

فصلنامه جامعه‌شناسی سبک زندگی، سال اول، شماره دوم، تابستان ۹۴، صفحات ۲۴۵-۲۹۵

تاریخ پذیرش نهایی: ۹۴/۰۸/۱۱

تاریخ دریافت: ۹۳/۰۷/۱۹

خام گیاه خواری به مثابه سبک زندگی

پژوهشی پدیدارشناختی در میان اعضای انجمن تغذیه طبیعی شهر تهران

ابوعلی ودادهیر^۱

زهرا کیانی^۲

منیژه مقصودی^۳

چکیده

مقاله حاضر تلاشی است تا از منظر مردم شناختی، خام گیاه خواری را به عنوان سبکی از اندیشیدن و زیستن روایت کند. سؤال‌های این پژوهش از نوع چیستی و از جنس پدیدارشناسانه است. به طور مشخص، این مقاله به این بحث محوری می‌پردازد که چگونه خام گیاه خواری به ورای یک الگوی تغذیه‌ای یا رژیم غذایی رفته و در خلال تجربه زیسته خام گیاه خواران در مقام یک فلسفه و سبک زندگی ظاهر می‌شود. از این رو، مهم‌ترین هدف این مطالعه تلاش برای فهم و تبیین خام گیاه خواری به عنوان سبکی برای اندیشیدن و زیستن است. این مطالعه با انتخاب رویکرد روش شناختی کیفی، روایت‌های بیان شده و تجارب زیسته و فهم اعضای خام گیاه خوار انجمن تغذیه طبیعی (واقع در تهران) را مورد تحلیل قرار داده است. استراتژی نمونه‌گیری و نحوه جذب مشارکت کنندگان هدفمند بوده و برای گردآوری

vedadha@ut.ac.ir

Z_kiyani@yahoo.com

mnj_maghsudi@yahoo.com

۱. دانشیار دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد مردم‌شناسی دانشگاه تهران

۳. دانشیار دانشگاه تهران

یا ساخت داده‌ها و شواهد از تکنیک‌های مشاهده مشارکتی و مصاحبه کیفی اپیزودیک-روایی با ۲۳ مشارکت کننده خام گیاه‌خوار، البته با تجربه موفق از خام گیاه‌خواری، استفاده شده است. داده‌ها و شواهد به دست آمده از مشاهده و مصاحبه، پس از جمع‌آوری با توسل به روش تحلیل پدیدارشناسی تفسیری کدگذاری شده و پس از دسته‌بندی در قالب دو مقوله اصلی شامل «چالش‌های زندگی روزمره» و «خلق هنجارها و ارزش‌های زندگی روزمره» ارائه شده است. این مقاله در واقع گزارش روایت گونه از گذشته و حال، فلسفه و تجربه زیسته و احساسات خام گیاه‌خواران است که همگی در سبک زندگی و زندگی روزمره آنها تجلی می‌یابد. نتایج این مطالعه مؤید آن است که در ایران کنونی، خام گیاه‌خواری در حال تبدیل به طریقتی برای اندیشیدن و زیستن است؛ طریقت یا سبکی که نه فقط به عنوان حلقه اتصال افراد یا مشارکت کنندگانی با گذشته و تجارب متفاوت عمل می‌کند، بلکه حتی به نیرویی برای انجام فعالیت‌های معنی‌بخشی در زندگی روزمره بدل شده است.

کلیدواژه‌ها: خام گیاه‌خواری، سبک زندگی، تجربه زیسته، آنالیز پدیدارشناسی تفسیری، انجمن تغذیه طبیعی.

مقدمه

در دنیای امروز با رواج روزافزون خام گیاه خواری، نه صرفاً در مقام سبکی برای خوردن، بلکه ورای آن در مقام فلسفه و سبکی برای زندگی، این پدیده به شکل گسترده‌ای مورد توجه پژوهش‌گران مردم‌شناسی و جامعه‌شناسی قرار گرفته است. امروزه خام گیاه خواری در زمره مهم‌ترین تحولات اجتماعی - فرهنگی جوامع معاصر قلمداد می‌شود و بر اساس دلایل مختلفی از جمله تجربه گذر اپیدمیولوژیک در اکثر جوامع انسانی و افزایش فزاینده و چند بعدی بار بیماری‌های غیرواگیر^۱ در سطح جهانی اهمیت ویژه‌ای یافته است. طبق بدنه دانش و پیشینه پژوهشی موجود، سهم عمده‌ای از بار بیماری‌های مزمن و تحلیل برنده به عوامل مربوط به سبک زندگی سلامت‌محور از جمله تغذیه و مخاطرات زیست‌محیطی منتسب است (بوطیب و بوطیب، ۲۰۰۵). از این رو، شمار افراد گیاه‌خوار و خام گیاه‌خوار کم و بیش رو به افزایش است که این مسأله در کشورهای توسعه یافته به شکل بارزتری نمود یافته است و در این مسیر نهضت‌ها، مؤسسه‌ها و سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) بسیاری در این کشورها تشکیل شده است. در دنیای امروز، انجمن‌ها و مؤسسات حامی گیاه-خواران و خام گیاه‌خواران در سراسر جهان هم‌چنان در حال شکل‌گیری، تداوم و گسترش است (مائورر، ۲۰۰۲).

افزون بر این، همان‌طور که اووه فلیک (۲۰۰۹) و مایکل فیشر (۲۰۰۳) تصریح کرده‌اند، تحولات سریع اجتماعی و فرهنگی و متنوع‌تر شدن زیست‌جهان‌ها و ظهور جهان‌بینی‌ها و اشکال جدیدی از حیات به شکل روزافزونی، کاوش‌گران اجتماعی و

1. The Burden of Non-communicable Disease.

فرهنگی را با زمینه‌های اجتماعی، دیدگاه‌ها و سبک‌های جدیدی از زندگی انسانی مواجه می‌کند. تأملی در این تحولات، جنبش‌ها و سبک‌های زندگی گویای آن است که خام گیاه‌خواری به نحوی در مرکز آنها واقع شده است. خام گیاه‌خواری در حال بدل شدن به شیوه‌ای برای اندیشیدن و زیستن است، طریقتی که در آن، خوردن غذاهای فرآوری نشده و ارگانیک، بخش اصلی رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد. در حالی که برخی از اندیشمندان آن را به عنوان یک جنبش یا نهضت اجتماعی توصیف می‌کنند، شمار دیگری آن را یک لحظه، مکث یا تحول زودگذر در جوامع انسانی قلمداد می‌کنند (مائورر، ۲۰۰۲؛ ساداتی و ودادهیر، ۱۳۹۱).

نگاهی کوتاه به بدنه دانش و پیشینه پژوهشی موجود نشان می‌دهد که شمار مطالعاتی که از سوی متخصصان تغذیه و رژیم درمانی درباره گیاه‌خواری و خام گیاه‌خواری انجام شده به مراتب بیشتر از کاوش‌ها و پژوهش‌های اجتماعی و فرهنگی است. با این وصف، آنها عمدتاً توجه کمتری به نتایج و دلالت‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی خام گیاه‌خواری داشته‌اند. البته همان طور که دانا مائورر (۲۰۰۲) خاطر نشان کرده است، در مقام مقایسه با سایر حوزه‌های علوم اجتماعی، این کم توجهی در بین اندیشمندان و پژوهش‌گران علوم اجتماعی و مردم‌شناسان نیز مشاهد می‌شود.

جنیفر جایز و همکارانش (۱۹۹۹) از محدود صاحبان علوم اجتماعی هستند که در مطالعه کیفی به بررسی تجربه مردم در خصوص گیاه‌خواری و فرایند روان‌شناختی پذیرش رژیم گیاه‌خواری، پرداخته‌اند. اثر آنها با عنوان «مدیریت گیاه‌خواری:

هویت‌ها، هنجارها و کنش‌های متقابل^۱ به قلم جنیفر جابز^۲، جفری سوبل^۳ (نویسنده مسئول مقاله) و کارل دیوین^۴ در سال ۱۹۹۹ در قالب یک پژوهش کیفی نوشته شده است. موضوع اصلی این مقاله پرداختن به کنش‌های گیاه‌خواران است. در این مقاله گیاه‌خواران کسانی تعریف شده‌اند که از مصرف غذاهای متنوعی که از محصولات حیوانی مشتق شده خودداری می‌کنند. به طور کلی هدف این پژوهش پرداختن به راههایی است که افراد گیاه‌خوار، انتخاب غذا و کنش‌شان با دیگری را مدیریت می‌کنند.

مقاله حاضر در پی بررسی چگونگی پذیرش رژیم گیاه‌خواری، تغییر هویت‌های گیاه‌خوار و کنش متقابل او با دیگران و توجه به رفتارهایش با توجه به هنجارهای اجتماعی است. در این اثر، فهم مدیریت گیاه‌خواری به عنوان فرآیند آشکارسازی موانع و فراهم کردن معیارهایی برای آداب غذایی متفاوت با آداب غذایی حاکم در جامعه است. رویکرد مورد استفاده در این پژوهش در امر گردآوری داده و تحلیل آن، رویکرد برساخت‌گرایی است که به محقق این اجازه را می‌دهد که موضوع را از دیدگاه مشارکت‌کننده‌ها مطالعه کند و بینشی برای فهم راه‌های پیچیده‌ای که مشارکت‌کننده در معنابخشی به رژیم گیاه‌خواری در پی می‌گیرد، ارائه دهد. در مقوله کاربرد اصطلاح گیاه‌خواری از سوی مشارکت‌کننده، این نکته مطرح می‌شود که یک گیاه‌خوار واقعی کیست؟ کسی است که برای مدتی آن را به صورت تفریحی دنبال می‌کند و یا کسی که برای همیشه آن را اتخاذ می‌نماید؟ این که دیگران از تو

1. Managing Vegetarianism: Identities, Norms and Interactions.

2. Jennifer Jabs.

3. Jeffery Sobal.

4. Carol M. Devine.

چه تعریفی می‌کنند و تو در مورد کیفیت و درست بودن تجربه گیاه‌خواری خود، چه فکری می‌کنی؟

از نظر نویسندگان این اثر، سوژه گیاه‌خواری موضوعی جذاب است، به این دلیل که دنبال کردن رژیم گیاه‌خواری به عنوان یک انتخاب از سوی یک کنش‌گر با هویت گیاه‌خوار منجر به چالش با اصول غذایی مسلط در فرهنگ گوشت‌خواری در جامعه می‌شود که در مقام فرهنگ مسلط رو به افزایش است. بنابراین، دنبال کردن رژیم گیاه‌خواری باورهای سنتی مربوط به آداب غذایی گوشت‌خواری را به چالش می‌کشد. به طوری که، بر اساس گزارش نویسندگان این مقاله، در دهه شصت میلادی مردمی که آداب غذایی خلاف باورها و ارزش‌های فرهنگ مسلط داشتند و از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کردند، منحرف شناخته می‌شدند یا برجسب منحرف می‌خوردند. به عقیده سوبل و همکارانش تعجب‌آور است که فقط شمار کمی از پژوهش‌ها از دیدگاه علوم اجتماعی به گیاه‌خواری پرداخته‌اند. بیشتر پژوهش‌های علوم اجتماعی درباره گیاه‌خواری بر انگیزه‌های پذیرش گیاه‌خواری متمرکز بوده است. توجه سوبل به لایه‌های پنهان در کنش‌های گیاه‌خواران در زندگی روزمره و پرداختن به چالش‌های زندگی آنها در بحث هویت و مدیریت کنش با دیگری، نقطه قوت کار او و همکارانش محسوب می‌شود (جایز و همکاران، ۱۹۹۹).

باربارا مک‌دونالد^۱ (۲۰۰۰) در مجله «جامعه و حیوانات»، مقاله‌ای با عنوان «نگاهی تجربی به وگان شدن»^۲ را عرضه می‌کند. او بر این باور است که به رغم رشد

1. Barbara McDonald.

2. An empirical look at becoming Vegan.

روزافزون داده‌های مربوط به گیاه‌خواران، اطلاعات چندانی دربارهٔ این افراد و اجتماعاتشان وجود ندارد. وی بر روی تجربه زیستهٔ دوازده فرد و گان از تیپ‌های اجتماعی متفاوت و روایت‌های مطرح شده از سوی خود آنها در کارش تکیه می‌کند. می‌توان وجه اشتراک این مطالعه با تحقیق مک‌دونالد را در به کارگیری روش‌های کیفی در فهم تجربهٔ زیستهٔ یک گروه خاص از گیاه‌خواران دانست، با این تفاوت که گروه مورد نظر گیاه‌خوار در این مطالعه، خام گیاه‌خواران هستند و نه وگان‌ها. از نظر مک‌دونالد، وگان‌ها کسانی هستند که نسبت به استفاده از محصولات حیوانی که به طریقی غیرانسانی برای غذا، پوشاک و آرایش به کار می‌رود، اعتراض دارند. او می‌گوید اعمال این تعریف برای گروه‌های وگان، مستلزم اجتناب از سبک زندگی مسلط در جامعه آمریکا است، به این معنی که فرد وگان به مرور باید همهٔ سطوح زندگی خود را تغییر داده و با سبک تازهٔ زندگی‌اش پیوند برقرار کند. با این توصیف در خلال مقاله، مک‌دونالد ما را با علت‌های چنین تغییر سبکی مواجه می‌کند. او بر اساس روشی که به کار می‌گیرد، ما را از این امکان مطلع می‌کند که به اندازهٔ وگان‌های موجود در روی کرهٔ زمین می‌توان شاهد وگان‌های متنوع بود. اما نکته‌ای که در تحقیق مک‌دونالد نادیده گرفته شده، توجه به زمینهٔ فرهنگی انتخاب وگان‌هاست. در جامعهٔ مورد مطالعه بوده و صرفاً به زمینه‌های فردی و انگیزه‌های شخصی توجه شده است.

