

زیست شبانه، معضل جامعه مدرن

کارشناسان از تغییر سبک زندگی مردم و خاموش نشدن شهر تا طلوع آفتاب می گویند



فضای مدرن و جامعه جدید



کلان شهرهای کشور به ویژه آن ها که مثل مشهد در همه ایام سال زائرپذیر یا گردشگری پذیر بودند ، به شکل غیر رسمی ساعت مشخصی از شب در برخی قسمت های مرکزی شهر دایر بودند، اما سخن رسمی از این موضوع و نام گذاری به عنوان زیست شبانه به سال ۹۷ و جلسات پنجمین دوره شورای اسلامی شهر تهران برمی گردد. اعضای شورای وقت معتقد بودند که تصویب لایحه و قانونی شدن این زیست می تواند به رونق اقتصادی و افزایش شادی و نشاط شهروندان کمک کند. این لایحه با وجود موافقان و مخالفان و ایجاد اصلاحات، بالاخره در سال ۹۹ با عنوان «تهران بیدار» تصویب شد اما در دوره ششم شورا به دلیل انتقاد های فراوان و نبود زیرساخت های تأمین امنیت شهر وموارد دیگر، به شکل رسمی به اجرا درنیامد، درحالی که شهروندان به طور خودجوش شهر را بیدار و زنده نگه می داشتند.

مشهد نیز به عنوان یک شهر بزرگ و پرجمعیت کشور، به سرعت وارد بازی این سبک زندگی شد. زائران شاید حق داشتند که به خاطر زمان اندک، تمام ساعات شب وروز را در شهر بگردند، اما مشهدی ها بدون تصویب لایحه وقانون، به تدریج از خانه ها بیرون آمدند و تا دیروقت رهگذر خیابان ها شدند. از آن سو بازار هم با آنان همراهی کرد و این گونه شد که بخش زیادی از اصناف تا مشتری داشته باشند، کرکره مغازه را پایین نمی کشند. شاید تا بستان و گرمای سوزنده روز و خنکای شب را بهانه کنیم برای بیرون آمدن از خانه، اما این قصه سر دراز دارد و به امروز و دیروز برنمی گردد. شکل تفریحات و نگاه خانواده ها به آن تغییر کرده است. پرداختن به موضوع حضور فراینده شهروندان در شهر آن هم در شب، زوایای مختلفی دارد اما پیش از هر چیز شاید لازم باشد آن را از جنبه جامعه شناسانه بررسی کنیم. برای پاسخ به این سؤال که جامعه ایرانی چه وقت به سوی زیست شبانه حرکت کرد و اصلا دلیل انتخاب این شیوه از وقت گذرانی چیست؟

مجید فولادیان، دکتری جامعه شناسی و عضو هیئت علمی گروه علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، قبل از هر توضیحی یادآوری می کند که نمی توانیم از لفظ خوب وید برای تحولات اجتماعی استفاده کنیم و فقط می توانیم تحولات را بررسی کرده و یا تبیین آن برای آینده پیش بینی کنیم، او معتقد است: «اگر به تاریخچه ایران قدیم برگردید، جامعه ای رامی بینید که قسمت زیادی، یعنی حدود ۷۰درصد عشایری یا روستایی است وبخش باقی مانده را شهری ها تشکیل می دهند، آن هم شهرنشین سنتی که از لحظه غروب آفتاب کار و زندگی را تعطیل می کردند و می خوابیدند تا طلوع روز بعد. به گفته او ساختار اجتماعی و اقتصادی جامعه، سبک زندگی ها را تحت تأثیر قرار داده و آن را شکل می داد. اما هرچه به دوران جدیدتر و امروزی تر نزدیک می شویم، فضا مدرن تر و امکانات بیشتری می شود، دسترسی به برق آسان و جامعه از فرم روستایی به شهری تبدیل می شود.

