



نخستین نشریه تخصصی  
مطالعات میان رشته‌ای فناوری‌های سایبری

دوره دوم | شماره ۱۶ | تابستان ۱۴۰۳

رایانما بررسی می‌کند:

# فراغت دیجیتال

تابستان خود را چگونه بگذرانیم

در این شماره می‌خوانیم:

نظریه پردازان رسانه درباره  
فراغت چه می‌گویند؟

شبکه‌های اجتماعی  
دیوانه‌مان کردند

فراغت و اندیشیدن

تبغ دودم فراغت



اوقات فراغت دیجیتال:

دوست یا دشمن  
نظام آموزشی ایران؟







حضرت علی  
فِي تَقَلُّبِ الْأَحْوَالِ، عِلْمُ جَوَاهِرِ الرَّجَالِ.  
در دگرگونی روزگار گوهر مردان است پدیدار.

حکمت ۲۱۷ نهج البلاغه



یک سوال و ده جواب:

## نظریه پردازان رسانه درباره فراغت چه می گویند؟

۱۴

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

● منصور امینی

● جانشین مدیر مسئول:

● سید سجاد شریعتی

● سردبیر:

● داوود طالقانی

● هیأت تحریریه:

● امیر معمارزاده | سید کیارش شیخ الاسلام

● داوود طالقانی | احمد رضا علیخانی

● سعید گلستانی | کیوان بهمنی

● روابط عمومی:

● احمد رضا علیخانی

● مدیر هنری:

● کمال ذاکری

● باتشکر از:

● سعید اردیخانی

● شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

● نشانی: خیابان خواجه عبدالله انصاری/

● خیابان رودخانه/ نبش هشتم، پلاک ۱۶

● طبقه اول

● کد پستی: ۱۶۶۱۶۳۷۷۳۱

● تلفن: ۰۲۱۲۶۷۱۰۷۸۹

● ارسال مطلب: mag@rayanama.ir

● سایت رایانما: rayanama.ir

اوقات فراغت دیجیتال:

## دوست یادشمن نظام آموزشی ایران؟

۲۰







## تیغ دودم فراغت

۱۰

زمان خالی و پر در مناسک دیجیتال:

ملال و امتلاء زمانی در  
فضای سایبری

۲۴

شبکه‌های اجتماعی دیوانه‌مان کردند:

لطفاتلویزیون را  
روشن کنید

۲۸

فراغت و  
اندیشیدن

تأملی فلسفی  
پیرامون پدیده  
فراغت

۶



# فراغت و اندیشیدن

تأملی فلسفی  
پیرامون پدیده  
فراغت



امیر معمارزاده  
پژوهشگر فلسفه  
سیاسی

در روزگار ما و در زبان روزمره ما فراغت به عنوان زمانی که در آن می‌توانیم از مشغولیت متعارف خود فارغ باشیم، فهم می‌شود. در روزهای هفته به سر کار می‌رویم و یک یا دو روز را در خانه سر می‌کنیم و به همین شکل آن روز را روز فراغت خود می‌نامیم. روز فراغت برای ما روز تعطیل است، روزی که به کاری جدی مشغول نباشیم و بتوانیم در خانه استراحت کنیم، به مهمانی برویم یا در طبیعت خوش بگذرانیم. از این رو فراغت برای ما زمانی است که مشغولیت‌های اجباری و کاری خود را رها می‌کنیم و برای مشغولیت دوباره در روزهای بعد آماده می‌شویم. در زندگی پرمشغله و پرهیاهوی ما فراغت زمانی است که همه آن کارها را فراموش می‌کنیم و تلاش می‌کنیم کمی از دغدغه‌های روزمره برکنار باشیم. جالب این جاست که ما همواره زندگی خود را از خلال کاری که به شکل مداوم در حال انجامش هستیم، فهم می‌کنیم و بنابراین فراغت را نیز در جهت همان مشغولیت می‌بینیم؛ فراغت برای ما فرصتی است که انرژی انجام دوباره کار را به دست آوریم.

شیوه زندگی جدید از ما می‌خواهد که هر روز به فکر سود اقتصادی بیشتر، موفقیت در شغل، ارتقاء رتبه و رقابت با کسانی باشیم که دوروبر ما هستند. این رقابت فزاینده ما را درگیر مسابقه‌ای بی‌پایان در کسب موقعیت‌های اجتماعی جدید و دست‌یافتن به فرصت‌ها و امکانات تازه می‌کند. هر مقدار که بتوانیم در این رقابت نفس‌گیر از دیگران پیشی بگیریم احساس خوشبختی و موفقیت در ما افزایش پیدا می‌کند. این رقابت همزمان ما را درگیر ساختارهایی می‌کند که تخطی و تخلف از قواعد آن برای ما ناممکن می‌نماید. آن قواعد سفت و سخت در کنار آن رقابت بی‌پایان، گاه ما را با حسی از سرخوردگی مواجه می‌کند؛ سرخوردگی از ناتوانی خود در رقابت با دیگران یا سرخوردگی از تحمل بار مشغولیت‌ها. این سرخوردگی از نگاه ساختاری که بر ما حاکم است اگر به کار ما لطمه نزند و به تلاش بیشتر ما بیانجامد بسیار مطلوب خواهد بود. این ساختار از ما می‌خواهد که اندیشه رقابت و پیروی کردن از قواعد را در زمانی که فارغ‌بال نیز هستیم برای خود تکرار کنیم و از این رو، فراغتی که به ما عطا می‌کند نیز در جهت همان مشغولیت اصلی ماست؛ از ما خواسته شده است که فراغت را نیز در جهت کارروانه خود ببینیم.

اما بگذارید تا از منظری دیگر به فراغت نگاه کنیم. بر اساس یک تقسیم‌بندی باستانی، مشغولیت‌های انسانی به دو دسته مشغولیت‌های معطوف به بدن و مشغولیت‌های معطوف به ذهن یا نفس تقسیم می‌شود. کارهایی که برای کسب درآمد و موفقیت‌های اجتماعی و شهرت و مناصب سیاسی است از جمله مشغولیت‌هایی است که به طور کلی وابسته است به بدن و نیازهای مادی ما. اما از سوی دیگر، کارهایی همچون گفتگو پیرامون موضوعات مهم و اساسی، تماشای تئاتر، حضور در مراسم مذهبی، مطالعه و در نهایت اندیشیدن از جمله اموری است که به ذهن و نفس ما مرتبط است. ما با انجام این فعالیت‌ها نفس خود را پرورش می‌دهیم و درصدد آنیم که لذت‌هایی را تجربه کنیم که متفاوت بالذات بدنی هستند. واضح است که دسته دوم مشغولیت‌ها نمی‌تواند همیشگی و مستمر باشد، زیرا اقتضائات زندگی مادی همواره ما را درگیر خود می‌کند و بدون برطرف کردن نیازهای مادی کسب آن لذایذ ذهنی و نفسانی ناممکن است. با این حال، می‌توان پرسید که از منظر کمال انسانی کدام یک از این نیازها بر دیگری ارجحیت دارد؟ به عبارت دیگر، آیا می‌توان با درگیر شدن در مشغولیت‌های بدنی از مشغولیت‌های ذهنی فارغ بود و بدون آن سعادت‌مند شد یا عکس این قضیه صادق است؟



در گفتگو با دوستان، برخی اندیشه پیرامون طبیعت را برجسته می‌دانند و برخی اندیشه درباره موضوعات سیاسی را ترجیح می‌دهند.

در خصوص نکته اول، فیلسوف باستانی فراغت را عرصه‌ای می‌داند که فردی که بیشترین توجه را به مشغولیت‌های ذهن دارد در آن عرصه می‌تواند از لذایذ معنوی بهره‌مند گردد. فراغت نسبی وی از تأمین نیازهای مادی‌اش زمینه‌ای را برای او فراهم می‌کند که اندیشه کند یا به اموری بپردازد که برای پرورش عقلانی و ذهنی او مفید فایده است. بر همین اساس، فراغت برای او نوعی غایت محسوب می‌شود، زیرا تنها از خلال این فراغت است که می‌تواند آن آزادی را تجربه کند که در گرو پرواز اندیشه اوست. ارسطو در اثر خود با نام متافیزیک در کتاب اول (موسوم به آلفای بزرگ) فراغت را زمینه‌ای می‌داند که کاهنان مصری توانستند در آن فرصت به ابداع دانش ریاضیات دست یازند. همچنین او در کتاب دهم اخلاق نیکوماخوسی، یعنی در جایی که به بررسی کاملترین معنای سعادت اختصاص دارد، فراغت (سخوله) را از ویژگی‌های زندگی سعادت‌مندان می‌داند، زیرا اندیشیدن برای او تمام شروط زندگی سعادت‌مندان را ارضاء می‌کند.

اما در مورد نکته دوم، فیلسوف باستانی قائل به تفاوت درجه میان طبایع انسان می‌شود. از نظر او همه انسان‌ها در یک رتبه نیستند تا بخواهیم برای همه آن‌ها یک نوع فعالیت را مرجح بدانیم. برخی از انسان‌ها لازم است که تنها برای کارهایی بدنی

این سؤال را اگر از یک فیلسوف باستانی بپرسیم، پاسخ او متناسب خواهد بود با آن چیزی که او به عنوان کمال و غایت زندگی انسان می‌بیند. فیلسوف باستانی حیات و تکاپوی ذهنی را بر تلاش و کوشش بدنی ترجیح می‌دهد. از نظر او، عرصه ذهن عرصه‌ای است که انسان می‌تواند در آن احساس آزادی و کمال بیشتری کند تا آنکه در قیدوبند نیازهای بدنی خود باشد. اندیشیدن برای فیلسوف باستانی یک غایت به حساب می‌آید و از این رو، آن را در صدر کمالات انسانی می‌نشانند. هر چند که این فیلسوف کمالاتی مانند ثروت، شهرت، بخت نیک و تبار والا را نیز می‌ستاید، اما همواره اندیشه را در موضعی فراتر از این‌ها قرار می‌دهد. دلیل این امر آن است که فیلسوف باستانی حقیقت انسان را در گرو قوه نطق و اندیشه او می‌داند و لذا کمال آن را حقیقی‌ترین معنای سعادت برمی‌شمرد.

با وجود این، فیلسوف ما از دو نکته غافل نیست. یکی آن‌که اقتضائات بدنی ما همواره مانعی برای فعالیت مستمر معنوی ما است؛ ما تا نتوانیم برخی از مهمترین نیازهای مادی خود را برطرف کنیم، نمی‌توانیم مشغولیتی ذهنی و عقلانی داشته باشیم. دوم آن‌که همه افراد یک جامعه نسبت به مطلوبیت لذایذ ذهنی دیدگاه برابری ندارند؛ برخی از اساس آن را منکرند و برخی دیگر تمایلی به کسب آن ندارند. از طرف دیگر، همه آن کسانی که لذایذ ذهنی را به رسمیت می‌شناسند در مقدار و تعیین مصداق آن با یکدیگر اختلاف دارند؛ گروهی از اینان لذت معنوی را در انجام مناسک دینی می‌بینند و گروهی دیگر آن را





دارد که کار در یک کارگاه، بنابراین گفتن اینکه فراغت برای همه مردم یکسان است به همان اندازه غلط است که بگوییم اوقات فراغت در جهت کسب نیرو برای انجام کارهای روزمره مورد استفاده قرار می‌گیرد.

