد نشان دهد که چگونه زمینهٔ فرهنگی و اجتماعی شهر یزد بر شکل‌گیری، تـداوم و تجربهٔ گیاه‌خواری تأثیر می‌گذارد و تعاملات میان افراد گیـاه‌خوار و غیرگیـاه‌خوار را در یک بافت سنتی و محافظه‌کارانه، تبیین کند. نتایج این پژوهش می‌تواند به غنای ادبیـات 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 پایهٔ نظریهٔ هویت اجتماعی[1] تاجفل و ترنر[2] بنا شده است. طبق این نظریه، افراد بخشی از مفهوم خود را از عضویت در گروه‌های اجتماعی کسب می‌کنند و برای حفظ عزت‌نفس مثبت، تمایل دارند گروه خود را برتر از گروه بیرونی ببینند (تاجفل و همکاران، ۲۰۰۱). در زمینهٔ 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 جامعهٔ یزد، می‌تواند باعث مقایسهٔ اجتماعی، احساس تفاوت و گاهی تعارض با گروه اکثریت (غیرگیاه‌خواران) شود (روزنفلد و بارو، ۲۰۱۷ و و نزلک و فورستل، ۲۰۲۰)

برای تبیین پدیدهٔ انگ[3] و واکنش‌های اجتماعی، از نظریهٔ برچسب‌زنی[4] بکر[5] بهره گرفته شده است. بر اساس این نظریه، برچسب‌زنی انحراف توسط جامعه، می‌تواند هویت فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد و منجر به رفتارهای دفاعی مانند پنهان‌سازی هویت غذایی، اجتناب از درگیری یا پذیرش تدریجی برچسب شود (بکر، 1963). 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.

علاوه‌براین، نظریهٔ 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) تحت‌تأثیر 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 زیستهٔ گیاه‌خواران در بافت فرهنگی محافظه‌کارانهٔ یزد را فراهم می‌آورد.

گیاه‌خواری به عنوان یک پدیدهٔ 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 روزمرهٔ 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[1] 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 اویسال (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[2] و همکاران (۲۰۲۳) در یک مطالعهٔ 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 آیندهٔ 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[1] (۲۰۱۵) در مطالعه‌ای کیفی بر روی گیاه‌خواران سئول، نشان دادند که در جامعهٔ جمع‌گرای کرهٔ 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 قابل‌توجهی 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[2] (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 جامعهٔ 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 زمینهٔ ایرانی، گیاه‌خواری دارای پیشینهٔ تاریخی غنی است، اما مطالعات تجربی معاصر بر جنبه‌های اجتماعی-فرهنگی آن محدودترند. ساداتی و ودادهیر (۱۳۹۱) در مقالهٔ «خام گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ» با رویکرد مردم‌شناختی، خام‌گیاه‌خواری 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. مطالعهٔ 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) انجام‌گرفته 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. همهٔ 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 شیوهٔ تماس تصویری، تماس صوتی یا دیدار حضوری اجرا شدند. پیش از ضبط صدا، رضایت آگاهانهٔ شرکت‌کنندگان اخذ شد و سپس مصاحبه‌ها پیاده‌سازی و متن آن‌ها آماده گردید. سؤال‌ها به‌گونه‌ای طراحی و مطرح شدند که برای مشارکت‌کننده روشن، قابل‌فهم و

مرتبط با اهداف پژوهش باشند. در ابتدای هـر مصـاحبه، از فـرد خواسـته شـد خـود 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 بـر نقـاط عطـف، اتفاقات کلیدی و تجربیات برجسته، تلاش شد تصـویر دقیـق‌تر و عمیـق‌تری از زیسـت اجتماعی، تعاملات روزمره و مواجهه‌هایشان با دیگران به دست آید. مسیر هر مصـاحبه متناسب با ویژگی‌ها و داستان زیستهٔ فرد پیش رفت و اولویت همـواره بـر برجسته‌سـازی تجربیات منحصربه‌فرد و معناهای شخصی مشارکت‌کنندگان قرار داشت.

