

نسلِ زد

نسلِ نگران

آبده و جوانان در عصر شبکه‌های اجتماعی،
از هراس تا امید

جانانتن دیاپت

مترجم:
دکتر علی سلامی



انتشارات مهکامه

۱۴۰۳

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : Haidt, Jonathan جانانان هایت : نسل زد، نسل تکران / جانانان هایت، ترجمه و تلخیص علی سلامی.
مشخصات نشر : تهران: مهکامه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۳۹۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۲۳-۴۲-۳
وضعیت فهرست‌نویسی : فیهپا
پادداشت : The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness.
موضوع : کودکان -- ایالات متحده -- وضع اجتماعی -- قرن ۲۱م.
Social Children -- United States -- 21st century conditions
اینترنت و کودکان -- ایالات متحده
States Internet and children -- United States
رسانه‌های اجتماعی -- جنبه‌های روان‌شناسی
Social media -- Psychological aspects
کودکان -- ایالات متحده -- بهداشت روانی
Child mental health -- United States
کودکان -- ایالات متحده -- رشد
Child development -- United States
شناسه افزوده : سلامی، علی، ۱۳۴۵ - مترجم
رده‌بندی کنگره : HQ۷۹۲
رده‌بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۰
شماره کتابشناسی ملی : ۹۶۸۹۲۴۱



انتشارات مهکامه

نسل زد
رسانه تکران

آینده نوجوانان در عصر رسانه‌های اجتماعی،
از هزار سال بعد

نویسنده: جانانان هایت

مترجم: دکتر علی سلامی

ناشر: مهکامه

ناظر چاپ: بهزاد ربیعی فراهانی

طراح جلد: محمودرضا لطیفی

لیتوگرافی: باختر

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۳

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۴۳۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۲۳-۴۲-۳

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب مطابق با قانون حقوق مؤلفان و مصنفان مصوب ۱۳۴۸ «برای ناشر محفوظ و منحصراً متعلق به نشر مهکامه می‌باشد. لذا هر گونه استفاده از کل یا قسمتی از این کتاب (از قبیل هر نوع چاپ، فتوکپی، اسکن، عکس‌برداری، نشر الکترونیکی، هر نوع انتشار به‌صورت اینترنتی، سی‌دی، دی‌وی‌دی، فیلم، فایل صوتی یا تصویری و غیره) بدون اجازه کتبی از نشر مهکامه ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

انتشارات مهکامه: ناشر تخصصی گردشگری و هتلداری

نشر و پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، نرسیده به لبافی‌نژاد، کوچه انوری، پلاک ۸، طبقه دوم

☎ ۶۶۴۸۸۲۰۳ - ۶۶۴۹۷۰۵۰ - ۶۶۹۶۱۵۰۹

📞 ۰۹۱۲۳۹۷۴۰۲۱

📠 ۶۶۹۶۱۵۰۹

📧 telegram.me/mahkamepublisher

☎ ۰۹۰۳۲۶۷۴۸۴۴

✉ en_mahkame@yahoo.com

🌐 www.mahkameh.com

فهرست

۱۳	مقدمه: بزرگ شدن روی مریخ
۱۸	شباهت برخی شرکت‌های فناوری به صنایع دخانیات
۱۸	شباهت‌ها با این وجود کمرنگ می‌شوند
۱۹	برای کودکان، انتخاب‌ها آزادانه نیستند
۱۹	روایت نسل متولدین پس از ۱۹۹۵
۲۰	علل، نظم، تغییر رفتار نسلی
۲۱	جریان چهارم: ترویج سلفی و فشار بر روی دختران
۲۳	انتقال از «کوکم مبتنی بر بازی» به «کودکی مبتنی بر تلفن»
۲۳	تعریف گروه‌بندی
۲۴	از دست دادن تجربیات سرور در دوران کودکی
۲۵	پیشانی در تقابل میان بیش‌محافظه و کم‌حمایتی
۲۶	تفاوت در میزان تعهد
۳۹	بخش اول: موج جزر و مدی
۴۱	فصل اول: طغیان رنج
۴۴	آغاز موج
۴۵	ماهیت طوفان
۴۷	بیماری روانی در میان دانشجویان
۴۷	پیشانی چیست؟
۴۷	شیوع پیشانی بر اساس سن
۴۸	ترس، احساس حیاتی برای بقا
۴۹	وقتی پیشانی سیستم هشدار را فعال می‌کند
۴۹	اهمیت تهدیدات اجتماعی

