

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

در ابتدا بنده به سخنان دکتر سجودی درباره‌ی نیازهای روشی که ما داریم، ارجاع می‌دهم؛ یعنی زمانی که در حال متن در اجتماع و نه متن در متن صحبت می‌کنیم، مدل پژوهشی ما چه خواهد بود؟ بحث بنده نیز از همان جنس متن در اجتماع است و قاعدتاً از الگوهایی که در نشانه‌شناسی داریم، استفاده می‌کنیم؛ قطعاً رویکرد ما رویکرد جامعه‌شناختی نخواهد بود.

مسئله‌ی مقاله این هست که اگر ما چیزی به‌عنوان الگوی خواب و بیداری داشته باشیم، هر فردی در طول شبانه‌روز، ساعتی را برای خوابیدن و ساعتی را نیز برای بیدار شدن انتخاب می‌کند. قطعاً من نمی‌خواهم یک الگوی واحد برای تمام نسل در نظر بگیرم و بگویم همه‌ی افراد یک ساعتی را برای خوابیدن و بیدار شدن در نظر می‌گیرند، بلکه مقصود صحبت از الگوی غالب است.

من در اینجا به بحث آدلر^۱ روان‌شناس اتریشی اشاره می‌کنم که اولین بار اصطلاح «سبک زندگی» را به کار برد. او در سال ۱۹۲۰ وقتی این اصطلاح را به کار برد، اشاره کرد که سبک زندگی ناظر است بر عملکردهای عادت‌محور و متعارف که یک فرد انسانی در زندگی خود با آن خو می‌گیرد، بخشی را یاد می‌گیرد و بخشی را نیز با امیال خود سازمان می‌دهد. به نظر او سبک زندگی در فاصله‌ی ۴ تا ۵ سالگی شکل می‌گرفت (البته سبک زندگی به معنای روان‌شناختی مورد نظر او است). من می‌خواهم این نکته‌ی روان‌شناسی را به نشانه‌شناسی بیاورم و مسئله را در حد گروه‌های اجتماعی بررسی کنم نه در حد افکار. روی قید «عملکردهای عادت‌محور و متعارف» که بحث خوبی هم دکتر شعیری در صبح داشتند، تأکید می‌کنم. تأکید دیگر بنده روی دو عامل سبک زندگی است، بخش «آموختنی» سبک زندگی و بخش «تغییر» در آن (با عنوان سازمان‌دهی آن با امیال خود)؛ بدین معنی که انسان‌ها بخشی از سبک زندگی را از نسل قبل خود می‌آموزند و در جایی آن را با امیال خود تطبیق می‌دهند.

اگر این خود را فردی در نظر نگیریم و گروهی در نظر بگیریم؛ یعنی داریم در مورد یک نسلی صحبت می‌کنیم که امیالی دارد و می‌خواهد سبک زندگی‌اش را با آن امیال وفق دهد.

بخش آموختنی سبک زندگی

«بخش آموختنی» بر اساس الگوهای روان‌شناختی از ۵ سالگی به نقطه‌ی مطلوبی می‌رسد و این بخش از ۵ سالگی تا ۱۴ سالگی ادامه خواهد داشت. در سن ۱۵

۱ . Alfred Adler

سالگی افراد وارد مرحله‌ی خودشناسی می‌شوند؛ یعنی درست زمانی که دوره‌ی نوجوانی آغاز می‌شود و افراد برای خود جایگاه اجتماعی قائل می‌شوند، انطباق دادن و سازمان‌دهی با امیال اهمیت پیدا می‌کند؛ اینجاست که فرد امیال خودش را به رسمیت می‌شناسد و تا این زمان که تنها می‌آموخته و تقلید می‌کرده است، در این مرحله در سبک زندگی‌اش تغییراتی رخ می‌دهد.