مصاحبه‌ها تا رسیدن به اشباع داده‌ها ادامـه یافـت. بـه ایـن منظـور، پـس از انجـام ۱۸ مصاحبه، داده‌های جدید جمع‌آوری‌شـده بـه‌طور مسـتمر کدگـذاری و تحلیـل شـدند. از مصاحبهٔ ۱۹ به بعد، مضامین و الگوهای جدیدی شناسایی نشد و داده‌های حاصـله، تنهـا بر غنای مضامین پیشین افزود. سه مصاحبهٔ پایانی نیز به منظور تأیید و اعتبارسنجی اشـباع نظری انجام شد. در نهایت، الگوهای تکرارشونده و معنادار بـا توجـه بـه سـؤالات اصـلی پژوهش و مسئلهٔ تحقیق از متن مصاحبه‌ها استخراج شدند و هر یک ذیل مضامین اصـلی سازمان‌دهی گردیدند. در ادامه، مشخصات مشارکت‌کنندگان را می‌بینیم:

جدول ۲. نمایهٔ 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	متأهل	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	متأهل	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	متأهل	وگان (خام گیاه‌خوار)	زن	۳۱ سال	۸ سال
شماره ۱۲	متأهل	وگان	مرد	۴۱ سال	۱۰ سال
شماره ۱۳	مجرد	وگان	مرد	۲۵ سال	۴ سال
شماره ۱۴	متأهل	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	متأهل	وجترین	زن	۳۳ سال	۷ سال
شماره ۲۰	متأهل	وگان	زن	۳۹ سال	۵ سال
شماره ۲۱	متأهل	وگان (خام گیاه‌خوار)	مرد	۴۱ سال	۶ سال