۵۰	اثرات چندجانبه پریشانی
۵۰	افسردگی و پیامدهای آن
۵۱	رابطه افسردگی با روابط اجتماعی
۵۳	رشد آسیب به خود در دختران
۵۴	روند خودکشی در نوجوانان
۵۴	گوشی‌های هوشمند و شکل‌گیری نسل زد
۵۵	انقلاب تلفن‌های هوشمند
۵۶	دوران اولیه تلفن‌های هوشمند
۵۶	ظهور نسل بومی به دست: پایان دوران کودکی بازی‌محور
۵۹	آیا حق ندارم مضطرب و افسرده باشم؟
۶۰	افسردگی نوجوانان در سبیل بیکاری بزرگسالان
۶۳	در سراسر جهان انگلیسی زبان
۶۴	بهداشت روانی عالی یا بسیار خراب: زنان کانادایی
۶۵	سایر نقاط جهان
۶۵	اوج پریشانی روانی، کشورهای اسکاندیناوی
۶۶	بیگانگی در مدرسه، در سراسر جهان
۶۶	به‌طور خلاصه
۶۹	بخش دوم: زمینه افول کودکی مبتنی بر بازی
۷۱	فصل دوم: آنچه کودکان باید در کودکی انجام دهند
۷۲	کودکی با رشد آهسته
۷۵	بازی آزاد
۷۹	هماهنگی
۸۴	یادگیری اجتماعی
۸۹	مغزهای آماده و دوره‌های حساس
۹۳	به‌طور خلاصه

فصل ۳: حالت اکتشاف و نیاز به بازی های پرخطر	۹۵
حالت کشف در برابر حالت تدافعی	۹۵
دانشجویانی در حالت تدافعی	۹۷
دو ذهنیت اساسی	۹۸
کودکان ضد شکننده هستند	۹۹
کودکان ضد شکننده برای ماندن در حالت کشف به بازی های مخاطره آمیز نیاز دارند	۱۰۲
آغاز پایان دوران کودکی مبتنی بر بازی	۱۱۱
زبان صفت شده برای پدر و مادر توسط مادران	۱۱۳
والدگری همراه با کشورهای انگلیسی زبان	۱۱۵
ایمنی گرایی و هم خزش	۱۱۹
ضد شکنندگی و سیستم های پشتیبانی	۱۲۱
خلاصه	۱۲۴
فصل چهارم: بلوغ و گذار مسدود شده به بزرگسالی	۱۲۷
بلوغ، انعطاف پذیری و آسیب پذیری	۱۲۷
مسدودکننده های تجربه: محافظه کاری، اطاعت و تلفن های هوشمند	۱۲۹
آیین های گذار	۱۳۳
چرا ما گذار به بزرگسالی را مسدود می کنیم؟	۱۳۸
ساختن نردبانی از کودکی به بزرگسالی	۱۴۰
خلاصه	۱۴۴
بخش سوم: بازسازی بزرگ؛ ظهور دوران کودکی مبتنی بر تلفن	۱۴۷
فصل پنجم: چهار آسیب بنیادی: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، گسستگی توجه و اعتیاد	۱۴۹
ظهور دوران کودکی وابسته به تلفن همراه	۱۵۱
رسانه های اجتماعی و دگرگونی های آن	۱۵۴

۱۵۶	هزینه فرصت دوران کودکی وابسته به تلفن
۱۵۹	آسیب شماره ۱: محرومیت اجتماعی
۱۶۰	زمان روزانه با دوستان، بر پایه گروه سنی
۱۶۳	آسیب شماره ۲: محرومیت از خواب
۱۶۴	نوجوانانی که کمتر از ۷ ساعت می خوابند
۱۶۷	آسیب شماره ۳: تکه تکه شدن توجه
۱۷۲	آسیب شماره ۴: اعتیاد
۱۸۱	درباره فواید رسانه های اجتماعی برای نوجوانان
۱۸۵	خلاصه
۱۸۹	فصل ششم: چرا شبکه های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران آسیب می رسانند
۱۹۲	شواهدی مبنی بر آسیب رساندن رسانه های اجتماعی به دختران
۱۹۳	آیا رسانه های اجتماعی یخ می زنند یا فقط یک همبستگی؟
۱۹۴	آیا رسانه های اجتماعی بر گروه های هم چنین افراد تأثیر می گذارند؟
۱۹۹	عاملیت و مشارکت
۲۰۰	چهار دلیل آسیب پذیری خاص دختران
۲۰۱	دلیل شماره ۱: دختران بیشتر تحت تأثیر مایه های اجتماعی بصری و
۲۰۳	رضایت از خود
۲۰۶	دلیل شماره ۲: پر خاشگیری دختران بیشتر رابطه ای است
۲۱۰	دلیل شماره ۳: دختران راحت تر احساسات و اختلالات را به اشتراک
۲۱۸	می گذارند
۲۱۹	دلیل شماره ۴: دختران بیشتر در معرض شکار و اذیت قرار دارند
۲۲۱	کیفیت در برابر کمیت
۲۲۲	اغلب احساس تنهایی می کنم
	خلاصه