یک نکته‌ای دیگر در روان‌شناسی -البته من نمی‌خواهم کار روان‌شناسی کنم تنها می‌خواهم الگو بگیرم- این است که اختلالی در روان‌شناسی تحت عنوان «اختلال برنامه‌ی خواب و بیداری» وجود دارد که با علامت اختصاری CRSD در مورد آن صحبت می‌شود. خیلی جالب است که در متون اولیه‌ی (فرست) روان‌شناسی تا سال ۲۰۰۵ مسئله‌ی اختلال برنامه‌ی خواب و بیداری در حوزه‌ی بیماری‌های منتال و ذهنی طبقه‌بندی می‌شد و از سال ۲۰۰۵ آن را در دسته‌ی بیماری‌های عصبی طبقه‌بندی کردند. اما من می‌خواهم نه به‌عنوان یک بیماری و اختلال بلکه به‌عنوان یک سبک که به مبارزه و منازعه‌ی سبک دیگر رفته است به آن نگاه کنم و ببینیم اگر به این شکل به آن نگاه کنیم چه جوابی از آن خواهیم گرفت؛ به خصوص که روان‌شناس از منظر خود به آن نگاه می‌کند، (فردی نگاه می‌کند) ولی ما چون گروهی و اجتماعی به مسئله نگاه می‌کنیم، گفتمانی آن را می‌بینیم و سبک را در چالش‌های بین‌گفتمانی دنبال می‌کنیم.

در تعریفی که روان‌شناسان از اختلال مزبور ارائه داده‌اند، می‌گویند فرد بالمشخصه از الگوهای خواب خود، استراحت کافی دریافت می‌کند و رضایت دارد. از خود فرد وقتی می‌پرسید شما وقتی ساعت ۲ نیمه‌شب می‌خوابید و ساعت ۱۱ ظهر از خواب بیدار می‌شوید، چگونه است؟ می‌گوید مشکلی ندارم در حال زندگی هستم.

ولی از سویی دیگر مشکلی در همان کتب اولیه روان‌شناسی توضیح داده می‌شود؛ مثلاً در کتاب روان‌شناسی مرجع سال ۲۰۱۳ دقیقاً به‌عنوان متن بیماری‌های روانی در این کتاب مطرح شده است و در توضیح این اختلال آمده است، مشکل عدم هماهنگی با زمانی برای خوابیدن و بیدار شدن است که «به طور متعارف مقبولیت دارد». در واقع اینجا ما با یک پدیده‌ی کاملاً گفتمانی و فرهنگی مواجه هستیم. نتیجه می‌گیریم که یک الگوی خواب و بیداری وجود دارد که به طور متعارف مقبولیت دارد، اما توسط چه کسی؟

موقعیت «مطلوبیت گروهی» و «مقبولیت عرفی»

اگر ما موضوع را در بحث روابط بین‌نسلی ببریم، یعنی آن نسلی که ما مرحله‌ی آموختنی سبک زندگی را از آن آموختیم، این مقبولیت و عرف را به وجود آورده و حالا این نسل جدید که وارد مرحله‌ای شده است که فقط نمی‌خواهد بیاموزد، بلکه می‌خواهد سبک را بر اساس امیال خودش تغییر دهد، وارد عملکردی دیگر می‌شویم و در واقع تعارض بین «مطلوبیت گروهی» و «مقبولیت عرفی» ایجاد می‌شود که تنها یک تفاوت اینجا وجود دارد: مقبولیت عرفی در موقعیت قدرت قرار دارد و مطلوبیت گروهی در موقعیت مغلوب؛ یعنی هنوز در جایگاه قدرت قرار ندارد، اما در حال مقاومت کردن است، همان بحث قدرت و مقاومتی که در مباحث تحلیل گفتمان انتقادی با آن مواجه هستیم.

در بحث عوامل درگیر در الگوی خواب و بیداری یک سلسله «عوامل طبیعی» - که قرار نیست امروز در مورد آنها صحبت کنیم زیرا به یک حوزه‌ی تخصصی دیگر مربوط هستند- و یک سلسله «عوامل فرهنگی» وجود دارد. در این مقاله بر روی عوامل فرهنگی متمرکز می‌شویم که در الگوی خواب و بیداری درگیر هستند که در این بحث نیز دو عامل اصلی «ساختارهای اجتماعی» و «روابط بین‌نسلی» در اینجا برای ما مهم هستند.

نشانه‌شناسی

روش و چارچوب نظری عوامل فرهنگی مسئله‌ی خواب و بیداری

ما از چه روش و چارچوب نظری برای مطالعه استفاده می‌کنیم؟ من دو روش و چارچوب نظری انتخاب کردم؛ یکی «بومی‌سازی الگوهای رژیم‌های روزانه و شبانه» که از سوی ژیلبرت دوران^۲ ارائه شده است و دکتر عباسی نیز آن را در ایران مطرح کرده است و دیگری «کاربرد الگوی دوره‌های نشانه‌ای» که بنده از چند سال پیش این بحث را ارائه داده‌ام.