همچنانکه مشاهده می‌کنیم فهمی که ما امروزه از فراغت داریم بسیار متفاوت است با فهمی که گذشتگان از این اوقات داشتند. آن‌ها فراغت را به عنوان یکی از موهبت‌های زندگی می‌نگریستند که فعالیت اصلی انسانی در آن به‌ظهور می‌رسید، درحالی‌که ما امروز فراغت را صرفاً به عنوان یک راه‌گریز، یک فراموشی و یک زمان برای بطالت می‌انگاریم. تعجبی ندارد که ما بخواهیم از این اوقات برای فرار از مشغولیت‌ها و دغدغه‌های روزمره‌مان بهره‌گیری، زیرا همچنان که گفتیم، ساختار جدیدی که بر ذهنیت ما حکمران است از ما می‌خواهد که هر لحظه در اندیشه کار و کسب موفقیت مادی باشیم. قواعد صلب و لایتغیر زندگی بوروکراتیک ما را دلزده می‌کند و از آن‌جا که این شیوه زیست رویکردی ایجابی نسبت به پرورش روح ندارد، ما لاجرم به اموری دست‌یازی می‌کنیم که برای‌مان فراموشی به بار می‌آورد. لذا فراغت برای ما امری عرضی است و تا جایی که این اوقات به مثابه یک امر ذاتی نگریسته نشود، نمی‌توان به آن همچون یک موهبت زندگی نگاه کرد.

با استمداد از تمثیل ماکس وبر، فیلسوف و جامعه‌شناس آلمانی، باید گفت: فراغت برای ما درون همان «قفس آهنینی» معنا می‌شود که عقلانیت ابزاری جدید به ارمغان آورده است.

به خدمت گرفته شوند و برخی مشغولیت‌هایی سیاسی داشته باشند که در گرو افتخار و شهرت سیاسی است. تفاوت در طبع انسان‌ها و قائل‌شدن به پایگان برای انسان‌ها از ویژگی‌های حکمت باستانی است: هر کسی را بهر کاری ساختند. لذا فیلسوف با در نظر گرفتن این اختلاف به طبقه‌بندی نیازها و مشاغل و جایگاه‌ها می‌پردازد (البته با این فرض که تنها آن فردی می‌تواند این طبقه‌بندی را اعمال کند که خود در جایگاهی والاتر از عامه مردم قرار گرفته باشد، یعنی اهل اندیشه باشد). متناسب با تشخیص این دو نکته، فیلسوف باستانی هیچ‌گاه فراغتی را که برای فعالیت اندیشه در نظر می‌گیرد برای همه تجویز نمی‌کند؛ از نظر او تنها عده‌ای محدود می‌توانند واجد فراغتی برای اندیشیدن باشند. دیگران متناسب با فعالیت خود در آن نظام طبقه‌بندی شده از فراغت‌هایی که به پرورش نفس آن‌ها کمک می‌کند بهره‌مندند. بنابراین ما در این‌جا با تکثری از الگوها برای زندگی مادی و ذهنی افراد مواجهیم. مطابق با این روش، هیچ‌گاه شیوه زیست واحدی برای افراد متفاوت تجویز نمی‌شود و لذا فراغت، یعنی آن‌جایی که انسان‌ها به امور معنوی و ذهنی خود اهمیت می‌دهند، برای همه یکسان نیست. نتیجه دیگر این طرز تلقی آن است که فراغت به عنوان یک وسیله برای مشغولیت‌های مادی فهم نمی‌شود. فراغت هر کسی متناسب با موقعیت نفسانی او به عنوان یک جنبه مستقل و اتفاقاً بسیار مهم نگریسته می‌شود. اگر پیشه‌وری اوقات فراغت خود را در معابد بگذرانند، این امر برای او در عداد و حتی بالاتر از مشغولیت‌های مادی وی است. گوش‌سپاری به موسیقی یا شنیدن حکایات پندآموز به همان اندازه اهمیت



# تیغ دودمِ فراغت



سید کیارش شیخ الاسلام  
پژوهشگر فلسفه غرب



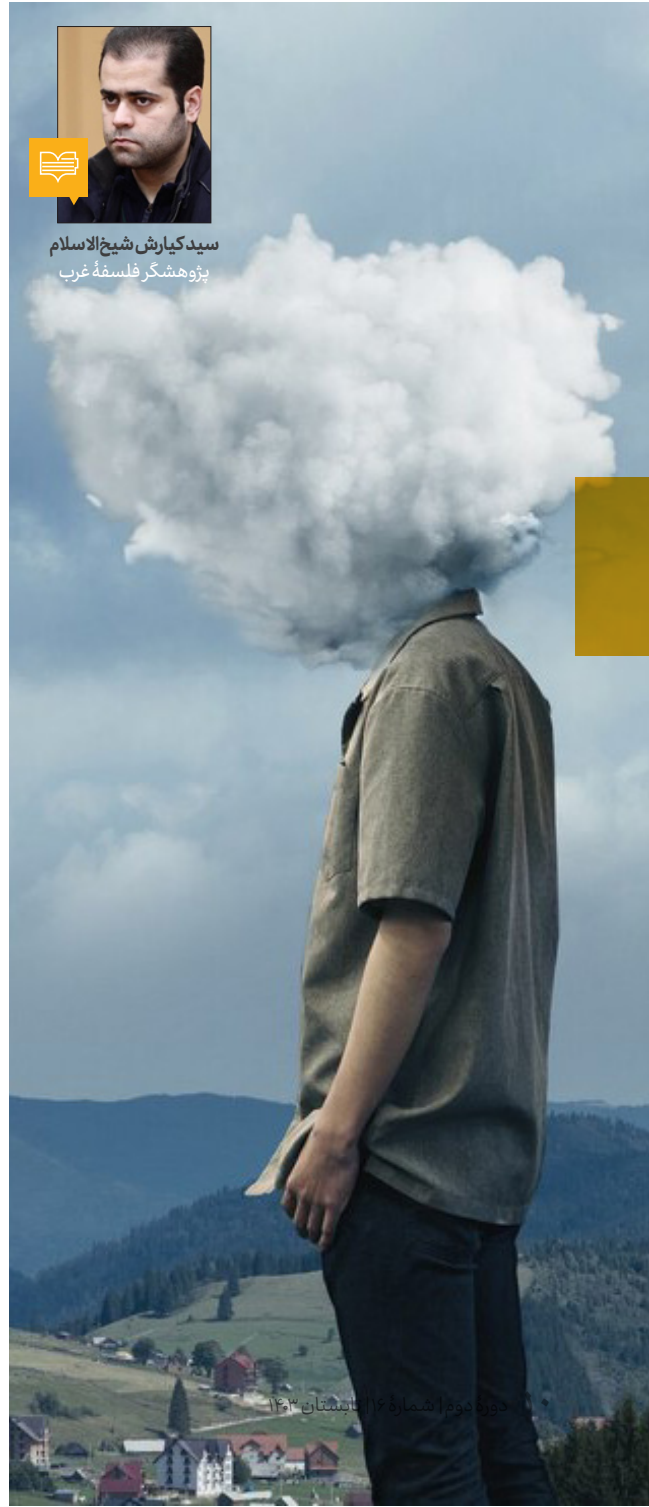
بررسی نسبت میان اوقات فراغت و حس سرگردانی و بی‌معنایی مبحث بی‌سابقه یا حتی جدیدی نیست. علی‌الخصوص با ورود به عصر مدرن و بدل شدن اوقات فراغت به بخش اثرگذاری از زندگی جمعیت‌های فراوانی از مردم سراسر جهان، بسیاری از اندیشمندان فلسفه، روان‌شناسی، و علوم اجتماعی به مبحث امکان بروز بی‌معنایی و حس سرگردانی در میانه اوقات فراغت پرداخته‌اند که در ادامه، به دیدگاه برخی از ایشان اشاره می‌کنیم.

امیل دورکیم (۱۸۵۸-۱۹۱۷)، جامعه‌شناس برجسته فرانسوی در نظریه «آتومی» خود توضیح می‌دهد که فقدان هنجارها و قوانین اجتماعی می‌تواند به حس سردرگمی و بی‌معنایی منجر شود. وقتی افراد در جامعه‌ای زندگی می‌کنند که زمان زیادی برای فراغت دارند اما هیچ هدف و ساختاری برای پر کردن آن وجود ندارد، ممکن است دچار این احساس بشوند.

ویکتور فرانکل (۱۹۰۵-۱۹۹۷)، روانشناس اتریشی و پدر نظریه معنادرمانی، در کتاب انسان در جستجوی معنا بیان می‌کند که انسان‌ها نیاز به هدف و معنا در زندگی دارند. وقتی که افراد زمان زیادی برای فراغت دارند و این زمان به صورت معناداری پر نمی‌شود، ممکن است احساس بی‌معنایی و پوچی کنند. به نظر فرانکل، معنا و هدف در زندگی به افراد کمک می‌کند تا با چالش‌ها و ناملایمات مواجه شوند و فقدان آن می‌تواند منجر به حس سرگردانی شود.

هربرت مارکوزه (۱۸۹۸-۱۹۷۹)، فیلسوف و جامعه‌شناس آلمانی، در کتاب انسان تک‌بعدی بیان می‌کند که جوامع مصرف‌گرای مدرن افراد را به سمت استفاده غیرفعال و غیرخلاقانه از اوقات فراغت سوق می‌دهند. این نوع استفاده از زمان، مانند تماشای بی‌هدف تلویزیون یا استفاده بی‌رویه از محصولات مصرفی، می‌تواند به احساس بی‌معنایی منجر شود، زیرا افراد احساس نمی‌کنند که زمان خود را به شکلی سازنده و معنادار صرف کرده‌اند.

رابرت بلا (۱۹۲۷-۲۰۱۳)، جامعه‌شناس آمریکایی، در کتاب عادات قلب توضیح می‌دهد که فرهنگ مصرف‌گرایی و فردگرایی افراطی می‌تواند به انزوای اجتماعی منجر شود. وقتی افراد زمان زیادی برای خود دارند اما ارتباطات اجتماعی و معناداری شکل نمی‌دهند، ممکن است احساس کنند که از جامعه جدا شده‌اند و دچار سردرگمی و بی‌معنایی شوند.



نظریات فوق و امثال این نظریات نشان می‌دهند که اگرچه داشتن اوقات فراغت می‌تواند فرصتی برای استراحت، تفریح، یا حتی خودسازی باشد، اگر به صورت معنادار و سازنده استفاده نشود، ممکن است به حس بی‌معنایی و سرگردانی منجر شود.

### آزمون فراغت

دانش‌آموز یا دانشجویی را تصوّر کنید که با فرارسیدن فصل تابستان، از درس و مدرسه و دانشگاه فارغ می‌شود و مقطعی دو، سه ماهه را پیش پای خود می‌بیند که در خلال آن، هیچ نظم و برنامه‌ای به او «تحمیل نمی‌شود»؛ کارمند یا کارگری را در نظر آورید که پس از بیست الی سی سال فعالیت اقتصادی، دوران بازنشستگی‌اش را آغاز می‌کند و با فرض نبود مشکلات اقتصادی کمرشکن، می‌تواند زندگی‌اش را تا پایان عمر به آنچه «خودش می‌خواهد» اختصاص بدهد. این‌ها موقعیت‌های دلچسبی به نظر می‌رسند، اما در واقعیت چندان هم دلچسب نیستند. این موقعیت‌ها تهدیدهای خاص خودشان را به همراه می‌آورند و افراد بسیاری را با این تهدیدهای دست‌به‌گریبان می‌کنند.

نخستین نشانه بروز تهدید در چنین موقعیت‌هایی احساس افسردگی و اضطراب توأمان است. بسیاری از افراد زمانی که به یکباره از فشارها و تعهدات روزمره رهایی می‌یابند، دچار نوعی

سردرگمی و بی‌هدفی می‌شوند. این بی‌هدفی و فقدان ساختار می‌تواند به سرعت به احساس پوچی و نارضایتی منجر شود. هنگامی که فرد از برنامه‌های روزانه و فعالیت‌های مداوم خود فاصله می‌گیرد، یک خلأ روانی را تجربه می‌کند که می‌تواند باعث ایجاد احساسات منفی شود. در این حالت، افراد ممکن است در مواجهه با خود واقعی‌شان احساس ترس و عدم اطمینان کنند، زیرا آنها به شناخت و پذیرش عمیق‌تری از خود نیاز دارند که ممکن است ناخوشایند یا حتی دردناک باشد.

