

سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه

مهرانگیز شعاع کاظمی*

مریم کردلو**

چکیده

امروزه، اهمیت سبک زندگی و تأثیر رفتارهای مرتبط با آن بر بینش، آگاهی و سلیقه افراد جامعه آشکار است. ازسویی، گرفتاری های روزمره و نوع سبک زندگی سرعت روند زندگی شهری را افزایش داده است و کمبود وقت به شدت احساس می شود. این امر به آسیب دیدن تعاملات اجتماعی، به ویژه در روابط خانوادگی، منجر شده است. بنابراین، به مدیریت زمان با سبکی نوین نیاز است تا بتوان از زمان باقی مانده برای تعاملات اجتماعی بهتر بهره برد. در پژوهش پیش رو، با معرفی دیدگاه های نظریه پردازان بزرگ و تبیین عناصر تأثیرگذار بر حیات شبانه، به بررسی ابعاد و مؤلفه های سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه، که نوع جدیدی از زیست در دنیای کنونی و ایران است، پرداخته شده است. این پژوهش از نوع کاربردی و از منظر روش گردآوری داده ها، توصیفی - تحلیلی از نوع پیمایش / زمینه یابی است. پژوهشگر با استفاده از ابزار پرسش نامه به دنبال استخراج و بررسی مجموعه عواملی بود که به تبیین رابطه بین سبک زندگی به طور کلی و زیست شبانه بپردازد. نمونه آماری شامل ۱۳۴ زوج از سه منطقه شهر تهران انتخاب شد که اوقات بیشتری از ساعات شب را در خارج از منزل به فعالیت های گوناگون می پردازند. پرسش نامه زیست شبانه، که ابزاری محقق ساخته با چهارده پرسش و ضرایب اعتبار بین ۷۵ تا ۸۰ درصد است، دارای ضریب آلفای کرونباخ ۷۴ درصد بود. داده های پژوهش احساس رضایت زوج ها از سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه را نشان داد. براساس نتایج به دست آمده، سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه بر همه ابعاد زندگی گروه نمونه اثرگذار بوده و از بین ابعاد چهارگانه سبک زندگی (جسمانی، روان شناسی، معنوی و اجتماعی)، بعد روان شناسی بیشترین، و بعد جسمانی کمترین رابطه را با زیست شبانه دارد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، زیست شبانه، اوقات فراغت، زندگی اسلامی، خانواده

Department of Women and Family Studies, Faculty of Social Sciences and Economics, Alzahra University, Tehran, Iran

* دانشیار گروه مطالعات خانواده و زنان، دانشگاه الزهراء (ع.ف.ا)، تهران، ایران. (نویسنده مسئول)

m.shkazemi@alzahra.ac.ir

** دانشجوی ارشد مطالعات زنان، دانشگاه الزهراء (ع.ف.ا)، تهران، ایران.

mary071356@gmail.com

مقاله برگرفته از تز کارشناسی ارشد رشته مطالعات زنان دانشگاه الزهراء در سال ۱۴۰۰ می باشد.

تاریخ پذیرش: ۱۴/۰۶/۱۴۰۰

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۴/۰۲

مقدمه

جامعه‌شناسان سبک زندگی^۱ را اسلوب یا الگوی زندگی روزمره می‌دانند که دربرگیرنده همه عادات و روش‌های پسندیده فردی است؛ به گونه‌ای که فرد، یا اعضای گروه با عادات و روش‌ها مانوس هستند و یا عملاً با آنها سرو و کار دارند. به عبارتی سبک زندگی را می‌توان الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، نحوه مصرف و چگونگی رسیدن به اهداف دانست و نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان بینی فرد و گروه وابسته به آن را منعکس می‌کند (فدرستون^۲؛ ۱۹۸۷). نخستین بار، آلفرد آدلر^۳ (۱۹۲۲) سبک زندگی را مطرح کرد. او شناخت فرد را متضمن شناخت ادراکی سازمان یافته می‌دانست و معتقد بود سبک زندگی با بینش و اعتقادات افراد براساس تعاملات اجتماعی صورت می‌گیرد و ارتباط سه عامل جسمی، روانی و اجتماعی را باعث شکل‌گیری سبک زندگی افراد دانست (شولتز^۴؛ ۲۰۰۵، ۱۴۳ - ۱۴۸).

رفتارها و وظایف زندگی روزمره انسان در شش محور خلاصه می‌شود: داشتن روحیه اجتماعی یا حس مشارکت، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، وظیفه فرد در قبال خود و خانواده، وظیفه معنوی، سلامتی و تناسب اندام و نگرش به کلیت زندگی (کاویانی^۵؛ ۱۳۹۰). به اعتقاد اندیشمندان علوم اجتماعی و روان‌شناختی عوامل گوناگونی در شکل‌گیری سبک‌های زندگی جدید نقش دارند، از جمله:

- ارزش‌ها و تحولات ارزشی: بسیاری از صاحب‌نظران ساختار ارزشی فرد، را اصلی‌ترین عامل برای درک سبک زندگی می‌دانند و معتقدند ارزش‌های فعلی زندگی تعیین‌کننده ارزش‌های آتی می‌باشند؛
- تحصیلات: تحصیلات یکی از عواملی است که بر چگونگی سبک زندگی افراد در جامعه اثر می‌گذارد. اوسیم^۶ و همکارانش از میان سه متغیر درآمد، تحصیلات و شغل، تحصیلات را مهم‌ترین عامل ارتقای مصرف فرهنگی می‌دانند. تحصیلات بالاتر باعث می‌شود تا افراد در شبکه‌هایی قرار گیرند که الگوی مصرف فرهنگی مشابه و مبتنی بر مصرف محصولات فرهنگی متعالی دارند و به این ترتیب، بر سبک زندگی فرهنگی فرد تأثیر می‌گذارد (آقاملایی^۷؛ ۱۳۹۵، ۳۲ نقل از قربانی و شعاع‌کاظمی^۸؛ ۱۳۹۶)؛
- سن و دوره عمر: سن و دوره عمر نقش تعیین‌کننده‌ای در سبک زندگی افراد دارد. هرچه سن بالاتر می‌رود، تجربه‌های گذشته آنان به منبعی برای شکل‌دهی به سبک زندگی و بینش و فعالیت فرد تبدیل می‌شود. افراد در سنین مختلف، نیازمندی‌های متفاوتی دارند و از توان، انگیزه و قابلیت متفاوتی برای برآوردن نیازهای خود برخوردارند؛

1. Life style.

2. Featherstone.

3. Adler.

4. Useem.

• طبقه و عوامل اقتصادی: طبقه و عوامل اقتصادی از دیرباز اصلی‌ترین مرز جداسازی قشرها و سطوح گوناگون نظام اجتماعی شمرده شده و به تبع آن، شکل‌های متعدد سبک زندگی به وجود آمده است. زابلکی و کانتربراین باورند که طبقه اجتماعی بهترین پیش‌بینی‌کننده سبک زندگی است. بنابراین، سبک زندگی پیامد منش‌ها و جامعه‌پذیری طبقاتی انگاشته شده است (فاضلی ۱۳۸۲، ۷۸-۸۸).