در مرحلهٔ نخستِ تحلیل مضمون، تلاش شد نکات کلیدی و برجستهٔ هر یک از مصاحبه‌ها به‌دقت جمع‌آوری و ثبت گردد. در مرحلهٔ دوم، کدهای اولیه که دارای محتوای مشابه یا فضای معنایی مشترک بودند، کنار هم قرارگرفته و برای مجموعه‌های هم‌خانواده یک کد واحد (مضمون فرعی) اختصاص یافت. در مرحلهٔ پایانی، با شناسایی مفاهیم فراگیر و انتزاعی‌تر که هستهٔ 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	نگرانی خانواده در مورد سلامتی (۱۱، ۱۲، ۱۵، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۱۰، ۳، ۷، ۱۶).
	مسئله‌شدگی بدن	ترس از دست‌دادن وزن (۱۱)، کلیشهٔ نیاز بدن به گوشت (۷)، نیاز به داشتن بدن قوی برای زایمان (۷).
چندلایگی تجربه	گیاه‌خواری در دایرهٔ 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 خانوادهٔ 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 جامعهٔ 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، ۹، ۱۰)، 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، ۱۰، ۸) توهین و بی‌ادبی (۱۲، ۱۴، ۲۰، ۹، ۸، ۴، ۷، ۱۶)، معذب شدن (۱۴، ۱۳)، تحمیل عقاید (۱۵، ۱)، محدودیت غذای گیاهی رستوران‌های یزد (۱۵، ۱۷، ۱۸، ۹، ۱۰، ۱، ۵، ۷)، تمسخر کردن (۱۷، ۱۸، ۲۱، ۹، ۱۰، ۸، ۵، ۱۶)، ناآگاهی (۱۸، ۱۷، ۱۹، ۱۳، ۹، ۱۰، ۸، ۳، ۵، ۱۶)، نگرش مثبت افراد تحصیل‌کرده (۱۹، ۱۳، ۹)، ارزش‌گذاری بیشتر غذای گوشتی (۹، ۷)، نفی و طرد گیاه‌خواری (۱)، توهین در فضای مجازی (۴، ۹، ۶)، دید منفی افراد یزدی (۵)، کنجکاوی و گرفتن حس خوب از غیریزدی‌ها (۵)، محدودیت فروشگاه‌های موادغذایی وگان (۵)، مخالفت به‌خصوص از جانب مردان (۷)، فرهنگ گوشتی غذاهای ایرانی (۷).
تحمیل هویت	برچسب‌های اجتماعی	شخصیت بارادە (۱۱، ۱۷، ۱۸، ۲۱، ۹، ۱۰، ۸)، شخصیت کمال‌گرا (۱۹)، علف‌خوار (۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۸، ۱، ۲، ۴، ۱۶)، منتسب شدن به حیوان (۱۲، ۱۸، ۱، ۲، ۱۶)، لذت نبردن از زندگی (۱۷، ۲۰، ۸، ۱)، منتسب شدن به قاتل گیاهان (۱۷، ۱۹)، منتسب شدن به دیوانگی (۱۸، ۱۰، ۸، ۱)، نسبت دادن دورویی (۱۰)، انتخاب پوچ و بی‌فایده (۸)، ادایی بودن (۴).
فرایند شدنِ 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 پارانویید- اسکیزویید	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، ۱۰، ۸، ۱، ۴، ۱۶)، هویت فردی (۱۱، ۸، ۱۶)، تأثیر بر سلامتی (۱۱، ۱۲)، زیست مسالمت‌آمیز (۱۱، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۹، ۱۰، ۸، ۶، ۱۶)، انطاف‌پذیری (۱۱، ۱۴، ۱۵، ۸، ۱، ۲، ۱۶)، شوخی (۱۱، ۱۵)، افزایش مطالعه و رفرنس علمی (۱۴، ۱۵، ۱۷، ۹، ۱۰، ۱، ۳، ۱۶)، آلوده‌انگاری (۱۵، ۹)، تنوع بالای غذای گیاهی (۱۵، ۱۲، ۱۷، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۹، ۸)، آگاهی‌بخشی (۱۵، ۱۱، ۱۷، ۲۱، ۱۳، ۹، ۱۰، ۸، ۳، ۴)، انرژی‌گرایی مثبت (۱۸، ۲۱، ۱۳، ۹، ۸، 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 پایهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 قابل‌مشاهده است: «ترس از

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 بدنِ بدون گوشت، به بدنی «ناقص» و «فاقد مادهٔ 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 نشان‌دهندهٔ آن لحظاتی است که بدن گیاه‌خوار از حالت عادی خارج شده و به موضوعی نیازمند توجیه، 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۷).

۴-۲. چندلایگی تجربه

واکنش‌ها و چالش‌های گیاه‌خواری در بسترهای اجتماعی مختلف، بسته‌به 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 نشان‌دهندهٔ 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 دایرهٔ خانواده

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

واکنش خانوادهٔ من در ماه‌های اول خیلی بد بود اینکه مدام بخوان جلوت رو بگیرن، مقاومت کنن در برابر این انتخاب و به تو بفهمونن که این کار اشتباهه! (مشارکت کنندهٔ شمارهٔ ۱۰).

در حالی که در مواردی معدود، خانواده‌ها نسبت‌به انتخاب گیاه‌خواری فرزندشان بی‌تفاوت بودند.

واکنش خانوادهٔ 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 خودمم (مشارکت کنندهٔ شمارهٔ 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 قابل‌توجهی وجود داشت و فرد در تصمیم خود احساس حمایت می‌کرد.