با توجه به آنچه بیان شد، می‌توان مواجهه با فراغت را چونان یک آزمون خودشناسی در نظر گرفت. در جریان زندگی، هر یک از ما نقش‌های معینی را ایفا می‌کنیم که معمولاً مبتنی بر ساخت اجتماعی و فرهنگی ماست. این نقش‌های همچون ماسک‌ها یا صورتک‌هایی هستند که ما بر چهره می‌زنیم و با نگاه کردن به همین صورتک‌هاست که دیگران و در بسیاری از موارد، حتی خودمان را می‌شناسیم. در این میان، اوقات فراغت به منزله آن لحظه‌ایست که این صورتک‌ها را برمی‌داریم و با آنچه در پس آن‌هاست، مواجه می‌شویم. این مواجهه می‌تواند فرصتی باشد برای بازشناسی و بازتعریف خود. در این لحظات، فرد ممکن است با سؤالات اساسی درباره هویت، ارزش‌ها و اهداف زندگی خود روبرو شود. این پرسش‌ها می‌توانند به فرآیند رشد و تحول شخصی منجر شوند، زیرا فرد مجبور است به عمق بیشتری از خودشناسی برسد و تصمیمات معنادارتری درباره آینده‌اش بگیرد.





## مهابت فراغت

بفهمد که چه چیزی برایش مهم است و چگونه می‌خواهد زندگی خود را سپری کند. این تجربه می‌تواند پایه‌گذار یک زندگی پرمعنا و هدفمند باشد. اما فردی که در آستانه کهن‌سالی بازنشسته می‌شود و در این موقعیت، به اجبار با آزمون فراغت مواجه می‌شود، در صورت مردود شدن در این آزمون وضعیت بسیار دشوار و پیچیده‌ای پیدا خواهد کرد. وضعیت چنین فردی بسیار دشوار و پیچیده خواهد بود، چراکه او فرصت‌های بسیاری را از دست داده و به سبک زندگی مشخصی، بسیار عادت کرده است. اگر فردی در چنین موقعیتی احساس پوچی و بی‌معنایی کند، بسیار محتمل‌تر خواهد بود که با سر در مگاک بی‌انتها و ظلمانی یأس فروبافتد، زیرا از بسیاری مقدمات تربیتی لازم برای مواجهه با آزمون فراغت بی‌بهره است و در سن و سالی قرار دارد که گرفتن تصمیم‌های سرنوشت‌ساز و بنیان‌فکن را اگر نگوئیم ناممکن، بسیار سخت می‌کند.

## فراغت در عصر سایبری

یکی از ویژگی‌های برجسته امر سایبری را می‌توان در قالب این جمله خصیصه‌نمایی کرد: امر سایبری امکان خاص را اشباع می‌کند. بنا بر تعریف منطقیون، امکان خاص یا امکان ماهوی آن است که از طرفین، هم از طرف سلب و هم از طرف ایجاب، ضرورت را سلب می‌کند. مثلاً اینکه من متن حاضر را به اتمام برسانم یا نه واجد امکان خاص است، به این معنا که نه تمام کردن این متن ضرورت دارد و نه ناتمام گذاشتنش. بروز امکان خاص در حیات انسانی خودش را در قالب لحظات انتخاب به نمایش می‌گذارد.

حال این ادعا که امر سایبری امکان خاص را اشباع می‌کند (یا به بیان دیگر، به امکان خاص ضریب می‌دهد) به این معناست: ظهور و توسعه امر سایبری در حیات بشری، علاوه بر امکانات جدیدی که برای انسان محقق می‌کند، با امکانات از پیش موجود او هم نسبتی دارد. بروز هر امکان خاص به منزله قرار گرفتن بر سر یک دوراهی است و اشباع شدن یا ضریب یافتن چنین موقعیت‌هایی به این معناست که قدم گذاشتن در هر یک از مسیرهای این دوراهی معنای سرنوشت‌سازتری به خود می‌گیرد.

با توجه به آنچه درباره لحظه مواجهه با فراغت بیان شد، روشن است که این مواجهه نیز یکی از امکانات خاص زندگی انسان است؛ یکی از همان امکاناتی که امر سایبری اشباعش

در زمانه ما، فراغت را معمولاً موقعیتی برای پرداختن به سرگرمی و تفریح قلمداد می‌کنند. این تلقی البته نادرست نیست، اما قطعاً ناکافی است. چنانکه بیان کردیم، فراغت متضمن عنصری بسیار جدی "و حتی شاید بتوان گفت مهیب" است که افراد معمولاً از مواجهه با آن می‌گریزند. فراغت ما را به خودمان نشان می‌دهد و این کار را به صورتی انجام می‌دهد که از عهده هیچ موقعیت دیگری بر نمی‌آید. فراغت ما را با آنچه در درون ماست، آنچه از حیات جمعی، تکالیف اجتماعی، و کلیشه‌های فرهنگی و عرفی‌مان فراتر می‌رود، روبه‌رو می‌کند و در همین لحظه است که بسیاری از ما به واقعیتی تلخ و خردکننده پی می‌بریم؛ در پس تمامی این‌ها، ما هیچ نداریم و حتی بدتر... هیچ نیستیم.

تفریح و سرگرمی لازمه یک زندگی فعال، خیال‌انگیز، و خلاق است، اما اگر از منظر آسیب‌شناسانه به آن بنگریم، می‌توانیم مدعی شویم که معادل انگاری فراغت با تفریح و سرگرمی نوعی طفره‌روی است؛ ما نمی‌خواهیم خودمان را به محک فراغت بزنییم و به همین سبب، از آزمون‌هایی که این موقعیت پیش رویمان می‌گذارد طفره می‌رویم. از این منظر، می‌توانیم مواجهه بسنده با لحظه فراغت را به مبتلا شدن به بیماری‌هایی همچون آبله‌مرغان تشبیه کنیم. چنین بیماری‌هایی هرچه دیرتر به سراغمان بیایند، سخت‌تر مبتلایمان می‌کنند. در مورد مواجهه بسنده با لحظه فراغت هم اوضاع از همین قرار است. اگر خیلی زود "در اوان جوانی یا حتی نوجوانی" خودمان را در معرض این آزمون قرار ندهیم، ممکن است دیگر هرگز نتوانیم از پس آن بربیاییم.

برای روشن‌تر شدن مطلب، بیایید به مثال دانش‌آموز و بازنشسته بازگردیم. قطعاً برای یک نوجوان دانش‌آموز یا جوان دانشجو بسیار ساده‌تر خواهد بود که با آزمون فراغت مواجه شود و در این آزمون، تکلیفش را با خودش و زندگی‌اش مشخص کند. در سنین نوجوانی و جوانی، فرد هنوز در حال شکل‌دهی به هویت و چشم‌اندازهای زندگی خود است. او هنوز فرصت‌ها و انرژی لازم برای کاوش و تجربه را در اختیار دارد. به همین دلیل، مواجهه با فراغت در این سنین می‌تواند به او کمک کند تا مسیر زندگی خود را با دقت و آگاهی بیشتری انتخاب کند. نوجوان یا جوان دانشجو که در این مرحله از زندگی با آزمون فراغت مواجه می‌شود، می‌تواند به روشنی



و پادکست‌ها دسترسی پیدا کنند. این منابع می‌توانند مهارت‌های جدیدی را به فرد بیاموزند و دانش او را در زمینه‌های مختلف گسترش دهند، از یادگیری زبان‌های جدید گرفته تا مهارت‌های فنی و هنری. همچنین، اینترنت فضایی برای ارتباط و شبکه‌سازی با افراد از سراسر جهان فراهم می‌کند. از طریق شبکه‌های اجتماعی، فروم‌ها و انجمن‌های آنلاین، افراد می‌توانند با دیگران با علایق مشابه ارتباط برقرار کنند، ایده‌ها و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از دیدگاه‌های مختلف بهره‌مند شوند. این ارتباطات می‌توانند به ایجاد دوستی‌های جدید، همکاری‌های حرفه‌ای و حتی فرصت‌های شغلی معنادار و متناسب با توانایی‌ها و علایق افراد منجر شوند.

لحظه فراغت یک تیغ دودم است که از یکسو می‌تواند به خودسازی و خودشناسی بینجامد و از سوی دیگر، به سرگردانی، بی‌معنایی و در نهایت، یأس. بروز و توسعه امر سایبری در جهان معاصر ماهیت این لحظه را دگرگون نمی‌کند و دوگانگی آن را از میان نمی‌برد. آهنگری را تصور کنید که شمشیری کهنه، زنگارپسته، و کند را به کارگاهش می‌برد و با آتش کوره و ضربات پتک، آن را به شمشیری براق، بژان، و آماده نبرد بدل می‌کند. امر سایبری نیز در فضاهای متعدّد خودش دقیقاً چنین کاری انجام می‌دهد. تیغ دودم فراغت در زمانه سایبری از هر زمان دیگری تیزتر و بژان‌تر است. مسأله اساسی این است که چنین شمشیری را چه کسی به دست می‌گیرد، چقدر برای بهره‌گرفتن از آن آموزش دیده، و تا چه حد آمادگی برکشیدن آن را دارد.

می‌کند یا به آن ضریب می‌دهد. توضیح مطلب چنین است: اوقات فراغت سایبری به دوره‌های زمانی اطلاق می‌شود که افراد به فعالیت‌های آنلاین غیرکاری و غیرحرفه‌ای می‌پردازند. این فعالیت‌ها شامل بازی‌های آنلاین، شبکه‌های اجتماعی، تماشای ویدیوها، وبگردی و مشارکت در جوامع آنلاین می‌شود. اوقات فراغت سایبری فرصت‌ها و تهدیدهای مختلفی به همراه دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

نقش آفرینی امر سایبری در خلال اوقات فراغت از یکسو می‌تواند امکان خودباختگی و سرگشتگی را تشدید کند. مثلاً یکی از تهدیدهای مهم اوقات فراغت سایبری فقدان عاملیت است. افراد ممکن است ساعت‌ها بدون هدف مشخصی در اینترنت بگردند و به فعالیت‌های بی‌معنایی مشغول شوند که نه تنها به رشد شخصی آن‌ها کمک نمی‌کند، بلکه می‌تواند حس بی‌معنایی و پوچی را تقویت کند. این حالت می‌تواند به کاهش انگیزه و تحلیل رفتن اراده فرد منجر شود. به علاوه، استفاده بیش از حد از اینترنت می‌تواند به اعتیاد منجر شود که خود عامل کاهش فعالیت‌های فیزیکی و بروز مشکلات سلامت جسمی مانند چاقی و مشکلات قلبی است. همچنین، این اعتیاد می‌تواند به مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب منجر شود.