۲۲۵	فصل هفتم: چه اتفاقی بر سر پسرها می افتد؟
۲۳۵	دوران جوانی بدون خطر
۲۳۸	آمار بیمارستان ها برای جراحات غیر عمدی
۲۳۹	دنیای مجازی پذیرای پسرهاست
۲۴۱	دنیای مجازی پسران را می بلعد
۲۴۳	هرزه نگاری
۲۴۶	بازی های ویدئویی
۲۴۹	همه صحنه نمایش ها و بدون بازی (در دنیای واقعی)
۲۵۲	فناوری، آبی و بی معنایی
۲۵۴	تأثیر «سیم کشی مجاز بزرگ» بر پسران جوان: خلاصه ای علمی
۲۵۷	فصل هشتم: اعتلا و انحطاط معنوی
۲۶۰	فعالیت های معنوی
۲۶۱	۱. تقدیس مشترک
۲۶۴	۲. تن یافتگی
۲۶۷	۳. سکوت، سکون و تمرکز
۲۶۹	۴. فراسوگری از خود
۲۷۲	۵. دیر به خشم آمدن، زود بخشیدن
۲۷۵	۶. شگفتی را در طبیعت بیابید
۲۸۱	حفره خداگونه
۲۸۲	جمع بندی
۲۸۷	بخش ۴: اقدام جمعی برای کودکی سالم تر
۲۸۹	فصل نهم: آمادگی برای اقدام دسته جمعی
۲۹۰	معضلات اقدام جمعی
۲۹۵	چند نکته مهم

فصل دهم: اقدامات فوری دولت‌ها و غول‌های فناوری	۲۹۷
سقوط به ژرفنای ساقه مغز	۲۹۹
آنچه دولت‌ها و غول‌های فناوری می‌توانند برای پایان دادن به سقوط آزاد تا ژرفنای ساقه مغز انجام دهند	۳۰۴
۱. الزام به ایفای مسئولیت مراقبتی	۳۰۵
۲. بالا بردن سن «کمال عقل در دنیای اینترنت» به ۱۶ سال	۳۰۷
۳. تسهیل تأنید سن	۳۱۲
۴. مدارس بدون گوشی همراه را تشویق کنید	۳۱۶
اقداماتی که دولت‌ها می‌توانند انجام دهند تا تجربیات دنیای واقعی را بیشتر (و بهتر) کنند	۳۱۷
۱. پدر و مادر را به خاطر دادن آزادی‌های دنیای واقعی به فرزندانشان مجازات نکنید	۳۱۸
۲. تشویق به بازی بیشتر در مدارس	۳۲۰
۳. طراحی و منطقه بندی فضای عمومی با در نظر گرفتن کودکان	۳۲۱
۴. توسعه آموزش‌های حرفه‌ای، آموزش و برنامه‌های پیشرفت و تعالی برای جوانان	۳۲۳
به‌طور خلاصه	۳۲۵
فصل یازدهم: اقداماتی که مدارس می‌توانند همین حالا انجام دهند	۳۲۷
مدارس بدون تلفن همراه	۳۲۸
پروژه بال‌وپر گشودن: اجازه رشد دهید	۳۳۷
زنگ‌های تفریح بهتر و حیاط‌های بازی بهتر	۳۴۱
برگرداندن پسران به راه	۳۴۸
آزمایش آموزشی که سخت به آن محتاجیم	۳۵۰
جمع‌بندی	۳۵۲
فصل دوازدهم: پدر و مادرها اکنون چه می‌توانند انجام دهند	۳۵۵
برای پدر و مادر کودکان خردسال (سنین ۰ تا ۵ سال)	۳۵۷