وی معتقد است، باید در مطالعهٔ گروه‌های گیاه‌خوار علاوه بر منطقی بودن، جنبه‌های احساسی، گان‌ها را نیز در نظر بگیریم، چرا که هر یک از این دو جنبه بر دیگری به شکلی متقابل تأثیر دارد. کار باربارا مک‌دونالد بیش از هر چیزی یک مقالهٔ

روش شناختی برای روبه‌رو شدن با وگان‌ها است. نویسنده اثر بر این باور است که دانشمندان هم‌چنان درباره علت گیاه‌خوار شدن مردم اطلاعات کافی در اختیار ندارند. مک دونالد به محققان هشدار می‌دهد که پاسخ به این سؤال فقط از طریق روش‌های کیفی میسر است، برای این که بدون توسل این روش‌ها قادر به شناسایی انگیزه‌های واقعی وگان‌ها نخواهیم بود و به همین خاطر برای تأکید بر ایرادات روش‌شناسی سابق، خود به شکل تجربی دست به گیاه‌خواری می‌زند، کاری که در این پژوهش توسط پژوهش‌گر اصلی مطالعه (مؤلف دوم) انجام شده است.

دانا مائورر در کتاب خود با عنوان «گیاه‌خواری به عنوان یک جنبش یا مکث زودگذر» معتقد است که گیاه‌خواری در اواخر دهه ۱۹۸۰ میلادی در آمریکا و کانادا مورد توجه قرار گرفته است. مائورر توضیح می‌دهد که جنبش گیاه‌خواری در آمریکا و کانادا صرفاً در پی حمایت از سبک غذایی گیاه‌خواری نیست، بلکه چیزی که بیشتر مد نظر این جنبش است، ترویج فرهنگ گیاه‌خواری و افزایش رستوران‌ها، سوپر-مارکت‌ها، بیمارستان‌ها و مدرسه‌ها برای گیاه‌خواران است. این جنبش با ایدئولوژی خاصی همراه است که از جانب رهبران این جنبش مطرح می‌شود. هدف اصلی رهبران گیاه‌خواری گسترش رژیم گیاه‌خواری است. به عبارت دیگر، رهبران با استفاده از ایدئولوژی خاص خود سعی در عمومی کردن امر گیاه‌خواری دارند. جنبش گیاه‌خواری مثل هر جنبش اجتماعی دیگر استراتژی‌های خاص خود را برای پیش‌برد تغییرات اجتماعی و فرهنگی دارد (مائورر، ۲۰۰۲: ۱۳). آن چه که بیش از همه نظر او را جلب کرد این بود که در ایالت متحده آمریکا، جامعه‌شناسان بیشتر به فرایند گیاه‌خوار شدن پرداخته‌اند و دانشمندان تغذیه و کارشناسان رژیم غذایی نسبت به

اصحاب علوم اجتماعی، بیشتر کارشان روی جنبه‌های اجتماعی و فرهنگی گیاه‌خواری متمرکز است.

فاکس و وارد (۲۰۰۸) در مقاله خودشان، انگیزه‌های گیاه‌خواران را مورد توجه و بررسی قرار داده‌اند. بر اساس مطالعه آنها، افراد می‌توانند با انگیزه‌های مختلف و گاه پیچیده‌ای سبک زندگی گیاه‌خواری را انتخاب کنند.

در مجموع، به رغم محدود تلاش‌های صورت گرفته در حوزه علوم اجتماعی و مردم‌شناسی (ماتورر، ۲۰۰۲؛ سوپل و همکاران، ۱۹۹۹؛ مک دونالد، ۲۰۰۰؛ فاکس و وارد، ۲۰۰۸)، بدنه دانش و پیشینه پژوهشی مطالعات اجتماعی - فرهنگی گیاه‌خواری و خام گیاه‌خواری هم‌چنان ضعیف و نحیف است. تصور بر این است که برای پر کردن مناسب خلاء شناختی مذکور، و برای شناخت این سبک در حال ظهور از اندیشیدن و زیستن، به تعبیر پیر بوردیو^۱ هیچ راهی خارج از بازی فرهنگ وجود ندارد و برای این که قواعد این بازی را بهتر بشناسیم، تنها راه آن این است که هر یک از بازی‌گران و کنش‌گران این عرصه به بیان خویشان و گفتن آن چه که در حال تجربه آن هستند، پردازند.

بنابراین، با توجه به این که «مردم‌شناسی علم مطالعه و ارج‌گذاری تنوع زیست - فرهنگی انسانی است» (کتاک، ۲۰۱۳) و از سوی دیگر عرصه غذا و تغذیه بدنه چشم‌گیری از این تنوع انسانی را در خود جای داده و بخش عمده‌ای از زندگی روزمره انسانی حول محور غذا و تغذیه صورت‌بندی می‌شود، مطالعه مردم‌شناختی

1. Peire Bourdieu.

حاضر به دنبال پرداختن به خام‌گیاه‌خواری به عنوان شیوه‌ای در حال ظهور برای اندیشیدن و زیستن است. با توجه به گسترش سازمان‌های مردم‌نهاد و مراکز تازه تأسیسی چون مراکز خام‌گیاه‌خواری در کلان‌شهرها از جمله شهر تهران، این مطالعه در پی آن است تا با ارائه توصیفی مناسب از تجارب زیسته خام‌گیاه‌خواران عضو انجمن تغذیه طبیعی در تهران، امکان «فهم» فرایند معنابخشی به انتخاب نوع خوراک و تجربه زیسته خاص خام‌گیاه‌خواری را برای دیگران فراهم کند.

به طور کلی، نیاز به فهم استدلال‌های خاص و فعالیت‌ها و دعاوی مشروعیت‌سازانه یا چگونگی معنابخشی به خام‌گیاه‌خواری و ذخیره اجتماعی دانش و تجارب زیسته خام‌گیاه‌خواران تهرانی در زندگی روزمره دغدغه اصلی پژوهش مردم‌شناختی حاضر است. سؤال‌های این پژوهش از نوع چیستی و از جنس پدیدارشناسانه است. برای این که رویکرد پدیدارشناسانه، قابلیت پاسخ به سؤالاتی را دارد که مربوط به زندگی زیسته و احساسات و تفاسیر افراد است، یعنی این که افراد در مورد پدیده مورد نظر چه چیزی را تجربه می‌کنند، معنای این تجربه برای آنها چیست، و جهان زیسته آنها چگونه خود را به آنان می‌نمایاند؟

مردم‌شناسی خام‌گیاه‌خواری

انسان امروزی در پی ساخت جهانی متفاوت از فرهنگ‌های دیگری است که در اطرافش وجود دارند. از این رو، مطالعه تفاوت‌ها و خرده‌فرهنگ‌های متنوع مورد توجه مردم‌شناسی است. آن چه مردم‌شناس بیش از همه به آن معطوف است، فهم تفاوت‌ها و معانی حاصل از آن است و نه صرفاً مطالعه خرده‌فرهنگ‌ها. از منظر

مردم شناختی، خام گیاه خواری، در میان انواع تجارب گیاه خواری در دنیا و ایران، به عنوان یک خرده فرهنگ شناخته شده است. با توجه به طیف وسیعی که در گیاه خواری وجود دارد، خام گیاه خواری بیش از همه خود را به عنوان خرده فرهنگ در معرض نمایش قرار می دهد. خام گیاه خواری از طرفی می تواند خودش را مجموعه ای از باورها و ارزش ها و کنش ها تعریف کند.

با وجود باورها و کنش های خاص خام گیاه خواری به صورت پنهان و آشکار در جامعه، باید در نظر گرفت که افراد مختلفی که خام گیاه خواری را به عنوان سبک زندگی انتخاب می کنند، گذشته ای از فرهنگ جامعه بزرگ تر را حمل می کنند. خام- گیاه خواران عضوی از جامعه بزرگ تر از خود هستند، با ارزش ها و باورهای خاص آن جامعه. به عبارت دیگر خام گیاه خواری خرده فرهنگی است با سبک زندگی مخصوص به خودش که در برابر فرهنگ بزرگ جامعه و تأکید بر مصرف گوشت ایستاده است. نوع نگرش خام گیاه خواران در زندگی روزمره بر مبنای عدم خشونت به موجودات زنده و عدم مصرف گوشت و سایر فراورده های حیوانی از جمله پوشاک و البسه بنا شده است. این که دقیقاً چه چیز وارد بدن آنها می شود، فلسفه اصلی آنها را شکل می دهد. طبیعی و سالم بودن خوراک، رکن اصلی در ارزش های خام گیاه خواری است و تأکید بر غذایی است که طبیعت آن را پرورش داده است. سلامت جسم در کنار سلامت روح و ذهن حرکت می کند. تعادل، محور اصلی سبک زندگی در خام گیاه- خواری است (آنتونیز، ۲۰۱۳).

طبقه‌بندی گیاه‌خواری و گیاه‌خواران

نکته قابل توجهی که در مورد گروه‌های گیاه‌خواری وجود دارد، تنوع و تکثر آنها به لحاظ باورها و ارزش‌ها نسبت به غذاهای گیاهی است. گیاه‌خواری، طیف‌ها و گونه‌های مختلفی را با توجه به نوع رژیم و اهداف افراد در برمی‌گیرد. هم‌چنین در تعریف اصطلاح گیاه‌خواری آراء تنوع قابل ملاحظه‌ای وجود دارد (ساداتی و ودادهیر، ۱۳۹۱). بر اساس تقسیم‌بندی‌ای که مزدافر مؤمنی در کتاب «انسان، زمین، زمان» (۱۳۹۱) ارائه داده، گیاه‌خواران به هفت دسته کلی تقسیم می‌شوند:

- نیمه‌گیاه‌خوار^۱: کسانی هستند که فقط گوشت قرمز را از رژیم غذایی خود حذف نموده‌اند و از گوشت مرغ و ماهی استفاده می‌کنند.
- ماهی - گیاه‌خوار^۲: کسانی هستند که علاوه بر گوشت قرمز، از مرغ نیز پرهیز می‌کنند ولی گوشت انواع ماهی و آبزیان را مصرف می‌کنند.
- شیر - تخم مرغ - گیاه‌خوار^۳: این افراد به طور کامل از همه نوع گوشت اجتناب نموده ولی از محصولات حیوانی غیر گوشتی، مانند تخم مرغ و لبنیات استفاده می‌کنند.
- تخم مرغ - گیاه‌خوار^۴: آنهایی هستند که تخم مرغ هم می‌خورند، ولی از انواع گوشت و لبنیات پرهیز می‌نمایند.
- شیر - گیاه‌خوار^۵: گیاه‌خوارانی هستند که لبنیات می‌خورند ولی از انواع گوشت

1. Semi-vegetarian.
 2. Pesco-vegetarian.
 3. Lacto-ovo-vegetarian.
 4. Ovo-vegetarian.
 5. Lacto-vegetarian.

و تخم مرغ پرهیز می نمایند.

- **تمام-گیاه خوار (وگان ها)^۱**: این گروه از مصرف تمام محصولات حیوانی اجتناب می کنند. حتی گروهی از آنان، از عسل نیز پرهیز می نمایند. لازم به ذکر است، عسل که معمولاً مورد استفاده خام گیاه خواران نیز قرار می گیرد، یک خوراک گیاهی است. این طور نیست که زنبورها شهد گل را به عنوان غذا بخورند و پس از هضم، اضافات آن را به شکل عسل دفع نماید. واقعیت این است که عسل یک مدفوع جانوری نیست بلکه یک خوراک گیاهی غنی شده است که منجر به سم زدایی حاصل از تغذیه حیوانی می گردد.

- **خام گیاه خوار^۲**: این گروه علاوه بر پرهیز از تمام محصولات حیوانی، انواع خوراک گیاهی شامل: میوه ها، سبزیجات، غلات، حبوبات، دانه ها، مغزها، ریشه ها، جوانه ها و خشکبار را خام و بدون حررات دادن می خورند. معمولاً خام گیاه خواران از عسل بهره می برند. خام گیاه خواران مواد گیاهی را نمی پزند و یا در معرض تغییر شیمیایی قرار نمی دهند و فقط از گیاهان به صورت خام و طبیعی (اصطلاحاً زنده) استفاده می کنند. به عبارت بهتر، غذاهای خام گیاهی، غذاهایی هستند که منشاء گیاهی داشته، عاری از هر گونه مواد گوشتی و حیوانی بوده و به صورت خام (نپخته و یا کمتر از ۱۱۸ درجه فارنهایت حرارت دیده) مصرف می شود. یک دسته از خام گیاه خواران، فقط از میوه ها و دانه ها تغذیه می کنند که با عنوان میوه خواران^۳ شناخته می شوند (مؤمنی، ۱۳۹۱: ۸-۲۰۷).