باتوجه به عوامل تأثیرگذار در سبک زندگی، یکی از زیرمنظومه‌های آن سبک زندگی اسلامی است. منظور از سبک زندگی اسلامی این است که همه گرایش‌ها، تمایلات، رفتار، باورها، ارزش‌ها و مجموعه برداشت‌ها، عادت‌ها، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، اقتصادی و سیاسی فرد یا جامعه در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بر مبنای آموزه‌های دین اسلام و عمل به آنها پایه‌ریزی شود؛ به گونه‌ای که این سبک بتواند بخشی از تمدن نوین اسلامی قرار گیرد (جوکار، صفوریایی پاریزی ۱۳۹۳، ۳۹-۶۹ نقل از قربانی و شعاع‌کاظمی ۱۳۹۶). در سبک زندگی اسلامی، تنها عمق اعتقادات و عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی‌شود، بلکه رفتارهای فرد هم مورد سنجش قرار می‌گیرد. ولی هر رفتاری برای اینکه مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از شناخت‌ها و عواطف اسلامی را پشتوانه خود قرار دهد. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم پزشکی و... فقط به رفتار توجه می‌شود، ولی در اسلام با وجود تأکید روی رفتار، حداقل‌های عواطف و شناخت‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود (خوشفرو محمدی‌نیا ۱۳۹۳ نقل از همتی ۱۳۹۶).

به تازگی نوع ویژه‌ای از سبک زندگی رواج پیدا کرده است که با عنوان زیست شبانه نام دارد و گروه‌های ویژه‌ای با این سبک زندگی می‌کنند. باتوجه به دیدگاه‌های روان‌شناسان و رفتارنگرها زیربنای سبک زندگی در خانواده پی‌ریزی می‌شود. شیوه‌ای که افراد برای زندگی انتخاب می‌کنند در واقع، نشئت‌گرفته از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی و باورهای افراد جامعه است (شفیع‌آبادی و ناصری ۱۳۸۰ نقل از قربانی و شعاع‌کاظمی ۱۳۹۶). اعتقاد به برخورداری از شیوه زندگی سالم در سنین نخستین زندگی شکل می‌گیرد، ولی رفتارهای مربوط به سبک زندگی در طول سال‌های بعد بنا می‌شوند و در صورت نادیده گرفته شدن، اثرات زیان‌باری بر سلامت و رفاه افراد دارد. از این رو، آگاهی از چگونگی تغییرات سبک زندگی در جوامع گوناگون مورد توجه قرار گرفته است (نقیبی و دیگران ۱۳۹۲، ۹-۱۹).

زیست شبانه نوع نگاه مردم به شب و چگونگی بهره‌مندی آنان از این بازه زمانی را نشان می‌دهد. به عبارتی، همه اقدامات انسانی (مادی و معنوی) که با هدف ارتقای سطح کیفی زندگی در ساعات شب در جامعه انجام می‌شود، باعث ادامه فعالیت‌ها و پویایی جامعه می‌شود

و زندگی شبانه آن جامعه را تشکیل می‌دهد. این جامعه ممکن است یک گستره، منطقه یا کل شهر باشد (الیاسی ۱۳۹۳). جامعه مدرن در تعامل با سرگرمی‌های شهری، پاسخگوی نیاز مردم است، به طوری که، فعالیت‌های کاری را با فعالیت‌های فراغتی و اوقات روز را با شب آمیخته می‌داند. زندگی معاصر، به ویژه در شهرهای بزرگ، در حال دگرگونی است؛ به صورتی که افراد بیش از گذشته، اوقات خود را در شب سپری می‌کنند و بسیاری از فعالیت‌ها مانند تفریح و سرگرمی، استراحت، اشتغال، سفر و ارتباطات را در ساعات پایانی روز انجام می‌دهند (مهدنشین ۱۳۹۵).

از قرن نوزدهم میلادی، همراه با رشد و گسترش انقلاب صنعتی، ساختار زمان بندی یک پارچه‌ای برای کار و فعالیت به وجود آمد. این ساختار باعث ایجاد احساس کمبود وقت و تغییر در سبک زندگی افراد و فعالیت‌های اجتماعی آنها شد. امروزه، به منظور استفاده مناسب از زمان، ساعت‌های غروب و شب برای ایجاد فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی اهمیت یافته و به آن توجه شده است (قدیمی و کرامتی ۱۳۹۶). اگرچه مفهوم زیست شبانه به لحاظ مبانی نظری، پس از انقلاب صنعتی برای استفاده بهینه از زمان به وجود آمد، ولی پیش از آن نیز بیشتر ملت‌ها متناسب با فرهنگ و ارزش‌های حاکم بر جامعه خود، حیات و سرزندگی شبانه را تجربه کرده‌اند (آنی زاده ۱۳۹۵).

باتوجه به مقدمه و ادبیات پژوهش، پرسش اصلی پژوهش این است که بین سبک زندگی معمول و رایج و زیست شبانه چه رابطه‌ای وجود دارد؟

در پاسخ به پرسش یادشده، می‌توان گفت به نظر می‌رسد زیست شبانه بر زندگی افراد جامعه از جنبه‌های گوناگون تأثیرگذار بوده و سبک زندگی آنان را دستخوش تغییر و تحول قرار داده است و اگر در مطالعه و برنامه‌ریزی‌های مرتبط با این نوع سبک زندگی به جنبه‌های گوناگون آن توجه لازم نشود، بی‌تردید مشکلات ناشی از پیامدهای این بی‌توجهی گریبان‌گیر روند جاری زندگی در خانواده، که کوچک‌ترین نهاد اجتماعی است، خواهد شد. در این صورت، زیست شبانه بستر ساز شکل‌گیری انواع آسیب‌های اجتماعی است؛ زیرا قوانین برای مدیریت آن وضع نشده و نظارتی نیز موجود نیست. در چنین شرایطی، شهروندان می‌توانند با استفاده از این فضا به تخلیه هیجانات حتی به شکل نامتعارف بپردازند و از این طریق، ضربه‌های سختی به پیکر خانواده و جامعه وارد کنند. این سبک امروز در بین قشرهای گوناگون جامعه به ویژه، قشر مرفه به شکلی از زندگی باثبات تبدیل شده است و افراد هویت فردی و اجتماعی خود را در قالب آن می‌بینند. چنانچه در بحث عوامل تأثیرگذار متوجه شدیم که چگونه تحصیلات، طبقه اقتصادی - اجتماعی و سن در بروز و ادامه اشکال جدید سبک زندگی نقش دارند.

تعریف مفاهیم

سبک زندگی

سبک زندگی مجموعه‌ای هماهنگ از رفتارها، فعالیت‌ها، حالت‌ها و سلیقه‌های فردی معین، از طرزلباس پوشیدن و آرایش، آرایه‌منزل و نحوه گذران اوقات فراغت و... در جریان زندگی روزمره است (گیدنز ۱۳۸۸، ۱۲۱ نقل از آئی‌زاده ۱۳۹۵). در مفهوم دیگری، سبک زندگی الگویی از شایستگی‌ها، بینش و باورهای مشترک گروه یا جامعه است که به صورت رفتارهای مشترک بروز می‌کند (مهدوی کنی ۱۳۸۷، ۵۴).

براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سبک زندگی به روش زندگی مردم با بازتابی کامل از منزلت اجتماعی، طرز برخورد و عملکردها اشاره دارد. همچنین، ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، خواب، اعتیاد به الکل، دخانیات و...) است که در پی فرآیند اجتماعی شدن افراد به وجود آمده است (استاجی و دیگران ۱۳۸۵).

زیست شبانه

لغت نامه آکسفورد (۲۰۱۳) زیست شبانه را تفریحات در دسترس هنگام عصر و شب بیان کرده است. فرهنگ لغت میراث آمریکا (۲۰۱۱) زندگی شبانه را به عنوان مرکزی که تا دیر هنگام باز می‌ماند معرفی کرده است. لغت نامه آزاد (۲۰۰۹) زندگی شبانه را فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی می‌داند که اواخر شب یا در طول شب اتفاق می‌افتد (نیلی‌پور ۱۳۹۴). همه اقدامات انسانی (مادی و معنوی) که به منظور ارتقای سطح کیفی زندگی در ساعات‌های شب در جامعه انسانی رخ می‌دهد و موجب ادامه فعالیت جامعه و پویایی آن می‌شود، زندگی شبانه آن جامعه تعریف شده است. این جامعه ممکن است یک محدوده، منطقه و یا کل شهر باشد (همتی ۱۳۹۶).