۳۵۸	تجربیات بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی
۳۵۹	تجربه کمتر (و بهتر) مقابل صفحات نمایش
۳۶۱	برای پدر و مادر کودکان در سنین ۶ تا ۱۳ (ابتدایی و راهنمایی)
۳۶۲	تجربیات بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی
۳۶۲	بگذارید کودکان بدون امکان تماس گرفتن با شما، از مقابل نظرتان خارج شوند
۳۷۲	شناسایی علائم اعتیاد یا استفاده مشکل ساز از فعالیت های مبتنی بر صفحه نمایش
۳۷۲	علائم اعتیاد یا استفاده مشکل ساز
۳۷۴	توصیه هایی برای مدیریت استفاده از شبکه های اجتماعی در کودکان و نوجوانان
۳۸۰	تغییر رویکرد در استفاده از صفحه نمایش در دوران نوجوانی
۳۸۲	خلاصه و جمع بندی
۳۸۵	بازگشت به دوران کودکی طبیعی: همه والدین
۳۸۷	نقش کنشگری و ابراز دیدگاه ها
۳۸۹	لزوم ایجاد ارتباط و مشارکت

مقدمه: بزرگ شدن روی مریخ

فرض کنید، وقتی اولین فرزند شما ده ساله شد، یک میلیارد دلار خیال‌پرداز که هرگز دیگر نکرده‌اید او را برای پیوستن به اولین زیستگاه دائمی انسان در مریخ انتخاب می‌کند. ملکرد تحصیلی فرزندان - به همراه تحلیل ژنوم او که برایش رضایت می‌دهید - جایگاهی برایش قطعی کرده است. او بدون اطلاع شما، خود را برای این مأموریت ثبت‌نام نموده است چراکه عاشق فضای بیرونی است و علاوه بر این، همه دوستانش نیز ثبت‌نام کرده‌اند. او التماس می‌کند تا اجازه دهید برود.

پیش از مخالفت، توافق می‌کنید اطلاعات بیشتری کسب کنید. متوجه می‌شوید دلیل اینکه کودکان را جذب می‌کنند این است که آن‌ها بیشتر از بزرگسالان با شرایط فوق‌العاده مریخ سازگار می‌شوند، خصوصاً جاذبه کم آن سیاره. اگر کودکان بلوغ و جهش رشدی مربوط به آن را در مریخ بگذرانند، بدنشان - برخلاف ساکنان بزرگسال - همیشه با آن محیط منطبق می‌شود. دست‌کم این تئوری موجود است. معلوم نیست آیا کودکانی که با مریخ سازگار شده‌اند، می‌توانند به زمین بازگردند یا خیر.

دلایل دیگری برای ترسیدن هم پیدا می‌کنید. اولی، تابش پرتوهاست. گیاهان و جانوران زمین زیر سپری محافظ بنام مگنتوسفر تکامل یافته‌اند که اکثریت بادهای خورشیدی، اشعه‌های کیهانی و دیگر جریان‌های ذرات مضر

که سیاره ما را بمباران می کنند دفع می کند. مریخ چنین سپری ندارد، در نتیجه تعداد بسیار بالاتری از یون ها از میان دی ان ای هر سلول در بدن فرزندان عبور خواهند کرد. برنامه ریزان این پروژه سپرهای محافظتی برای سکونتگاه مریخ بر اساس پژوهش های فضانوردان بزرگسال - که پس از سپری کردن یک سال در فضا با خطر اندکی بالاتر ابتلا به سرطان مواجه اند - ساخته اند؛ ولی کودکان حتی با خطر بالاتری مواجه خواهند شد، زیرا سلول های آن ها در حال توسعه و تکامل سریع است و آسیب سلولی بالاتری را تجربه خواهند کرد. آیا برنامه ریزان این مسئله را در نظر گرفته اند؟ آیا اصلاً هیچ تحقیقی درباره ایمنی کودکان انجام داده اند؟ به نظر می رسد پاسخ منفی است.

