



انديشكده فرهنگ و توسعه

يادداشت



نويسنده: ايوا ميلتينا

منبع انتشار: CIRCE

تاريخ انتشار: ۲۰۲۶

چاقی به حاشیه رانده شده

چالش‌ها و فرصت‌ها برای پایان دادن به انگِ وزن از طریق اقتصاد فرهنگی و خلاق



من واژه «چاق» را به عنوان اصطلاحی توصیفی و خنثی به کار می‌برم، بدون آنکه قصد شرمسازسازی، توهین یا هرگونه تبعیض علیه بدن‌های دارای اندازه بزرگ را داشته باشم. برعکس، با عادی‌سازی استفاده از این واژه، روایت مسلط را تغییر می‌دهیم و قدرت را از دست سرکوبگران خارج می‌کنیم.

انگ مرتبط با وزن (که اغلب با عنوان چاق‌هراسی، سوگیری نسبت به وزن یا چاقی، نفرت از چاقی یا ضدچاقی شناخته می‌شود) پدیده‌ای میان‌برشی است و به‌طور عمیق در ساختارهای سرکوبگر اجتماعی، در کنار جنسیت‌زدگی، نژادپرستی، تبعیض طبقاتی، تبعیض علیه افراد دارای معلولیت و ظاهرگرایی، ریشه دوانده است (Van Amsterdam, 2013). این انگ، افراد دارای بدن‌های چاق را در سراسر گروه‌های اجتماعی به حاشیه می‌راند، به‌ویژه کسانی را که به دلایل دیگری نیز از پیش در معرض حاشیه‌نشینی قرار دارند (Sanders, 2019). پژوهش‌های روزافزون نشان می‌دهند که شرمسازسازی بدنی و انگ مرتبط با وزن زبان‌بار هستند و خطر ابتلا به اختلالات خوردن و سایر مشکلات سلامت روان را افزایش می‌دهند (Emmer et al., 2019) و همچنین موجب کاهش امید به زندگی می‌شوند (Sutin, 2015). این پیامدها، همراه با بسیاری از موانع دیگر، مانع از آن می‌شوند که افراد چاق تجربه‌ای کامل از زندگی انسانی داشته باشند. این مقاله با تکیه بر تجربه زیسته ۳۴۲ پاسخ‌دهنده دارای تجربه زیستن با بدن چاق، می‌کوشد برخی از شکاف‌های موجود و مسیرهای بالقوه برای مقابله با انگ مرتبط با وزن از طریق بخش‌های فرهنگی و خلاق را برجسته سازد و به گفت‌وگویی که تاکنون درباره چاقی به حاشیه رانده شده است، یاری رساند.

درباره پژوهش

با وجود آنکه جنبش پذیرش چاقی از دهه ۱۹۶۰ در ایالات متحده آغاز شد (Cooper, 2021)، داده‌های مربوط به شیوع تبعیض مبتنی بر وزن یا اندازه بدن در اروپا همچنان بسیار محدود است. از این‌رو، با انگیزه‌ای برخاسته از تجربه زیسته خودم به عنوان فردی چاق، پیمایشی با عنوان «روایت‌هایی از بدن‌های چاق» طراحی و اجرا کردم که شامل ۱۲ پرسش کمی و کیفی بود. نتایج این پژوهش [1] واقعیت‌ها، خواسته‌ها و ناامیدی‌های ۳۴۲ پاسخ‌دهنده از گروه‌های سنی و ملیت‌های مختلف را آشکار ساخت. این افراد که عمدتاً زنانی دارای تحصیلات عالی در بازه سنی ۱۳ تا ۷۳ سال بودند، پرسشنامه را به زبان‌های انگلیسی، لتونیایی، ایتالیایی، لهستانی، اسپانیایی یا استونیایی تکمیل کرده بودند و در حال حاضر خود را چاق می‌دانند یا در گذشته چنین هویتی داشته‌اند. ۸۸٫۳ درصد از آنان تجربه شرمسازسازی بدنی را گزارش کردند و ۵۸٫۱ درصد اعلام کردند که دست‌کم ماهی یک بار یا بیشتر با این تجربه مواجه می‌شوند. همچنین، ۶۷٫۳ درصد تبعیض را تجربه کرده بودند، ۶۲٫۳ درصد در مقطعی از



زندگی خود به دلیل شکل یا اندازه بدنشان هدف گفتار نفرت‌پراکن قرار گرفته بودند و ۱۷٫۶ درصد نیز به همین دلایل خشونت فیزیکی را تجربه کرده بودند. رایج‌ترین عاملان این رفتارها اعضای خانواده (۷۰٫۶ درصد)، همسالان در محیط‌های آموزشی (۶۱٫۸ درصد)، کارکنان درمانی (۶۱٫۵ درصد) و افراد غریبه در فضاهای عمومی (۵۱ درصد) بودند.