پیشینه پژوهش

در این بخش، کوشش شد تا پیشینه‌های پژوهشی و نتایج به دست آمده از آن بیان شود که آیا جوامع، به ویژه جامعه علمی ایران، توانسته از نتایج چنین پژوهش‌هایی برای حل مشکلات نوپدید جامعه بهره‌گیرند؟ در همین زمینه، خورسند و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «زندگی شبانه شهری از منظر آموزه‌های اسلامی: استنباط الگوی بومی شهر ۲۴ ساعته و حیات شبانه متناسب با سبک زندگی اسلامی»، به این نتایج رسیدند که نمی‌توان الگویی یگانه برای زندگی شبانه در نظر گرفت. در هر جامعه‌ای، متناسب با اقتضائات، امکانات، فرهنگ عمومی، مناسبت‌های اجتماعی و حتی سیاست‌های دولت‌ها و مدیران شهری، نمونه‌های متفاوتی از زیست شبانه بروز کرده است. در این پژوهش، بیان شد نباید به دنبال تحقق تمام و کمال الگوی

غربی زندگی شبانه در شهرهای اسلامی بود؛ بلکه باید به صورت ویژه، برای رفتارها و نیازهایی که در آموزه‌های اسلامی برای سبک زندگی اسلامی و در مسیر دستیابی به اهداف اسلامی است، در مکان‌های مشخص به صورت برنامه‌ریزی شده، گونه‌ای از زندگی شبانه، که نمود بیرونی و عمومی دارد، را عینیت بخشید.

نیا زخانی و دیگران (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «شناسایی جنبه‌های اجتماع - فرهنگی زیست شبانه در شهر تهران»، به این نتیجه رسیدند که جاذبه‌ها و دافعه‌های فردی و اجتماعی بسیاری درباره زیست شبانه وجود دارد. جنبه‌های مثبت و منفی شناسایی شد و آشکار شد که شهروندان و کسبه به پدیده زیست شبانه خوش بین هستند. یافته‌های پژوهش گویای این مسئله است که شهروندان نسبت به شرکت در فعالیت‌های مرتبط با زیست شبانه نگرش مثبتی دارند. از سوی دیگر، به علت ابهام‌هایی که درباره این پدیده نوظهور وجود دارد و تحت تأثیر باورهای سنتی و اجتماعی قرار گرفته، دچار نوعی تردید و بازدارندگی هستند. دغدغه‌های شهروندان بیشتر در قالب موضوعاتی همچون احساس عدم امنیت، ترس از ایجاد اختلال در زندگی روزمره، نگرانی والدین از تغییر سبک زندگی فرزندان است.

آنی‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «زندگی شبانه در فرهنگ مردم ایران»، نشان داد که از زمان ایران باستان تا کنون، مهم‌ترین جلوه فعالیت‌های فراغتی و اجتماعی شبانه ایرانیان شب‌نشینی‌های رایج در کانون خانواده بوده است که به وسیله آیین و سنت ایرانی مدیریت می‌شد و حضور مردم در بیرون از خانه برای تفریح، اقتصاد و اجتماع در شبانگاه به صورت غیرآیینی کمتر مجال بروز داشته است.

قدیمی و کرامتی (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «زندگی شبانه در کلان‌شهر با تأکید بر تأثیر عوامل فرهنگی بر فضای شهری»، به این نتیجه رسیدند که فرهنگ نقش مهمی در ایجاد زندگی شبانه و شهر ۲۴ ساعته دارد. عوامل فرهنگی از مهم‌ترین عواملی هستند که باعث تغییرات در شهرها می‌شوند و با توجه به آن، می‌توان زندگی شبانه مردم را شکل داد. معیارهای مؤثر بر فرهنگ در این پژوهش شامل مردم، نوآوری و زمان است که در سه مؤلفه فضای شهری (کالبد، عملکرد و معنا) قرار گرفت.

پاپی‌زاده (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «ایجاد سرزندگی شبانه شهری با رویکرد طراحی فضاهای ۲۴ ساعته»، به این نتیجه رسید با ایجاد فضای شهری مناسب در زمان شب، افراد می‌توانند از فعالیت‌های تفریحی، اوقات فراغت، خرید و خدمات شهری استفاده کنند. وجود امنیت در فضای شبانه باعث افزایش حضور افراد در این مراکز می‌شود و همچنین سرزندگی و نشاط در بسیاری از مردم به وجود می‌آید.

مرحمتی (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان «تبیین جامعه شناختی گرایش جوانان به سبک زندگی مدرن»، به این نتیجه رسید که مدرنیته با امکانات خود از طریق آفرینش تنوع، فرد را با گزینه‌های گوناگون و پیچیده روبه‌رو می‌سازد. در این پژوهش، سبک زندگی مدرن شامل اعمال و کارها، روش‌ها، الگوها، طرز برخورد و روابط اجتماعی مبتنی بر عناصر زندگی مدرن است. هدف اصلی در این مقاله تبیین جامعه‌شناختی گرایش جوانان به سبک زندگی مدرن است (نقل از نیلی‌پور ۱۳۹۴).

ترانگ (۲۰۱۸) در پژوهشی با عنوان «نفوذ بر دیگران: چگونه فناوری دیجیتال افراد جوان را به سمت زیست شبانه هدایت می‌کند»، معنقد است تمرکز بر شبکه‌های اجتماعی از جمله واتساپ و تأثیرگذاری آن بر جوانان در طول شب پدیده‌ای روبه‌افزایش است. در این پژوهش، آزمون استاندارد از چگونگی زیست شبانه افراد جوان شکل گرفت. ارزیابی نتایج گسترش مرزهای این فناوری را در زندگی جوانان نشان می‌دهد که حضور آنان را در اجتماع و مکان‌های زیست شبانه پرنگ می‌کند و افراد درک تازه‌ای درباره خلق زمان و فضای بدون استفاده در زیست شبانه احساس کرده‌اند.

با مطالعه و بررسی پیشینه پژوهش‌های داخلی و خارجی انجام‌شده با موضوعات مرتبط با سبک زندگی و زیست شبانه، به نظر می‌رسد که پژوهشگران به عوامل مؤثر در شکل‌گیری سبک زندگی شبانه، همچون شغل، اوقات فراغت و فرهنگ، تأکید بسیاری کرده‌اند، ولی به اینکه افراد به صورت مجرد و همراه دوستان و هم‌گروهی‌ها به این سبک زندگی می‌پردازند یا به همراه همسر و خانوادگی، اشاره‌ای نشده است. در پژوهش پیش‌رو نمونه مورد مطالعه از بین زوج‌هایی که زیست شبانه داشتند و به صورت زوجی و با رضایت خاطر و رضایت از زندگی با وجود دارا بودن فرزند از چنین رویه‌ای برخوردارند، استفاده شد. در عین حال، ابعاد گوناگون زندگی گروه نمونه (شامل جسمانی، روانی و...) بررسی شد. زیست شبانه یا برای اشتغال، تفریح و سرگرمی، رفتاری تقلیدگونه و شاید هم اعتیادآمیز و یا استفاده از زمان ۲۴ ساعته شبانه‌روزی برای زندگی به شکل ویژه در جریان بود. به نظر می‌رسد نمونه‌گیری هدفمند و استفاده از زوجین به عنوان گروه هدف و بررسی هم‌زمان سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه و رضایت از زندگی آنان از نوآوری‌های پژوهش بود؛ زیرا این شکل زندگی افراد نمونه به طور پنهانی و دور از چشم همسر نیست، بلکه به اتفاق این‌گونه زندگی می‌کنند.