تولوزیون، اولین ترویج کننده زیست شبانه این جامعه شناس تغییر در جامعه را نه به سال های اخیر بلکه به چند دهه پیش مربوط می داند، «پس از پیروزی انقلاب توازن جامعه شهری و روستایی تغییر کرد. حالا ۳۰درصد روستایی مانده اند و ۷۰درصد شهری اند. درعین حال بیشترین

شلوغ است و روشن، شهر را می گوئیم، هوا که تاریک می شود تازه یادمان می افتد از خانه بزمیرون. کجا رفتنش را در خیابان تصمیم می گیریم. چرخه در خیابان ها می زنیم و آخر شب که گرسنگی می آید سراغمان، یکی دوساعتی هم درستوران یا کافه می گذرد. همه چیز در حال فرم «دیگر شدن» است. تابستان بهانه است، وگرنه قدیم ترها کدام تابستان را این همه شب ها بیرون از خانه می گذرانیدیم؟ شاید قرار دسته جمعی داریم که نیازی نیست شب هادر خانه بمانیم و چشممان به ساعت، تا وقت خوابیدن برسد. برای خیلی ها مدت هاست گذراندن شب در خیابان، رستوران و کافی شاپ تا نزدیکی های روشنی آفتاب عادی شده است. چهره این شب های شهر همین است؛ رستوران هایی که بعد از ساعت ۲۴ هنوز غذا سرو می کنند و زنان و مردانی که آن وقت شب برای پیاده روی خود یا هواخوری حیوان خانگی شان بیرون از خانه اند. ترافیک شب های بولوار وکیل آباد تا ییلاقات طرقریه و شاندیز همان حدیث مفصل از این مجمل است. کارشناسان برای این سبک زندگی تعبیری دارند، به نام زیست شبانه. غم انگیز اینکه این نوع زیستن شاید ناگزیر، در حال به خطر انداختن سلامتی آدم ها، حیات جانداران و محیط زیست شهری است. زوایای گسترش زیست شبانه را از دیدگاه های مختلف بررسی کردیم، هر کدام نکته ای دارند و هشدار ی.

سبک زندگی شبانه را توسعه ندهیم

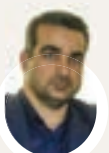


«زیست شبانه یکی از پدیده های اجتماعی دنیای مدرن است. دنیای مدرنی که خانواده نقش بسیار کم رنگی در آن پیدا کرده و مانند در خانه ودر کنار اعضای خانواده بودن، به پدیده ضدارزش تبدیل شده است. این بر خلاف سبک زندگی اسلامی است که روز را برای کار و فعالیت اقتصادی و شب رازمان آرامش و سکون قرار داده است.» این توضیح اولیه دکتر وحید ارشدی، استادیار گروه اقتصاد دانشگاه فردوسی مشهد، به سوالات ماست.

از نگاه اوتلاش جامعه و نهادهای رسمی باید این باشد که بستر رونق کسب وکار در فعالیتهای روزانه فراهم شود و تا حدی که ممکن است برای توسعه فعالیت های

شبانه، به غیر از شاعغلی که به اجبار جامعه برای تأمین

۳



شاید به این مسئله توجه نکرده باشید که زندگی کردن مادر شب و شهرگردی هایمان چه آسیبی به محیط زیست شهر وارد می کند. سال ها پیش تنها چراغ های روشن خیابان ها، تیرهای چراغ برقی بودند که کورسوی محدود واندکی از کوچه را روشن می کردند و البته خیابان های اصلی ومسیرهای عبور خودرو را. حالا روشنی خیابان ها گاهی آن قدر زیاد است که با روز تفاوت چندانی ندارد و چشم ها را آزار می دهد.

نورپردازی مغازه ها که هر کدام سبکی دارند و بخش زیادی از فضا را روشن می کنند، خودروهایی که در شهر در حال تردد هستند و سروصدا و نور تولید می کنند آدم ها هم به این فضا ها اضافه شده اند. اولین آسیبی که این شب های طولانی وارد می کند متوجه پوشش گیاهی شهر است. گیاهان نور پسند در طول روز نیازمند نور زیاد و گیاهان سایه پسند به دلیل جذب میزان بالای کلروپلاست، نیازمند نور کمتری هستند اما قانون بردباری می گوید: رساندن نور بیش از اندازه به گیاه در شب، رشد آن را دچار اختلال کرده