مسئله بعدی جاذبه است. تکامل ساختار هر موجود زنده ای را بیش از هزاران هزار سال برای نیروی جاذبه خاص سیاره ما بهینه سازی کرده است. از لحظه تولد به بعد، استخوان ها، ماهیچه ها، عضلات و سیستم قلب و عروق هر موجودی در پاسخ به کشش پیوسته و یک طرفه جاذبه شکل می گیرد. حذف این کشش مداوم به شدت بر بدن ما اثر می گذارد. عضلات فضانوردان بزرگسالی که ماه ها در بی وزنی فضا می گذرانند ضعیف تر شده و استخوان هایشان تراکم کمتری می یابند. مایعات بدنشان در نواحی نادرست مانند محفظه جمجمه جمع می شود و به کره های چشم فشار وارد کرده و شکل آن ها را تغییر می دهد. مریخ جاذبه دارد، ولی تنها ۳۸٪ مقدار جاذبه ای که کودک روی زمین حس می کند. کودکان پرورش یافته در جاذبه کم مریخ در معرض خطر بالای تغییر شکل استخوان ها، قلب، چشم و مغز قرار می گیرند. آیا برنامه ریزان آسیب پذیری کودکان را در نظر گرفته اند؟ تا جایی که می توانید مطلع شوید، نه.

حال، آیا اجازه می دهید او برود؟

قطعاً خیر. متوجه می‌شوید این یک ایده کاملاً دیوانه‌وار است - فرستادن کودکان به مریخ، شاید برای اینکه هرگز به زمین بازنگردند. چرا باید والدینی اجازه چنین چیزی را بدهد؟ شرکتی که این پروژه را پیش می‌برد تنها می‌خواهد زودتر از رقبا ادعای مالکیت مریخ را مطرح کند. به نظر می‌رسد مدیرانش از رشد و تکامل کودک هیچ نمی‌دانند و اهمیت چندانی برای ایمنی کودکان قائل نیستند. از این هم بدتر: شرکت مدرکی دال بر کسب اجازه از پدر و مادر مطالبه نکرده است. مادامی که کودک تیک گزینه‌ای مبنی بر اخذ رضایت پدر و مادر را بزند، می‌تواند به مریخ برود.

هیچ شرکتی نمی‌تواند فرزندان ما را از ما بگیرد و بدون رضایتمان در معرض خطر قرار دهد. چگونه با مسئولیت‌های قانونی سنگینی مواجه خواهد شد. درست است؟

**

در آغاز هزاره جدید، شرکت‌های فناوری مستقر در ساحل غربی ایالات متحده مجموعه‌ای از محصولات تولیدکننده جهان را خلق کردند که مزایای اینترنت به سرعت در حال رشد را به کار می‌گرفتند. حس فراگیری از خوش بینی فناورانه وجود داشت؛ این محصولات زندگی را آسان‌تر، سرگرم‌کننده‌تر و پربازده‌تر کردند. برخی از آن‌ها به افراط کمک کردند تا ارتباط برقرار کنند و گفتگو داشته باشند و در نتیجه به نظر می‌رسید که موهبتی برای شمار رو به رشد دموکراسی‌های نوظهور باشند. در پی فروپاشی پرده آهنین، احساسی شبیه طلوع عصری نو وجود داشت. بنیان‌گذاران این شرکت‌ها به عنوان قهرمانان، نوابغ و خیرخواهان جهانی مورد تحسین قرار گرفتند. کسانی که همچون پرومیتوس، هدایایی از خدایان برای بشریت به ارمغان آورده بودند.

ولی صنعت فناوری صرفاً زندگی بزرگسالان را متحول نمی‌کرد. این صنعت زندگی کودکان را نیز دستخوش دگرگونی کرد. کودکان و نوجوانان از دهه ۱۹۵۰ تلویزیون زیادی تماشا می‌کردند، ولی فناوری‌های جدید به مراتب قابل حمل‌تر، شخصی‌سازی‌شده‌تر و جذاب‌تر از هر چیز دیگری بودند که قبلاً وجود داشت. پدر و مادرها بسیار زود به این حقیقت پی بردند، همان‌طور که من در سال ۲۰۰۸ متوجه شدم، زمانی که پسر دوساله‌ام بر رابط کاربری لمسی اولین آیفون من تسلط یافت. بسیاری از پدر و مادرها آسوده خاطر بودند که تلفن هوشمند یا تبلتی می‌تواند کودک را برای ساعت‌ها شاد و سرگرم و همچنین آرام نگه دارد. آیا این ایمن بود؟ کسی نمی‌دانست، ولی چون همه این‌ها را می‌کردند، همه به‌سادگی فرض کردند که لابد اشکالی ندارد.