1. Vegan.

2. Raw vegan.

3. Fruitarian.

شایان ذکر است که از بین انواع گیاه‌خوارانی که به آنها اشاره شد، گروه خام-گیاه‌خواران مورد توجه و تمرکز این مقاله است.

مطالعات مردم‌شناختی گیاه‌خواری و خام‌گیاه‌خواری

دانا مائورر در سال ۲۰۰۲ در کتاب «گیاه‌خواری؛ جنبش یا مکث زودگذر»^۱ به بررسی جنبه اجتماعی گیاه‌خواری در آمریکای شمالی با نگاه جامعه‌شناسانه پرداخته است. وی با توجه به علایق و تجربه زیسته‌اش در مورد گیاه‌خواری، شروع به انجام پژوهش در ایالات متحده می‌کند. به طور کلی سؤال‌های اساسی پژوهش وی عبارت است از: چرا و چگونه مردم گیاه‌خوار می‌شوند؟ آیا گیاه‌خواری یک پدیده عمومی است؟ آیا گیاه‌خواری یک جنبش است یا یک مُد زودگذر؟ اساس این کتاب بر مبنای پاسخ به این سؤالات است (مائورر، ۲۰۰۲: ۱۵-۱۰).

به گفته مائورر بیشتر این پیشینه گیاه‌خواری در بین مقاله‌های مجله‌های تاریخی است که به قرن ۱۹ میلادی برمی‌گردند. او با ۲۳ نفر از گیاه‌خواران مصاحبه می‌کند. در مرحله بعدی رهبران جنبش گیاه‌خواری و حتی کسانی که مسئول فروش محصولات ارگانیک هستند، مورد توجه او قرار می‌گیرند. پژوهش مائورر محدود به بررسی هفت سازمان ملی گیاه‌خواری است و با رهبران این سازمان‌ها و فعالین قدیمی گیاه‌خوار که مستقیماً با این سازمان‌ها در ارتباط نبودند، مصاحبه شده است. با کسب اطلاعات در مورد گروه‌های محلی گیاه‌خوار، از نود و هفت تا از گروه‌های فعال به کمک سؤالات باز، مصاحبه می‌کند. علاوه بر این، در فعالیت‌های گروه‌های محلی

1. Vegetarianism: Movement a Moment.

گیاه‌خواری در نیویورک، در سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۹ برای مشاهده در کنفرانس‌های محلی و ملی شرکت می‌کند. در طول تحقیق از گیاه‌خواری به خام‌گیاه‌خواری تغییر مسیر می‌دهد. پرداختن به گیاه‌خواری مبنای نگارش کتاب را فراهم می‌کند.

مقاله «وگانیزم به مثابه جنبشی فرهنگی» در سال ۲۰۰۶ توسط الیزابت چری^۱ در نشریه مطالعات جنبش اجتماعی منتشر شد. محقق، وگانیزم را به عنوان یک جنبش مد نظر قرار داده و با مطالعه آن در پی بررسی شیوه‌های مشارکت در چنین جنبش‌های اجتماعی بوده است. به همین منظور، روش مورد انتخاب چری، روش کیفی و تکنیک عمیق مصاحبه‌های مردم‌نگارانه است. تمرکز اصلی این پژوهش بر روی آن دسته از وگان‌هایی است که عضو سازمان و جنبش مرتبط به وگان‌ها نبودند. نمونه انتخاب شده نیز در دو گروه متمایز از وگان‌ها، یک دست آنهایی که در خرده‌فرهنگ پانک جای دارند و دسته دیگر آنهایی که عضو گروه خاصی نیستند را در برمی‌گیرد. البته این مقاله آن دسته از وگان‌هایی را که به لحاظ وگان‌گرایی تعریف شده و باتجربه هستند را نیز مورد تحقیق قرار داده است. در ادامه، نویسنده شبکه‌های اجتماعی وگان‌های پانک و غیر پانک را تحلیل نموده و هم‌چنین از سه مقوله گفت‌وگو، پشتیبانی و جاسازی شبکه برای رسیدن به شیوه‌های مشارکت در جنبش‌های اجتماعی مفهوم‌پردازی شده، استفاده کرده است. چری در پایان نتیجه می‌گیرد که حفظ مشارکت در جنبش وگان بیشتر وابسته به دارا بودن شبکه‌های اجتماعی پشتیبان است تا داشتن اراده قوی، انگیزش و یک هویت وگانی. هم‌چنین مقاله، این موضوع را تشریح می‌کند که چگونه عمل‌کرد شبکه‌های اجتماعی و فرهنگی، پشتیبانی برای مشارکت در

1. Elizabeth Cherry.

جنبش‌های اجتماعی فراهم می‌کنند.

مقاله‌ای تحت عنوان «سلامتی، اخلاق و محیط زیست، مطالعه‌ای کیفی بر انگیزه گیاه‌خواران» در سال ۲۰۰۷ توسط نیک فاکس و کیتی وارد نوشته شده است. روش این پژوهش کیفی و تکنیک مورد استفاده آن قوم‌نگاری آنلاین است. محققان کار خود را از طریق مصاحبه با ۲۳ نفر از شهروندان ایالات متحده آمریکا و بریتانیا پیش می‌برند. در این تحقیق ۷۰٪ از مصاحبه‌شونده‌ها زنان ۱۴ تا ۵۳ ساله هستند. روش تحلیل در مقاله، روش تحلیل موضوعی است. در این مقاله، انگیزه گیاه‌خواران در سه دسته سلامتی، اخلاقی و محیط زیستی دسته‌بندی شده است. طبق نتایج مقاله ۴۵٪ انگیزه اخلاقی، ۲۷٪ انگیزه سلامتی و تنها ۱٪ انگیزه زیست‌محیطی برای تجربه گیاه‌خواری خود ابراز داشته‌اند (فاکس و وارد، ۲۰۰۸: ۶-۱). نیک فاکس و کیتی وارد در این مقاله ادعا کرده‌اند که دلایل سلامتی و اخلاقی جزء انگیزه‌های اولیه برای گیاه‌خوار شدن است و در ادامه افراد با دلایل دیگر به گیاه‌خواری روی می‌آورند. به نظر می‌رسد که انگیزه‌ها می‌توانند تحت تأثیر آموزه‌هایی باشند که گروه‌های گیاه‌خوار در هر کشور و با فرهنگ خاص خود ترویج می‌دهند.

مقاله‌ای با عنوان «رژیم غذاهای زنده و وگانیزم: مرزهای ممنوعه فردی و جمعی»^۱ در کشور فنلاند، در سال ۲۰۱۱ میلادی نوشته‌تینا آرب^۲ و همکاران، به مقایسه جنبش‌های مربوط به رژیم‌های غذایی مدرن در قرن بیستم، وگانیزم و غذاهای زنده می‌پردازد. هدف اصلی این تحقیق بررسی تفاوت بین دو جنبش مربوط به رژیم غذایی

1. Living Food diet and Veganism: Individual vs. Collective Boundaries of the Forbidden.

2. Tiina Arppe.

در قرن ۲۰ میلادی است. روش مورد استفاده در این مقاله روش کمی است و تکنیک جمع‌آوری داده به شکل پرسش‌نامه‌های پستی و مصاحبه‌های رودررو است که برخی از مصاحبه‌ها برای تحلیل انتخاب شده است. این مقاله نشان می‌دهد که هر چند غذا یکی از حوزه‌های اصلی مشترک بین فرهنگ و طبیعت است، اما در جوامع مدرن دیرزمانی نیست که به مشکل محض در طبقه‌بندی غذا (خوردنی و غیرخوردنی) تبدیل شده است و منشاء سرمایه‌گذاری‌های شدید احساسی و اخلاقی قرار گرفته است. از نظر نویسندگان، هر دو رژیم غذاهای زنده و وگانیزم تأکید بر اهمیت غذاهای طبیعی دارند و علاوه بر این، هر دو محصول فرهنگ فردگرایی مدرن هستند. هر دو نوع رژیم بیش از هر چیز، درگیر عدم پذیرشی هستند که همین امر زندگی را سخت می‌کند (رد غذاهای پخته و محصولات حیوانی)؛ هر چند که هر دو دسته انگیزه‌های متفاوتی دارند.

نویسنده به کمک نظریه‌های مری داگلاس و لوی استروس به تحلیل داده‌های خود پرداخته است. در بحث نظریه لوی-استروس به این نکته اشاره دارد که رژیم غذایی زنده پیوند بین دو گانه طبیعت ایده‌آل و فرهنگ دست‌خورده است. آرپ به کمک نظریه داگلاس تحلیل می‌کند که ممنوعیتی که در زمینه خوردن گوشت در گیاه‌خواری وجود دارد، ریشه در ترس از خون و تخطی کردن از مرزهای بین انسانیت (فرهنگ) و زندگی جانوری (طبیعت) است. گوشت قرمز (خون) سنبلی از زندگی حیوانی است که در وگانیزم یک ترس ضمنی را در فرهنگ مسلط نشان می‌دهد که حاکی از تابو بودن خوردن گوشت است و این ترس‌ها منجر به تابویی شدن گوشت شده است. اصول اخلاقی ناظر بر وگانیزم به مطلق بودن ممنوعه‌ها و به نگشتن

دیگری اشاره دارد. به همین منظور، آرپ از دو گانه پاک و ناپاک استفاده می‌کند.

سید محمد هانی ساداتی و ابوعلی ودادهیر در نشریه نامه انسان‌شناسی (۱۳۹۱) در مقاله‌ای با عنوان «خام گیاه‌خواری به مثابه یک فرهنگ» به موضوع خام گیاه‌خواری پرداخته‌اند. در این مقاله با استفاده از رویکرد کیفی با الهام از مفاهیم و مباحث انتقادی (مکتب فرانکفورت) از جمله مفاهیم بیگانگی، شیء‌شدگی، صنعت فرهنگ و با اتخاذ رویکرد نظری برساخت‌گرایی و رویکرد روش‌شناسی کیفی، دعاوی اقامه شده و تجارب زیسته ۴۲ خام گیاه‌خوار (۱۳ زن، ۲۹ مرد) عضو انجمن تغذیه طبیعی ایران، در قالب ۲۰ حلقه لوح فشرده (CD)، مورد مطالعه قرار گرفته است. داده‌ها و شواهد این مطالعه حاوی فایل‌ها و شواهد تصویری است و از تکنیک آنالیز محتوای کیفی برای تحلیل آنها استفاده شده است.

یافته‌ها و نتایج این مطالعه در هشت محور یا مقوله مهم دسته‌بندی شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد سرزندگی و پراثرزی بودن ناشی از مصرف مواد خام و گیاهی، دلیلی برای پذیرش راحت‌تر یک خام گیاه‌خوار محسوب می‌شود. تمام مشارکت‌کنندگان این پژوهش سعی داشتند که خام گیاه‌خواری را به عنوان نوعی فرهنگ رهایی‌بخش یعنی رهایی از هژمونی صنعت فرهنگ مرتبط با گوشت، بیگانگی و شیء‌وارگی منبعث از آن تبیین کنند. محققان مدعی شده‌اند که این افراد خام گیاه‌خوار در برابر صنعت فرهنگ به آگاهی خودانگیخته و خدادادی‌ای رسیده‌اند و خام گیاه‌خواری را برای مدیریت صنعت فرهنگ مرتبط با گوشت و مقاومت در برابر تمام فعالیت‌های اقامه دعوی که برای تغییر هویت ماهیت واقعی و طبیعی مواد غذایی صورت می‌گیرد، ضروری می‌دانند (ساداتی و ودادهیر، ۱۳۹۱).

روش و مواد پژوهش

از آن جایی که رویکرد مورد استفاده در تحقیق حاضر، برساخت گرایی در مردم شناسی (فابین و مارکوس، ۲۰۰۸) است، منع روش مورد استفاده در این پژوهش در زمره تحقیقات کیفی قرار می گیرد، لذا روش شناسی آن هم به اقتضای این رویکرد و متناسب با آن است. این رویکرد این امکان را فراهم می کند که شناخت جهان و فراگیری تجارب افراد از منظر خود آنها و برساخته آنها از جهان اجتماعی صورت گیرد. از میان روش های کیفی، روش پدیدارشناسی برای بررسی موضوع پژوهش انتخاب شده است. هدف اصلی پدیدارشناسی، درک ساختار اصلی پدیده های تجربه شده انسانی و دستیابی به عمق مفهومی تجارب زیسته است. در این مسیر، مطابق با بحث های شوتس، مفاهیم و اصطلاحاتی را که مردم در زندگی روزمره برای فهم و تفسیر پدیده های اطراف خود به کار می برند را برساخت های درجه اول و مفاهیم و اصطلاحاتی را که دانشمندان اجتماعی در جهت فهم و تفسیر این زبان روزمره استفاده می کنند را برساخت درجه دوم می نامند (بلیکی، ۲۰۱۰).