ما یک خانوادهٔ ۴ نفره هستیم؛ من، همسرم و دو تا فرزندهام که همه گیاه‌خوارِ وگان هستیم. واکنشی که طبیعتاً اینجا نیست و همه باهم همراه هستیم به مرور زمان هم همه خوشحالیم، یعنی این یک لوپ مثبت هست بین هممون و همه پذیرفتیم و خوشحالیم در هر صورت (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 عدم‌همراهی، همراه بوده است و همین وعدهٔ پختهٔ گیاهی هم که می‌خورم علیرغم رنج خودم به خاطر رعایت امیال همسرم است (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۲۱).

۴-۲-۲. گیاه‌خواری در جامعهٔ گوشت‌محور

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

پرسش‌گری (به‌خصوص در میان نوجوانان و جوان‌ترها) گرفته تا تمسخر، حس منفی یـا حتی تحسین متغیر بود. بسیاری از افراد از خستگی ناشی از توضیح مداوم تصمیم خود، احساس فاصله‌گرفتن 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 مـی‌کنن، می‌پرسـن یـک چیزهـایی و جبهه‌ای هم نمی‌گیرن، خیلی‌هاشون استقبال می‌کنن، یعنی خوششون میاد مثلاً میگن «عـه شـما وِگانید؟ گیاه‌خوارید؟ چجوری هستید؟» پرس‌وجو می‌کنن «چه خوب!» چه خوب رو می‌شـنوم. ولی در مورد بزرگسال‌ترها، علامت سؤال یا حالا یـک حـالتی هسـت کـه حـداقل طـرف حـس نزدیکی نمیکنه، فکر میکنه اون‌ها یک ذره فرق میکنن با اون (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 مغازهٔ مرغ بریون فروشیه، مرغ بریون 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 واسه‌شـون بـاور کردنی نیست وقتی میگی گوشت نمی‌خوری، فکر می‌کنه مثلاً گوشت گوسـفند نمی‌خـوری، مـاهی رو می‌خوری یک مدل گوشت رو می‌خوری، وقتی میگم من هیچ مـدل گوشـت نمی‌خـورم لبنیـات هم اصلاً نمی‌خورم، میگن پس چی می‌خوری؟ (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۸).

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

«مدل زندگی کردنت رو مسخره می‌کنند؛ کلاً گیاهخواری کار مسـخره‌آمیز، بـدون سـود و فایـده می‌دونند. بارها شده وقتی به یک آدم میگم گیاه‌خوار هستم میگن خب پس برای همینکـه اینقـدر لاغری، شما هیچی نمی‌خورین. یک بار هم قرار بود بـریم بیـرون تـوی جمعمـون همـه گوشـت می‌خوردند، من نمی‌خوردم، بعد یکی جدید بـود نمی‌دونسـت مـن گیـاه‌خوارم و حـرفش شـد و فهمید، گفت: «پس، فردا قرار هست علف بخوریم!»» (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۸).

یکی از چالش‌های برجسته و تکرارشونده، برای ساکنان یزد، کمبود شـدید امکانـات غذایی گیاهی و وگان در رستوران‌ها، کافه‌ها و منوهای بیـرون بـود. ایـن موضـوع باعـث می‌شود گیاه‌خواران در موقعیت‌های اجتمـاعی، مهمانی‌هـا یـا بیرون‌رفتن‌هـای گروهـی اغلب با گزینه‌های بسیار محدود (مثل سالاد ساده یا سیب‌زمینی) روبه‌رو شوند و گاهی

حتی گرسنه بمانند.

چالش‌هاش 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 نمیشه سفارش داد (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۷).

توی رستوران و مهمونی خیلی وقتا 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۷).

چالش بیرون رفتن‌مون در یزد خیلی بیشتر از تهرانه؛ دلیلش اینکه منوی گیاهی یزد کمتر از تهرانه (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 منفی‌شونو آدم حس میکنه ولی در تهران بیشتر اینجوری‌ان که چه کار خوبی می‌کنی (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 عدم‌تمایل به تغییر روال سنتی ظاهر می‌شود تا طرد صریح.

۴-۳. 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 تحمیل‌شده از سوی دیگران، مذاکره کند.