چالش‌ها و فرصت‌ها در بخش‌های فرهنگی و خلاق

با طرح این پرسش تخیلی که «اگر می‌توانستید هر چیزی را در جهان تغییر دهید تا زندگی روزمره افراد چاق ساده‌تر یا بهتر شود، چه چیزهایی را تغییر می‌دادید؟»، به پاسخ‌دهندگان چاق فرصت و فضایی داده شد تا هم درباره شکاف‌ها (چالش‌ها) و هم درباره راه‌حل‌های بالقوه (فرصت‌ها) تأمل کنند. دسته‌بندی مضامین بیان‌شده از سوی آنان به‌صورت مستقیم، بدون ورود به تحلیل‌های معنایی عمیق‌تر، تصویری روشن ترسیم کرد که نشان می‌دهد افراد چاق تنها می‌خواهند احساس تعلق داشته باشند، حال بهتری را تجربه کنند و به تعبیر یکی از شرکت‌کنندگان، «عادی» احساس شوند.

توضیحات	تعداد (n=246)	پاسخ
از این تعداد، ۲ مورد به تجهیزات پزشکی مربوط بود.	۵۳	دسترس‌پذیری فضاهای فیزیکی (صندلی‌ها، حمل‌ونقل، فضاها و رویدادها)
۶ مورد مربوط به جامعه و ۲۷ مورد مربوط به کارکنان حوزه سلامت بود.	۵۲	دسترس‌پذیری پوشاک (اندازه‌ها، طراحی‌ها، خرید حضوری)
۱۱ مورد برای کارکنان درمانی، ۹ مورد برای کارکنان دانش‌آموزان نظام آموزشی و ۱۳ مورد برای جامعه به‌طور کلی مطرح شد.	۳۳	پایان دادن به سوگیری‌های پزشکی
۱۲ مورد در رسانه‌ها، ۹ مورد در تبلیغات، ۴ مورد در صنعت مد و ۳ مورد در همه عرصه‌ها.	۳۳	آموزش درباره تنوع بدن‌ها و چاق‌هراسی
	۲۸	بازنمایی و دیده‌شدن
	۲۱	فضاهای فیزیکی و اجتماعی عاری از قضاوت (فراگیر از نظر وزن)
	۶	باشگاه‌های ورزشی
	۳	محیط کار
	۲	خانواده
	۲	محیط آموزشی
	۲	شبکه‌های اجتماعی
	۲	روابط عاطفی
	۲	رقص
	۱	خدمات درمانی

یادداشت



ورزش	۱	
دوستان	۱	
فضاهای عمومی	۱	
کاهش کلیشه‌ها و سوگیری‌ها نسبت به افراد چاق	۱۹	
دسترسی به غذای سالم و اطلاعات درباره تغذیه و رژیم سالم	۱۵	
تغییر نظام ارزشی، تأکید بر ارزش‌های درونی به جای ویژگی‌های ظاهری	۱۵	
مشاوره، کمپین‌ها و آموزش درباره وزن سالم	۱۲	از این تعداد، ۵ مورد بر کودکان تمرکز داشت.
دسترسی به خدمات سلامت روان	۱۲	
زدودن انگ از چاقی	۱۲	از این تعداد، ۳ مورد بر زدودن انگ از خود واژه «چاق» تأکید داشت.
برابری	۱۱	
معیارهای زیبایی و برجسب‌زنی	۱۱	کاهش یا حذف آن‌ها و پایان دادن به تمرکز بر لاغری.
دسترس‌پذیری و فرصت‌های رایگان برای ورزش کردن	۱۰	
پیشگیری از خشونت (از جمله خشونت کلامی)	۱۰	۵ مورد در نظام آموزشی، ۳ مورد در فرزندپروری و ۲ مورد در نظام سلامت.
افزایش مدارا، احترام و همدلی	۹	
پایان دادن به چاق‌هراسی در رسانه‌ها	۹	۵ مورد در تبلیغات و ۴ مورد در رسانه‌ها.
امکان زیستن اصیل و بدون پنهان‌کاری	۶	
تغییر نگرش مردم و شیوه نگاه آنان به افراد چاق	۶	
پایان دادن به نصیحت کردن و اظهارنظر درباره دیگران و توجه به امور شخصی خود	۶	
کاهش گفتار نفرت‌پراکن و شرمسارسازی بدنی	۶	
پایان دادن به سرکوب افراد چاق	۶	
آموزش درباره علل چاقی	۵	
پایان دادن به اظهارنظر درباره بدن افراد	۵	
احترام به تنوع به‌عنوان یک ارزش	۵	