مشارکت کنندگان و نحوه جذب آنها: جامعه مورد بررسی، خام گیاه خواران انجمن تغذیه طبیعی است. جذب مشارکت کننده بر مبنای مرتبط بودن با مواد تحقیقی انجام شده است و نه نمایا بودنشان. بنابراین نمونه گیری هدفمند مورد نظر این پژوهش است. در نمونه گیری هدفمند افراد به صورت تصادفی انتخاب نمی شوند. ملاک اصلی انتخاب مشارکت کنندگان در این مطالعه، تجربه کردن پدیده خام گیاه خواری است. ملاک پایان جذب نمونه «اشباع نظری» بوده است. به این ترتیب برای رسیدن به اهداف مطالعه با ۲۳ نفر مصاحبه عمیق به عمل آمد.

نحوه گردآوری داده‌ها: مصاحبه کیفی به‌خصوص از نوع ژرف آن (اپیزودیک - روایی) مورد توجه این پژوهش است. اطلاعاتی که از مصاحبه اپیزودیک - روایی حاصل می‌شود، به شکل روایت‌ها، تجربیات پیش پا افتاده و برساخته‌ها است که به بستر و زمینه پدیده مورد مطالعه می‌پردازد. از آن جایی که این تکنیک مصاحبه نسبت به سایر شکل‌های ارائه اطلاعات به تجربیات و بستر مولدشان نزدیک‌تر است، بیش از انواع دیگر مصاحبه، دسترسی به فرآیند برساخت واقعیت‌ها را تسهیل می‌کند. مبانی نظری مطالعاتی که از مصاحبه اپیزودیک سود می‌برند، «برساخت‌گرایی» است (فلیک، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر به کمک این نوع از مصاحبه، از مشارکت‌کننده‌ها خواسته شده تا موقعیت‌ها و اپیزودهای زندگی روزمره را که مورد نظر پژوهش و مطابق با اهداف و سؤالات تحقیق است، روایت کنند. بنابراین در مصاحبه اپیزودیک - روایی، مصاحبه بر روی موضوعات مورد نظر متمرکز است و همین امر بازنمایی تجربیات را تسهیل می‌کند و موقعیت‌ها و اپیزودها به شکل دقیق و همراه با جزئیات بازگو می‌شود. تکنیک دیگری که از آن بهره گرفته شده، مشاهده مشارکتی است. مشاهده مشارکتی بیشتر با حضور در انجمن و هم‌دلی با اعضاء و تجربه زیسته بوده و گاهی هم در همراهی کردن در مهمانی‌ها و حتی تهیه غذا در سفر بوده است. شکل دیگر مشارکت، از نوع مشارکت در حس چشایی و خوردن غذا بوده است و با تجربه زیسته این امر فراهم شده است و این عمل محقق را به دیدگاه امیک نزدیک کرده است.

میدان مطالعه: میدان پژوهش به نام انجمن تغذیه طبیعی است که دفتر اصلی آن در غرب تهران واقع شده است. در زمان این پژوهش (۱۳۹۳)، این انجمن تنها انجمن

خام گیاه خواری در تهران و ایران بوده اما در حال حاضر، انجمن های دیگری در تهران و شهرستان ها در حال شکل گیری است. برای مثال در کرج و ورامین و یا شرق تهران و در کرمان چنین انجمن هایی تأسیس شده است و مرکز رفت و آمد خام گیاه خواران است. انجمن تغذیه طبیعی به مدیریت خانم حسینی است. خانم حسینی با تأسیس یک رستوران مخصوص، ضمن ارائه انواع غذاهای متنوع خام گیاهی و انجام مشاوره های حضوری و تلفنی توسط آقای متوسلانی و خودشان و نیز آموزش دستور تهیه این قبیل غذاها، به برگزاری جلسات می پردازند. برگزاری جلسات با عنوان «شفایافتگان» توسط این انجمن در روزهای دوشنبه و در حال حاضر علاوه بر دوشنبه، روزهای پنجشنبه، برگزار می شود. در کنار جلسات، همایش های ماهیانه هم در مورد موضوعات مرتبط با خام گیاه خواری برگزار و جزء فعالیت های انجمن است.

مدیریت و آنالیز داده ها: هدف اصلی در تحلیل و مدیریت داده ها، کوشش برای فهم محتوا و پیچیدگی معانی است، هدفی که لازمه دست یابی به آن داخل شدن در رابطه تفسیری با متن مصاحبه است. دنیای مشارکت کننده ها تنها از خلال گزاره های خود فرد آشکار می شود. آنالیز پدیدارشناسانه تفسیری (IPA)¹ مناسب ترین شیوه تحلیل و مدیریت داده ها در دریافتن شناختی است که افراد از خود خویش خود دارند و در پژوهش حاضر نیز مورد استفاده قرار گرفته است. در روش IPA مطالعه تجربیات مهم زندگی آدم ها به زبان و بیان خود آنها اهمیت دارد. منظور از تجربه زیسته در رویکرد IPA اتفاقات خاصی است که در زندگی آدم ها رخ می دهد و این تجربیات می تواند تجربه بیماری و اعتیاد و ... باشد. از این رو، از این تکنیک برای

1. Interpretative Phenomenological Analysis.

درک تجربیات دیگران و افرادی که با حادثه و روند (پدیده) درگیر هستند، استفاده می‌شود. هدف از این روش، رسیدن به معنای مشترک بین تجربه زیسته مشارکت‌کننده‌ها است. این روش به دنبال آن است که دریابد افراد چگونه موقعیت‌های خاصی را که با آن مواجه‌اند، درک می‌کنند و چگونه به جهان شخصی و اجتماعی خود معنا می‌بخشند. این روش فرایند پیچیده‌ای از دو مرحله، هرمنوتیک مضاعف، مرحله اول کوشش افراد برای دریافتن معنای جهان‌شان (آدم‌ها به محض آگاه شدن از تجربه خود، در پی آن هستند که تجربه زیسته خود را تفسیر کنند و به آن معنا دهند) و مرحله دوم کوشش محقق برای دریافتن معنای کوشش افراد در دریافتن معنای جهان‌شان است. از این جا، سرشت هرمنوتیکی مطالعه آشکار می‌شود.

IPA نیازمند داده‌هایی غنی است، داده‌هایی که دقیقاً قضاوت‌های ذهنی هستند. در نتیجه مشارکت‌کننده فرصت گفتن داستان خود و بیان آزادانه ایده‌هایش را دارد. اسمیت در کتاب خود بیان می‌کند که در پژوهشی که با بیش از یک مشارکت‌کننده درگیر است، IPA با شرح فرایند تجزیه و تحلیل برای مشارکت‌کننده اول شروع می‌شود. سپس بعد از تجزیه و تحلیل جزئیات نفر اول، به مورد دوم پرداخته می‌شود و فرایند پیچیده تحلیل تا آخرین مشارکت‌کننده تکرار می‌شود. در این روش تحلیل، این نکته حائز اهمیت است که هر مشارکت‌کننده، اصطلاحات و معانی ذهنی و روایت خود را از تجربه زیسته دارد که در تولید مقوله‌ها باید لحاظ شود، به این معنا که در زمان بررسی اطلاعات حاصل از مصاحبه با نفر دوم، تمام ایده‌ها در مورد مشارکت‌کننده اول کنار گذاشته می‌شود و اپوخته می‌شود. بنابراین از هر مشارکت‌کننده، مقوله‌های جدید استخراج می‌شود و فردیت در این روش رعایت

می گردد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹).

یافته‌ها و مضامین

الف) چالش‌های زندگی روزمره خام گیاه خواران

یافته‌های مقاله حاضر در دو مقوله اصلی جای می‌گیرد که در ادامه به آنها پرداخته می‌شود. شیوه و سبک زیستن جدید، تغییراتی را در زندگی روزمره و عادات و باورهای اکثر خام گیاه خواران انجمن تغذیه طبیعی تهران به وجود آورده است. در این مقوله، ورود به عرصه و فرهنگ خام گیاه خواری و به دنبال آن مواجه شدن با چالش‌های جدید بعد مهاجرت از فرهنگ پخته خواری، کاملاً به تصویر کشیده می‌شود. در ظاهر امر، حرکت از غذای پخته به سمت غذای خام است؛ اما در ادامه چالش‌هایی نمایان می‌شوند. «دیگری» در این چالش سهم عمده‌ای دارد و در مقابل «خود»، استراتژی‌هایی را اندیشه می‌کند و به دنبال تدابیری در جهت رفع چالش‌ها است.

۱. وسوسه و لغزش در خام گیاه خواری

ترک عادت‌ها و علایق و لذت‌های متعلق به گذشته نزدیک و فاصله گرفتن از آنها، وسوسه برانگیز است. حرکت از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر، دل‌کنندن از وابستگی‌های گذشته را سخت می‌کند.

در کنار واژه وسوسه، واژگانی مثل پاتک زدن و ناخونک، لغزش مورد استفاده برخی از خام گیاه خواران است و جزء واژگان کلیدی در خرده فرهنگ خام گیاه خواری محسوب می‌شود. هوس، احساسی است که در طول مسیر تجربه زیسته جدید، خام

گیاه‌خوار را رها نمی‌کند. بنابراین یکی از دغدغه‌های اصلی در خام‌گیاه‌خواری، وسوسه است که یک مانع در برابر ماندگاری در مسیر خام‌گیاه‌خواری است و در ابتدای راه، خام‌گیاه‌خوار با آن مواجه می‌شود و یکی از خان‌هایی است که یک خام-گیاه‌خوار از آن عبور می‌کند و دائم با آن مقابله می‌کند. در خام‌گیاه‌خواری دو نوع لغزش وجود دارد: گیاهی و حیوانی که هر کدام به نوعی تخطی از مرزهای خام‌گیاه-خواری قلمداد می‌شوند.

چیزی که خیلی منو اذیت می‌کرد هوس بود و روزی اول من خیلی اذیت شدم. چون باید حتماً به وعده گوشت رو می‌خوردم (ترک عادت گذشته و وابستگی) و آگه نمی‌خوردم خیلی اذیت می‌کرد و وسوسش خیلی بدتره تا خود تغییر غذا. درسته خود تغییر غذا مهمه ولی آگه آدم بتونه وسوسه رو غلبه کنه تغییر غذا چیزی نیست (به‌داد).

وسوسه با بوی غذا همراه است و حس بویایی نقش کلیدی دارد. در واقع وسوسه با آن اتفاق می‌افتد و منجر به تداعی غذاهای گذشته می‌شود. بوی غذا، پلی میان گذشته و حال است.

هفته اول و دوم اذیت نشدم ولی بعد از اون وسوسه رهام نمی‌کرد و بوی غذا.... وسوسه‌هام شروع شد تا یک ماه و نیم (لیلی).

ولی به این نتیجه رسیده بودم که به خام‌گیاه‌خوار باید قبل از افراد خانواده غذا بخوره. شما نباید غذای خامو سر سفره پخته بخوری به این دلیل که بوی غذای پخته‌ای که سال‌های سال بهش اعتیاد داشتی مزه غذای خام و از بین می‌بره و با اشتها نمی‌خوری (محمود).

گاهی با وسوسه، خاطرات قبل تداعی می‌شود. مشارکت کنندگان با یک خاطره

جمعی از خوراکی پخته مواجه می شوند. اما لذت، معنای همیشگی خود را ندارد. لذتی است که به همراهش آگاهی نیست و صرفاً تبدیل به یک عمل مکانیکی می شود و بر اساس عادت جلو می رود و تنها گذری بر خاطرات قبل است. آرزو، تجربه اولین لغزش غذایی اش را یادآوری می کند:

اولین باری که وسوسه شدم که عدس پلو بخورم، به کاسه کوچیک آجیل خوری، اندازه یه قاشق که اندازه کف دست هم نبود خوردم و سه چهار دقیقه بعد برگردوندم. وقتی که خوردم چون با میل خودم بود، گفتم اگه بخورم احساس لذت بهم دست می ده ولی حس لذت بهم نداد. چون حس لذتی که می خواستم بهم نداد، ازش بدم اومد و دیگه نخوردم و دیگه هیچ وقت وسوسه نشدم برای عدس پلو. البته الان اگه بهم بوش بخوره به حسایی بهم دست می ده ولی این که وسوسه ای بهم دست بده که برم به قاشق بخورم نه. خاطرات قبلی برام تداعی میشه ولی وسوسه این که برم به قاشق بخورم ندارم. فقط خاطرات قبلی برای من تداعی می شه.