۴-۳-۱. برچسب‌های اجتماعی

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

> فکر می‌کنند که آدم بااراده‌ای 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 ندم (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۱).

> دید افراد جامعه نسبت‌به گیاه‌خواری هم خب خیلی بستگی به لِوِل اون افراد داشته و داره، معمولاً افرادی که تحصیل‌کرده‌تر 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۷).

در کنار آن، برچسب‌های 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؟! (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱).

به‌نظر من استفاده از یک‌سری کلمات هرچند طرف منظوری نداشته باشه توهین به شعور و شخصیت آدمه. یکی اینکه بگن تو فازی و تو جَوی، 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۷).

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

چنین برداشت‌هایی نشان‌دهندهٔ ناتوانی جامعه در پذیرش تفاوت و درک منطق درونی این سبک زندگی است. شوخی‌ها و اتهام‌هایی مانند قاتل گیاهان یا متهم‌کردن 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؟ (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 شدنِ گیاه‌خوارانه

فرایند شدنِ گیاه‌خوارانه به مسیر تدریجی شکل‌گیری، تداوم و درونی‌شدن هویت گیاه‌خواری اشاره دارد. گیاه‌خوار شدن در تجربهٔ 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 شدنِ 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 پارانویید-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 دوگانهٔ خود مواجه می‌شود. مفاهیمی مانند شک کردن به مسیر، رنج‌آور بودن پخت غذای حیوانی و تمایل به مواد پختهٔ 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 مرحلهٔ 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 شدنِ گیاه‌خوارانه» حرکتی از تجربهٔ تردید و اضطراب (موضع پارانویید-

اسکیزوئید) به سمت پایداری، تأثیرگذاری و درونی‌شدن انتخاب (تثبیت فردیت) است. این مسیر، سفری از درون به بیرون است؛ از آگاهی شخصی به آگـاهی اجتمـاعی، و از خودتحولی فردی به دگرگونی در شبکهٔ روابط انسانی.

فکر کردم به اینکه گیاه‌خوار نباشم ولی فقط در حد همون فکر بوده و هیچ‌وقت به این فکر نکـردم که بخوام عملیش کنم و بنظرم این فکرها و این وسوسه‌ها تو ذهن آدم میـاد، همیشـه هسـت، امـا مهم اینه که آدم چه قدر اون رو کنترل کنه و چه قدر اون رو عملیش نکنه. اینه که مهمه وگرنه فکـر رو که آدم نمیتونه کنترل کنه (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۴).

یک زمان‌هایی اون اوایل فکر کردم که نکنه راست مـیگن، یکـی دو سـال اول کـه هنـوز خـودمم شناخت درستی از گیاه‌خواری نداشتم حس می‌کردم که نکنه که درست می‌گن، نکنه بدنم دچـار کمبود بشه (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۱).

۴-۴-۲. تثبیت فردیت

تثبیت فردیت به مرحله‌ای از فرایند شدن گیـاه‌خواری اشـاره دارد کـه در آن فـرد بـه نـوعی پایداری در انتخاب، اسـتقلال در تصـمیم‌گیری، و خودآگـاهی در سـبک زنـدگی دسـت می‌یابد. در این مرحله، گیاه‌خواری از یک کنش اعتراضی یا تجربهٔ ناپایـدار، بـه بخشـی از ساختار هویت فردی تبدیل می‌شود. مفاهیمی ماننـد گیـاه‌خوار شـدن دوسـتان، گیـاه‌خوار شدن اعضای خانواده، تأثیرگذاری مثبت بر سبک غـذایی اطرافیـان، و افـزایش آگـاهی در مورد گیاه‌خواری در این دسته قرار می‌گیرند. این مفاهیم نشان می‌دهند که با تثبیت فردیـت گیاه‌خوارانه، فرد نه تنها در انتخاب خود راسخ‌تر می‌شود، بلکه در محیط پیرامون خـود نیـز نوعی فرایند انتقال و گسترش ارزش‌ها را رقم می‌زند. پختن غذاهای گیاهی در مهمانی‌هـا، تغییر عادات غذایی خانواده، و اثرگذاری بـر دوسـتان، نشـانه‌هایی از درونی‌شـدن هویـت گیاه‌خواری و تبدیل آن به نیرویی تأثیرگذار در شبکهٔ روابط اجتماعی‌اند.