اما از سوی دیگر، همین امر سایبری می‌تواند امکان خودسازی و جهت‌یابی را نیز شدیداً معنادارتر کند. مثلاً امکان خودآموزی و دسترسی به منابع آموزشی گسترده از طریق فضاهای سایبری، به شکل بی‌سابقه‌ای بروز یافته است. افراد می‌توانند به دوره‌های آنلاین، کتاب‌های الکترونیکی، ویدیوهای آموزشی

یک سوال و ده جواب:

# نظریه پردازان رسانه درباره فراغت چه می‌گویند؟



داوود طالقانی  
پژوهشگر علوم اجتماعی

مساله فراغت همیشه برای نظریه پردازان قدیم و جدید ارتباطات موضوعیت داشته است. پیش از آنکه دانش ارتباطات به شکل امروزی آن در دانشگاه‌ها تدریس شود، تا لحظه کنونی که ارتباطات تبدیل به مجموعه‌ای از پژوهش‌ها و مطالعات موضوعی شده است، نسبت به مساله فراغت حساسیت نظری داشته است. هنگامی که از نسبت فراغت و رسانه سخن می‌گوییم، نمی‌توانیم دیدگاه‌های اثرگذار نظریه پردازان، اندیشمندان و دانشمندان علوم ارتباطات را نادیده بگیریم. همچنین یکی از راه‌های مواجهه با فهم رسانه‌ای از فراغت و وضعیت فراغت در جهان در رسانه تنیده این است که گره‌گاه‌های نظری و نقاط چالشی نظریه‌های ارتباطات در نسبت با فراغت را شناسایی کنیم. در این جا قصد داریم مساله فراغت و نسبت آن را رسانه‌ها را در پرتو نظریه‌های جدید و قدیم ارتباطات بسنجیم. پر واضح است که به دلیل اطاله کلام و فقدان مجال مجبوریم از توضیح مقدمات و شیوه تشکیل یابی نظریه‌ها گذر کنیم و صرفاً به مساله فراغت در نسبت با رسانه در اندیشه نظریه پردازان ارتباطات قناعت کنیم.







### ۱- فراغت به منزلت سرکوب و کنترل:

در دیدگاه هربرت ماکوزه، نویسنده کتاب «انسان تک‌ساحتی» رسانه‌ها نقش اساسی در جوامع سرمایه‌داری ایفا می‌کنند. او معتقد است که رسانه‌ها به جای ارتقاء آگاهی و تفکر انتقادی، به سرکوب و کنترل افراد کمک می‌کنند و آن‌ها را به موجوداتی تک‌بعدی و مصرف‌گرا تبدیل می‌کنند. ماکوزه تأکید می‌کند که فراغت در جوامع سرمایه‌داری به گونه‌ای سازماندهی شده است که به جای آزادسازی افراد، به تقویت سلطه و کنترل آن‌ها کمک می‌کند. در این چارچوب، رسانه‌ها نقش مهمی در هدایت افراد به سمت فعالیت‌های فراغتی دارند که نه تنها موجب تقویت سلطه سرمایه‌داری می‌شود، بلکه به حفظ وضعیت موجود کمک می‌کند. این فعالیت‌های فراغتی شامل مصرف بی‌پایان کالاها و خدمات، تماشای برنامه‌های تلویزیونی سطحی و شرکت در سرگرمی‌های بی‌محتوا است.

### ۲- فراغت همان پیام است:

مارشال مک‌لوهان که از پیشگامان علم ارتباطات در جهان معاصر قلمداد می‌شود، معتقد است رسانه‌ها نه تنها به عنوان ابزارهایی برای ارائه محتوا و سرگرمی عمل می‌کنند، بلکه نقش عمده‌ای در شکل‌دهی به تجربه انسانی، الگوهای رفتاری و تعاملات اجتماعی دارند. مک‌لوهان معتقد بود که هر رسانه‌ای امتدادی از حواس انسانی است. به عنوان مثال، چاپ گسترش حس بینایی و تلویزیون گسترش حس بینایی و شنوایی است. این گسترش حواس توسط رسانه‌ها می‌تواند تجربه انسانی را تغییر دهد و بر نحوه گذراندن زمان فراغت تأثیر بگذارد. رسانه‌های جدید با گسترش حواس، تجربه‌های چندحسی و همه‌جانبه‌ای ایجاد می‌کنند که به نحوی متفاوت از رسانه‌های سنتی، اوقات فراغت را شکل می‌دهند. مک‌لوهان بر این باور بود که رسانه‌های جدید نه تنها به عنوان ابزار سرگرمی عمل می‌کنند، بلکه می‌توانند به عنوان عوامل تغییرات اجتماعی و فرهنگی نیز موثر باشند. رسانه‌های الکترونیکی با تغییر روش‌های ارتباطی و توزیع اطلاعات، باعث تغییر در الگوهای رفتاری و تعاملات اجتماعی می‌شوند. این تغییرات می‌توانند به تغییر در نحوه گذراندن زمان فراغت و استفاده از رسانه‌ها منجر شوند، به طوری که افراد بیشتر به فعالیت‌های چندرسانه‌ای و مجازی روی آورند.

### ۳- هویت‌سازی فراغت:

جان فیسک که چهره‌ای شاخص در مطالعات فرهنگی معاصر شناخته می‌شود، بر این عقیده است که رسانه‌ها و محصولات فرهنگی نقش فعالی در شکل‌دهی به تجربیات فراغتی و هویت‌های فرهنگی دارند. فیسک با تأکید بر فعال بودن مخاطبان و نقش فرهنگ مردمی، نشان می‌دهد که

فرهنگ فراغت منجر شوند و ارزش‌های عمیق و سنت‌های فرهنگی را تضعیف کنند. هوگارت در تحلیل‌های خود از فرهنگ فراغت، به بررسی نحوه گذران وقت آزاد توسط طبقات مختلف اجتماعی می‌پردازد. او معتقد است که الگوهای فراغتی طبقه کارگر با الگوهای فراغتی طبقات متوسط و بالا متفاوت است و این تفاوت‌ها بازتاب‌دهنده تفاوت‌های فرهنگی و اقتصادی بین این طبقات است. رسانه‌ها می‌توانند این تفاوت‌ها را تقویت یا تضعیف کنند.

#### ۵-انزوای الگوهای شخصی فراغت:

الیزابت نویمان صاحب نظریه «ماریپچ سکوت» اگرچه به صورت مستقیم به مساله فراغت نپرداخته، اما نتایج نظریه مشهور او درباره فراغت بسیار اهمیت دارد. این نظریه می‌تواند به ما کمک کند تا درک کنیم چگونه رسانه‌ها می‌توانند بر الگوهای فراغتی تاثیر بگذارند. مثلاً اگر رسانه‌ها به طور مداوم نوع خاصی از فعالیت‌های فراغتی را برجسته کنند، افراد ممکن است به دنبال این فعالیت‌ها بروند و از بیان علاقه‌های فراغتی متفاوت

رسانه‌ها نه تنها ابزارهای قدرت و کنترل هستند، بلکه می‌توانند فضاهایی برای خلاقیت، مقاومت و بیان هویت‌های مختلف باشند. فیسک بر اهمیت فرهنگ مردمی در شکل‌دهی به فراغت و رسانه تاکید دارد. او معتقد است که فرهنگ مردمی و محصولات رسانه‌ای مورد علاقه مردم عادی، نقش مهمی در گذراندن وقت فراغت ایفا می‌کنند. در دیدگاه فیسک، سرگرمی و فرهنگ مردمی می‌توانند به عنوان شکل‌های مقاومت فرهنگی عمل کنند. به عبارت دیگر، مردم می‌توانند از فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی برای بیان هویت‌های خود، مقابله با ساختارهای قدرت و ایجاد فضاهای جدید استفاده کنند. فیسک به مفهوم «اقتصاد فرهنگی» نیز توجه دارد. او معتقد است که رسانه‌ها و محصولات فرهنگی نه تنها ارزش اقتصادی دارند، بلکه ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی نیز ایجاد می‌کنند. مصرف رسانه‌ای به عنوان بخشی از فراغت می‌تواند به بازتولید و تقویت هویت‌های فرهنگی کمک کند و این فرایندها را درون بافت اقتصادی و اجتماعی بزرگ‌تر قرار دهد.

#### ۴-بی‌محتوایی فراغت توده‌ای:

ریچارد هوگارت نویسنده کتاب «استفاده‌های ادبی از فرهنگ عامه» و در مقام یکی از بنیان‌گذاران مطالعات فرهنگی در غرب نسبت به فراغت نگاهی انتقادی دارد. از نظر هوگارت رسانه‌های توده‌ای نقش مهمی در شکل‌دهی به فرهنگ عامه و الگوهای فراغتی دارند. هوگارت با تاکید بر اهمیت آموزش و سواد فرهنگی، نسبت به تاثیرات منفی رسانه‌های توده‌ای بر فرهنگ سنتی و غنی طبقه کارگر هشدار می‌دهد و به بررسی نحوه گذران وقت فراغت توسط طبقات مختلف اجتماعی می‌پردازد. او معتقد است که رسانه‌های توده‌ای (مثل تلویزیون، رادیو و مجلات) نقش مهمی در تغییر فرهنگ عامه و سبک‌های زندگی ایفا کرده‌اند. این رسانه‌ها توانسته‌اند الگوهای جدیدی از فراغت و سرگرمی را به وجود آورند که با فرهنگ سنتی تفاوت دارد. او معتقد است که این رسانه‌ها با ترویج محتوای سطحی، فرهنگ غنی و متنوع طبقه کارگر را تهدید می‌کنند. به بیان دیگر، رسانه‌های توده‌ای می‌توانند به تجاری‌سازی و سطحی‌سازی



نحوه گذران وقت فراغت آن‌ها تاثیر بگذارد. رسانه‌ها می‌توانند الگوهای فراغتی خاصی را به عنوان الگوهای غالب ترویج کنند و افراد را به سمت این فعالیت‌ها هدایت کنند. با این حال، مخاطبان می‌توانند با استفاده از محتوای رسانه‌ای به شکل‌های جدیدی از فراغت و سرگرمی دست یابند و حتی به مقاومت در برابر هژمونی فرهنگی بپردازند. فعالیت‌های فراغتی می‌توانند بخشی از فرهنگ عامه باشند که افراد از آن برای بیان هویت‌های خود و ایجاد معنا استفاده می‌کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند شامل تماشای فیلم‌ها، گوش دادن به موسیقی، شرکت در جشنواره‌ها و سایر فعالیت‌های فرهنگی باشند که توسط مردم عادی تولید و مصرف می‌شوند. همچنین، فعالیت‌های فراغتی می‌توانند شامل تولید و مصرف فرهنگی باشند. برای مثال، افراد می‌توانند با تولید محتوا در شبکه‌های اجتماعی یا شرکت در گروه‌های هنری و فرهنگی، به فرآیند تولید فرهنگی کمک کنند. این فعالیت‌ها نه تنها به گذران وقت فراغت کمک می‌کنند، بلکه به شکل‌دهی به هویت‌های فرهنگی و اجتماعی نیز کمک می‌کنند.

#### ۷- بازتولید نابرابری در فراغت:

پیر بوردیو، جامعه‌شناس شهیر فرانسوی یکی از مهم‌ترین شخصیت‌هایی است که با ساخت مفاهیمی خاص بر پژوهش‌های فراغت اثر داشته است. دیدگاه‌های پیر بوردیو درباره فراغت و رسانه نشان می‌دهد که این دو حوزه به شدت با مسائل اجتماعی و نابرابری‌های فرهنگی مرتبط هستند. سرمایه‌های فرهنگی و اجتماعی، تمایزات و سلیقه‌ها، و مفهوم میدان‌های اجتماعی و عادت‌واره‌ها به ماکمک می‌کنند تا بفهمیم چگونه رسانه‌ها می‌توانند بر الگوهای فراغتی و تعاملات اجتماعی تاثیر بگذارند و به بازتولید نابرابری‌های اجتماعی کمک کنند. فعالیت‌های فراغتی به شدت تحت تاثیر سرمایه فرهنگی افراد قرار دارند. افرادی که سرمایه فرهنگی بالاتری دارند، ممکن است به فعالیت‌های فراغتی پیچیده‌تری مانند تئاتر، موسیقی کلاسیک و هنرهای زیبا بپردازند، در حالی که کسانی با سرمایه

خودداری کنند. آن‌ها ممکن است به خاطر ترس از دست دادن ارتباطات اجتماعی و انزوا، به فعالیت‌هایی بپردازند که توسط رسانه‌ها و جامعه تبلیغ می‌شود. رسانه‌ها می‌توانند با تبلیغ و پوشش گسترده نوع خاصی از فعالیت‌های فراغتی، این فعالیت‌ها را به عنوان موضوعات مهم و مورد علاقه جامعه معرفی کنند. این امر می‌تواند باعث شود که افراد بیشتر به این فعالیت‌ها علاقه نشان دهند و وقت فراغت خود را به این شکل سپری کنند.