۲. هم نشینی خام گیاه خوران با «دیگری»

حس تمایز با اکثریت مردم جامعه «دیگری ها» لزوماً همیشه شیرین و دل نشین نیست و حتی گاهی اوقات برای برخی از مشارکت کننده ها با ناراحتی همراه است. خام گیاه - خواری در وهله اول شیرین است، اما در مرحله بعدی حس دوگانه را با خود به همراه دارد. محمود حس خود را در این باره می گوید:

یه ذره اذیت می شدم و ناراحت می شدم که از بقیه جدا هستم و اینو کلاً بگم که خام گیاه خواری آدم رو از جامعه جدا می کنه و آدم رو منزوی می کنه و الان کمتر و قبلاً بیشتر بود و دوست نداشتم که مهمونی برم چون غدام نمی شد غذای عادی و

مجبور بودم که سبزی بخورم و گرسنه می‌موندم و وقتی مهمونی نمی‌ری و مهمون نمی‌آد و کم کم و خود به خود خام گیاه‌خوارا منزوی می‌شن. ولی الان نه. دانش مردم بالا رفته و تبلیغات رسانه‌ها... .

رامین نوع دیگر حس جدایی و متمایز بودن را توضیح می‌دهد. این موضوع، او را بسیار ناراحت کرده است:

من اگر بدونم در محدودیت قرار می‌گیرم مهمونی نمی‌رم. رابطه‌ام با دیگران خیلی کم شده و این که با اونا بودن یعنی پخته خواری کردن. رفتن خونه اونا یعنی چایی خوردن. دو سه دفعه گفتم: نمی‌خورم، دیدم ناراحت میشن. بعد دیگه نفرتم. من تنهای تنها غذا می‌خورم!

در گذشته، لذت به در کنار هم بودن و خوردن خوراکی‌های خوشمزه خلاصه می‌شد. در حال حاضر این جمع دوستان و خوردن خوراکی‌هایی که مجاز برای خام-گیاه‌خوار باشد، وجود ندارد. نسیم با این احساس دوگانه و جدایی کنار نمی‌آید و حس خوشایندی ندارد:

توی جمع همه دارن می‌خورن و من باید کنار باشم. اونا رو لذت می‌دونستم که دیگه نیست. ولی احساس درونی من این بود که با دوستانم که برم مسافرت اونا می‌خوان بخورن من باید به گوشه‌ای بشینم اونا سر به سر من بدارن.

نسیم ادامه می‌دهد و از تجربه دیگرش می‌گوید و خرید رفتنش را با ناراحتی تعریف می‌کند:

من سوپر استار رفتم و نتونستم چیزی بخرم چون به درد من نمی‌خورد و من می‌گفتم

ای کاش من هم می‌تونستم چیزی بخرم. اون لحظه احساس کردم که دیگه انگیزه‌ای برای ادامه زندگی ندارم. انگار چون ما به این چیزا دل خوشیم و من اونجا فهمیدم من دیگه انگیزه‌ای ندارم برای خرید و مهمونی دادن، برای مهمونی رفتن. دور شدم از بقیه. درسته سلامتیم و سلامتی رو به دست آوردم اما از طرفی ناراحت بودم. ولی انگار دور از آدمی زاد شدم، دور از همه شدم و نمی‌تونم خرید کنم. نه بیزم و نه وارد آشپزخونه بشم و مهمونی بدم، دعوتشون کنم، براشون چیزی درست کنم. سالاد درست کنم؟ دیگه نمی‌تونم به این شکل مهمونی بدم و آدم باید واقعیت و بگه.

خرید روزانه از فروشگاه‌های بزرگ که برای بقیه مردم کاری عادی و لذت بخش است، برای نسیم در روزهای ابتدایی خام گیاه خواری اش تبدیل به حسرت و آرزو شده است. در روزهای نخستین این نوع از زندگی با روند زندگی جدید و عادت‌های خلق شده ناشی از خام گیاه خواری برای برخی از خام گیاه خواران هم خوانی ندارد.

فاصله‌ها کاملاً محسوس است. خام گیاه خواران فروشگاه مخصوص به خود را دارند و مواد غذایی مخصوص را از فروشگاه‌های خاصی تهیه می‌کنند. بنابراین سوپرستار برای یک خام گیاه خوار آن معنایی از لذت را که برای بقیه دارد، به همراه ندارد.

بخشی از متمایز بودن در مالکیت غذا پرننگ می‌شود؛ «غذای خودم، غذای خودشون». این عبارات در میان سخنان مشارکت‌کننده‌ها بسار شنیده می‌شود. گاهی در جمع «دیگری» بودن حکم می‌کند تا مشارکت‌کنندگان نسبت به غذایشان احساس مالکیت کنند. این کار احساس خوبی به اکثر آنها می‌دهد. این جداسازی در واژه غذا ناشی از احساس با دیگری بودن است. هویت برخی از خام گیاه خواران با غذایشان

تعریف می‌شود. غذای خام گیاهی هویت‌بخش برخی از مشارکت‌کننده‌ها است، وقتی که خود را خام گیاه‌خوار معرفی می‌کنند و از این طریق خودشان را با غذایشان تعریف می‌کنند و گاهی هم آن را در جمع دیگری همراه می‌آورند. زهرا در مواجهه با دیگری می‌گوید:

توی جمع فامیل که می‌رم بهشون می‌گم: من عذاب وجدان می‌گیرم که شما برای من ناراحت می‌شید من دیگه توی جمعتون نمی‌آم که ناراحتید می‌گید: ما می‌خوریم تو نمی‌خوری. من با غذای شما کار ندارم، شما هم لطف کنید به غذای من کاری نداشته باشید.

ما وقتی همه باشن توی خونه و سر به سفره باشیم همه دور هم غذا می‌خوریم من غذای خودمو خوردم و اونا هم غذای خودشونو. (منصور)

اگر که موقع غذای اونا باشه، کنارشون غذا می‌خورم و اصلاً سختم نیست. مثلاً توی مهمونی هم همینه و من می‌شینم غذای خودمو می‌خورم و اونا غذای خودشون و، کاری به کارشون ندارم (بهداد)

تمسخر از سوی «دیگری» هم بخشی از این داستان در زندگی روزمره است که در قالب خاطره جمعی از سوی اکثر مشارکت‌کنندگان بیان می‌شود. تمسخر زمانی شروع می‌شود که تفاوت‌ها به رُخ دیگری کشیده می‌شود. بنابراین گاهی این تمایز خوشایند دیگری نیست. متفاوت زیستن، متفاوت خوردن و متفاوت فکر کردن با تمسخر دیگران همراه می‌شود. برچسب‌زنی هم تأثیر آن را شدت می‌بخشد. اما نکته قابل توجه واکنش مشارکت‌کننده‌ها به این تمسخرها است. گاهی احساس دوگانه‌ای در آنها شکل می‌گیرد.

دقیقاً زمانی که من شروع کردم و اینا اومدن و متوجه شدن، همگی منو مسخره کردن و زخم زبان! و می گفتن این غذای مرغه و غذای حیونه (برچسب زدن به غذای خام گیاه خوار) و غذای انسان گوشت و کبابه و برنجه (تفکر غالب در مورد غذا در بین مردم) و تو چرا اینا رو می خوری تو مگه دیوانه ای! (محمود)

آرزو تجربه های زیادی در واکنش دیگران نسبت به غذایش دارد:

یکی از دوستانم شماره منو داد به یکی از دوستاش که زنگ بزنه به من و یه آقایی بود. زنگ زد به من و گفت: که از طرف استاد یوم آزادی تماس می گیره، گفت می خواستم به شما یه پیشنهاد همکاری بدم که با شما قرارداد ببندیم که هر ماه بیاین چمنای آزادی رو کوتاه کنید برای ما. بعد همه خندیدن و از موقعی که خام گیاه خوار شده بودم این شوخی ها با من زیاد می شد. من خندیدم و گفتم: باشه به شرطی که حقوقم زیاد باشه و این یه خاطره شیرین در دوران خام گیاه خواری من بود. منو خیلی اذیت می کنن و هنوز که هنوزه هم!

پگاه در ادامه می گوید:

مسخرم می کردن. می گفتن جمع کن این مسخره باز یارو. یه رژیم جدید! میوه خواری! جمع کن بابا مسخره. همه مسخره ام می کردن و همه تمسخر می کردن!

زهره و نسیم و هلن با هم ذات پنداری با حیوانات و شاد بودن ناشی از این حس، تنش های وارده از تمسخر دیگران را کاهش می دهند:

می گفتن مگه تو گوسفندی که علف بخوری؟! مگه گاوی این جور غذا می خوری. من می گفتم اونم جاندار خداست چه اشکالی داره. اتفاقاً حرف خانم حسینی رو گفتم (رفرنس به افراد با تجربه در انجمن و تجربه تعیین کننده است تا

فردی مرجع شود) که میگه: گاو چی می‌خوره که باید ساتور بزنی تا استخونشو قطع کنی؟ می‌گفتم گاو که بهتر از ماست. همه پوکی استخون داریم. اون گاو باید ساتور بزنی خودتو هلاک کنی تا استخونش بشکند. من از خدامه مثل گاو باشم یعنی وقتی فهمیدن و دیدن برام مهم نیست و جبهه نمی‌گیرم و روی حرفم اصرار نمی‌کنم... (زهره)

خیلی مسخره می‌کنن. می‌بخشید مثلاً می‌گن علف خوار و صدای گوسفند در می‌یارن و می‌گن برات کاهو آوردیم. اونا کار خوبی نمی‌کنند ولی من چون ظرفیتم بالا است می‌گم من افتخار می‌کنم چون سگ حیوانات می‌آرزو به ما (افتخار به شباهت داشتن با حیوانات)، این قدر که اونا مهربون و رامند. مثلاً سگ آگه یه چیز کوچیک بهش بدیم و رو سرش دست بکشیم تا آخر عمرش قدرشناسه. ولی ما آدم‌ها با این همه ادعا این طوری نیستیم و دنیا به ما احترام بذاره و یه بار بی احترامی بینیم همه چیز و خراب می‌کنیم. از این که مثل حیوانات دارم غذا می‌خورم خیلی خوشحالم. (نسیم)

خیلی به من می‌گن علف خوار، تو علف خواری! چه اشکال داره! آره، علف خوارم! (احساس متمایز بودن و افتخار کردن به آن) شما فکر کنید که من علف خوارم ولی من سالمم... (هلن)

از نظر بهروز این مسأله تمسخر در فرهنگ ایران بیشتر است:

نه، این هنوز جا نیفتاده برای مردم، و برای مردم جامعه ما این قضیه جا نیفتاده. ولی برای مردم در اروپا این قضیه حل شده است و گیاه‌خواری جا افتاده.

۳. صحنه نمایش خام گیاه خواری در زندگی روزمره

در مقابل چالش‌های اساسی‌ای که در زندگی روزمره اکثر خام گیاه‌خواران به آنها اشاره شد، مزایا و دستاوردهای خام گیاه‌خواری، نمود خوش آب و رنگ زندگی یک خام گیاه‌خوار به حساب می‌آید. جز خوبی چیزی ندیدن، عادت یک خام گیاه‌خوار شده است. وقتی یک خام گیاه‌خوار با تمام سختی‌هایی که در طول مسیر انتخاب خام گیاه‌خواری و حرکت در مسیر خلاف جریان جامعه، روبه‌رو می‌شود، هدایای خام گیاه‌خواری، تسلی‌بخش بوده و مرهمی برایش محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین نکات در مشاهداتم در جلسه‌های هفتگی خام گیاه‌خواران در انجمن تغذیه طبیعی، لیست کردن خوبی‌ها و مزایای خام گیاه‌خواری بود که دائم و هر هفته بیان می‌شد. ندیده بودم و یا کمتر دیده بودم کسی از احساس‌های دوگانه‌اش در جلسات صحبت کند. از خوبی‌ها گفتن، نوعی تجربه برای تازه‌واردان به انجمن تغذیه طبیعی و هم عامل دل‌گرم کننده برای ادامه مسیرشان در خام گیاه‌خواری است. بایستی این مزایا به رُخ «دیگری» کشیده شود. با به نمایش گذاشتن حال خوب، جلوی صحنه زندگی خام گیاه‌خوار، پشت صحنه زندگی و احساس دوگانه و متمایز بودن را پنهان می‌کند. اشاره به دستاوردهای جدید در فرهنگ غذایی خام گیاه‌خواری، مقدمه‌ای است برای توجیه انتخاب خام گیاه‌خواری، که مشارکت‌کنندگان آن را در پیش می‌گیرند.

از نظر محمود، در کل مزایای خام گیاه‌خواری به جسمانی و معنوی، تقسیم می‌شود که مزایای جسمانی شامل کاهش وزن و زیبایی، به‌خصوص زیبایی پوست است و در مورد معنویت هم به سلامت فکر و تأثیرش در رفتار، ذهن، اخلاق و تغییرات خلق و خو اشاره دارد:

به لحاظ جسمی، وزن کاهش پیدا می‌کنه. من ۶ کیلو وزن کم کردم و سبک شده بودم و به لحاظ ظاهر، ده سال جوان‌تر شده بودم و همکارام می‌گفتن که چه کار می‌کنی؟ و بدن هوشمند و اگر لاغر باشی به تعادل می‌رسی و آگه چاق باشی کم می‌کنی و دوم زیبایی پوست. با میوه، پوست خام گیاه‌خوار شفاف و زیبا است. به لحاظ معنوی، مهربانی و انسان دوستی و آرامش، سلامت و معنویت داری.