دیدگاه‌های نظری پژوهش

آلفرد آدلر

همه افراد از دوران آغاز کودکی قانون حرکت یگانه خود را ایجاد می‌کنند. هدف این حرکت همواره چیره شدن بر مشکلات زندگی است. حرکت هماهنگ به سوی هدف شخصی بیانگر

امنیت و اهمیت سبک زندگی اوست. آدلر سبک زندگی را مفهومی کلی تعریف می‌کند که افزون بر هدف، در بردارنده اندیشه فرد درباره خود و جهان و همچنین شیوه منحصر به فرد او در تلاش برای دستیابی به هدف در شرایط ویژه است. سبک زندگی هر فرد پلی برای رسیدن به هدف شخصی اوست (انسباچر ۱۹۵۶، ۲۸۳ به نقل از اکستین و کرن ۱۹۵۶، ۳۵)

آدلر بر این باور است که از تعامل سه عامل بدنی، روانی و اجتماعی سبک زندگی شکل می‌گیرد. در واقع، از دید آدلر هر فرد با اراده آزاد خویش مناسب‌ترین سبک زندگی را برای خود می‌آفریند و هرگاه این سبک زندگی ایجاد شد، در طول زندگی ثابت می‌ماند و منش بنیادین فرد را می‌سازد (شولتز ۱۹۹۰، ۱۴۸-۱۴۹). به عبارتی، سبک زندگی بر اساس تعامل‌های اجتماعی که در سال‌های نخست زندگی صورت می‌گیرد، ایجاد می‌شود و این جریان در سن چهار یا پنج سالگی آن چنان تبلور می‌یابد که تغییرات در آن دشوار است.

گئورگ زیمل

زیمل را می‌توان نخستین جامعه‌شناس سبک زندگی شهری مدرن دانست، وی در اهمیت دادن به مفهوم شهر تا آنجا پیش می‌رود که می‌نویسد شهر مدرن هویتی فضایی با نتایج جامعه‌شناختی نیست، بلکه هویتی جامعه‌شناختی است که به نحو فضایی شکل گرفته است. وی سبک زندگی را روشی خاص با هدف ترسیم نمادهای منزلت می‌داند که امروزه، افراد به وسیله آن می‌توانند فشارهای زندگی را تحمل کنند (باکاک ۱۹۴۰، ۲۴).

نظریه‌های زیمل درباره مفهوم شهر و زندگی در کلان‌شهر ارائه شده است. در نظر زیمل، رهایی فرد از حصار جامعه سنتی، که آزادی فرد را در قالب همبستگی گروهی محصور کرده بود، نویدبخش بروز فردیت است. ولی همین فرد آزاد خود را محدود در جامعه‌ای می‌بیند که پیوسته به حوزه‌های استقلال وی تعرض می‌کند و فشار ساختارهای آن آشکار است (فاضلی ۱۳۸۲، ۲۴).

به باور زیمل، سبک زندگی همان تلاش انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری فردیت برتر خود در فرهنگ عینی‌اش و شناساندن آن به دیگران است؛ به بیان دیگر، انسان برای مفهوم مد نظر خود (فردیت برتر) صورت‌های رفتاری ویژه‌ای را بر می‌گزیند. استعداد چنین گزینشی را سلیقه و این شکل‌های به هم وابسته را سبک زندگی می‌نامند (مهدوی کنی ۱۳۸۶، ۲۵۰). در واقع، در دیدگاه زیمل، سبک زندگی عینیت‌بخشی به ذهنیات، در قالب شکل‌های شناخته شده اجتماعی است؛ (زیمل ۱۹۹۰، ۴۶۳ نقل از مهدوی کنی ۱۳۸۶، ۲۰۵).

نظریه‌های اندیشمندان پیرامون زیست شبانه

لیون کریتزمان

محدودیت‌های زمانی، که در گذشته وجود داشته است، امروزه در حال ضعیف شدن هستند. جامعه ۲۴ ساعته می‌تواند معرف دنیای جدیدی باشد. کریتزمان معتقد است با در اختیار گرفتن زمان شب در جامعه ۲۴ ساعته، ما زمان بیشتری خلق نمی‌کنیم، بلکه از زمانی که در اختیار داریم مؤثرتر بهره می‌گیریم و از چنگال محدودیت زمانی خارج می‌شویم. بیشترین تأثیر و ارتباط جامعه ۲۴ ساعته بخش تفریحات و سرگرمی و گذران اوقات فراغت است. در نظر کریتزمان، جامعه شبانه دارای شکاف و تقسیم‌بندی بزرگی است، جوانان در برابر مسن‌ترها، شاغلان در برابر بیکاران، خانواده‌ها در برابر مجردها. به بیان دیگر، او به مفهوم واقعی و درست شهر ۲۴ ساعته و ارتباط آن با پویایی شهری معتقد است (کریتزمان ۱۹۹۹ نقل از نیلی‌پور ۱۳۹۴).

کریتزمان معتقد است به وسیله کلونیزه کردن شب در جامعه ۲۴ ساعته، اگرچه نمی‌توانیم زمان را ایجاد کنیم، ولی می‌توانیم این امکان را به وجود آوریم که از زمان موجود به صورت بهینه استفاده کنیم. سپس می‌توانیم خود را از قید محدودیت‌های زمان رها کنیم. درحالی‌که، این پیشنهاد آزادی‌ها و فرصت‌های جدیدی را ایجاد می‌کند، هزینه‌ها و برتری‌های گوناگونی را نیز به همراه خواهد داشت. ازسویی، آزادی و انعطاف بیشتری را برای فعالیت‌ها ایجاد کرده و ازسوی دیگر، می‌تواند باعث افزایش ساعت کار حتی در ساعت‌های غیررسمی شود (قربانی‌نیا ۱۳۸۹).

متیوکرمونا

کرمونا اعتقاد دارد در جامعه ۲۴ ساعته، الگوهای فعالیت و استفاده از فضای شبانه شهر براساس ترجیحات و نیازهای افراد به وجود می‌آید؛ بنابراین، کمتر پیش‌بینی پذیراست. او نبودن فعالیت‌های عمومی هنگام غروب و در طول شب را مشکلی فراگیر می‌داند و می‌گوید که به دلیل نبودن جنب و جوش در شب، گروه‌های گوناگون اجتماعی به فضاهای عمومی جذب نمی‌شوند (نجاتی ۱۳۹۳).

فرانکو بیانچینی

بیانچینی در نظریه‌های خود با عنوان فرهنگ و اقتصاد شبانه از فاصله زمانی بین تمام شدن روز و شروع شدن شب، این زمان را زمان مرده شهر می‌شمارد. بنابراین، برای رونق این زمان از فعالیت‌های پس از غروب سخن به میان می‌آورد و به‌کارگیری سیاست‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی برای شب را یادآور می‌شود. او بر این باور است جوانان مخاطب اصلی فعالیت‌های شبانه شده‌اند و ازسویی، زنان نیز برای تثبیت جایگاه برابر با مردان، به استفاده از این فعالیت‌ها و مراکز شهری امن شبانه اصرار دارند (بیانچینی ۱۹۹۵).

مدیریت زمانی جدید و حیات شبانه

امروزه به علت پیچیدگی زندگی شهری و نبودن امکان برای همه گروه‌های اجتماعی در استفاده از ساعات روشنایی روز به منظور رفع نیازها و در نتیجه، کم شدن روابط اجتماعی و همچنین، برای برطرف کردن پیامدهای اجتماعی، اقتصادی ناشی از تمرکز ترافیک و شلوغی مکان‌های عمومی در ساعات‌های ویژه و در مقابل، بدون استفاده ماندن شهر در حدود نیمی از ساعات شبانه روز بسیاری از شهرهای بزرگ دنیا، حیات شبانه و شهرهای بیست و چهار ساعته را به منزله راه حل در نظر گرفته‌اند.