#### ۶- فراغت به منزله ابزار مقاومت:

استوارت هال به عنوان یکی از چهره‌های متاخر مطالعات فرهنگی در مطالعات فراغت بسیار اثرگذار بوده است. نظریه «مرکزگاری/مرکزگشایی» نشان می‌دهد که مصرف رسانه‌ای به عنوان یک فعالیت فراغتی، فرآیندی فعال است که در آن مخاطبان معانی مختلفی از محتوای رسانه‌ای استخراج می‌کنند. مخاطبان می‌توانند محتوای رسانه‌ای را بر اساس تجربیات، زمینه‌های فرهنگی و نیازهای خود تفسیر کنند و این تفسیرها می‌تواند بر





فرهنگی ممکن است فعالیت‌های ساده‌تر و معمول‌تری را ترجیح دهند. سلیقه‌های فراغتی می‌توانند به عنوان نشانه‌های تمایز اجتماعی عمل کنند. همچنین، فعالیت‌های فراغتی که توسط طبقات اجتماعی مختلف انتخاب می‌شوند، می‌توانند به تقویت و بازتولید نابرابری‌های اجتماعی کمک کنند. فعالیت‌های فراغتی می‌توانند بستری برای تقویت و گسترش سرمایه اجتماعی باشند. افراد از طریق شرکت در فعالیت‌های فراغتی مختلف، مانند ورزش، گروه‌های موسیقی یا انجمن‌های فرهنگی، می‌توانند شبکه‌های اجتماعی خود را گسترش دهند. در نهایت می‌توان گفت که فعالیت‌های فراغتی می‌توانند به عنوان میدان‌های اجتماعی خاصی در نظر گرفته شوند که دارای قوانین و ارزش‌های مخصوص به خود هستند. عادت‌واره‌های افراد نیز نقش مهمی در تعیین نوع فعالیت‌های فراغتی دارند که انتخاب می‌کنند.

#### ۸- فراغت به منزله سرمایه اجتماعی:

رابرت پاتنم جامعه‌شناس معاصر آمریکایی که کتاب «بولینگ به تنهایی: زوال و احیای جامعه آمریکایی» را نوشته است، دیدگاهی خاص درباره نسبت رسانه و فراغت دارد. دیدگاه‌های رابرت پاتنم درباره فراغت و رسانه نشان می‌دهد که چگونه تغییرات در الگوهای فراغتی و استفاده از رسانه‌های دیجیتال می‌توانند به کاهش سرمایه اجتماعی منجر شوند. پاتنم بر اهمیت فعالیت‌های فراغتی گروهی و مشارکتی در ایجاد و تقویت سرمایه اجتماعی تاکید دارد و معتقد است که برای احیای سرمایه اجتماعی باید افراد را به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی تشویق کرد. از نظر او فعالیت‌های فراغتی می‌توانند به عنوان یک بستر مهم برای ایجاد و تقویت سرمایه اجتماعی عمل کنند. فعالیت‌هایی مانند ورزش‌های گروهی، مشارکت در انجمن‌ها و سازمان‌های اجتماعی، و حتی تعاملات روزمره می‌توانند به ایجاد شبکه‌های اجتماعی قوی و اعتماد میان افراد کمک کنند. پاتنم معتقد است که یکی از عوامل مهم زوال سرمایه اجتماعی، افزایش استفاده از رسانه‌ها، به ویژه تلویزیون و اینترنت است. او بر این باور است که افراد به جای مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و فراغتی گروهی، زمان بیشتری را به تماشای تلویزیون یا استفاده از رسانه‌های دیجیتال اختصاص می‌دهند. این تغییر در الگوهای فراغتی باعث کاهش تعاملات اجتماعی و در نتیجه کاهش سرمایه اجتماعی می‌شود. همچنین در نظریه رسانه‌های دیجیتال می‌توانند فعالیت‌های فراغتی را تغییر دهند و به جای تقویت تعاملات اجتماعی، به انزوا و کاهش مشارکت اجتماعی منجر شوند. برای مثال، بازی‌های ویدیویی یا شبکه‌های اجتماعی ممکن است به جای تعاملات اجتماعی واقعی، تعاملات مجازی را تقویت کنند که این موضوع می‌تواند به کاهش سرمایه اجتماعی منجر شود. در نهایت می‌توان گفت که فعالیت‌های فراغتی می‌توانند نقش مهمی در احیای سرمایه اجتماعی ایفا کنند. تشویق افراد به شرکت در ورزش‌های گروهی، انجمن‌های محلی، گروه‌های داوطلبانه و سایر فعالیت‌های اجتماعی می‌تواند به ایجاد و تقویت شبکه‌های اجتماعی و افزایش اعتماد اجتماعی کمک کند.

#### ۹- کارکردهای چندگانه فراغت:

دنيس مک کوئل به عنوان یکی از مهم‌ترین نظریه‌پردازان ارتباطات به نظریه «کارکردهای



رسانه» شهرت دارد. دیدگاه‌های دنیس مک‌کوئل درباره فراغت و رسانه نشان می‌دهد که رسانه‌ها نقش‌های چندگانه‌ای در زندگی افراد ایفا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند به عنوان منابع سرگرمی، اطلاعات، آموزش، جامعه‌پذیری و تقویت تعاملات اجتماعی عمل کنند بر اساس نظریه «استفاده و رضایت‌مندی» مک‌کوئل، رسانه‌ها می‌توانند نقش مهمی در تامین نیازهای فراغتی افراد ایفا کنند. مخاطبان به دنبال محتوایی می‌روند که به آن‌ها کمک کند تا از وقت فراغت خود به بهترین نحو استفاده کنند. این محتواها می‌توانند شامل برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، موسیقی، بازی‌های ویدیویی و شبکه‌های اجتماعی باشند. همچنین رسانه‌ها با ارائه انواع مختلفی از سرگرمی‌ها، مانند فیلم‌ها، برنامه‌های تلویزیونی، موسیقی، و بازی‌های ویدیویی، به افراد امکان می‌دهند که وقت فراغت خود را به شیوه‌ای لذت‌بخش و مفرح سپری کنند. این نقش رسانه‌ها در تامین سرگرمی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش رضایت از وقت فراغت منجر شود. در ضمن، فعالیت‌های فراغتی که از طریق رسانه‌ها ترویج و تبلیغ می‌شوند، می‌توانند به افراد کمک کنند تا هویت‌های فرهنگی و اجتماعی خود را بسازند و تقویت کنند. برای مثال، تماشای برنامه‌های تلویزیونی خاص یا شرکت در جوامع آنلاین مرتبط با علاقه‌مندی‌های خاص، می‌تواند به شکل‌گیری و تقویت هویت‌های اجتماعی و فرهنگی کمک کند. از نظر مک‌کوئل، فعالیت‌های فراغتی که از طریق رسانه‌ها انجام می‌شوند، مانند شرکت در انجمن‌های آنلاین، بازی‌های چندنفره آنلاین، یا تعامل در شبکه‌های اجتماعی، می‌توانند به تقویت تعاملات اجتماعی و ایجاد روابط جدید منجر شوند. این فعالیت‌ها می‌توانند به افزایش سرمایه اجتماعی و تقویت شبکه‌های اجتماعی کمک کنند. همچنین، افراد می‌توانند از وقت فراغت خود برای دسترسی به محتوای آموزشی و اطلاعاتی استفاده کنند. برای مثال، تماشای مستندها، خواندن مقالات علمی، یا شرکت در دوره‌های آنلاین، می‌تواند به بهبود دانش و مهارت‌های فردی کمک کند و از این طریق، فراغت مفید و سازنده‌ای داشته باشد.

#### ۱۰- تغییرات الگوهای فراغت:

مانوئل کاستلز به عنوان نظریه‌پرداز نظریه «جامعه شبکه‌ای» و نویسنده کتاب «قدرت ارتباطات» به اثرات رسانه بر سیاست و جامعه می‌پردازد. دیدگاه‌های مانوئل کاستلز درباره فراغت و رسانه نشان می‌دهد که رسانه‌ها و فناوری‌های ارتباطی

نقش‌های چندگانه و پیچیده‌ای در شکل‌دهی به الگوهای فراغتی و تعاملات اجتماعی دارند. مفهوم جامعه شبکه‌ای، فضای جریان‌ها، فرهنگ واقعی مجازی و تأثیرات قدرت و هویت در عصر اطلاعات، به ما کمک می‌کنند تا بفهمیم چگونه رسانه‌ها و فناوری‌های ارتباطی می‌توانند الگوهای فراغتی را تغییر دهند و تجربه‌های جدیدی را در زمان فراغت ایجاد کنند. در جامعه شبکه‌ای، الگوهای فراغتی نیز تحت تأثیر شبکه‌های ارتباطی قرار می‌گیرند. افراد می‌توانند از طریق اینترنت و رسانه‌های دیجیتال به فعالیت‌های فراغتی متنوعی دسترسی پیدا کنند، از جمله بازی‌های آنلاین، شبکه‌های اجتماعی، ویدئوهای استریمینگ و غیره. این تغییرات به افزایش فرصت‌های فراغتی و ایجاد تجربیات جدید در زمان فراغت منجر شده است. همچنین، فضای جریان‌ها به افراد امکان می‌دهد تا به صورت مجازی و هم‌زمان با دیگران در نقاط مختلف جهان ارتباط برقرار کنند و تجربیات مشترکی را در زمان فراغت داشته باشند. این فضا می‌تواند فعالیت‌های فراغتی را جهانی کند و دسترسی به منابع فراغتی متنوع‌تر و گسترده‌تر را فراهم سازد. در ضمن، فعالیت‌های فراغتی در رسانه‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان ابزارهایی برای بیان و تقویت هویت‌های فردی و جمعی عمل کنند. افراد از طریق فعالیت‌های فراغتی آنلاین می‌توانند هویت‌های فرهنگی و اجتماعی خود را بیان کرده و تقویت کنند. برای مثال، شرکت در جوامع آنلاین مرتبط با علاقه‌مندی‌های خاص یا تولید محتوای دیجیتال می‌تواند به ایجاد و تقویت هویت‌های فردی کمک کند. ضمن اینکه فرهنگ واقعی مجازی می‌تواند تجربه‌های فراغتی را تغییر دهد و به ایجاد فعالیت‌های فراغتی جدید و مجازی منجر شود. برای مثال، شرکت در بازی‌های واقعیت مجازی یا تماشای کنسرت‌های آنلاین می‌تواند تجربه‌های جدید و متفاوتی را در زمان فراغت فراهم کند. این تلفیق می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری و تنوع در فعالیت‌های فراغتی منجر شود. در نهایت باید گفت که رسانه‌های اجتماعی و ابزارهای ارتباطی دیجیتال می‌توانند به افزایش تعاملات اجتماعی و ایجاد شبکه‌های اجتماعی جدید در زمان فراغت کمک کنند. این ابزارها می‌توانند افراد را به مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی ترغیب کنند و به ایجاد و تقویت روابط اجتماعی منجر شوند. برای مثال، گروه‌های آنلاین مرتبط با علایق مشترک می‌توانند به ایجاد روابط جدید و تقویت تعاملات اجتماعی کمک کنند.