به لحاظ ظاهری که پوستم عالی شد و رنگم باز شد و کاهش وزن داشتم (لیلی).

مهری و بهروز، از خلاصی از بیماری و داروها صحبت می‌کنند و از آن به عنوان یک هدیه خوب یاد می‌کنند:

انرژی و شادی درونیت بیشتر می‌شه، به سلامتی نزدیکتر و نزدیکتر می‌شی، هیچ وقت تا آخر عمرت نمی‌خواد دارو بخوری که این خیلی برای من مهمه و دیگه لازم نیست داروهاتو زیاد کنی و همیشه احساس سلامتی می‌کنی و اونو با هیچ چیزی عوض نمی‌کنم. (بهنام)

همش طبیعی و چیز طبیعی ضرر نداره. (پرستو)

غذای سنگین پخته و گوشتی و با منابع حیوانی، احساس سنگینی را در «دیگری» ایجاد می‌کند، چیزی که در خام گیاه‌خواری معنا ندارد. همین ویژگی در خام گیاه-خواری، لیلی را به وجد می‌آورد و به هلمن احساس رضایت از زندگی می‌دهد.

توانایی‌ها زیاد شد، انرژی بالا رفت، انرژی که تمومی نداره. راحت‌تر می‌بینم که دیگران غذا می‌خورن پهن می‌شن روزمین و من غذا می‌خورم و مشکلی ندارم.

(لیلی)

انرژی به من می ده. من همیشه ظهر رو چرت می زدم ولی الان نه چرت نمی زنم و سرحالم و می تونم شب راحت بخوابم و یه سری چیزا توش هست (هلن).

هلن، زندگی را جور دیگر می بیند. جریان زنده خام گیاه خواری بر فعالیت روزمره آنها تأثیر داشته است. در طی گفت و گو با آنها، به تغییرات روحیه خودشان اشاره می کنند:

مزایا دیگه چه بهتر از این که من سالمم، سرحالم، اعصابم راحت و سر شوهرم غر نمی زنم، سر بچه هام غر نمی زنم، شب سرمو راحت می دارم رو بالشت و راحت می خوابم تا صبح. دیگه چه مزایایی بیشتر از این باید داشته باشه؟! اینقدر انرژی دارم، اینقدر خوشحالم از نظر روحی که می گم وای امروز من چقدر سرحالم، پاشم فرض، یخچالو تمیز کنم. حالا نمی دونم برم این کارو بکنم و اون کارو بکنم. قبلاً خرید نمی رفتم. من اصلاً نمی تونستم کارای روزانه و خرید و خونه رو انجام بدم و الانم آگه یه چیزی کم داریم می گم: علی من رفتم. می گه: مامان کجا؟! می گم: بابا من الان خیلی سرحالم و خدایی هم خیلی سرحالم. می رم کارامو می کنم تمام کارامو خودم انجام می دم و این سربالایی انجمنو خیلی راحت می اومدم بالا. خیلی راحت. (هلن)

بهداد برایم از نفوذ اصول اخلاقی به زندگی اش می گوید:

وقتی من شروع می کنم این تغذیه رو جلو بردن، به نفسم چیره می شم و وقتی به نفسم چیره می شم می تونم به خیلی چیزا چیره بشم و دروغ نمی گم، حسادت نمی کنم و غیبت نمی کنم و وقتی این کارا رو نمی کنم استرس ندارم و در نتیجه بیمار نمی شم.

بهروز، رامین، یوسف و محمود دستاورد مهم خام گیاه خواری را در مورد تغییرات

خُلق و خوی خود روایت می کنند:

آرام شده بودم. حالت عصبی اصلاً نداشتم و در برابر مشکلات احساس قدرت می‌کردم. احساس می‌کردم کل مشکلات کوچکتر از منم. (محمود)

الان من عصبانیتیم خیلی کمتر شده و خیلی نرم‌تر شدم و احساسم لطیف‌تر شده و توی این مدت شده که گریه هم کردم و از لحاظ لطیف بودن و رئوف بودن روح خیلی موثره. دیگه اون مسائل درندگی توی وجود ما وجود نداره و ما رئوف‌تر می‌شیم و نسبت به جامعه خیلی احساس بهتری پیدا می‌کنیم و دوست داری کمک کنی و من قبلاً به پیرزن و یا پیرمرد می‌دیدم گوشه خیابون اهمیت نمی‌دادم ولی الان باور کنید تا دم خونشون می‌رسونم. خیلی عوض شدم. (بهرز)

من فقط درنده خوییم کمتر شده. من بسیار آدم درنده خویی بودم. حتی چند دقیقه هم حاضر نبودم باهات صحبت کنم (رامین)

مزایاش اینه که دستت بازه و فقیر و ثروتمند نداره (محمد).

استقلال و خودکفایی و کمک و هم‌دلی با دیگران، دستاوردی است که برای زهرا بسیار ارزشمند است. زهرا توضیح می‌دهد که چگونه خام گیاه‌خواری به جلوی صحنه زندگی کمک می‌کند:

من آدمی بودم که بر اثر این بیماری‌ها گوشه‌گیر شده بودم، منزوی، حتی وقتی جایی دعوت بودم، ختم انعام به اجبار دعوت می‌شدم می‌گفتن قرآن بخون روم نمی‌شد. ولی الان توی جلسات حرف می‌زنم. در کل خیلی تأثیر مثبتی روی من داشته. وابستگی به دیگران که من دارم و اونا رو اذیت می‌کنم، عذابم می‌داد. الان نه. الان تازه کمکشون می‌کنم. الان همه کارامو خودم انجام می‌دم. قبلاً خواهرام کارامو می‌کردن و حتی چند ماهه که کارگر هم خونم نیومده. خوشحالم از این که وبال کسی نیستم.

ب) خلق هنجارها و ارزش‌ها در زندگی روزمره

۱. جابه‌جایی قوانین و ساخت تبصره‌ها

با شروع فصلی جدید در زندگی خام گیاه‌خوران، عناصری تازه متأثر از خام گیاه - خواری در زندگی نمود می‌یابد. مشارکت‌کننده در آن درگیر می‌شود و خام گیاه - خواری را زندگی می‌کند. جاری شدن خرده‌فرهنگ خام گیاه‌خواری در زندگی روزمره و اشاعه آن، شکل اولیه زندگی را تغییر می‌دهد و به مرور زمان، هنجارها و نگرش‌ها را رنگ دیگر می‌بخشد. به عبارت دیگر تجربه زیسته، به هنجارها و قوانین و نگرش شکل می‌دهد. از ارزش‌ها و قوانین جدید صحبت می‌شود و تغییراتی که تا قبل از خام گیاه‌خواری از آن خبری نبود.

تعیین حد و مرز در خوردن خوراک، یکی از اتفاقات مهمی است که در خام گیاه - خواری جریان دارد. تعریف قوانین جدید در خوردن خوراکی‌ها، محدودیت زیادی را در مصرف غذا ایجاد می‌کند. تخطی از مرزهای قراردادی، منجر به تغییر هویت می‌شود. یک خام گیاه‌خوار در طول مسیر خام گیاه‌خواری خود، با زیر پا گذاشتن برخی اصول این روش، هویت متغییری خواهد داشت. اضافه شدن عنصر ممنوعه در خوراک، به معنای خارج شدن از سرزمین خام گیاه‌خواری است. ممنوعه‌ها در خام - گیاه‌خواری به دو بخش: غذای پخته و مواد غذایی با منبع حیوانی، تقسیم می‌شوند. غذای پخته به صورت گیاهی و خصوصاً حیوانی قابل خوردن نیست و فراورده‌های حیوانی اعم از گوشت هر نوع جاندار و لبنیات و تخم مرغ، غذای اصلی خام گیاه - خوار، محسوب نمی‌شود. مواد شمیایی و مصرف دارو و در کل غذاهای غیرارگانیک هم در لیست ممنوعه‌های غذایی یک خام گیاه‌خوار قرار می‌گیرد. بنابراین آن چه یک

خام گیاه‌خوار مجاز به خوردن آن است، جوانه‌ها و مغزها و میوه و سبزیجات، خرما و در برخی موارد عسل است. آتش به کلی در تهیه خوراک حذف می‌شود و تنها درجه حرارت کمتر از ۵۰ مجاز است. حرارت زیاد سلول‌های زنده موجود در غذا را از بین می‌برد. غذای پخته باید کنار گذاشته شود و برای یک خام گیاه‌خوار مطلق جزء واجبات است. بنابراین در قوانین جدید در فرهنگ غذایی جدید، ارزش‌ها جابه‌جا می‌شوند و گوشت که زمانی در فرهنگ پخته‌خواری و به‌خصوص در فرهنگ غذایی ایرانی قدرت و اهمیت داشت، در حال حاضر برای خام گیاه‌خوار یک خوراک ممنوعه محسوب می‌شود. غذا در معنای گذشته ارزش خود را از دست می‌دهد، در حالی که در گذشته، هرچه غذا جا افتاده‌تر و پخته‌تر، سرخ شده‌تر بود و از حالت خامی فاصله می‌گرفت، طعم بهتر و ارزش بیشتری داشت، اما در خرده‌فرهنگ خام-گیاه‌خواری، هر عملی که منجر به تغییر شکل خوراک یا منجر به فاسد شدن، کوچک زدن، دور شدن از اصل طبیعی آن شود، قابل پذیرش نیست و در فرهنگ غذایی خام-گیاه‌خواری معنایی ندارد. مرزهای تعیین شده، هر خام گیاه‌خوار را نسبت به مواد تشکیل دهنده خوراکش حساس می‌کند و دائم از «دیگری» پرسش می‌کند تا به غذایش اعتماد کند؛ مبدا که از مرزها عبور کند.

احمد چنین از غذاهای مجاز می‌گوید:

به طوری کلی ما توی خام گیاه‌خواری چهار نوع منابع رو مجاز به خوردنش هستیم: میوه، سبزی و مغزها به صورت خام و جوانه‌ها.

پرستو از منع ابدی می‌گوید و سامان به جنبه دیگر ممنوعه در خام گیاه‌خواری

اشاره می کند:

البته گوشت نه، به هیچ عنوان حاضر نیستم تا آخر عمرم لب بزدم. (پرستو)

من چک سفید امضاء می دم که دیگه طرف پختنی نرم. (سامان)

زها از خاطراتش در یک مهمانی می گوید که چطور ذرت پخته را در سالادش کنار می زند:

در مهمانی سالاد هم که گذاشتن و روش ذرت بود من ذرت رو کنار زدم. چون کنسروی بود و پخته. حتی بهم گفتن خاله حتی ذرت هم؟! من گفتم: آره چون کنسرویه و حرارت دیده و سس نریختم و لیمو تازه ریختم (اصل جایگزینی).

یک خام گیاه خوار به عنوان یک کنش گر در عرصه زندگی روزمره، تعیین کننده قوانین جدید زندگی خود است. با حذف یک سری مواد در تهیه غذا، تأثیر خام گیاه خوار در برخی موقعیت ها پر رنگ تر می شود و برای خود و زندگی جدیدش قوانین وضع می کند و این نکته به مقبول بودن فرد خام گیاه خوار در جمع خانواده و فامیل و پذیرش او در نزد «دیگری» کمک می کند. برخی خام گیاه خواران مورد بررسی، زمام کارهایشان را خود به دست می گیرند، دیگری ها تحت تأثیرش قرار می گیرند و با او هم تجربه می شوند و با پذیرش قوانینش، طعم تجربه مشترک را می چشند.

تجربه پروین شاهدهی بر این مدعا است:

من امسال برای اولین بار مهمونامون که از شهرستان اومده بودن، بهشون هم گفتم که من به هیچ عنوان دیگه گوشت نمی پزم. گفتم بهشون شما می تونید تمام مواد غذایی گیاهی پخته رو توی خونه ما استفاده کنید ولی من دیگه گوشت درست نمی کنم

چون من مضررآتش و می‌بینم. چون تغییرات رو در من دیدن اونا هم پذیرفتن ولی من انواع و اقسام غذاهای گیاهی پختنی رو برای بچه‌هام درست می‌کنم. خودشون کنار اومدن و من مجبورشون نکردم. نه خدا رو شکر مشکلی نداشتیم با مهمونا که حتی مهمان نزدیک ما بود و خواهر شوهرم بود. می‌دونستن که من خام‌گیاه‌خوارم ولی نمی‌دونستن که من گوشت هم برای کسی درست نمی‌کنم. این چند روزی که مهمون ما بودن این رو با من تجربه کردن.