ژیلبرت دوران که الگوی رژیم‌های روزانه و شبانه را در کتاب معروف خود در سال ۱۹۶۰ ارائه داده است، فعالیت‌های یک انسان را به دو قسمت روزانه و شبانه تقسیم می‌کند. اگر خیلی خلاصه بخواهم در مورد آن صحبت کنم؛ در واقع وقتی ما از رژیم روزانه سخن می‌گوییم به فعالیت‌هایی برمی‌گردیم که من به دنبال به دست آوردن

۲. Gilbert Durand

چیزی هستم که ندارم و رژیم شبانه، رژیم چالشی نیست بلکه رژیم استراحتی است و در واقع من به دنبال لذت بردن از چیزهایی هستم که دارم.

تأثیر تحول بزرگ فناوری بر روی الگوی خواب و بیداری

در مورد بحث دوره‌ی نشانه‌ای نیز مبنای کار بنده آن نظریه‌ی ارائه‌شده در سال ۱۳۹۰ در همین هشتمین هم‌اندیشی نشانه‌شناسی بود و بعداً به صورت مکتوب در سال ۱۳۹۳ در مجموعه مقالات تاریخ و همکاری‌های میان‌رشته‌ای به چاپ رسید.

همین جا از شما می‌خواهم که به چند تحول بزرگ فناوری دقت و توجه داشته باشید، یک سلسله اطلاعات تاریخی بی‌ربط اما مهم در این بحث مثل:

- «عمومی شدن چراغ برق» در ایران در سال ۱۲۷۹ (یک موتور برق ۱۲ اسبی ۱۱۰ ولت در بالاخیابان مشهد) و سال ۱۲۸۳ (یک مولد برق که توسط حاج امین ضرب در خیابان چراغ برق تهران - امیرکبیر امروز - نصب شد)؛

- «راه‌اندازی رادیو ایران» در سال ۱۳۱۹ (اولین فرستنده با ۸ ساعت برنامه در روز که موسیقی و گفتارهای مذهبی و فرهنگی پخش می‌کرد، البته در سال بعد ساعات پخش خود را به صورت گسترده‌ای افزایش داد)؛

- اولین «شبکه‌ی تلویزیونی» در ایران در سال ۱۳۴۵ (که به طور آزمایشی و از اول فروردین ۴۶ روزی ۳ ساعت برنامه پخش می‌شد. جالب است که برنامه‌ها در آغاز، در شب پخش می‌شد و سپس برنامه‌های روزانه به آن اضافه شد)؛

- «راه‌اندازی اینترنت» در ایران اولین بار در سال ۱۳۶۸ (مؤسسه فیزیک نظری آن روز به اینترنت وصل شد و از سال ۱۳۷۲ اینترنت به‌عنوان یک ابزار عمومی در ایران مورد استفاده قرار گرفت)؛

- «فیس‌بوک» این شبکه‌ی اجتماعی در فوریه ۲۰۰۴ (۱۳۸۲ ش) راه‌اندازی شد و در دسترس همگان قرار گرفت.

من این موارد را بر اساس «مطالعات نسلی» طبقه‌بندی کردم. مطالعات نسلی که در طبقه‌بندی کلاسیک فاصله‌ها را ۲۵ سال در نظر می‌گیرد و در مطالعات جدید گفته می‌شود که ما در این ۳۰ سال اخیر در حال رفتن به سمت فاصله‌های ده‌ساله بین نسل‌ها هستیم.

اختراع چراغ‌برق در حدود سال ۱۲۷۰ است که اتفاق مشابهی را ما برای نسل ۱۲۹۵ نداریم. رادیو برای نسل سوم، تلویزیون برای نسل چهارم، اینترنت برای نسل پنجم، فیس‌بوک برای نسل ششم و فناوری‌های نویی که اینجا اتفاقاً نمی‌توان روی یک چیز خاص تکیه کرد شاید شبیه سیارک‌هایی باشد که بین مریخ و مشتری وجود دارد در سال ۹۰ مثل وایبر، لاین، اینستاگرام و ... است.

شروع چالش متولدان ۱۲۵۵ - چالش بر اساس همان الگوهایی که در بالا به آن اشاره شد در سن ۱۵ سالگی - در مورد سبک زندگی با نسل قبل از خود، با چراغ‌برق انطباق دارد و الی‌آخر.