من خودم الان تو خانوادمون پدر و خواهرم گیاه‌خوارن و البته با اطلاعـاتی کـه مـن بهشـون دادم گیاه‌خوار شدن (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۹).

اما خب به مرور زمان یک همراهی اتفاق افتاده؛ یعنی مثلاً اوایل فرض کنید عید نـوروزی، شـب یلدایی، دورهمی‌ها، غذای ما رو جدا می‌پختیم غذای اون‌ها رو جدا، الان فرض کنید مـثلاً یـک خوراک سوسیس می‌پزیم خب اون‌ها هم میگن ما هم سوسیس وگان مصرف می‌کنیم یا پیتزامـون

رو میگن ما هم پیتزای وگان مصرف می‌کنیم. یا غذا رو یک چیزی در نظر می‌گیرن بدون خواهش و درخواست ما یا فشاری از جانب ما. بعد از چند سال این انتخابی بوده که اون‌ها انجام دادند (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 شیوهٔ 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 آگاهی‌بخشی و گفت‌وگو تا سکوت و پنهان‌سازی.

اما با گذشت زمان و اینکه من ثابت قدم بودم همهٔ 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 می‌فهمن این بخشی از منه بخشی از شخصیت منه، استایل من این شکلیه و منو پذیرفتن همینجوری که هستم (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ 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 (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۸).

همچنین، افزایش آگاهی علمی، تنوع‌بخشی به غذای گیاهی و یادگیری آشپزی نشان‌دهندهٔ بُعد عملی و خلاقانهٔ مدیریت سبک گیاهی است، در حالی که سکوت، اجتناب یا تجربهٔ انرژی منفی، کارکردی حفاظتی در برابر فشارهای اجتماعی دارند.

مثلاً یک آدمی مدت زیادی باشه نبینتت بعد از مدتی اینجوریه که تو هنوز گیاه‌خواری هنوز گوشت نخوردی؟ بابا مگه میشه؟ تا کی قراره گیاه‌خوار باشی؟ اینا واکنش‌هاییه که رو مخه واقعاً رو مخه و از یک‌جایی به بعد اینقدر خسته میشه از جواب دادن به آدما که سکوت ترجیح‌مونه واقعاً (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۱۰).

بعضی‌وقت‌ها آموزش‌هایی که میدم خیلی خوبه یک‌سری 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 نمی‌کنن، فکر می‌کنن کسی‌که گیاه‌خواره فقط کاهو می‌خوره و سبزی نمی‌دونن که ما چقدر غذای خوشمزه و متنوعی داریم که اگر یک گوگل ساده کنن می‌فهمن، چقدر غذا! انواع غذاها. من که هرکی ازم بپرسه کامل براش توضیح میدم که هیچ شک و شبهه‌ای توی ذهنش نمونه، اینقدر صبور هستم که به همه سؤالاشون جواب بدم با عشق. چرا؟ چونکه می‌دونم وقتی با حوصله جواب بدم اثرپذیریش بیشتر میشه (مشارکت‌کنندهٔ شمارهٔ ۸).

در مجموع، این راهکارها پویایی روانی و اجتماعی افراد را در حفظ گیاه‌خواری نشان می‌دهد؛ فرایندی که در آن ثبات و انعطاف، آگاهی و سکوت، لذت و رنج هم‌زمان حضور دارند و گیاه‌خواری را از یک انتخاب غذایی به شیوه‌ای از بودن در جهان تبدیل می‌کنند.