دامنه نفوذ خرده‌فرهنگ به قدری زیاد است که به پروین این اقتدار را می‌دهد که هنجارهای قدیمی در خصوص تهیه غذا را بشکند. در مواردی هم «دیگری» از غذای خام گیاهی که میزبان تهیه کرده، استقبال نمی‌کند. سلیقه و ذائقه میزبان خام-گیاه‌خوار با مهمان هم‌سو نیست. نمی‌توان سلیقه را به دیگری القاء کرد و انتظار او از مهمانی همان گوشت و برنج و خورشت است. بهداد به این قضیه اشاره می‌کند که چگونه ارزش‌ها و هنجارهای زندگی او با مهمانانش هم‌سو نبوده است:

من سبزی و سالاد گذاشتم ولی نخوردن و مونده برای خودم و اونا پخته رو خوردن.

با ورود خام‌گیاه‌خواری به زندگی روزمره، معانی ذهنی و به دنبال آن کنش‌ها شکل می‌گیرد؛ زندگی چهره دیگر خود را می‌نمایاند و تغییرات جدید به زندگی اکثر خام‌گیاه‌خوران این پژوهش وارد می‌شود. وقتی گذشته را رها می‌کنند، عناصر جدیدی را هم به همراه ارزش‌های جدید، وارد صحنه زندگی می‌کنند. این به واسطه انتخاب خام‌گیاه‌خواری به عنوان راه و مسیر جدید زندگی است. از مشارکت‌کننده‌ها جملاتی را شنیده بودم که نشان‌دهنده تغییر نگرش آنها در دوران خام‌گیاه‌خواری است.

در کل روش زندگی آدم عوض می‌شه با خام گیاه خواری. (لیلی)

من نگاهم به زندگی فرق کرد و آدم قبلی نیستم. من نجات پیدا کردم و خودمو نجات یافته و رها یافته می‌دونم. این تجربه منحصر به خود منه. الان با کاهش وزنم راحت تر عبادت می‌کنم. (محمد)

۲. نگرش به حیوانات

بخشی از تغییر شیوه زیست در نوع نگاه برخی از خام گیاه خوران به حیوانات و سایر موجودات زنده است. توجه به حقوق حیوانات و احترام به زنده ماندن و بقا جان یک جاندار، جزئی جدا نشدنی از آموزه‌های گیاه خواران است. این آگاهی و فرایند رسیدن به آن، در جلسات انجمن و بحث و گفت‌وگوها شکل می‌گیرد و به عنوان یک نگرش ارزشمند از نگاه خود مشارکت کنندگان در هر خام گیاه خوار درونی می‌شود و این نگرش متأثر از دانش تولید شده در انجمن است که در جلسات دوشنبه به آن پرداخته می‌شود. بخشی از این آموزه‌ها با دیدن فیلم‌های مستند و مطالعه کتاب‌هایی در مورد کشتار حیوانات، حاصل می‌شود که در انجمن توزیع می‌شود و به آگاهی مشارکت کنندگان کمک می‌کند. این فرایند آگاهی در کنار پذیرش خام-گیاه خواری شکل می‌گیرد. نسیم در این باره این گونه توضیح می‌دهد:

من قبلاً هم حیواناتو دوست داشتم و آزارم بهشون نمی‌رسید. همون عقیده‌ای که قبلاً داشتم الان هم دارم. الان بیشتر دوستشون دارم. فقط اینو می‌تونم بگم، برای خوردن حیوانات هیچ وقت دلم نمی‌سوخت اما الان دلم می‌سوزه و حاضر نیستم که حیوانات رو از بین ببرم. چون فیلم‌هایی که در این مورد دیدم که چه طور با حیوانات برخورد می‌کنن یا چه طور مرغ رو توی تگنا قرار می‌دن که تخم بیشتری بکنه و چقدر

بیرحمانه باهاشون برخورد می‌کنن دیگه حاضر نیستم... این فیلمو که دیدم هم ناراحت شدم و هم چندشم شد و هم این که پیش خودم می‌گم که ما چه طوری اینا رو می‌خوریم! با این که قبلاً طرفدار گوشت نبودم ولی این فکر رو نمی‌کردم ولی الان این فکر رو می‌کنم. با این دید دارم نگاه می‌کنم و دیگه تا آخر عمر دیگه لب نمی‌زنم.

شکل‌گیری آگاهی و پیدایش نگرش حاصل از آن در نحوه برخورد با حیوانات هم مؤثر است. بهنام و سعید روایت خود را چنین بیان می‌کنند:

تصمیم گرفتیم که دیگه هیچ حیوانی رو نکشم. چند شب پیش نشسته بودم و یه دفعه دیدم یه چیزی از روی پام رد شد و من مثل پلنگ گفتمش و دخترم گفت: که بگشیش و من گفتم که شرمنده و من گفتمش و انداختم توی کوچه ... (سعید)

آدم وقتی توی این مسیر می‌یاد می‌فهمه که ما اجازه نداریم که عمر یه حیوان رو بگیریم و سرشو ببریم و همه شعرا و بزرگان گفتن که با حیوانات مدارا کنید و محبت کنید و هیچ پیغمبری نیست که سر بریدن رو قبول داشته باشه و واقعاً ظلمه (نگرش مذهبی به نکشتن حیوانات) خب الان به حیوانات اهمیت بیشتر می‌دم و قبل‌تر هیچ اهمیتی نمی‌دادم. واقعاً زمانی که آدم گوشت خوار میشه واقعاً درنده می‌شه. (بهنام)

یوسف مغازه کبابی دارد و شغل آباء و اجدادی خانواده‌اش تهیه کباب برای مردم است. شغلش رابطه مستقیم با کشتار حیوانات دارد. با ورود به مسیر خام‌گیاه‌خواری ایجاد تغییرات در نگرش نسبت به شغلش را این گونه بازگو می‌کند:

من برای مردم کباب و حلیم درست می‌کنم. من دوست دارم شغلمو عوض کنم و غذایی که به مردم می‌دم توی کبابی اصلاً با اعتقاد و ایمانم جور در نمی‌آد. دوست

دارم به مردم غذای گیاهی بدم. احساس گناه نمی‌کنم ولی الان با عقیدم متفاوت شده شغلم. عقیده من گوشت‌خواری نیست و گیاه‌خواری، من خودم شخصاً دوست دارم به مردم غذای سالم و گیاهی بدم.

وجود برخی از سنت‌ها و آداب و رسوم در زندگی نوین برخی از خام‌گیاه‌خواران، نیاز به تغییر دارد تا با خرده‌فرهنگ خام‌گیاه‌خواری و باورهای تازه هم‌خوانی پیدا کند. طبق شنیده‌ها و مشاهداتم در یکی از جلسات دوشنبه در انجمن، در ۱۳ خرداد ماه سال ۱۳۹۲، از یک زوج خام‌گیاه‌خوار شنیدم که برای جشن ازدواج پسرشان حاضر نشده بودند که گوسفندی رو برای مراسم قربانی کنند و وقتی این موضوع را با خانواده عروس مطرح کرده بودند، این امر منجر به اختلاف نظر شدید شده بود. این مسأله فقط با اعتقاد به این باور که این حق را ندارند تا جان یک حیوان را به خاطر شادی‌های خود بگیرند، شکل گرفته بود. مفهوم نذری و قربانی کردن گوسفند در فرهنگ ایرانی - اسلامی، در نظر مهری، جایگزین چیز دیگر می‌شود:

قبلاً ما خیلی نذری داشتیم و گوسفند قربونی می‌کردیم ما برای هر کاری قربونی می‌کردیم مثلاً بچه‌ها ماشین عوض می‌کردن ولی الان توی کتاب یاد گرفتیم که باید به جاش چند تا درخت بکاریم ولی واقعاً که نمی‌شه این کارو بکنی من می‌گم پولشو صدقه بدیم؛ به کسانی که فقیرند پول گوسفند رو صدقه بدیم. کمک به فقرا کنیم خیلی بهتره. (مهری)

۳. سلیقه مصرفی

شروع خام‌گیاه‌خواری برای اندکی از خام‌گیاه‌خواران در وهله اول با ترک وابستگی‌های خوراکی آغاز می‌شود؛ اما در پله بعدی، ترک مواد آرایشی و بهداشتی

شیمیایی مثل کرم ضد آفتاب از زندگی روزمره، نمایان می‌شود.

ساناز با آشنایی و آگاهی قبلی از مضررات مواد شیمیایی لوازم بهداشتی و آرایشی به واسطه رشته تحصیلی‌اش، این سلیقه را در امر مصرف، وارد زندگی روزمره‌اش کرده است. این سلیقه کاملاً با آموزه‌های خام گیاه‌خواری در ارتباط است و دانش و تحصیلات دانشگاهی به او کمک بیشتری کرده است:

لوازم آرایشی مثل کرم ضد آفتاب با توجه به این که من خودم می‌دونستم که نسبت به رشته تحصیلی‌ام که شیمی بوده اطلاعاتی توی این زمینه‌ها داشتم همیشه خودم نسبت به استفاده از لوازم آرایشی خیلی محدود استفاده می‌کردم خیلی کم و به ندرت، شاید چون هم علاقه ندارم و هم چون مضرراتشو می‌دونستم. الان که دیگه چون واقعاً به این قضیه هم رسیدم از طریق پوستم می‌تونم مواد شیمیایی وارد بدنم کنم استفاده نمی‌کنم. حاضر نیستم استفاده کنم نه کیف چرم و نه کفش چرم.

از لحاظ کرم آرایشی و کرم ضد آفتاب آخرین باری که خریدم دیگه قول دادم که نخرم. (نسیم)

تجربه زیسته، سلیقه خاص خود را به همراه می‌آورد و منجر به تغییراتی در مصرف می‌شود. پگاه، آرزو و مهری به دنبال جایگزینی برای این مواد آرایشی و بهداشتی در طبیعت هستند و اقدام به تهیه این مواد کردند و با کرم‌های ضد آفتاب و مداد چشم دست‌ساز، سلیقه مصرفی خود را تغییر داده‌اند. بنابراین مواد طبیعی جایگزین مواد شیمیایی می‌شوند. از طرف دیگر رویکرد به زیبایی و امر زیبایی‌شناسی هم تغییر می‌کند و زیبایی طبیعی بر زیبایی حاصل از مصرف مواد مصنوعی و شیمیایی، برتری می‌یابد. زیبایی در طبیعی بودن، معنا می‌یابد.

من قبلاً هم اهل آرایش نبودم الان هیچ مشکلی ندارم و توی این کتابای انجمن یاد گرفتیم که بهترین نوع کرم مرطوب کننده که تنها لوازم آرایش من بود کرم مرطوب کننده بود و بهترین نوعش کرم روغن زیتون و نارگیله. من معمولاً روغن زیتون می‌زنم. پوستم شاداب شد و اصلاً درخشش پیدا کرد پف صورتم از بین رفت. (پگاه) در مورد لوازم آرایش فقط از سرمه‌ای که خودم درست کردم استفاده می‌کنم. (آرزو)

توی کتاب طلای سبز، آخر کتاب گفته در مورد کرم ضد آفتاب و بقیه کرم‌ها. من تمام لوازم آرایشمو به سری به دخترام دادم و به سری به دوستانم دادم و گفتم من از حالا به بعد استفاده نمی‌کنم و آگه شما دوست دارید استفاده کنید و آگه دوست ندارید بریزید دور. (مهری)

مصرف در حوزه پوشاک به رنگ و جنس طبیعی، یکی از بازنده‌های خام گیاه-خواری در زندگی برخی از خام گیاه‌خواران است. اغلب از پوشاکی استفاده می‌شود که از الیاف طبیعی باشد. کاربرد کیف چرم، برای اکثر خام گیاه‌خواران انجمن تغذیه طبیعی یک تابو است. هر بار مصرف کیف و کفش چرم برای یک خام گیاه‌خوار به منزله کشتار یک جاندار است که از پوست بدن او کیف و کفش تهیه می‌شود.

حاضر نیستم استفاده کنم، نه کیف چرم و نه کفش چرم. (پرستو)

قبلاً آگه کیف چرم بهم می‌دادن ناراحت نمی‌شدم ولی الان می‌شم. (محمد)

کیف چرم نمی‌خریدم در قبل و پول بابت این چیزا نمی‌دادم. ولی الان آگه بهم به کیف بدن از پوست مار، معانی هم بدن نمی‌گیرم. (ساناز)

تغییرات در مصرف، در فضای آشپزخانه‌ها هم ایجاد می‌شود: حذف اجاق گاز و استفاده کمتر از آن در مواردی و برای برخی خام‌گیاه‌خواران، استفاده حداقل از آن.