بیدار خوابی شبانه و بیماری هایش



اینکه هر شب را تا دیروقت بیدار بمانیم و برنامه بچنینم و دلمان خوش باشد به اینکه سرگرمیم، در کوتاه مدت لذت بخش است ولی درپایانود اثراتش را بر سلامتی روح و جسممان نشان می دهد البته اگر نشانه هایی را که از پزشک متخصص طب سنتی پرسیدیم در خود پیدا نمی کنید. اگر هنوز معتقدید بیدار ماندن تا نزدیک صبح یک عادت معمولی است و به هوشیار بودن خود در شب افتخار می کنید، خواندن هشدارهای دکتر غلامرضا غیور رزمگاه شاید ختم کلام باشد یا تیر خلاص: «اصولا هر موجود زنده یک ساعت بیولوژیک در بدن خود دارد که اعمال مختلف شیمیایی، بیوشیمیایی و فیزیولوژیکی بدن انسان براساس این ساعت درونی کار می کند که مدیریت در ساعت خواب و بیداری باعث بهبود عملکرد در همه زمینه ها می شود. ساعت بدن خودش منطبق بر ساعات شبانه روز از طلوع وغروب آفتاب گرفته و تغییر فصل هاست. عملکرد آن باعث تنظیم ترشح هورمون های بدن می شود و این هورمون ها بر سیستم های بدن همچون اعصاب، رشد ونمو، گوارش و یادگیری اثرات مطلوب و نامطلوب خواهند گذاشت.»

وی بهترین ساعت خوابیدن را از نگاه طب سنتی فاصله حدود دو یا سه ساعت بعد از غروب آفتاب تا قبل از طلوع

نیازهای اجتماعی همچون امنیت، سلامت و... به آن نیاز است تلاشی نشود. وی این نکته را در ادامه یادآور می شود که به نظر می رسد زیست شبانه باید در خانه ها و در رونق فضای خانواده و با هم افزایی درونی این کوچک ترین نهاد اجتماعی، توسعه یابد و نه در فضای کسب وکار. شاید زیست شبانه برای جامعه در کوتاه مدت پیامدهای مثبتی به همراه داشته باشد که آن هم قابل بحث است، اما پیامدهای منفی اجتماعی و اقتصادی همچون افزایش مصرف انرژی را هم به دنبال دارد.

ارشدی با اشاره به اینکه اکنون این پدیده در جامعه وجود دارد و نمی توان آن را انکار کرد، می افزاید: درعین حال نهادهای رسمی نباید به توسعه و ترویج این پدیده اقدام کنند و آن را عامل توسعه اقتصادی بدانند. نهادهای رسمی باید تا حد ممکن تلاش کنند عواملی که هم گرای

درونی خانواده ها را رونق می دهد، توسعه پیدا کند. باید دقیق بررسی کنیم که با وضعیت موجود زیست شبانه، افرادی که در این مسیر حرکت می کنند به چه میزان به خانواده های خود وابسته بوده و چقدر خانواده هایشان با حضور آنان در فضای زیست شبانه همراه بوده و موافق هستند. این کارشناس اقتصادی با تأکید بیان می کند: این طور به نظر می رسد که پدیده هایی همچون زیست شبانه به توسعه فردگرایی منجر می شود و نه خانواده گرایی که البته نیازمند تحقیق عالمان علوم اجتماعی و هزینه وفایده اجتماعی و اقتصادی آن است. در الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت، باید به تعادل و توازن تخصیص زمان به خود، به خانواده، به جامعه و دیگر بخش ها توجه و تلاش شود که نهادهای رسمی بستری فراهم کنند که خانواده، هم آسایش خود را به دست آورد و هم آرامش.