# اوقات فراغت دیجیتال: دوست یا دشمن نظام آموزشی ایران؟



احمد رضا علیخانی  
پژوهشگر فرهنگ و ارتباطات

## مقدمه

یکی از موضوعات مهم و مغفول مانده در بحث نظام آموزشی توجه به اوقات فراغت است. به خصوص با پیشرفت و گسترش عرصه دیجیتال مبحث اوقات فراغت دیجیتالی اهمیت یافته است. این مبحث در نظام آموزشی ما نیز بسیار مهم است. در این نوشته سعی شده است در ابتدا رابطه نظام آموزشی کشور ما و مبحث اوقات فراغت بیان شود. بعد از آن، نحوه تغییر شکل اوقات فراغت و ظهور اوقات فراغت دیجیتال توضیح داده شود. همچنین چالش‌ها و فرصت‌های اوقات فراغت دیجیتال گفته شود. در نهایت راهکارهایی که نظام آموزشی ما در برابر اوقات فراغت دیجیتال می‌تواند انجام دهد، بیان شود.





## رابطه نظام آموزشی و اوقات فراغت

بحث ابتدایی ما این موضوع است که آیا رابطه اوقات فراغت و آموزش همیشه مانند: رابطه آب و آتش است؟ منظور از رابطه آب و آتشی این دو مقوله این است: زمانی که متربی به تعلیم و تربیت می پردازد و خسته می شود، به اوقات فراغت پناه می برد و اوقات فراغت مانند: آب بر روی آتش آموزش می ریزد تا دانش آموز را از فضای آموزشی دور کند و او بتواند برای مدتی به وسیله اوقات فراغت استراحت کند. در نظام آموزشی کشور ما، رابطه بین این دو مقوله مانند: رابطه آب و آتش است. زمانی که متربی ایرانی بعد از ۶ ماه تحصیل مداوم به تعطیلات عید نوروز پناه می برد تا خود را از محیط آموزشی راحت کند و بعد از عید نوروز نیز نوبت تعطیلات تابستانی است؛ تابستانی که اکثر دانش آموزان منتظر رسیدن آن هستند تا خود را از دست مدرسه راحت کنند. در نظام آموزشی ما متأسفانه به مقوله آموزش و تربیت نگاه مکانی وجود دارد، یعنی اینکه دانشگاه و مدرسه تنها برای آموزش متربیان ساخته شده است و ابعاد دیگر زندگی متربیان به ما ربطی ندارد. شکل و قالب آموزشی ما نیز کاملاً خشک و سرد و بی روح است. دانش آموز بایستی با تکیه بر صندلی های خشک چوبی و نگاه به کتاب و تخته آموزش ببیند. معلم نیز مانند: برده کتاب هرچه در کتاب های آموزشی نوشته شده است رابه متربی آموزش دهد و معلم بایستی حواسش را هم جمع کند زیاد درباره زندگی و تربیت سخن نگوید که خدایی ناکرده مطالب کتاب ها عقب نیفتد و نتواند تمام آن را آموزش دهد. با این سیستم آموزشی معلوم است که اوقات فراغت مانند: ابرقهرمانی پایه میدان می گذارد تا بتواند متربی را نجات دهد و متربی به وسیله اوقات فراغت استراحت کند و سرگرمی داشته باشد تا بتواند زمان های کسالت بار خود را در نظام آموزشی فراموش کند. نکته بعدی این موضوع است که شکل اوقات فراغت نیز در طول زمان تغییر پیدا کرده است. در ادامه سعی می شود تا این تفاوت توضیح داده شود.

## اوقات فراغت در گذشته و تغییرات آن با ظهور اوقات فراغت دیجیتال

در گذشته، پیش از ظهور فناوری های دیجیتال، اوقات فراغت شکل های ساده تر و غالباً فعال تری داشت. اوقات فراغت به فعالیت هایی متمرکز بود که بیشتر به تعاملات حضوری، فعالیت های فیزیکی و تفریحات سنتی اختصاص

داشت. در گذشته زمانی که دانش آموزان از مدارس تعطیل می شدند، بیشتر اوقات فراغت خود را با ورزش و بازی فیزیکی می گذراندند. به عنوان مثال: بازی در کوچه ها با دوستان و همسایگان خود یکی از قالب های اوقات فراغت برای دانش آموزان بوده است. زمانی هم که تعطیلات تابستانی فرامی رسید، ثبت نام در کلاس های ورزشی و علمی یا مشغول شدن به کار برای درآمدزایی یکی دیگر از قالب های اوقات فراغت در گذشته بوده است. بنابراین بیشتر اوقات فراغت در گذشته مبتنی بر فعالیت های فیزیکی و بیرون از خانه بوده است. همچنین در گذشته برای دانش آموزان فعالیت های فرهنگی و اجتماعی خارج از خانه نیز بسیار پررنگ بوده است. فعالیت در هیئات مذهبی، عضویت در پایگاه های بسیج، عضویت در تشکل ها، عضویت در کانون های پرورشی و فکری و ... را می توان مثال هایی در زمینه فعالیت های فرهنگی و اجتماعی که دانش آموزان به عنوان اوقات فراغت داشته اند، به حساب آورد.

با گسترش فناوری های دیجیتال، شکل و محتوای اوقات فراغت نیز به طور قابل توجهی تغییر کرد. دستگاه های الکترونیکی و اینترنت فرصت های جدیدی را برای سرگرمی و تعامل فراهم کردند. بازی های ویدیویی و آنلاین، بازی های کامپیوتری و کنسول های بازی به یکی از محبوب ترین فعالیت های اوقات فراغت تبدیل شدند. بازی های چند نفره آنلاین نیز امکان تعامل با بازیکنان دیگر در سراسر جهان را فراهم کردند. تعاملات اجتماعی که در گذشته به عنوان اوقات فراغت به چشم می آمد نیز تغییر کرد. با ظهور شبکه های اجتماعی و پلتفرم هایی مانند فیسبوک، اینستاگرام و توییتر، مردم امکان برقراری ارتباط و به اشتراک گذاری لحظات زندگی خود را پیدا کردند و دیدوبازدید حضوری جای خود را به تعاملات افراد و خانواده ها در شبکه های اجتماعی داد.

این سیر تحولی برای نظام آموزشی ما بسیار چالش برانگیز بوده است. تا جایی که در نظام آموزشی ما، اوقات فراغت دیجیتال را مانعی برای آموزش می دانند. دلیل این موضوع این است که از گذشته تا حال نظام آموزشی ما نتوانسته است رابطه ای سودمند و مفید بین آموزش و اوقات فراغت ایجاد کند، در حالی که اوقات فراغات نیز فرصت های خود را برای نظام آموزشی دارد. بنابراین بایستی سعی شود اکنون که جهان به سمت اوقات فراغت دیجیتال رفته است، این رابطه سازنده بین اوقات فراغت و آموزش ایجاد شود. در

ادامه چالش‌ها و فرصت‌های اوقات فراغت دیجیتال برای نظام آموزشی بیان می‌شود.

## چالش‌ها و فرصت‌های اوقات فراغت دیجیتال در نظام آموزشی و تربیتی

### چالش‌ها

افزایش وابستگی به فناوری: با گسترش اوقات فراغت دیجیتال، وابستگی کودکان و نوجوانان به فناوری‌های دیجیتال افزایش یافته است. این وابستگی می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت روانی و جسمانی آنان داشته باشد، از جمله کاهش فعالیت‌های بدنی، مشکلات خواب و افزایش اضطراب.

کاهش تعاملات اجتماعی واقعی: یکی از چالش‌های بزرگ اوقات فراغت دیجیتال کاهش تعاملات اجتماعی واقعی است. کودکان و نوجوانانی که زمان زیادی را در دنیای مجازی سپری می‌کنند ممکن است مهارت‌های اجتماعی خود را به طور کامل توسعه ندهند و توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران را از دست بدهند.

محتوای نامناسب و ناامن: دسترسی به محتوای نامناسب و ناامن در فضای مجازی یکی دیگر از چالش‌های اوقات فراغت دیجیتال است. کودکان و نوجوانان ممکن است با محتوایی مواجه شوند که برای سن آنها مناسب نیست یا حاوی پیام‌های منفی و خطرناک باشد.

کاهش تمرکز و توجه: استفاده مکرر از دستگاه‌های دیجیتال می‌تواند منجر به کاهش تمرکز و توجه کودکان شود. این مشکل می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی و توانایی یادگیری آنها داشته باشد.

افزایش تنبلی و کم‌تحركی: گذراندن زمان زیادی در مقابل صفحات نمایش می‌تواند منجر به افزایش تنبلی و کم‌تحركی شود. این موضوع می‌تواند باعث مشکلات سلامتی همچون چاقی و بیماری‌های مزمن در بلندمدت شود.

### فرصت‌ها

دسترسی به منابع آموزشی گسترده: اوقات فراغت دیجیتال فرصتی را برای دسترسی به منابع آموزشی گسترده فراهم می‌کند. کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق اینترنت به کتاب‌ها، مقالات، ویدئوهای آموزشی و دوره‌های

آنلاین دسترسی پیدا کنند و دانش و مهارت‌های خود را گسترش دهند.

توسعه مهارت‌های دیجیتال: استفاده از فناوری‌های دیجیتال در اوقات فراغت می‌تواند به توسعه مهارت‌های دیجیتال کودکان و نوجوانان کمک کند. این مهارت‌ها در دنیای امروز بسیار حائز اهمیت هستند و می‌توانند در آینده شغلی آنها نقش مهمی ایفا کنند.

افزایش خلاقیت و نوآوری: فعالیت‌های دیجیتال همچون بازی‌های رایانه‌ای، برنامه‌نویسی، طراحی گرافیک و تولید محتوا می‌توانند خلاقیت و نوآوری کودکان را تقویت کنند. این فعالیت‌ها می‌توانند به توسعه توانایی‌های حل مسئله و تفکر انتقادی کمک کنند.

تعاملات اجتماعی آنلاین: اوقات فراغت دیجیتال می‌تواند فرصتی برای تعاملات اجتماعی آنلاین فراهم کند. کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های ارتباطی با دوستان و همسالان خود در ارتباط باشند و تجربه‌های اجتماعی جدیدی کسب کنند.

آموزش از راه دور: استفاده از فناوری‌های دیجیتال می‌تواند به آموزش از راه دور کمک کند. این فرصت به خصوص در زمان‌هایی همچون همه‌گیری کرونا که دسترسی به مدارس و مراکز آموزشی محدود می‌شود، بسیار مهم و کارآمد است.