در واقع دعوایی که بر سر خواب و بیداری است بر اساس تغییراتی است که در هر نسل اتفاق افتاده است. وقتی چراغ‌برق نیست مردم کاری ندارند که بیدار بمانند، مگر زیر نور گرسوز چقدر می‌توان بیدار ماند؟ ساعت خواب و بیداری زود آغاز می‌شود و زود نیز تمام می‌شود. وقتی چراغ می‌آید افراد وقت بیشتری دارند تا بیدار بمانند و

از شب لذت بیشتری ببرند، اگرچه هنوز چیز زیادی برای سرگرم شدن وجود ندارد. وقتی رادیو وارد می‌شود داستان خیلی متفاوت‌تر می‌شود، به‌هرحال رادیو برنامه‌ی شب دارد، موسیقی، قصه‌ی شب و انواع تفریحات دیگر. تلویزیون که می‌آید خیلی از کسانی که حوصله‌ی رادیو گوش کردن را نداشتند، عادت می‌کنند که حتماً تلویزیون ببینند؛ این مسائل به‌طور دائم ساعت‌های خواب و بیداری را تغییر می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که مثلاً فیس‌بوک و علاقه‌ی کاربران آن چقدر روی این موضوع تأثیر داشته است و همین‌طور فناوری‌های جدیدتر که امروز دنیای ما را فراگرفته‌اند.

از سویی دیگر گفتیم که این مسائل یک سلسله‌امیال هستند و یک‌سری اقتضائاتی برای آن وجود دارد که به‌هرحال به‌عنوان عرف متعارف جا افتاده است، مثل اداره‌جات، مدارس و دانشگاه‌ها که حدود ساعت ۸ صبح باز می‌شوند و افراد موظف به حاضر شدن هستند. این قانون را چه کسی مقرر کرده است؟ اگر از دانشجویی که نظام خواب و بیداری‌اش ۲ صبح است تا ۱۱ ظهر، بخواهیم که ساعت شروع کار را تعیین کند بر اساس نظام خواب و بیداری خود ساعتی را مقرر خواهد کرد و این ساعت برای او کمال مطلوب است. اگر کسی بخواهد ساعت ۸ صبح سرکارش باشد معمول این است که ساعت ۲۳ بخوابد. عدم انطباق ساعت خواب و بیداری منجر به از دست رفتن بخشی از کار پذیرفته‌شده توسط عرف می‌شود. در این صورت چه اتفاقی می‌افتد؟

رژیم روزانه و شبانه

در رژیم روزانه و شبانه می‌خواهم نشان دهم که تأخیر ساعت، ساعت حضور در فضای سرگرمی، گپ و ارتباط‌های مفرح، دریافت‌های غیرهدفمند افزوده می‌شود،

حتی اگر چیزی هم یاد گرفته می‌شود هدفمند نیست. در رژیم شبانه ما در حال بهره بردن از آن چیزی هستیم که قبلاً به دست آوردیم، آن چیزی که دائماً در این جابه‌جایی‌ها کاسته می‌شود، ساعت حضور در فضای کار، ارتباط‌های مولد و دریافت‌های هدفمند است و در واقع رژیم روزانه در حال از دست دادن سهم خودش به نفع رژیم شبانه است.

دوره‌ی نشانه‌ای

حالا یک گذار مختصر به بحث دوره‌ی نشانه‌ای داشته باشیم. دوره‌ی نشانه‌ای را من روی نسل‌ها می‌برم و هر نسل را - دوره‌ی ۲۵ ساله‌ی آن یا ۱۰ ساله‌اش - به‌مثابه یک دوره‌ی نشانه‌ای نگاه می‌کنم. این دوره‌ی نشانه‌ای نیاز به هویت دارد، اینکه هویت خودش را تعریف کند، هویت آن به «نه گفتن» به دوره‌ی قبلی تعریف می‌شود و اتفاقاً بیشترین غلظت این «نه» در آغاز دوره است - طبق بحث‌هایی که در بالا داشتیم - و هرچه از آغاز دوره فاصله می‌گیریم نیاز کمتری به این داریم که به نسل قبلی بگوییم نه؛ بنابراین، مقبولیت متعارف نسل پیشین در آغاز دوره‌ی نسل جدید به شدت با معارضة مواجه می‌شود، هر قدر سن فرد بالا می‌رود به تدریج از فاصله‌ی بین ۱۵ تا ۴۰ سالگی میزان حساسیت در این نه گفتن به ویژگی‌های هویتی دوره‌ی قبلی کاسته می‌شود، طوری که ما به حد تعادل می‌رسیم. دوباره نسل جدید شروع می‌شود و چالش جدید و ما در این رفت و برگشت با یک حرکت تناوبی و سینوسی مواجه هستیم.