هیث (۱۹۹۷) در مقاله خود با عنوان مفهوم شهر بیست و چهار ساعته آورده است که یکی از مهم‌ترین مشکلات شهرها در پایان قرن بیستم، روش استفاده مردم از شهر در زمان شب بود. مفهوم شهر ۲۴ ساعته رویکردی به نسبت تازه برای مقابله با مشکلات شبانه شهری و ایجاد مرکز شهر امن تر است (هیث ۱۹۹۷). مفهوم شهر ۲۴ ساعته معنای جامع‌تر و فراتر از خرده‌فروشی است و شامل ابعاد اجتماعی و فرهنگی و همچنین، اهداف آرمانی برای ترغیب ایده‌ها و فعالیت‌های کارآفرینی است. به این معنی که شهر باید بتواند در شب، عملکرد روزانه خود را ادامه دهد. انقلاب صنعتی سبب شد که زمان زندگی در شهرها به دو بخش زمان کار و زمان فراغت یا به دو قطب مثبت و منفی تبدیل شود. تا پیش از دهه ۱۹۶۰ که روندهای جهانی بر بازسازی شهرها و بازیابی توان اقتصادی متمایل بود، زمان کار یا به عبارتی زمان روز، اساسی‌ترین زمان زندگی به شمار می‌رفت و زمان فراغت یا زمان شب زمانی بیهوده و باقی‌مانده به شمار می‌آمد؛ ولی امروزه نگاه به زندگی تغییر یافته و جنبه‌های دیگری از نیازهای انسانی در نظر گرفته است. این تحولات همراه با کاهش زمان کار و افزایش زمان فراغت سبب می‌شود باتوجه به زمان شب، که بخش مهم زمان فراغت در آن سپری می‌شود، بیشتر شود (نجاتی ۱۳۹۳).

در سال‌های اخیر، برنامه‌ریزان به دنبال عرضه راهکارهایی برای آفرینش شهری پویا بوده‌اند. برنامه‌ریزی و آماده کردن امکانات و تسهیلات شبانه در حوزه فرهنگی، تفریحی و گردشگری به منزله روشی برای تقویت اقتصاد محلی و پویاسازی شهر توجه برنامه‌ریزان را به خود جلب است. بر اساس تجربه‌های جهانی، فعالیت‌های شبانه باعث تقویت تجارت محلی و بهبود ساختار اقتصاد منطقه‌ای، فراهم کردن زمینه فعالیت‌های مضاعف برای جامعه، و تهدیدی برای انجام فعالیت‌های غیرقانونی شبانه و کاهش جرایم شده است (هیث و چانگ ۲۰۰۶، ۱۳۹).

همچنین، می‌توان گفت فعالیت‌های تفریحی و گردشگری شبانه موجب خلق ساختار اجتماعی منسجم و برای افراد امکان‌گذاران وقت در کنار اعضای خانواده و یا دوستان را در محیط‌های اجتماعی به وجود آورده است (کین و دیگران ۲۰۱۱، ۴۷۹ نقل از خورسند و دیگران ۱۳۹۹). گردشگری شبانه کیفیت زمان فعالیت افراد را افزایش داده و ارتباطات و سلامت اجتماعی

را ارتقا می‌بخشد. فعالیت‌های گردشگری شبانه را می‌توان به جشنواره‌ها، موزه‌های شبانه و مکان‌های تاریخی، مراکز خرید و پذیرایی، ورزش‌های تفریحی و استفاده از جاذبه‌های طبیعی (ایوانز ۲۰۱۲) و برخی از فعالیت‌های گردشگری شبانه مانند رصد ستارگان دسته‌بندی کرد.

شب از دیدگاه آموزه‌های اسلامی

در فرهنگ اسلامی، «لیل» واژه‌ای است که مفهوم شب را بیان می‌کند و به معنای تاریکی و سیاهی است. در مقابل، «نهار» به معنی روز است (فراهیدی ۱۴۱۰، ۸، ۳۶۳). در قرآن کریم، واژه لیل و مفاهیم آن ۹۱ بار به کار رفته است. در بسیاری از آیات قرآن از شب، ویژگی‌ها، آثار، حالات و برکات آن سخن گفته شده است. «وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ آيَاتَيْنِ فَمَحْوَنًا آيَةَ اللَّيْلِ وَجَعَلْنَا آيَةَ النَّهَارِ مُبْصِرَةً لِّتَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ وَلِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ وَكُلٌّ شَيْءٌ فِضْلَانَاهُ تَفْصِيلاً (اسراء، ۱۲)؛ ما شب و روز را دو نشانه قرار دادیم؛ سپس نشانه شب را محو کرده و نشانه روز را روشنی بخش ساختیم تا در پرتو آن فضل پروردگارتان را بطلبید و به تلاش زندگی برخیزید و عدد سال‌ها و حساب را بدانید، و هر چیزی را به طور مشخص و آشکار بیان کردیم».

دو واژه لیل و نهار، به معنای ظلمت و نوری است که پشت سرهم و به خاطر روبرو بودن زمین با طلوع و غروب آفتاب در زمین پدید می‌آیند و این دو مانند دیگر موجودات عالم و همچنین احوال آن موجودات، دو آیت از آیات خدای سبحان هستند که بر یکتایی خدا در ربوبیت دلالت می‌کنند (طباطبایی ۱۴۱۷، ۱۳، ۵۱). خداوند شب را به وسیله تاریکی‌اش پرده‌ای برای پوشیدن اشیا قرار داده و آن را بر ما پوشانده تا با استفاده از آن، از سختی کارهای روزانه، آرام بگیریم و استراحت کنیم؛ چنانچه لباس بدن انسان را می‌پوشاند؛ طبرسی ۱۳۷۲، ۷، ۲۷۰).

بنابراین، در دیگاه اسلام، روز زمان جنبش، حرکت، کسب معاش، تعاملات گسترده و بیرونی است و شب زمان آرامش و دوری از تنش‌ها و هیجانات بیرونی، و نیز تأمل و تدبیردرونی و تعامل و ارتباطات در بستر خانواده در نظر گرفته شده است؛ ولی این مسئله به معنای نفی کلی زیست شبانه شهری در محیط‌های بیرون از خانه نیست؛ بلکه باید به دنبال الگویی بود که هماهنگ با اهداف اسلامی درباره شب و هم‌نوا با فلسفه وجودی و ویژگی‌های خاص شب باشد. برخی رفتارها مناسب زمان شب هستند و امکان نمود و وقوع خارج از خانه را نیز دارند و می‌توان مکان‌های ویژه‌ای برای آنها تعبیه و برنامه‌ریزی کرد؛ از جمله آنها برخی رفتارهای عبادی-آیینی هستند که به انجام آنها در شب‌های ویژه‌ای توصیه شده است، مانند اعمال شب جمعه، لیلۃ الرغائب، شب نیمه شعبان، شب‌های قدر، شب‌های ماه مبارک رمضان.

بنابراین، به نظر می‌رسد ایجاد فضاهایی مصنوعی برای فعالیت شبانه در همه شهرها ضروری نیست و اگر شهرهایی ظرفیت بروز فعالیت‌های شبانه هماهنگ با مطلوبیت‌های اسلامی را داشتند، باید کانون‌های مناسب و ویژه‌ای را شناسایی و برای ساماندهی آن اقدام کرد (خورسند ۱۳۹۹).