### چه باید کرد؟

حال که به موضوعاتی مانند: رابطه نظام آموزشی و اوقات فراغت، تفاوت اوقات فراغت دیجیتال و اوقات فراغت سنتی و چالش‌ها و فرصت‌ها اوقات فراغت دیجیتال اشاره شد، نوبت بیان راهکار و پیشنهادها در راستای تعامل هرچه بهتر نظام آموزشی ایران و اوقات فراغت دیجیتال است. نخستین موضوعی که بایستی به آن توجه شود این است که مسئولان نظام آموزشی بایستی به اوقات فراغت دیجیتال نگاهی واقع‌بینانه پیدا کنند. منظور از نگاه واقع‌بینانه این است که مسئولین اوقات فراغت دیجیتال را با تمام فرصت‌ها و چالش‌های آن ببینند. زمانی که یک مسئول در نظام آموزشی صرف نگاه منفی به اوقات فراغت دیجیتال داشته باشد در سیاست‌گذاری‌های خود تنها به مضرات و تهدیدهای این موضوع نگاه می‌کند و اوقات فراغت دیجیتال را تهدیدی برای نظام آموزشی کشور می‌داند و تنها به تصمیم‌های سلبی نسبت به اوقات فراغت دیجیتال اکتفا می‌کند. بنابراین اولین راهکار



و سرگرمی نمی‌توانند با هم و هم‌زمان باشد را باید اصلاح کرد. یکی از موضوعات بسیار مهم و به‌روز در بحث آموزش استفاده از سرگرم‌آموزی در فعالیتهای آموزشی است. اگر روش‌های بازی‌آموزی و سرگرم‌آموزی در نظام آموزشی ما رواج پیدا کند، متربی می‌تواند در هنگام فراغت خود نیز آموزش ببیند و آموزش برای متربی لذت‌بخش می‌شود. بنابراین بایستی به اوقات فراغت به عنوان یک عامل مهم تربیتی و آموزشی نگاه کرد. با استفاده از اوقات فراغت می‌توان آموزش را برای متربی لذت‌بخش کرد تا دانش‌آموز دیگر به اوقات فراغت خود به عنوان راه نجاتی برای فرار از آموزش نگاه نکند.

در نهایت، می‌توان گفت که نظام آموزشی موظف است به اوقات فراغت متربیان خود نگاه جدی و راهبردی داشته باشد. به‌خصوص با گسترش اوقات فراغت دیجیتال، این موضوع بسیار حساس و مهم است. در واقع نظام آموزشی ما باید بتواند رابطه خود را با اوقات فراغت دیجیتال مشخص، و برای آن فکری کند، زیرا اوقات فراغت دیجیتال به بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی متربیان بدل شده است و مانند نظام آموزشی کلاسیک موضوعی مهم و تأثیرگذار است. بنابراین اگر نظام آموزشی اوقات فراغت دیجیتال را نادیده بگیرد، این بخش جدایی‌ناپذیر در زندگی متربیان نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کند و دانش‌آموزان را از نظام آموزشی دورتر می‌کند. با توجه به آنچه بیان شد، لازم است سیاست‌گذاران و مسئولین نظام آموزشی هرچه زودتر برای پدیده اوقات فراغت دیجیتال فکری کنند و نسبت به این پدیده، نگاه واقع‌بینانه‌ای داشته باشند.

ایجاد نگاه واقع‌بینانه نسبت به اوقات فراغت دیجیتال در مسئولین نظام آموزشی است.

موضوع بعد رواج و معرفی خوراک دیجیتالی مفید و کاربردی و غیر مضر برای دانش‌آموزان توسط نظام آموزشی است. زمانی که نظام آموزشی ما با اوقات فراغت دیجیتالی آشتی کند، خود می‌تواند سبب اوقات فراغت دیجیتالی متربیان خود را نیز تأمین نماید. متربی به جای این که در اوقات فراغت دیجیتال خود به سوی مصرف دیجیتالی نامناسب و مضر روی بیاورد، می‌تواند از منابع مناسبی که نظام آموزشی معرفی می‌کند، استفاده کند.

موضوع بعدی ایجاد تعادل در گذراندن اوقات فراغت دیجیتال است. نکته‌ای که مهم است نظام آموزشی اوقات فراغت دیجیتال را بایستی در کنار فعالیتهای فیزیکی، تقویت هوش اجتماعی و... ببیند. هدف این است که متربی همان اندازه که به اوقات فراغت دیجیتال نیاز دارد نباید در مصرف آن افراط کند. به همین دلیل نظام آموزشی بایستی میان اوقات فراغت دیجیتال دانش‌آموزان و فعالیتهای اجتماعی و فیزیکی آنها تعادل برقرار کند.

همچنین موضوع مهم دیگر بالابردن آگاهی و سواد والدین نسبت به موضوع اوقات فراغت است. عامل اصلی در تربیت و آموزش متربی والدین او هستند و نظام آموزشی ما تنها بازوهای تربیتی والدین در امر تربیت و آموزش هستند. بنابراین نظام آموزشی در بالا بردن سطح سواد والدین بایستی ورود کند و به والدین به عنوان عاملی مهم و تعیین‌کننده توجه کند.

موضوع بعدی و بسیار مهم ورود اوقات فراغت و سرگرمی در آموزش است. این فهم غلط که آموزش و اوقات فراغت





# زمان خالی و پر در مناسک دیجیتال ملال و امتلاءِ زمانی در فضای سایبری



سعید گلستانی  
پژوهشگر فلسفه علم



در عصر سایبری که فناوری به بخشی جدایی ناپذیر از زندگی روزمره ما تبدیل شده است، مناسک و گردهم‌آیی‌های دیجیتال نقش مهمی در شکل‌گیری اوقات فراغت ایفا می‌کنند. این تحولات نه تنها شیوه‌های تفریح و سرگرمی ما را تغییر داده‌اند، بلکه به ما امکان می‌دهند تا در دنیایی مجازی به تجربیاتی جدید دست یابیم؛ تجربیاتی که تا پیش از این تنها در دنیای واقعی قابل تصور بودند. مناسک دیجیتال از کنسرت‌های آنلاین گرفته تا جشنواره‌های فیلم و مراسم‌های مذهبی مجازی، به یک پدیده جهانی تبدیل شده‌اند که تأثیر عمیقی بر فرهنگ و ارتباطات انسانی داشته‌اند.

### الف) تجربه جمعی بودن مناسک:

کار چیزی است که ما را جدا و تقسیم می‌کند. با وجود تمام همکاری‌های مورد نیاز برای کارهای مشترک و تقسیم کار در فعالیت‌های ما، به ویژه در مورد اهداف روزمره‌مان، همچنان در مقام افراد از هم جدا هستیم. مناسک، از سوی دیگر، به وضوح با این واقعیت متمایز می‌شود که در اینجا ما نه تنها جدا نیستیم، بلکه گرد هم آمده‌ایم. نکات ذیل از جمله ویژگی‌های تجربه جمعی مناسک دیجیتال در فضای مجازی است:

۱. تجربه مشترک و هم‌زمان در فضای مجازی: در مناسک دیجیتال، ما تجربه مشترک و هم‌زمانی از شرکت‌کنندگان داریم. همه افراد حاضر در یک کنسرت آنلاین، جشنواره فیلم دیجیتال یا مراسم مذهبی مجازی، به طور هم‌زمان از طریق اینترنت به تجربه‌ای خاص و مشترک دست می‌یابند. این هم‌زمانی به ایجاد حس و تعلق مشترک می‌انجامد؛ هرچند ارتباط فیزیکی و حضور در یک مکان فیزیکی مشترک وجود ندارد.

۲. بازآفرینی و بازتولید فرهنگی در فضای دیجیتال: مناسک دیجیتال نیز نقش مهمی در بازآفرینی و بازتولید ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی ایفا می‌کنند. از طریق شرکت در این مناسک، افراد به صورت جمعی در بازآفرینی و تقویت فرهنگ و سنت‌های مشترک یک جامعه مجازی در فضای سایبری شرکت می‌کنند. این فرآیند به تقویت هویت جمعی و استمرار فرهنگ کمک می‌کند، چراکه این فرهنگ در یک فضای مجازی و دیجیتال بازآفرینی می‌شود و می‌تواند در ادامه، بروزاتی در فضای فیزیکی نیز داشته باشد.

۳. تجربه حضور و شرکت فعال در محیط دیجیتال: در

مناسک دیجیتال، افراد به طور فعال و حضوری در رویدادها شرکت می‌کنند، اما این حضور به جای فیزیکی، به صورت مجازی است. این شرکت فعال و حضور دیجیتال در مناسک به نحوی مستغرقانه روی می‌دهد و می‌تواند تجربه قرار گرفتن ذیل یک کل بزرگتر را به همراه داشته باشد. این حس غرقگی را می‌توان مشابه مناسک سینما رفتن در افراد سینه‌فیل توصیف کرد. برای سینه‌فیل‌ها مناسک سینما رفتن و فیلم دیدن در سینما فی‌نفسه غایت است. غرقگی در پرده سینما و بحث‌های پس از دیدن فیلم پیرامون آن و تاریخ سینما از جمله عناصر برجسته این مناسک است.

۴. جشن دیجیتال به عنوان نقطه تلاقی فردیت و جمعیت: مناسک دیجیتال همچنین به عنوان نقاطی از تلاقی بین فردیت و جمعیت عمل می‌کنند. هر فرد به طور منحصربه‌فردی در جشن دیجیتال شرکت می‌کند و تجربه شخصی خود را دارد، اما هم‌زمان به عنوان بخشی از یک جمعیت بزرگتر آنلاین نیز عمل می‌کند و از این طریق، در تجربیات دیگران شریک می‌شود. این تلاقی بین فردیت و جمعیت به تجربه جمعی مناسک دیجیتال عمق و غنای بیشتری می‌بخشد. مشابه مثال قبل، در تجربه مسابقات آنلاین یا فیلم آنلاین ما به تنهایی می‌توانیم بازی کنیم یا فیلم ببینیم، اما حضور در این مناسک در عین حال موقعیتی است که ما را از فردیت‌مان خارج می‌کند و به دیگران پیوند می‌دهد. من فردی دیگر وجود ندارد، بلکه به واسطه حضور در مناسک خاص است که امکان اشاره و بررسی دارد. این نکته از این جهت ارزشمند است که عمده تحلیل‌ها از فردگرا شدن فضای سایبری سخن می‌گویند، در صورتی که این فضا به لحاظ ذات مناسک‌گرایی دلالت بر حضور فردیت ناظر به دیگری دارد، از این رو نمی‌توان فردگرایی را تنها نتیجه حضور در فضای سایبری دانست.

### ب) تعلق زمان فردی و ورود به زمان جمعی دیجیتال:

مشابه مناسک سنتی، مناسک دیجیتال نیز به شرکت‌کنندگان این امکان را می‌دهند تا از زمان فردی و روزمره خود جدا شوند و به زمان جمعی و مشترک قدم بگذارند. در مناسک دیجیتال، این زمان جمعی از طریق پلتفرم‌های آنلاین و فضای مجازی شکل می‌گیرد. افراد از نقاط مختلف جهان می‌توانند به صورت هم‌زمان در این مناسک شرکت کنند و این امر به ایجاد تجربه‌ای گسترده‌تر منجر می‌شود.





نمازی فرامی‌خوانیم، نماز از پیش خودش برپاست. جمله مذکور زمان گذشته دارد، نماز، خود برپا هست، اما در عین حال، ما به برپایی آن از طریق خود فراخوانده می‌شویم.

مناسک «نمایانگر یک آفرینش اصیل است؛ چیزی که از درون خودمان بیرون می‌آید، مقابل چشمان ما شکل می‌گیرد، به شکلی که ما آن را به‌عنوان نمایش عمیق‌تری از واقعیت خودمان می‌شناسیم و تجربه می‌کنیم». همانطور که اثر هنری در جشنواره می‌آید، مناسک نیز تماشاگران خود را به‌عنوان یک جامعه با خودش به‌همراه می‌آورد؛ در مناسک، «روح جمعی که از همه ما حمایت می‌کند و از هر یک از ما فراتر می‌رود» قدرت واقعی مناسک و ابعاد آن را آشکار می‌کند. این جشنواره موقعیتی است که افراد از دیدگاه روزمره خود در مورد خود به‌عنوان رقبای بالقوه و متمایز فراتر می‌روند و خود را در مقام جامعه‌ای وحدت‌یافته، حول یک علاقه مشترک به آنچه که مناسک به‌ارمغان آورده است می‌بینند.