یادداشت



اصلاح سیاست‌ها، به رسمیت شناختن چاق‌هراسی به‌عنوان جرم ناشی از نفرت و تنظیم استانداردهای اندازه	۵	
پایان دادن به پیوند دادن چاقی با سلامت نامطلوب	۵	
تغییر نگرش افراد چاق نسبت به خود (پذیرش خود، اعتماد به نفس و مقابله با مسائل)	۴	
مقرون به صرفه تر شدن درمان چاقی (از جمله داروهای کاهش وزن)	۴	
آموزش بیشتر درباره داشتن رابطه سالم با بدن خود	۴	
محکومیت یا مجازات اجتماعی افرادی که به بدن‌های چاق بی‌احترامی می‌کنند	۴	
حذف شاخص توده بدنی (BMI) به‌عنوان یک مفهوم	۴	
تغییر نگرش نسبت به بدن	۳	
پایان دادن به تمرکز بر چاقی به‌عنوان یک مسئله	۳	
پایان دادن به گفت‌وگوهای مداوم درباره رژیم غذایی	۳	
آموزش بیشتر درباره عدم تبعیض	۳	
کاهش رویه‌های انگ‌زننده در نظام آموزشی	۲	۱ مورد مربوط به معاینات پزشکی در مدارس و ۱ مورد مربوط به لباس فرم بود.
فراهم کردن محیطی امن برای رشد کودکان (بدون شرمسازسازی بدنی و موارد مشابه)	۲	
پایان دادن به قضاوت افراد بر اساس غذایی که می‌خورند	۲	
ایجاد نظام‌های حمایتی برای افراد چاق	۲	۱ مورد گروه‌های حمایتی و ۱ مورد مراکز اختصاصی برای سلامت و رفاه کلی.
حذف عکس از رزومه	۱	
تقویت فمینیسم	۱	
فرصت‌های بیشتر	۱	
جهانی فراگیرتر	۱	



اصلاح نظام سلامت به‌طور کلی	۱	
آسان‌تر کردن همه امور	۱	
حذف تبلیغات به‌طور کلی	۱	

نگاه به این مضامین از منظر مطالعات چاقی، مداخلات مطلوب را در دو دسته کلی قرار می‌دهد: راه‌حل‌های ملموس و تغییر فرهنگ یا ارزش‌ها. در چارچوب مقابله با انگ مرتبط با وزن از طریق بخش‌های فرهنگی و خلاق، برخلاف حوزه پزشکی، هر یک از این دو دسته مسیری برای کاوش فراهم می‌کند. نخست، پرتکرارترین موضوع مطرح‌شده، کمبود ملموس دسترس‌پذیری فضاها (۵۳ مورد اشاره) و پوشاک (۵۲ مورد اشاره) بود. با این حال، برای دستیابی به اثری پایدارتر و مؤثرتر، برچیدن سوگیری‌های پیچیده و ریشه‌دار موجود ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. با وجود این، بخش‌های فرهنگی و خلاق هم‌اکنون نیز از ظرفیت خلاقانه لازم برای طراحی‌های فراگیر و ارائه مفاهیمی برخوردارند که بتوانند این موانع را از میان بردارند و آغازگر تغییر باشند. در مقایسه با پیچیدگی سایر مسائل، برخی از مداخلات ساده‌تری که پاسخ‌دهندگان به آن‌ها اشاره کردند عبارت بودند از:

- طراحی سازگار با نیازهای افراد چاق برای وسایل حمل‌ونقل عمومی، تجهیزات پزشکی، فضاها و رویدادهای فرهنگی
- صندلی‌هایی با ابعاد مناسب و استحکام کافی برای استفاده در فضاهای عمومی و شخصی
- مقرون‌به‌صرفه بودن و دسترس‌پذیری لباس‌های زیبا در اندازه‌های بزرگ و عرضه آن‌ها در فروشگاه‌های فیزیکی

مسیر دوم مستلزم تغییر ارزش‌ها و فرهنگ است که فرآیندی به‌مراتب پیچیده‌تر، طولانی‌تر و درگیر با نظام‌های موجود سرکوب است. راه‌حلی که گسترده‌ترین دامنه اثر را دارد و در عین حال موانع نسبتاً اندکی برای آغاز تغییر پیش روی آن قرار دارد، تضمین بازنمایی و دیده‌شدن در مد، رسانه و تبلیغات است. افزون بر آنکه این موضوع به‌صراحت ۲۸ بار از سوی شرکت‌کنندگان در پیمایش مطرح شد، با سایر مضامین ذکرشده نیز پیوندی جامع دارد. افزایش مواجهه با تصاویر و روایت‌های عاری از سوگیری درباره افراد چاق می‌تواند به ایجاد آگاهی، به‌عنوان بنیانی برای آموزش ضروری درباره تنوع بدنی و چاق‌هراسی (۳۳ مورد اشاره)، کمک کند و حضور افراد چاق را در موقعیت‌های گوناگون عادی سازد و در نتیجه احتمال تجربه فضاهای عاری از قضاوت (۲۱ مورد اشاره) را افزایش دهد. افزون بر این، چنین رویکردی ظرفیت آن را دارد که کلیشه‌ها و سوگیری‌های مربوط به افراد چاق (۱۹ مورد اشاره) را کاهش دهد، چاقی را از انگ اجتماعی برهاند (۱۲ مورد اشاره) و مزایای دیگری نیز به همراه داشته باشد. بر اساس مطالعات چاقی و تغییرات مطلوب از دیدگاه پاسخ‌دهندگان، برخی از مهم‌ترین مداخلات عبارت‌اند از:

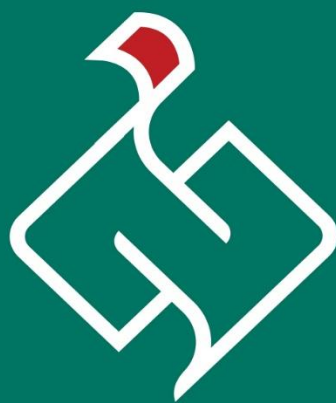
- به‌کارگیری مدل‌ها، بازیگران، سخنرانان و دیگر افراد چاق
- توانمندسازی تولیدکنندگان محتوا و صداهای متعلق به افراد چاق
- نمایش روایت‌ها و شخصیت‌های چاق، فارغ از چاق‌هراسی و سوگیری
- استفاده از انگ مرتبط با وزن به‌عنوان موضوعی برای هنر، کسب‌وکار و ابتکارات اجتماعی

نتیجه‌گیری



دامنه این مقاله برای نمایش همه مزایا و همه شیوه‌هایی که بخش‌های فرهنگی و خلاق می‌توانند از طریق آن‌ها در شکل‌گیری جامعه‌ای فراگیرتر نسبت به چاقی نقش ایفا کنند، بسیار محدود است؛ اما یک نکته روشن است. این بخش‌ها از قدرت خلاقانه عظیمی برای ایجاد یک دگرگونی فرهنگی برخوردارند. برای مدت بسیار طولانی، صداها و افراد چاق و تجربه‌های زیسته آنان خاموش شده و به سخره گرفته شده است. با این حال، آنان صرفاً با حضور خود، برخی از قدرتمندترین و رایج‌ترین سوگیری‌ها را به چالش می‌کشند و از همین رو، رهایی آنان برای رهایی همه بدن‌ها اهمیتی اساسی دارد. اکنون پرسش این است که چگونه می‌توان این قدرت خلاقانه را به کار گرفت؟





 WWW.CDSTT.IR

 [CDSTT.IR](https://www.instagram.com/CDSTT.IR)

 [CDSTT](https://twitter.com/CDSTT)