با این حال، شرکت‌ها تحقیقات کمی یا هیچ تحقیقی درباره تأثیرات محصولاتشان بر سلامت روان کودکان و نوجوانان انجام نداده بودند و هیچ داده‌ای را با محققانی که در حال مطالعه تأثیرات این محصولات بر سلامت بودند به اشتراک نمی‌گذاشتند. آن‌ها در مواجهه با شواهد فزاینده‌ای که نشان می‌داد محصولاتشان به جوانان آسیب می‌زند، عمدتاً به انکار، پنهان‌کاری و کمپین‌های روابط عمومی روی آوردند. شرکت‌هایی که کوشش می‌کردند با استفاده از ترفندهای روان‌شناختی برای جذب مداوم کودکان، «تعامل» را به حداکثر برسانند، بدترین مجرمان بودند. آنها کودکان را در مراحل حساس رشد، درحالی‌که مغزشان به سرعت در پاسخ به تحریکات ورودی در حال بازسازی بود، به خود وابسته می‌کردند. این شامل شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی که بیشترین آسیب را به دختران وارد می‌کردند و شرکت‌های بازی‌های ویدیویی و سایت‌های هرزه‌نگاری می‌شد که قلاب‌هایشان را

عمیق‌تر در پسران فرومی‌کردند. این شرکت‌ها با طراحی سیلابی از محتوای اعتیادآور که از طریق چشم و گوش کودکان وارد می‌شد و با جایگزین کردن بازی‌های فیزیکی و معاشرت حضوری، دوران کودکی را دوباره سیم‌کشی کردند و رشد انسان را در مقیاسی کم‌وبیش غیرقابل‌تصور تغییر دادند. شدیدترین دوره این سیم‌کشی مجدد از ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ بود، اگرچه داستانی که تعریف می‌کنم با ظهور والدگری ترسناک و بیش‌ازحد حمایتگر در دهه ۱۹۸۰ آغاز می‌شود و تا همه‌گیری کووید و تا به امروز ادامه دارد.

تاکنون چه محدودیت‌های قانونی برای این شرکت‌های فناوری قائل شده‌ایم؟ در ایالات متحد که در نهایت الگویی برای سایر کشورها شده است، ممنوعیت اصلی قانون حمایت از حریم خصوصی کودکان آنلاین (COPPA) است که در سال ۱۹۹۸ به تصویب رسید. این قانون ایجاب می‌کند که کودکان زیر ۱۳ سال پس از اینکه بتوانند با یک شرکت قرارداد ببندند (شرایط خدمات) برای واگذاری داده‌های خود و برخی از حقوقشان هنگام باز کردن حساب، رضایت پدر و مادر را کسب کنند. این قانون به‌طور مؤثر سن «بزرگسالی اینترنتی» را روی ۱۳ سال تعیین کرد، به دلایلی که ارتباط چندانی با امنیت یا سلامت روان کودکان نداشت؛ ولی متن قانون شرکت‌ها را ملزم به تأیید سن نمی‌کند؛ تا زمانی که کودکی یک تأیید سن قانونی بودن را بزند (یا تاریخ تولد جعلی وارد کند)، می‌تواند کم‌وبیش به هرکجای اینترنت بدون اطلاع یا رضایت پدر و مادر خود برود. در واقع، ۴۰ درصد از کودکان آمریکایی زیر ۱۳ سال حساب کاربری اینستاگرام ایجاد کرده‌اند، ولی از سال ۱۹۹۸ هیچ به‌روزرسانی در قوانین فدرال صورت نگرفته است. (از سوی دیگر، بریتانیا اقدامات اولیه‌ای انجام داده است، همان‌طور که برخی از ایالت‌های آمریکا نیز چنین کرده‌اند.)

شباهت برخی شرکت‌های فناوری به صنایع دخانیات

چند مورد از این شرکت‌ها رفتاری شبیه به صنایع دخانیات و ویپینگ دارند که محصولات خود را به‌گونه‌ای طراحی کرده‌اند که به‌شدت اعتیادآور باشند و سپس قوانین محدودکننده بازاریابی برای افراد زیر سن قانونی را دور می‌زنند. همچنین می‌توان آن‌ها را با شرکت‌های نفتی مقایسه کرد که با ممنوعیت بنزین سرب‌دار مبارزه کردند. در اواسط قرن بیستم، شواهدی جمع‌آوری شد که نشان می‌داد صدها هزار تن سرب وارد شده به جو زمین هر ساله - تنها توسط رانندگان در ایالات متحده - بر رشد مغز ده‌ها میلیون کودک تأثیر منفی گذاشته، توان شناختی آن‌ها را مختل کرده و آمار رفتارهای ضداجتماعی را افزایش داده است. با این حال، شرکت‌های نفتی همچنان به تولید، بازاریابی و فروش ادامه دادند.