به واقع مناسک دیجیتال تحولی را در ادراک زمان انفسی و آفاقی ایجاد می‌کنند. در سطح انفسی، ما از خلال غرقگی در مناسک، از خود و ملالی زندگی برمی‌جهیم و ذیل رویداد

ما در زمان فردی با دگرگون شدن خود در خلال مراحل و آنات زندگی مواجهیم. در خلال این زمان، برنامه‌هایی برای خود داریم. گاه این برنامه‌ها محقق می‌شوند و ما خشنود؛ گاه هم برنامه چنان که می‌خواهیم پیش نمی‌رود و ملول می‌شویم. ملال زمانی به وجود می‌آید که با پوچی مواجه شویم. در این حالت، چیزها و فعالیت‌های اطراف ما معنا و جذابیت خود را از دست می‌دهند و همه چیز یکنواخت و توخالی به نظر می‌رسد. تمنای ما در این حال فراغت از این وضع و پوچی است. زمان فردی را می‌توان قطبیدگی میان دلمشغولی و ملال دانست. زمان فراغت و مناسک را در میان این دوگانه می‌توان جست.

حال زمان جمعی چیست و چه نسبتی با زمان فردی دارد؟ رازواره مناسک در تعلیق زمان است. تنشک یا بزم‌وارگی زمان کار و دلمشغولی را تعلیق می‌کند. زمان مناسک یا زمان پرشده در نظم اتفاق‌های دیگر رخ می‌نماید. این زمانی است که مناسک - حال از هر نوعش که باشد - «برخواسته می‌شود». در «برخواست» هم طلب وجود دارد و هم ایستادن یا اقامه. برای مثال، در اقامه نماز جماعت هرچند می‌گوییم «قد قامت الصلوه» و با این جمله افراد را به برپایی





وجود ندارد. به این معنا ملال یک دردشان، نشانه‌ای از طلب تنشک و غرقگی است. با این نوع نگاه تشکیکی (تشکیک در میان دو قطب ملال و پرشدگی) است که می‌توان مفاهیمی از قبیل حضور قلب، آرامش، پذیرش، حلم، و بازیگوشی را در فضای سایبری فهم کرد.

مناسک دیجیتال به نحوی یک وحدت ارگانیک دارند و یک کل انداموار را می‌سازند. هرچند عناصری از این فضا از قبیل پلتفرم‌ها و لایه‌های زیرین آن از سطوح مکانیکی، محاسبه‌پذیر، قابل پیش‌بینی و تکرارپذیر به نحو متعین هستند، اما در سطح اجتماع سایر و انسان، رخ دادن مناسک در نسبتی ارگانیک پیش می‌آید، چنانکه هر جزء پدیداری غرق در کلیت است و مستقل از آن کل نیست.

ملال دیجیتال ناشی از تمرکز بر فردیت، بی‌معنا شدن وضع فردی و مسیریست دیجیتال است. با تمسک به «تنشک دیجیتال» می‌توان معنای ازدست‌رفته در زیست دیجیتال را اقامه کرد و از این طریق، حیات فردی را به جانب معناداری ره نمود.

برپاشده، خود را وقف آن منسک می‌کنیم و زمان متفاوت پری تجربه می‌کنیم و خود را از خلال غرقه منسک یا بازی‌شونده در منسک بازمی‌شناسیم؛ این غرقگی و به بازی گرفته شدن چیزی متفاوت از تجربیات فردی ماست. از سوی دیگر، در سطح آفاقی، هر منسک جهانی را می‌سازد که قبل و بعد خود را در شکلی جدید معنادار می‌کند. جهان پیش و پس از منسک با آن منسک یا مناسک متفاوت می‌شود؛ یعنی رخ دادن جهان پیش‌رویمان و فهم و نقد گذشته با منسک رخ داده و از طریق این منسک معنا می‌یابد.

### جمع‌بندی:

ما از خلال مسیر این نوشته تلاش کردیم تا نشان دهیم زمانی که در کار و کسالت تجربه می‌کنیم ریشه در زمان مناسک یا زمان پرشده دارد. به واقع، هر کاری که می‌کنیم تمناي نوعی تنشک و غرقگی در کلی فراتر از من و آگاهی فردی و دیگر ابعاد فردی انسان دارد. در زمان تنشک یا پرشده ما چنان حضوری داریم که ملال و کسالت امکان

شبکه‌های اجتماعی دیوانه‌مان کردند؛

# لطفاتلوویزیون را روشن کنید



**کیوان بهمنی**  
پژوهشگر جامعه  
شناسی سیاسی

گاهی قدیمی‌ترها وقتی سخن از گذشته می‌کنند با حالتی از افسوس همراه است که ممکن است ما آن را به نوستالژی تعبیر کنیم. این سال‌ها آنقدر سرعت تحولات بالا رفته است که برای نوستالژی شدن پدیده‌ها نیازمند گذراندن زمان زیادی نیستیم. اگر به دهه هشتاد برگردیم و گفتگوی دو نوجوان را تصور کنیم، حتما بخشی از آن در مورد سریال‌های تلویزیونی است که شب





قبل به همراه خانواده آن را تماشا کرده‌اند. جعبه جادویی که حالا جزئی از دکوراسیون منازل شده است، دیرزمانی گل سرسید محافل خانوادگی بود. همان روزها هم کسانی بودند که از افراط فرزندان‌شان در استفاده از تلویزیون شکوه و شکایت داشتند اما بی‌خبر بودند که روزی خواهد آمد که تماشای تلویزیون در میان جمع خانواده تبدیل به یک نوستالژی می‌شود. آرزویی است که پدر و مادرها و دیگر اعضای خانواده تصور برآورده شدنش را ندارد.

جعبه جادویی رنجور از ما جای خود در دوره‌های خانوادگی را به تلفن‌های هوشمند داده است. تلفن‌های هوشمند که با هزاران بازی، برنامه آموزشی، سرگرمی و شبکه‌های اجتماعی بر جسم و روان ما و فرزندانمان حکم فرمایی می‌کند. جعبه جادویی تلویزیون هر چه که بود تا حدی زیادی به صورت جمعی دیده می‌شد، دوره‌می ایجاد می‌کرد، عضوی از خانواده بود که همه با آن ارتباط داشتند اما تلفن‌های هوشمند بزرگترین خصوصیت‌شان «خصوصی» بودن است. هر کس صاحب اکانت خود است، هر کس صاحب «پیج» خود است و هر کس صاحب تلفن همراه خود است و دیگر مانند تلویزیون یک کالا و یک برنامه «عمومی» در خانه و خانواده نیست.

دیگر نه مانند گذشته افرادی سر ساعت خاصی گرد هم جمع نمی‌شوند تا اوقاتشان را با دیدن یک سریال یا یک برنامه مشخص سپری کنند بلکه ترجیح می‌دهند که در تلفن‌های هوشمند خود به بازی، دیدن ویدئوهای جذاب، مطالعه بپردازند.

از این وجه تفاوت تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی که گذر کنیم، تا حالا به قابلیت «اسکرول بی‌نهایت» اینستاگرام

دقت کرده‌اید؟ فرد می‌تواند ساعت‌ها و حتی روزها در اینستاگرام اسکرول کند و کلیپ ببیند اما کماکان به انتها نرسد. اسکرول بی‌نهایت انسان‌ها را در جهان مجازی غرق می‌کند و هیچ نقطه انتهایی ندارد. در مقابل تلویزیون همواره محدودیت زمان دارد. هیچ برنامه یا سریال و فیلمی نیست که بتوان ساعت‌ها نشست به اتمام نرسد. این محدودیت خود به خود افراد را از غرق شدن در جهان فرای پیرامون‌شان ننگه می‌دارد. اینکه امروزه در عصری هستیم که از کیلومترهای آن طرف‌تر باخبریم، خود اتفاق مبارکی است اما محیط پیرامون‌مان چه می‌شود؟ خانه، نزدیکان، هوای مطبوع، رنج‌ها، مشکلات و... همه زمانی برای ما حاصل می‌شود که بدن ما به عنوان دریافت‌کننده اصلی از محیط در معرض آن قرار بگیرد.

اما شبکه‌های اجتماعی می‌تواند کاری کند که بدن به عنوان دروازه ذهن ما از تمام پدیده‌های اطرافش برکنار افتد. ما غرق در پیام‌ها، اخبار، بازی‌ها و شبکه‌های اجتماعی شویم که شاید در نسبت به محیط پیرامون‌مان اهمیت بسیار کمتری داشته باشد. در نتیجه این وضعیت کدام تلفن‌های همراه‌مان توان ساخت کدام «خاطره جمعی» را دارند؟ اصلاً جمع در نسبت با این پدیده اهمیت دارد؟

در چنین وضعیتی به نظر می‌رسد تلویزیون، همان پدیده‌ای که سال‌های نه‌چندان دور از آن گریزان بودیم، باید به سبب مصرف فرهنگی خانواده‌ها برگردد. این مهم بیش از همه باید برای والدین مهم باشد زیرا آنان هستند که دائماً قصد دارند تفریحات و اوقات فراغت فرزندان خود را مدیریت کنند. فصل تابستان یعنی زمانی که دانش‌آموزان از مدرسه فارغ شده‌اند و زندگی آپارتمانی آنان را بیش از پیش به سمت تلفن‌های هوشمند سوق می‌دهد.



کرد. برای روشن شدن موضوع می‌توان به برنامه تلویزیونی «پهلوانان» و کارتون «فوتبالیست‌ها» اشاره کرد.

۳- فیلم‌ها و سریال‌های قدیمی هستند که هم مناسب والدین است و هم مناسب فرزندان که می‌توان این برنامه‌ها را دانلود کرد و به اتفاق فرزند خود از آن به تماشای آن پردازیم.

۴- کتاب‌های صوتی نیز می‌توانند گزینه مناسبی برای کسانی باشند که زیاد حوصله خواندن کتاب ندارند.

۵- رصد فیلم‌ها و سریال‌های امروزی خارجی و داخلی ما را با مواردی مواجه می‌کند که بر اساس ارزش‌های جمعی و خانوادگی ساخته و پرداخته شده‌اند. این فیلم‌ها نیز می‌توانند گزینه مناسبی برای دور کردن نوجوانان از تلفن‌های هوشمند باشد.

در همین راستا برای مدیریت هر چه بهتر اوقات فراغت کودکان و نوجوانان در عصری که دیجیتالی شدن همه چیز را فراگرفته است پیشنهادهای عملی زیر برای والدین ارائه می‌شود. اما این نکته نیز در نظر گرفته شده است که نه توان حذف تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی را داریم و نه اصلا کاری منطقی به نظر می‌رسد بلکه به دنبال تعدیل فضای رادیکالیزه شده موجود هستیم:

۱- حتی الامکان برنامه‌های تلویزیونی که مناسب هر بازه سنی است، رصد شود و فرزندان خود را ترغیب به دیدن این برنامه‌ها و سریال‌ها نماییم.

۲- بسیاری از انیمیشن‌ها، فیلم‌ها، سریال‌ها و برنامه‌های کودک هستند که دیگر در زمان حال پخش نمی‌شود. می‌توان این برنامه‌ها را دانلود کرد و با استفاده از قابلیت‌های تلویزیون‌های جدید این‌ها را در منزل اکران





# توپ

صن فوب مادر و کودک در دنیای اپلیکیشن جا



**توپ مارکت** سامانه تخصصی مادر و کودک است که سعی دارد با فرآیندهای کارشناسی و تخصصی در **حوزه کودک**، برنامه‌ها و بازی‌های ویژه‌ای را به صورت دستچین شده و متناسب با سن کودک و نیازهای مادران در اختیار آنها قرار دهد. این سامانه در قالب سایت و نرم افزار اندروید با آدرس **www.toopMarket.ir** در دسترس علاقه مندان به این حوزه می باشد.

 toopmarket.ir

 thetoopmarket

برای دریافت نرم افزار توپ مارکت  
کد QR را اسکن کنید