واقعا دیگه آشپزی نمی‌کنم. گازم خیلی وقته خاموشه و صرفه‌جویی شده توی گاز و برق و اینا. همه می‌گن مواد غذایی که الان می‌خری گرون تره. ولی من چون تنها زندگی می‌کنم و حقوقم خدا رو شکر زیاده می‌تونم تهیه کنم، ولی هزینه پایین اومده چون به اندازه نیازم می‌خرم. (نسیم)

در فضای آشپزخانه مهری، موارد استفاده از ظروف به واسطه مصرف مواد خام گیاهی تغییر کرده است:

توی آشپزخانه یه سری از ظرف‌هایی که من حبوبات و سبزی خشک ریخته بودم خالی کردم به جاش دونه ریختم و انجیر خشک و بادام خام و فندق خام، کنجد خام، توت خشک و خرما خشک همه رو چیدم توی ظرفای آشپزخونه و به بچه‌هام می‌گفتم ببینید که اینا چقدر خوشمزه‌ان. بچه‌هام می‌خوردن و مهمونامون که می‌اومدن خونه ما می‌خوردن. یه قسمتی از آشپزخونه رو گذاشتم برای این چیزای خوشمزه و چیزایی که توی کتاب آقای آوانسیان گفته بود.

چیزی به اسم آشپزخونه اختراع انسانه و اختراع غلط بشره و منو خداوند به عنوان انسان آفرید و غذای منو توی طبیعت قرار داده و غذای من نیاز به جمع‌آوری و درست کردن و آتیش‌نداره و ساختن‌نداره و غذای من در طبیعت. (یوسف)

در حوزه مصرف مواد خوراکی، با توجه به تغییر ذائقه، موادی مثل گوشت و ... در نزد برخی خام‌گیاه‌خواران، حذف و یا کم می‌شود و مواد دیگر از گیاه، جایگزین آن می‌شود. مهری به عنوان مادر خانه، در تهیه غذا برای خانواده‌اش، مثل روال قبل از

خام گیاه خواری عمل نمی کند و راهی نو در پیش می گیرد:

مصرف گوشتمون توی خونه کم شد. الان سعی می کنم وقتی دارم برای بقیه مرغ درست می کنم قبلاً دو تا سینه مرغ درست می کردم. الان نصف سینه درست می کنم. بیشتر با کدو سبز و فلفل سبز ترکیب می کنم و پیاز و هویج اضافه می کنم و برای مهمونام هم این طوری درست می کنم. روغن و نمک غذاها مو کم کردم. سعی می کنم بهشون بگم که ضرر داره.

نسیم از اصل جایگزینی در مصرف مواد غذایی اشاره می کند. سویا و قارچ به جای گوشت:

عروسم که گیاه خوار بود. قبلاً که ما گوشت مصرف می کردیم اون نمی خورد. ما به زور بهش می دادیم ولی الان می گه من حق داشتم. الان همه ما شبیه هم غذا می خوریم. البته پسر من و عروسم گیاه خوار هستن. پخته گیاهی می خورن. عدس پلو و ماکارانی با قارچ و سویا به جای گوشت.

نتیجه

مطالعه کیفی حاضر نشان داد که اکثریت مشارکت کنندگان در بیان تجارب زیسته خود معنابخشی به سبک زندگی را عمده فعالیت زندگی جاری و روزمره می دانند. یافته ها و نتایج این مطالعه مردم شناختی بر روایت ها و تجربه زیسته مشارکت کنندگان استوار است، همان طور که مک دونالد بر این باور است که برای فهم و گان شدن یک شخصیت، باید تجربه زیسته و داستان زندگی او مورد توجه قرار بگیرد. در نتیجه پژوهش حاضر هم تمرکز اصلی اش بر روایت مشارکت کنندگان از تجربه و داستان زندگی شان است.

ماتورر در کتاب خود «گیاه‌خواری جنبش یا مکث زودگذر» به این قضیه اشاره کرده است که جنبش گیاه‌خواری چیزی بیشتر از تغییر عادت غذایی یک گروهی از مردم و به عنوان یک رژیم انتخابی و سبک زندگی است. همان طور که مشارکت-کننده‌های این پژوهش، خام‌گیاه‌خواری را یک سبک و شیوه برای زندگی خود، یک تغییر معنوی و روحی و هویتی می‌دانند.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان می‌دهد، انتخاب خام‌گیاه‌خواری، یکی از افراطی‌ترین نوع گیاه‌خواری، با چالش‌هایی در زندگی روزمره و رویارویی با دیگری همراه است. بخش عمده ساخت معانی به کمک متمایز بودن و مواجهه با اکثریت جامعه صورت می‌گیرد. مقابله با عادات قدیم و مواجهه با واقعیت‌های جامعه جزئی از چالش‌ها است.

تأمل در مطالعات پیشین گویای آن است همان طور که جنیفر جابز و همکاران در مقاله «مدیریت گیاه‌خواری: هویت‌ها، هنجارها و کنش‌های متقابل» به آن اشاره کرده‌اند، دنبال کردن رژیم گیاه‌خواری به عنوان انتخابی از سوی یک کنش‌گر با هویت گیاه‌خوار منجر به چالش با اصول غذایی مسلط (گوشت‌خواری) در جامعه می‌شود که به عنوان فرهنگ مسلط رو به افزایش است. ودادهیر و ساداتی در مقاله خود با عنوان «خام‌گیاه‌خواری به مثابه فرهنگ» معتقدند که خام‌گیاه‌خواران با خودآگاهی در مقابل صنعت گوشت‌خواری می‌ایستند. از این حیث، این مطالعه با پژوهش‌های پیشین هم‌سو است.

مک دونالد در مقاله «نگاهی تجربی به وگان شدن» معتقد است که گروه‌های وگان، مستلزم اجتناب از سبک زندگی مسلط در جامعه آمریکا هستند. تینا آرپ و

همکارانش در مقاله «رژیم غذاهای زنده و وگانیزم: مرزهای ممنوعه فردی و جمعی» بیان می‌کنند، هر دو نوع رژیم بیش از هر چیز، درگیر عدم پذیرشی (رد غذاهای پخته و محصولات حیوانی) در جامعه هستند که این امر زندگی را سخت می‌کند.

از طرفی یافته‌های پژوهش جابز و همکارانش نشان داد که والدین اغلب با این رژیم مخالفت می‌کنند و موجب تمسخر فرزندان خود می‌شوند و آن را غیرکاربردی می‌دانند. مادران اغلب نگران سلامتی فرزندان خود هستند. دنبال کردن رژیم گیاه-خواری، باورهای سنتی مربوط به آداب غذایی گوشت‌خواری را به چالش می‌کشد. به طوری که جابز و همکارانش معتقد هستند، در دهه شصت میلادی مردمی که آداب غذایی خلاف باورها و ارزش‌های فرهنگ مسلط داشتند و از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کردند، منحرف شناخته می‌شدند و برچسب می‌خوردند. مشارکت‌کننده‌های این مطالعه هم با بیان تجربه خود این را تأیید می‌کنند و از این رو یافته‌های این دو پژوهش متناسب است.

همان‌طور که جابز و همکارانش می‌گویند، مدیریت کنش با خانواده و دوستان در چالش‌ها با دیگری، اهمیت دارد. بر اساس یافته‌های مطالعه حاضر، مشارکت‌کننده‌ها به زبان خودشان، از همراهی و حمایت و مخالفت‌های اطرافیان و گاهی تمسخرها در کنش خود با دیگران گفتند. به گفته جابز و همکارانش، با تمایز غذای خود از دیگری (و به قول مشارکت‌کننده‌ها در مطالعه حاضر: غذای خودشان، غذای خودم)، هویت با انتخاب غذا بر ساخته می‌شود. متناسب با چالش‌ها، عنصر کلیدی این تجربه زیسته، خلق ارزش‌ها و هنجارهایی برای زندگی کنونی است. بنابراین بخشی از زیستن درگیر ساخت ارزش‌ها و هنجارهای جدیدی است که از طرفی با زندگی و

تجربه جدید هم‌خوانی دارد و از طرفی هویت‌بخش نیز است.

در مقام مقایسه با پژوهش‌های پیشین می‌توان به این بحث اشاره کرد که از نظر جابز و همکارانش در بین گیاه‌خواران، قوانین و هنجارهای نانوشته‌ای در مورد گیاه-خواری و پذیرش آن وجود دارد. یک سری بایدها و ویژگی‌های ذاتی برای گیاه-خواران وجود دارد و به تعبیر داگلاس برای خود مرزهایی را تعریف می‌کنند، ولی گاهی از آن تخطی می‌کنند؛ هرچند می‌دانند که برای آنها مناسب نیست. آرپ و همکارانش به کمک نظریه داگلاس تحلیل می‌کنند که ممنوعیتی که در خوردن گوشت در گیاه‌خواری وجود دارد، ریشه در ترس از خون و تخطی کردن از مرزهای بین انسانیت (فرهنگ) و زندگی جانوری (طبیعت) است. گوشت قرمز (خون) سمبلی از زندگی حیوانی است که در وگانیزم یک ترس ضمنی را در فرهنگ مسلط نشان می‌دهد که حاکی از تابو بودن خوردن گوشت است و این ترس‌ها منجر به تابویی شدن گوشت شده است. بخشی از یافته‌های این مطالعه به هنجارها و مرزهایی پرداخته است که مشارکت‌کننده‌ها برای خود تعریف کرده‌اند که بیشتر جنبه تجربی دارد. این مرزها و هنجارها در وگانیزم یک جنبه ضروری برای این رژیم غذایی محسوب می‌شود. غذای پخته و خوردن گوشت سم است و این نکته در سراسر پژوهش توسط مشارکت‌کننده بیان شده است که پیش از این ساداتی و ودادهیر (۱۳۹۱) در مقاله خود به آن اشاره کرده‌اند.

در نهایت، می‌توان گفت اکثر خام‌گیاه‌خواران عضو انجمن تغذیه طبیعی با رویکرد درمانی و شفا، خام‌گیاه‌خواری را انتخاب می‌کنند. عبارت غذای شفابخش، نمایان‌گر چنین تفکری است. همان‌طور که پیش‌تر مائورر (۲۰۰۲) به ریشه انگیزه جنبش گیاه-

خواری در آمریکای شمالی اشاره کرده و آن را نوشدارویی برای بیماری‌هایی می‌داند که در نتیجه افزایش صنعتی شدن و بی‌نظمی جهان پدید آمده‌اند. آرپ و همکاران (۲۰۱۱) هم در اثر خودشان به این نکته اشاره می‌کنند که طرفداران رژیم غذای زنده نسبت به توصیه‌های پزشکی و علوم تغذیه بدبین هستند.

در مجموع می‌توان گفت که در ایران سبکی از اندیشیدن و زیستن در حال ظهور است که با عادات اکثر مردم جامعه متفاوت است. تأکید اصلی مطالعه حاضر بیان روایت‌های خام گیاه‌خواران و فرایند و چگونگی تعریف خود خام گیاه‌خواران از امور بدیهی زندگی روزمره و شیوه‌های معنابخشی و عقلانیت بخشی به خام گیاه‌خواری به روایت خودشان بوده است، روایت‌هایی که از منظر مردم‌شناختی و برساخت‌گرایی در مردم‌شناسی بسیار ارزشمند و الهام‌بخش هستند.

منابع

- ساداتی، سید محمد هانی؛ ودادهیر، ابوعلی (۱۳۹۱)، «خام‌گیاه‌خواری به مثابه فرهنگ»، *نامه انسان‌شناسی*، دوره دهم، شماره ۱۶: صص ۶۷-۱۱۲.
- مؤمنی، مزدافر (۱۳۹۱)، *زمین، زمان، انسان*، تهران: معین.
- Arppe, T., Makela, J. & Vaananen, V., (2011), *Living food and Veganism: Individual vs Collective Boundaries of Forbiden*, at: <http://www.ssi.sagepub.com/content/50/2/275> .
- Blaikie, N., (2010) *Designing Social Reserch*, Cambridge: Polity Press.
- Boutayeb, A., Boutayeb, S. (2005) The burden of non communicable diseases in developing countries, *International Journal for Equity in Health* 4:2, doi:10.1186/1475-9276-4-2.
- Cherry, E., (2006), Veganism as cultural movement: Relational approaches, *Social Movement Studies* 5 (2): 155-170.
- Faubion, J. D. & G. E. Marcus., (2008), Constructionism in Anthropogy, In: Holstein, J. A. (eds.) *Handbook of Constructionist Research*, London: Sage.
- Fischer, M. M. J. (2003) *Emergent Forms of Life and the Anthropological Voice*, London: Duke Univ. Press.
- Flick, U. (2014) *An Introduction to Qualitative Research*, London: Sage.
- Fox, N. Ward, K. (2008), *Health, ethics and environment: A*

- qualitativ study of vegetarian motivations, *Appetite* 50: 422-429.
- Jabs, J., Sobal, J. and Devine. , (1999), ***Managing Vegetarianism***: Identities, Norms and Interactions, *Appetite* 39:5: 375-394.
 - Kottak, C. P., (2013), ***Anthropology***: Exploration of Human Diversity, Michigan: McGraw Hill.
 - Maurer, D., (2002), ***Vegetarianism***: Movement a Moment? Philadelphia, Temple Univ. Press.
 - McDonald, B. (2000) An empirical look at becoming vegan, ***Journal of Society and Animal*** 8 (1): 1-23.
 - Smith, A. J., Flowers, P. & Larkin, M., (2009), ***Interpretative Phenomenological Analysis***: Theory, Method and Research, London, Sage.