شباهت‌ها با این وجود کم‌رنگ می‌شوند

بی‌گمان، تفاوت‌های بسیار بزرگی میان شرکت‌های بزرگ رسانه‌های اجتماعی امروز و مثلاً شرکت‌های بزرگ دخانیات در اواسط قرن بیستم وجود دارد: محصولات شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی برای بررسران مفید هستند، به آن‌ها کمک می‌کنند اطلاعات، شغل، دوستان، معشوق و همسر یک جنسی بیابند؛ خرید و سازمان‌دهی سیاسی را کارآمدتر ساخته و زندگی را به هزاران شکل آسان‌تر می‌کنند. اکثر ما خوشحال می‌شویم که در دنیایی بدون دخانیات زندگی کنیم، ولی رسانه‌های اجتماعی بسیار ارزشمندتر، مفیدتر و حتی برای بسیاری از بزرگسالان محبوب‌ترند. برخی از بزرگسالان مشکلات اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و سایر فعالیت‌های آنلاین دارند، ولی مانند تنباکو، الکل یا قمار، ما عموماً تصمیم‌گیری در این مورد را به خودشان می‌سپاریم.

برای کودکان، انتخاب‌ها آزادانه نیستند

این مسئله درباره افراد زیر سن قانونی صادق نیست. درحالی‌که بخش‌های پاداش‌طلب مغز زودتر بالغ می‌شوند، قشر پیش‌پیشانی مغز - که برای خودکنترلی، به تعویق انداختن خواسته‌ها و مقاومت در برابر وسوسه‌ها ضروری است - تا اواسط دهه بیست زندگی فرد به ظرفیت کامل خود نمی‌رسد. کودکان پیش از آغاز نوجوانی در نقطه آسیب‌پذیری از نظر رشد قرار دارند. با آغاز بلوغ، آن‌ها اغلب از نظر اجتماعی ناامن هستند، به راحتی تحت تأثیر فشار همسالان قرار می‌گیرند و توسط هر فعالیتی که به نظر می‌رسد تأیید اجتماعی ارائه دهد، مسحور می‌شوند. ما به کودکان زیر سن قانونی اجازه خرید سیگار، الکل و یا ورود به کازینوها را نمی‌دهیم. هزینه‌های استفاده از رسانه‌های اجتماعی به‌ویژه برای نوجوانان در مقایسه با بزرگسالان بسیار بالاتر است، در حالی که مزایای آن دست‌کم است. بیایید اجازه دهیم کودکان ابتدا روی زمین بزرگ شوند، پیش از اینکه آن‌ها را به مریخ بفرستیم.

**

روایت نسل متولدین پس از ۱۹۹۵

این کتاب روایتگر ماجرای نسلی است که پس از سال ۱۹۹۵ میلادی متولد شده است؛ نسلی که عموماً با نام نسل زد (Gen Z) شناخته شده و نسل بعد از نسل هزاره (متولدین میان ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) است. بعضی از بازاریابان معتقدند که نسل زد حدوداً تا سال ۲۰۱۰ میلادی ادامه پیدا کرده و برای کودکان متولد شده پس از آن، عنوان نسل آلفا (Gen Alpha) را پیشنهاد

می‌دهند؛ ولی به اعتقاد من تا زمانی که شرایط دوران کودکی را که باعث این حجم از پریشانی در جوانان می‌شود تغییر ندهیم، نسل زد - نسل نگران - تاریخ انقضایی نخواهد داشت.

علل اصلی تغییر رفتار نسلی

به لطف کارهای پیشگامانه ژان تونگ، روانشناس اجتماعی، می‌دانیم چیزی که باعث تمایز نسل‌ها از هم می‌شود، فراتر از وقایعی است که کودکان بجز می‌کنند (مانند جنگ‌ها یا رکود اقتصادی) و شامل تغییرات فناوری است که در دوران کودکی خود از آن‌ها استفاده می‌کنند (رادیو، تلویزیون، رایانه، اینترنت و گوشی آیفون). اولین اعضای نسل زد بلوغ خود را در سال ۲۰۰۹ میلادی آغاز کردند، یعنی درست زمانی که چندین پیشرفت فناورانه مهم همگرا شدند: گسترش سریع اینترنت پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ظهور گوشی هوشمند آیفون در سال ۲۰۰۷ و ورود به عصر جدید شبکه‌های اجتماعی با امکان انتشار فوق‌سریع محتوا. مرحله آخر در سال ۲۰۰۹ با ظهور شبکه‌های «لایک» و «ریتوییت» (یا «اشتراک‌گذاری») رقم خورد که پویای اجتماعی دنیای آنلاین را دگرگون کرد. پیش از سال ۲۰۰۹، کارکرد اصلی شبکه‌های اجتماعی این بود که وسیله‌ای برای در ارتباط ماندن با دوستان باشند و به دلیل محدودیت بازخوردهای سریع و وسیع، فضای مسموم‌کننده امروزی را نداشتند.