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش پایه هر پژوهش علمی به شمار می رود و به بیان دیگر، منطق هر پژوهش نوع روش آن است. پس از اینکه پرسش آغازین، پرسش ها و اهداف پژوهش پیدا شد، لازم است روش تحقیق به روشنی بیان شود. روش پیمایشی یکی از متداول ترین روش های سنجش و بررسی معرف ها در پژوهش های اجتماعی است. این روش به طور معمول، در پژوهش هایی که تعداد زیادی از افراد جامعه را در نظر دارد، به کار می رود.

پژوهش پیش رو از لحاظ نوع، کاربردی و از منظر روش گردآوری داده ها، توصیفی از نوع پیمایش / زمینه یابی است. این روش براساس انتخاب نمونه ای که معرف افراد جامعه پژوهش است و پاسخگویی به مجموعه پرسش با استفاده از پرسش نامه نظرسنجی یا روش های دیگر انجام می شود. به طور کلی، در این روش با استخراج اطلاعات درباره شرایط زندگی و مقوله هایی که افراد را معین و متمایز می کنند، به مطالعه وضع موجود شامل نگرش ها، عقیده ها، رفتارها می پردازد. در پیمایش، واحد تحلیل را می توان هم فرد قرار داد و هم گروه، سازمان و حتی کل جامعه (احمدی، نصریانی و ابادری ۱۳۸۷، ۵۸). پیمایش به عنوان شاخه ای از تحقیقات توصیفی، روش گردآوری داده هاست که در آن، از گروه مشخصی از افراد خواسته می شود تا به تعدادی پرسش مشخص پاسخ دهند. نمونه آماری در پژوهش پیش رو شامل ۱۳۴ زوج، از سه منطقه شهر تهران به صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شد که اوقات بیشتری از ساعات شب را در خارج از منزل به فعالیت های گوناگون می پردازند. بنابه هدف پژوهش از ابزار پرسش نامه استفاده شد. پرسش نامه زیست شبانه، که ابزاری محقق ساخته با ۱۴ پرسش و ضرایب اعتبار بین ۷۵ تا ۸۰ درصد دارای ضریب آلفای کرونباخ ۷۴ درصد بود، در این پژوهش به کار رفت.

بحث و نتیجه گیری

شکل گیری و رشد اجتماعی هر جامعه نیازمند بهره مندی از الگوهای گوناگون رفتاری و بینش افراد آن جامعه است. بنابراین، می توان هویت اصیل هر جامعه را از نمودهای ظاهری و سبک زندگی افراد آن جامعه دریافت. جامعه زمانی نتیجه جهان بینی و ایدئولوژی خود را می بیند که سبک زندگی افراد با عقاید و ارزش های حاکم بر آن جامعه متناسب باشد. در این پژوهش، به نظر می رسد که میزان تطابق ویژگی های شخصیتی هریک از زوجین می تواند در پذیرش فرهنگ سبک زندگی شبانه و بنابراین، افزایش رضایت مندی از زندگی مؤثر باشد. افراد در جوامع گوناگون دارای شخصیت های منحصر به فردی هستند. روان شناسان گونه های متعددی برای شخصیت افراد بیان کرده اند. مهم ترین ویژگی هایی که باعث تفاوت بین افراد جامعه می شود تفاوت های فیزیکی مانند تفاوت در توانایی ها، مهارت ها و ویژگی های فیزیکی و تفاوت های روان شناختی

همچون شخصیت است. نتایج این پژوهش این مطلب را تأیید می‌کند که توجه و اهمیت به سبک زندگی شبانه تا حدودی می‌تواند به هریک از زوجین در به‌کارگیری شیوه‌های حل تعارض کمک کند و این امر به تغییر در میزان رضایت زناشویی آنها منجر خواهد شد. رضایت زناشویی هریک از زوجین در ساعت‌های پس از کار و تلاش روزانه و فارغ از دغدغه‌های کسب و کار با به‌کارگیری به‌جا و به‌موقع تکنیک‌های حل تعارض، مانند ایجاد اوقات فراغت و پرداختن به فعالیت‌های گروهی و جمعی از طریق در کنار هم بودن، با سازش در زمان بروز اختلافات ارتباط تنگاتنگ دارد. باتوجه به یافته‌های پژوهش به نظر می‌رسد افراد دارای سبک زندگی شبانه این سبک خلاقانه را انتخاب کرده‌اند تا فرصتی باشد برای پر کردن خلأها و اینکه از تعارضات زناشویی و بین‌فردی دوری کنند و راهی برای بهزیستی بیابند. با ادامه این روند ممکن است این نوع زیستن سبک غالب جوامع شود، ولی به نظر می‌رسد هنوز با سازوکارها و فرهنگ فعلی جامعه امروزی چندان همخوانی ندارد و اگر تمهیدات لازم برای آن اندیشیده نشود ممکن است راهی پنهانی برای دستیابی به اهداف غیراستاندارد باشد. به نظر می‌رسد یکی از دلایل زیست شبانه به صورت زوجینی در این پژوهش زمان فراغت و باهم بودن زوجین است که با سبک زندگی شبانه رابطه مثبت و معنادار دارد. از جمله مسائلی که بسیاری از زوج‌ها همواره از آن سخن می‌گویند آن است که به قدر کافی با یکدیگر وقت صرف نمی‌کنند. از سویی به دلیل محدودیت‌های ناشی از زندگی شهری، رفتارهای شهروندان و از جمله زوجین تحت تأثیر مسائلی چون کمبود وقت در طول روز، شلوغی، دوری مسافت، مسائل اقتصادی دچار تغییرات و محرومیت زیادی شده و اوقات فراغت را در پایین‌ترین وضعیت قرار می‌دهند. البته، مشکل اصلی تنها مدت باهم بودن و زمان فراغت نیست، بلکه مسئله این است که این فرصت باهم بودن با چه کیفیتی می‌گذرد. یکی از نشانه‌های ازدواج موفق این است که زن و شوهر ویژگی‌های شخصیتی همانندی داشته باشند و بتوانند اوقات باهم بودن و ساعت فراغت خود را طوری تنظیم کنند که از آن شرایط لذت کافی ببرند. تجربه‌های مثبت شده زوج‌هایی که به دفاتر مشاوره خانواده مراجعه کرده‌اند این نکته را تأیید می‌کند که میزان مصاحبت و باهم بودن در آغاز ازدواج بسیار زیاد است. ولی هرچه زمان سپری می‌شود، این عامل مهم در بسیاری از زوج‌ها کم‌رنگ‌تر می‌شود. وقتی زن و شوهر دچار روزمرگی می‌شوند و مشکلات زندگی آنها را از هم دور می‌کند زمان کمتری را برای یکدیگر در نظر می‌گیرند و در نتیجه، میزان رضایت‌مندی از زندگی زناشویی کاهش می‌یابد و به نظر می‌رسد زمان شب و ساعت‌های عصرگاهی و رها از کارهای روزمره می‌تواند باعث افزایش سرزندگی و تقویت حس باهم بودن شود و این محدودیت‌ها را جبران کند.