از ۴ هزار سال پیش پایروس‌های مصری باقی مانده‌اند که در آن‌ها نسبت به دوران نوجوانی اظهار نگرانی کرده‌اند. علت اظهار نگرانی نسبت به دوره‌ی نوجوانی دقیقاً از این نه گفتن نسل جدید به نسل قبلی آغاز می‌شود؛ در نتیجه این مسئله به دوره‌ی اینترنت و فیس‌بوک تنها مربوط نمی‌شود. حداقل با اسنادی که در دست است ۴ هزار سال است که نسبت به این دوره اظهار نگرانی می‌شود و می‌توان گفت که از ابتدا این مشکل وجود داشته است.

در این پژوهش، سال‌ها را مورد مطالعه قرار دادم که به علت کمبود وقت از نسبت سال‌ها عبور می‌کنم و این موضوع را می‌خواهم مطرح کنم که آیا نسل جدید برای تمایز هویت خود در سبک زندگی به دنبال بر هم زدن الگوی خواب و بیداری نسل پیشین خود است؟

شبکه‌های اجتماعی و گفتمان‌سازی جدید

آیا از این الگو به‌عنوان یک اعتراض فردی استفاده می‌کند یا جمعی و نسلی؟ اگر اعتراض شخصی باشد به هیچ نتیجه‌ای نخواهد رسید، چون گفتمان‌ساز نخواهد بود، زمانی گفتمان‌ساز خواهد شد که به یک هم‌آوایی دست پیدا کند. این اعتراض به الگوی سبک زندگی چقدر ایجابی و چقدر سلبی است؟ اگر هرکس یک الگوی متفاوت در مورد خواب و بیداری ارائه دهد به یک سبک زندگی هم‌گرا منجر نخواهد شد، اما اگر اعتراض این نسل جدید به الگوی خواب و بیداری از یک قاعده و قانونی برخوردار باشد کاملاً توانایی این را دارد که در برابر قاعده‌ی نسل قبلی مقاومت کند.

سؤالی که مطرح است اینکه، ارتباطات اینترنتی و شبکه‌های اجتماعی آیا امکان قابل ملاحظه‌ای برای جمعی شدن مقاومت‌های شخصی فراهم کرده است؟ این تعارض‌ها و دعواها از پایروس‌های مصری بوده است، اما امروز یک چیزی وجود دارد که در گذشته نبوده است؛ شبکه‌های اجتماعی، شبکه‌های اجتماعی‌ای که دائم افراد از آن استفاده می‌کنند به خصوص نسل جوان؛ بنابراین امکان حداکثر بهره‌برداری را از آن دارند و به آن‌ها امکان مقاومت می‌دهد، امکان گفتمان‌سازی در مقابل گفتمان غالب را می‌دهد. نکته‌ای که وجود دارد این است که افراد ممکن است در برابر دنیای فانتزی خودشان بیدار شدن در ساعت ۱۱ ظهر خوب باشد، ولی اگر حس کنند که چقدر تعداد افرادی که دوست دارند ساعت ۱۱ از خواب بیدار شوند زیاد است در واقع به یک فانتزی جمعی دست پیدا می‌کنند که این فانتزی جمعی یک الگو می‌شود و یک سبک زندگی - با توضیحاتی که دکتر شعیری در مورد سبک زندگی داشتند - و آن قادر خواهد بود که سبک زندگی قبلی را که وجود دارد به چالش بکشد.

نتیجه

به اعتقاد بنده در تغییر الگوی ساعت خواب و بیداری نسل جدید، ما با دو عامل مواجه هستیم، عاملی که تحت تأثیر فناوری‌هاست و حاصل دوم این فناوری‌ها، افزایش رژیم شبانه نسبت به رژیم روزانه در زندگی کلی انسان است که این یک روند تدریجی بوده که حداقل اتفاقات مهمی را در طول یک قرن گذشته در ایران به وجود آورده است و اختصاص به نسل حاضر ندارد، در واقع یک روند رو به بالاست و این یک عامل با یک نوع تأثیر است.