۶. بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی تجارب اجتماعی گیاه‌خواران یزدی بود. سؤال اصلی پژوهشگران این بود که ویژگی‌ها و چالش‌های اجتماعی گیاه‌خواری در یزد چیست؟ نتایج نشان داد که گیاه‌خواری در یک بافت فرهنگی-سنتی و محافظه‌کارانه، فراتر از یک انتخاب تغذیه‌ای، به یک فرایند اجتماعی پیچیده تبدیل می‌شود که با چالش‌های چندلایه‌ای همراه است. یافته‌ها حاکی از آن است که بدن گیاه‌خوارانه اغلب به عنوان بدنی «ناکافی» یا «در معرض خطر» در گفتمان‌های سلامت عمومی و خانوادگی

بازنمایی می‌شود (روزنفلد و تومیاما، ۲۰۱۹)، چندلایگی تجربه (از فشارهای خانوادگی تا تمسخر اجتماعی) نشان‌دهندهٔ وابستگی شدید این سبک زندگی به زمینهٔ فرهنگی است؛ تحمیل هویت از طریق برچسب‌هایی مانند «علف‌خوار» یا «دیوانه» فشار روانی قابل‌توجهی ایجاد می‌کند، اما همزمان فرایند شدنِ 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 مبتنی‌بر 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 خورشت‌های 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 (الزهرا[1] 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 نسبت‌به 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

1. Azhar

مهمانی‌ها) گزارش دادند. این جنبهٔ مثبت با پژوهش‌های جهانی همسو است که گیاه‌خواری را با ارزش‌های جامعه‌مدارتر[1]، دیدگاه‌های لیبرال‌تر، و بهبود حس رهایی و سلامت روانی مرتبط می‌دانند (نزلک و فورستل، ۲۰۲۰ و وسترگرن و اویسال، ۲۰۲۲). در ایران، گرایش روبه‌رشد به گیاه‌خواری، نشان‌دهندهٔ 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[2] و همکاران، ۲۰۱۶ و فاکس و وارد[3]، ۲۰۰۸) در ایران و خاورمیانه عوامل فرهنگی و خانوادگی نقش پررنگ‌تری در چالش‌ها ایفا می‌کنند (الزهرا و همکاران، ۲۰۲۳؛ الناصر و آلومران[4]، ۲۰۲۳ و المحیثف[5]، ۲۰۲۲). به‌طور کلی، گیاه‌خواری در یزد نه تنها یک انتخاب شخصی، بلکه یک مذاکرهٔ 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، پایبندی 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 منافعی در خصوص این پژوهش وجود ندارد.

حمایت مالی

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

درصد مشارکت‌کنندگان

نویسندهٔ اول: طراحی پژوهش، گردآوری و تحلیل داده‌ها و نگارش مقاله (۶۰درصد)؛

نویسندهٔ دوم: ویرایش نهایی و نظارت علمی (۴۰درصد).

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 ترجمهٔ 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 نسخهٔ نهایی مقاله مورد استفاده قرار گرفت.

منابع

ذکائی، محمدسعید؛ امیری‌مقدم، محدثه (۱۳۹۹). هنر انجام پژوهش کیفی: از مسئله‌یابی تا نگارش نتایج. تهران: نشر آگاه.

ساداتی، سیدمحمدهانی؛ و ودادهیر، ابوعلی (۱۳۹۱). خام‌گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ. نامهٔ 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

فوئر، جاناتان‌سفران (۱۹۹۷). حیوان‌خواری (ترجمهٔ ثمین نبی‌پور؛ چاپ دوم). تهران: نشر مثلث.

مرشدی، ابوالفضل؛ و علی‌نژاد، منوچهر (۱۳۹۸). اخلاق اقتصادی یزدی‌ها: سازگاری فعالانه. مجلهٔ 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/10.118

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

Kotebagilu, 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.