تحول در سبک زندگی در هر دورانی در درجه نخست متناسب با نوع فرهنگ و فناوری ایجاد می‌شود و با تغییر فرهنگ جامعه، سبک زندگی افراد جامعه نیز تغییر می‌کند. در دوران مدرن، با

پیدایش فناوری‌های گوناگون، فضای مجازی، ماهواره، شبکه‌های اجتماعی و... سبک زندگی دچار دگرگونی شد. باتوجه به تغییرات سبک زندگی و تحولات اجتماعی و فرهنگی در ابعاد خانواده‌ها، باورها و ارزش‌ها، گسست نسلی و سیطره ابزار بر زندگی انسان‌ها، شکاف روابط، جایگزینی رسانه‌های ارتباط جمعی به جای روابط خانوادگی و گروهی افراد، افزایش مصرف‌گرایی، گسترش خشونت، امید نداشتن به آینده در واقع پرداختن به آن به صورت اصلی انکارناپذیر درآمده است. بنابراین، خانواده‌ها به دنبال راه میان‌بر برای پر کردن خلأهای موجود هستند و با بررسی پاسخ‌های زوج‌های حاضر در پژوهش، به این نتیجه رسیدیم که علاوه بر موارد یادشده، تجربه‌های گذشته و کلیشه‌های زندگی خانوادگی مهم‌ترین عامل تغییر سبک زندگی و برانداختن طرحی نوین بوده است. می‌توان گفت ویژگی‌های فردی، تجربه‌های خانوادگی، انگیزه‌های شخصیتی سبب امتیاز زوج‌ها در ایجاد سبک خاصی از زیستن بود که حاوی نوآوری و نشاط باشد و در دل خود، لذت و شادی بیشتری را همراه بیاورد و درعین حال، فرصت باهم بودن بیشتری داشته باشند.

امروزه، متخصصان سلامت را پدیده‌ای تنها پزشکی در نظر نمی‌گیرند، بلکه به آن به صورت وضعیت زیستی، روانی و اجتماعی نگریسته و آن را ترکیبی از عوامل یادشده می‌دانند. براساس نتایج پژوهش‌ها، ارتقای سلامت نیازمند بررسی سبک زندگی افراد است که شامل فعالیت‌های آموزشی و ترویج برخی تغییرات رفتاری و مرتبط با سبک زندگی است.

از آنجاکه در جوامع امروزی، به ویژه ایران، بخش قابل ملاحظه‌ای از روز صرف کار کردن برای حل مشکلات معیشتی می‌شود و گاهی این زمان نزدیک به تمام روز را دربر می‌گیرد، به ناچار ساعت‌های شب جزء جدانشدنی اوقات آزاد افراد می‌شود و زیست شبانه معنا می‌یابد. برخی از مصداق‌های توجه به سلامت جسمی وجود تمرین و نرمش منظم پیاده‌روی در برنامه شبانه، ارتقای مهارت مدیریت استرس، انجام فعالیت‌هایی که به صورت پیگیر بدن ما را در وضعیت آرامش قرار می‌دهند، و افراد می‌توانند بنابر شرایط از زمان شب برای این فعالیت‌ها استفاده کنند.

همه موارد زمانی تحقق پیدا خواهند کرد که رفتارها هدفمند و همراه با نظارت و قوانین منطقی بنا شده باشد و رفتاری کم‌وبیش هنجارمند در نظر گرفته شده باشد. به نظر اتفاقات مثبت به وقوع نخواهد افتاد تا زمانی که همه شرایط را در نظر بگیریم.

نتایج پژوهش در بُعد معنوی نشان داد که گسترش زیست شبانه همچنین می‌تواند موجبات رشد و ارتقای جنبه‌های معنوی زندگی افراد را فراهم کند. اگر موانع سطحی ایجاد نشود بنابه موقعیت‌های گوناگون، زیست شبانه می‌تواند ارتقادهنده بعد معنوی زندگی شهروندان هم باشد. برگزاری بسیاری از آیین‌ها و رسم‌ها در طول شب در بسیاری از اقوام از دیرباز معمول بوده است. با ظهور اسلام و تلفیق آموزه‌های آن با تمدن کهن ایرانی، شب جایگاه ویژه‌ای در برگزاری برخی آیین‌های دینی پیدا کرده است. اهمیت دادن به زمان قدسی در زندگی ایرانیان نقش عمده‌ای

دارد. همچنین، برگزاری آیین‌های عبادی (چون شب‌های محرم، رمضان و قدر) که موجب تقویت نقش فضاهای مذهبی به‌عنوان اجتماعی‌ترین کانون‌های جمعیتی در فرهنگ ایرانی، همه‌تجربه‌هایی از حیات شبانه و پاسخی به نیازهای عینی-ذهنی شهروندان است که به نوبه خود در ارتقای فضای شبانه شهری مؤثر است. آدلرهم‌نوایی با آرمان‌های مذهبی را بهترین نشانگرماهیت علاقه اجتماعی بشری دانست و علاقه اجتماعی را مقیاس سلامت روان‌شناختی در نظر گرفته است. باتوجه به نظر آدلر، این بعد از سبک زیستن هنگامی می‌تواند سبب ارتقای جامعه شود که خانواده‌ها به‌عنوان نخستین مرکز تربیتی و مراقبتی پایه‌ها و اصول آن را بنا نهاده باشند و به دنبال آن، مراکز آموزشی و تربیتی ایجاد شده باشد. به علاوه، رسانه‌ها نیز باید در همین زمینه، و در آموزش و ترویج زیست شبانه سالم فعالیت کنند. درغیراین صورت، زیست شبانه تنها راهی برای دستیابی به اهداف فردی و امیال سرکوب شده خواهد شد و ممکن است پیامدهای ناگواری برای جوامع بشری به‌ویژه، جوامع با طرح‌واره‌های مذهبی به بار آورد.

در بررسی سبک زندگی زوج‌هایی که زیست شبانه داشتند، نوعی انسجام گروهی نیز مشاهده شد که ناشی از تجربه مشترک آنان بود و این انسجام گروهی به‌طور طبیعی به تعاملات اجتماعی تبدیل شد. در نتیجه، احیای حیات شبانه نوین، به‌عنوان عاملی برای سرزندگی اجتماعی شبانه شناخته شد. همان‌گونه که مونته‌گومری باور دارد فعالیت‌های هنگام عصر و شب می‌تواند باعث افزایش سرزندگی و تقویت فضاهای شهری برای تعاملات اجتماعی و فرهنگی شود. در گذشته، این نوع سبک زندگی در شب‌نشینی‌های سنتی با بهره‌مندی از عنصرگفت‌وگو، تعامل و انتقال تجربه بزرگان به جوانان اتفاق می‌افتد و امروزه، مراکز هنری و فرهنگی همچون سینماها، موزه‌ها و گالری‌ها، کانون‌های فرهنگی، فرهنگسراها و مراکز خرید و... در ساعات پایانی شب بار اصلی فعالیت‌های فرهنگی و اجتماعی شبانه را به دوش می‌کشند. در سال‌های اخیر نیز شاهد نوع جدیدی از سبک زندگی مبتنی بر زیست شبانه هستیم که به تدریج به عمرآن افزوده می‌شود و خانواده‌های بسیاری به این شیوه گرایش پیدا می‌کنند. به نظر می‌رسد باتوجه به دیدگاه آدلر، انسان‌ها در شهرهای بزرگ به خلاقیتی متفاوت دست زدند و شاید من خلاق خود را این‌گونه بروز دادند تا از پس تنش‌های گریزناپذیر زندگی برآیند و به نوعی خود را واکسینه کنند. آنها توانستند از این طریق، زندگی فردی / اجتماعی خود را بهبود بخشند و درعین حال، از اصل لذت هم برخوردار باشند تا به انسجام و یک‌پارچگی بهتری برسند و به قول وجودگرایان، زندگی را زندگی کنند و از تجربه‌های جدید نهراسند. در جمع‌بندی نهایی، می‌توان این‌گونه بیان کرد که زیست شبانه نوعی از سبک زندگی در دنیای مدرن است که به منزله «حل مسئله» برای مبارزه با فشارها و تنش‌های زندگی و ایجاد رضایت بیشتر انتخاب شده است و به نظر چاره‌ای جز پذیرش آن نیست. با این شرط، که دولتمردان تمهیداتی را برای سلامت گذراندن شهروندان بیندیشند.