عامل دیگری با تأثیری متفاوت نیز وجود دارد که آن روابط بیننسلی است که من با استفاده از الگوی دوره‌ی نشانه‌ای آن را تحلیل کردم. می‌خواهم بگویم یک حرکت سینوسی وجود دارد، اصرار بر شکستن قواعد و قوانین نسل قبلی و نهایتاً برگشتن به همان جایی که نسل قبلی بودند، در حدود ۴۰ سالگی. شاید تقریباً بتوانیم بگوییم که این حرکت سینوسی و قاعده‌ی سبک‌های زندگی و رابطه‌ی بین نسل‌ها از خیلی پیش‌تر وجود داشته است، اگر این دو (سبک زندگی و رابطه‌ی بین نسل‌ها) را روی هم انطباق دهیم به این پرسش جدی باید پاسخ دهیم؛ چقدر نسل جدید از الگوی خواب و بیداری دارند به‌عنوان یک مشخصه‌ی هویتی برای متمایز کردن نسل خودشان از نسل قبلی استفاده می‌کنند و چقدر تغییر در الگوی خواب و بیداری، ادامه‌ی همان روند عادی تغییراتی است که در اثر توسعه فناوری اتفاق می‌افتد؟

آخرین سؤال و نیمه‌جوابی که من قصد مطرح کردن آن را داشتم این است که حاصل این اتفاقات، کاسته شدن از وقت مولد است، در واقع چگونه این جبران می‌شود؟ من می‌خواستم بگویم که در آن دوره‌ای که یک نسل در دوره‌ی چالش نسلی خود است، یعنی در اوایل شکل‌گیری نسل و اوایل خودآگاهی اجتماعی، دو گروه داریم: افرادی که تعهد اجتماعی دارند (مثلاً خرج خود را باید در بیاورند و زندگی خودشان را باید اداره کنند) و آن‌هایی که این تعهد را ندارند.

کسانی که این تعهد اجتماعی را دارند قدری از این مشکل را می‌توانند با استفاده از جایگزینی فناوری به جای کار - با همین جمله که «کار برای تراکتور است» استفاده از ماشین برای جبران کاری که من انسان انجام ندادم - باشد که قابل قبول است. یک قسمت از مسئله هم می‌تواند در واقع جایگزین کردن اعمال روزانه در رژیم شبانه باشد؛ یعنی بتوان در رژیم شبانه حتی کسب‌وکار کرد؛ ما با این پدیده نیز در دنیای امروز مواجه هستیم.

برای گروهی که در فضای عدم تعهد هستند (خانواده‌ای دارند که هزینه‌های آنان را تأمین می‌کند و اصلاً برای آن‌ها مهم نیست زندگی چگونه می‌گذرد) ما در اینجا با پدیده‌ی عدم جبران مواجه هستیم. اما در دوره‌ی غلبه‌ی نسلی، بعد از اینکه این نسل از آن مرحله‌ی پرچالش خودش عبور می‌کند عملاً خودش به قدرت غالب تبدیل می‌شود و در چالش با نسل جدید خودش قرار می‌گیرد که ممکن است قدری با فناوری جبران کند؛ طوری که ما نیز در حال همین کار هستیم، با رایانه قسمتی از کم‌کاری خود را جبران می‌کنیم.

قسمتی از مسئله نیز تعدیل برنامه‌ی زندگی است؛ یعنی ممکن است که نسل جدید وقتی غالب می‌شود بیاید و ساعات را جابه‌جا کند، چنانچه که در خیلی از کشورهای جهان ما شاهد آن هستیم؛ مثلاً جابه‌جا کردن ساعت ۸ به ۹ امری است که به‌عنوان عرف جا افتاده است و در همه جا اعمال می‌شود. این دست از اتفاقات، اتفاقاتی است که برای جبران کردن این جابه‌جایی‌ها می‌تواند اندیشیده شود.

با این مطالعه سعی من این بود که تحلیلی ارائه دهم و مسائلی را برای تحقیقات بعدی مطرح سازم.

فهرست

- ۲..... بخش آموختنی سبک زندگی
- ۴..... موقعیت «مطلوبیت گروهی» و «مقبولیت عرفی»
- ۵..... نشانه شناسی
- ۵..... روش و چارچوب نظری عوامل فرهنگی مسئله‌ی خواب و بیداری
- ۶..... تأثیر تحول بزرگ فناوری بر روی الگوی خواب و بیداری
- ۸..... رژیم روزانه و شبانه
- ۹..... دوره‌ی نشانه‌ای
- ۱۰..... شبکه‌های اجتماعی و گفتمان‌سازی جدید
- ۱۱..... نتیجه