گونه ها تأثیر منفی می گذارد. این نورها فرصت و فراغ خواب و فعالیت بهینه و به موقع را از درختان، گیاهان و همچنین حیوانات می گیرند. تحقیقات نشان داده اند که در پرندگان روز فعال، نور مصنوعی سبب می شود زودتر شروع به آواز خواندن و تغذیه کنند و در واقع روزهای طولانی تری را تجربه کرده و پرندگان شب فعال نیز خواب کوتاه تری خواهند داشت. وی ادامه می دهد: از سوی دیگر نورهای مصنوعی باعث اختلال در تمرکز و جهت یابی آن ها شده و هنگامی که پرند ای به سمت نور مصنوعی پرواز می کند، دید خود را برای مسیر اصلی ازدست می هد و با فرود اشتباهی، چه بسا برخورد با ساختمان های بلند و تلف شدن در انتظارش خواهد بود. عرفانی این نکته را هم یادآوری می کند: همچنین زاد و ولد حیوانات دچار اختلال شده است و در بسیاری مواقع به دلیل نور مصنوعی، زمان آشکار بودن آن ها برای صیاد بیشتر و در نتیجه احتمال صیدشان نیز افزایش می یابد. این موارد موجب برهم خوردن سیکل طبیعت و رفتار طبیعی جانورانی خواهد شد که در محیط شهری زندگی می کنند.

وفصل از دست دادن برگ و جوانه زنی اش را به مخاطره می اندازد. گیاهان چهار فصل به طور طبیعی باید در ابتدای پاییز رفته رفته تغییری در رنگ برگ های خود داده و برگ ریزان داشته باشند اما نور مصنوعی، مراحل زندگی آن ها را در شهرهای بزرگ تغییر داده و حیات گیاه را به مخاطره می کشاند. به طوری که منجر به مرگ گیاه می شود. با وجود این نورها، درختان دیرتر خزان می کنند و در هنگام بارش برف، وجود برگ های پهن بر شاخه درختان، سطحی را برای ماندگاری برف روی درخت به وجود می آورد و انباشته شدن برف موجب شکستن درخت می شود.

«با گسترش سکونتگاه های انسانی شامل شهری و روستایی و همچنین تغییر کاربری اراضی به مراکز صنعتی متمرکز و غیرمتمرکز، توسعه راه های مواصلاتی و به طور کلی افزایش عوارض انسان ساخت، میزان استفاده از نور مصنوعی روبه افزایش گذاشته که به آن آلودگی نوری هم می گویند.» محمد عرفانی، معاون پایش و نظارت اداره کل حفاظت محیط زیست استان، در ادامه این جمله اضافه می کند: نور مصنوعی اگر چه از ضروریات زندگی امروزی به حساب می آید اما بر روی زیست شناسی و اکولوژی

آفتاب اعلام می کند و می افزاید: در واقع سه گانه صبح، ظهر و مغرب می تواند فاصله گذاری خوبی برای غذا خوردن، خوابیدن و فعالیت های مختلف بدن باشد. معمولا حدود ساعت ۹ و ۱۰ شب تا ۴ یا ۵ صبح بسته به هر فصل، بهترین ساعت استراحت است. بعضی از مردم می گویند اگر ساعت ۱۰ شب بخوابیم تا صبح هفت ساعت می شود و ما این هفت ساعت را از ۴ یا ۵ صبح تا ۱۲ ظهر تأمین می کنیم. در حالی که کیفیت خواب و تنظیم بیوشیمیایی بدن وهورمون ها دقیقا بستگی به ساعت طلایی خواب دارد که همان ساعت شبانه است.

این متخصص طب سنتی ادامه می دهد: تجربه و تحقیقات مختلف اثبات می کند کسانی که خواب مناسبی در ساعات شب دارند، کمتر به بیماری هایی مانند دیابت، فشار خون یا مشکلات روانی مبتلا شده یا بدنشان به درمان بهتر پاسخ می دهد. این نکته را می توانید به آسانی از آمار فراوان مبتلایان به بیماری ها در سنین جوانی متوجه شوید. از سوی دیگر شاید فرد درمجموع ۲۴ ساعت هفت ساعت خواب را در طول روز جبران کند اما دچار خستگی، کاهش تمرکز و حافظه و مشکلات دیگر می شود که در پی بدکار کردن هورمون های بدن رخ می دهد. همه می دانند که بازگشتن شبانه به خانه با شکم گرسنه امکان پذیر نیست، پس هرساعتی از شب باشد باز هم باید چیزی خورد که به گفته دکتر غیور، اشتباه دیگر