از محدودیت های پژوهش، تعداد کم جامعه نمونه بود. در این پژوهش، به دلیل در دسترس بودن و نبودن موضوع پژوهش، تنها از زوج های سه منطقه شهر تهران به عنوان گروه نمونه استفاده شد. پیشنهاد می شود که پژوهش های آینده با گروه های نمونه بزرگ تر با سطوح تحصیلی متفاوت، با سال های ازدواج متفاوت و در سطح گسترده تر انجام پذیرد و پژوهش کیفی به شکل بررسی عمیق صورت پذیرد.

کتابنامه

قرآن کریم.

۱. احمدی، فضل‌اله، خدیجه نصیریانی، و پروانه اباذری. ۱۳۸۷. تکنیک دلفی ابزاری در تحقیق. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی ۱(۸) ۱۸۵-۱۷۵.
۲. آئی زاده، علی. ۱۳۹۵. زندگی شبانه در نگاه مردم ایران. دو ماهنامه فرهنگ و ادبیات عامه ۶ (۲۱): ۲.
۳. استاجی، زهرا و رؤیا اکبرزاده و موسی الرضا تدین فرو فاطمه رهنما و رقیه زردشت و لادن نجار. ۱۳۸۵. بررسی سبک زندگی در ساکنین شهر سبزوار. فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار اسرار ۱۳ (۳): ۱۳۴-۱۳۹.
۴. الیاسی، ابراهیم. ۱۳۹۳. هویت شهر و کیفیت منظر شبانه، نیازمند طراحی مناسب. فصلنامه علمی آموزشی شهراشدیشان ۳ (۲): ۱۲.
۵. اکستین، دنیل و روی کرن. ۱۹۵۶. ارزیابی و درمان سبک زندگی. ترجمه حمید علی‌زاده و فروزان کرمی و محسن یوسفی. ۱۳۸۹. اهواز: نشر ریش.
۶. باکاک، رابرت. ۱۹۴۰. مصرف جنبه‌های اجتماعی. ترجمه خسرو صبری. ۱۳۸۱. تهران: انتشارات شیرازه.
۷. پاپی‌زاده، رسول. ۱۳۹۵. ایجاد سرزندگی شبانه شهری با رویکرد طراحی فضاهای ۲۴ ساعته. همایش ملی معماری و توسعه ۲.
۸. خورسند، رامین، رضا خیرالدین، و مهران علی‌الحسابی. ۱۳۹۹. زندگی شبانه شهری از منظر آموزه‌های اسلامی: استنباط الگوی بوم‌شهر ۲۴ ساعته و حیات شبانه متناسب با سبک زندگی اسلامی. فصلنامه پژوهش‌های معماری اسلامی ۸ (۲۹): ۱۳-۳۶.
۹. شولتز، دوان. ۲۰۰۵. روان‌شناسی کمال. الگوهای شخصیت. ترجمه گیتی خوشدل. ۱۳۹۶. تهران: نشر پیکان.
۱۰. شولتز، دوان. ۱۹۹۰. نظریه‌های شخصیت. ترجمه یوسف کریمی و فرهاد جمهری و سیامک نقشبندی و دیگران. ۱۳۸۴. تهران: نشر ارسباران.
۱۱. طبرسی، فضل‌بن حسن. ۱۳۷۲. مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، جلد ۷. تهران: ناصر خسرو.
۱۲. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۴۱۷ ق. المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۱۳. قم: جامعه مدرسین حوزه علمی قم.
۱۳. فاضلی، محمد. ۱۳۸۲. مصرف و سبک زندگی. قم: صبح صادق.
۱۴. فراهیدی، خلیل‌بن احمد. ۱۴۱۰ ق. کتاب‌العین، جلد ۸. قم: هجرت.
۱۵. قدیمی، سیده درسا، و غزل کرامتی. ۱۳۹۶. زندگی شبانه در کلان‌شهر با تأکید بر تأثیر عوامل فرهنگی بر فضای شهری. نشریه مطالعات محیطی هفت حصار (۲): ۲۰.
۱۶. قربانی، نادیه، مهرنگیز شعاع‌کاظمی، و الهه حجازی. (۱۳۹۶). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت روان زنان هیئت علمی دانشگاه‌های تهران. دو فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش‌نامه سبک زندگی ۳ (۵): ۶۱-۷۸.
۱۷. قربانی‌نیا، آرزو. ۱۳۸۹. بررسی الگوهای برنامه‌ریزی کارکردهای اجتماعی شبانه در فضاهای عمومی شهری. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.

۱۸. کارمونا، متیو، و تتراک تیم هیت، و تیسدل استیون. ۲۰۰۳. مکان‌های عمومی، فضا‌های شهری. ترجمه فریبا قزایی. ۱۳۹۳. تهران: دانشگاه هنر.
۱۹. کاویانی، محمد. ۱۳۹۰. کمی‌سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی. روان‌شناسی و دین ۴ (۲): ۲۷-۴۴.
۲۰. مقصدی، سوده، زهرا عبدالحسینی، و زینب سلیمانی. ۱۳۹۲. بررسی نحوه گذران اوقات فراغت و روند تغییرات آن در ایران. مجموعه مقالات کنگره ملی اوقات فراغت و سبک زندگی جوانان.
۲۱. مهدنشین، نیره. ۱۳۹۵. سرزندگی و حیات شبانه فضا‌های عمومی شهری، نمونه موردی: مرکز شهر مرند و خیابان امام، حدفاصل خیابان شهید رنجبری و خیابان ۷ تیر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی.
۲۲. مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۸۶. مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی. فصلنامه تحقیقات فرهنگی ۱ (۱): ۱۹۹-۲۳۰.
۲۳. مهدوی کنی، محمدسعید. ۱۳۸۷. دین و سبک زندگی، مطالعه موردی: شرکت‌کنندگان در جلسات مذهبی. تهران: انتشارات دانشگاه امام صادق (ع).
۲۴. نیلی پور طباطبایی، نازنین. ۱۳۹۴. بازطراحی خیابان با تأکید بر زندگی شبانه، نمونه موردی: کمال اسماعیل اصفهان. پایان‌نامه ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی یزد.
۲۵. نجاتی، عاطفه. ۱۳۹۳. ارتقای منظر شبانه آب کناره‌های شهری با رویکرد زندگی شبانه، نمونه موردی: محدوده مادی نیاصرم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده هنر اصفهان.
۲۶. نیازخانی معصومه، زهرا نادعلی‌پور، و ناصرالدین غراب. (۱۳۹۹). شناسایی جنبه‌های اجتماعی - فرهنگی زیست شبانه در شهر تهران. مجله گردشگری فرهنگ، ۱ (۳): ۲۰-۵.
۲۷. همتی، زینب. ۱۳۹۶. شهر ۲۴ ساعته. کنفرانس ملی به سوی شهرسازی و معماری دانش‌بنیان (۱).
28. Adler, Alfred. 1992 *The Individual Psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books Inc.
29. Bianchini, F. 1995. *Night Cultures, Night Economies, Planning Practice and Research*, No. 2: 121-126
30. Evans, G. 2012 : *Hold back the night: Nuit Blanche and all- night events in capital cities*, *Current Issues in Tourism*, 33-49.
31. Featherstone, M. 1987. *Lifestyle and Consumer Culture*. *Theory, Culture and Society Journal*. 4: 55-70.
32. Hsieh, A-T and Chang, J. 2006: *Shopping and tourist night market in Taiwan*, *Tourism Management*,. 27: 138-145.
33. Heat, Tim. 1997. *The Twenty four Hour City Concept A Review of Initiatives British Cities*. *Journal of Urban Design*. 2:2
34. Show 2015. *Spirituality. Religiosity and its role in health and diseases*. *journal of religion and health*. p. 1-20.
35. Trankt 2018 : *Culture and the City: Creativity, Tourism, Leisure*, Routledge.