جریان چهارم: ترویج سلفی و فشار بر روی دختران

فقط چند سال بعد، جریان چهارم آغاز شد، جریانی که دختران را بسیار بیشتر از پسران تحت تأثیر قرار داد: افزایش فراگیر انتشار تصاویر شخصی در فضای آنلاین. این اتفاق پس از آن افتاد که گوشی‌های هوشمند دوربین‌های سلفی (در سال ۲۰۱۰) را اضافه کردند و فیس‌بوک برنامه اینستاگرام را خریداری کرد (در سال ۲۰۱۲) و موجب افزایش محبوبیت آن شد. این پیشرفت‌ها گستردگی ارسال تصاویر و ویدیوهای را که نوجوانان با دقت فراوان از زندگی خود برای همسالان و غریبه‌ها تدارک می‌دیدند به شدت بالا برد؛ ارسال‌هایی که نه فقط برای دیدن شدن بلکه برای قضاوت شدن طراحی می‌شدند.

نسل زد اولین سالی که تاریخ شد که دوران بلوغ را با دریچه‌ای در جیب خود گذرانند؛ دریچه‌ای که آن‌ها را از افراد نزدیکشان جدا می‌کرد و به دنیایی جایگزین می‌کشاند. این دریچه مجازی هیجان‌انگیز، اعتیادآور، متزلزل و - همان‌طور که شرح خواهم داد - نامناسب برای کودکان و نوجوانان بود. موفقیت اجتماعی در این جهان مجازی نیاز داشت تا بخش عمده‌ای از آگاهی نوجوانان - مدام و پیوسته - به مدیریت آن چیزی اختصاص پیدا کند که تبدیل به برند آنلاین آن‌ها می‌شد. این فرآیند برای کسب پذیرش از همسالان که اکسیژن حیات در دوران نوجوانی است و پرهیز از طرد و تخریب آنلاین که کابوس این دوره است، ضروری شده بود. نوجوانان نسل زد به دام ساعت‌ها وقت گذراندن و اسکرول کردن صفحات خوش‌رنگ‌و‌لعباب دوستان، آشنایان و اینفلوئنسرهای غریبه افتادند. آن‌ها ویدیوهای کاربرساز و محتوای سرگرم‌کننده پخش‌شده روزافزون را تماشا می‌کردند؛ محتوایی که توسط الگوریتم‌ها و پخش خودکار به صورتی ارائه می‌شد تا بیشترین زمان ممکن را به‌صورت آنلاین صرف کنند. در نتیجه،

زمانی به مراتب کمتر را به بازی کردن، حرف زدن، در آغوش گرفتن و حتی برقراری ارتباط چشمی با دوستان و خانواده اختصاص دادند. این فرآیند به کم‌رنگ شدن حضورشان در رفتارهای اجتماعی واقعی که اساس رشد موفق انسانی به شمار می‌رود، منجر شد.

بنابراین، اعضای نسل زد موش‌های آزمایشگاهی یک شیوه رشد بنیادین جدید هستند؛ شیوه‌ای بسیار دور از تعاملات دنیای واقعی در جوامع کوچکی که بشر در آن‌ها تکامل پیدا کرده است. نامش را بگذارید «بازسازی بزرگ کودک». این فرایند مانند این است که آن‌ها به اولین نسلی تبدیل شده‌اند که روی ریختن بزرگ شده‌اند.

«بازسازی بزرگ» فقط به سولای فناوریانه که زندگی و روان کودکان را شکل می‌دهد، خلاصه نمی‌شود. اینجاست که خط داستانی دوم هم داریم: تغییر فاجعه‌بار، هرچند خیرخواهانه، به سمت محافظت بیش از حد از کودکان و محدود کردن استقلال آن‌ها در دنیای واقعی. کودکان برای شکوفایی به مقدار زیادی بازی آزادانه نیاز دارند. این یک ضرورت است که در تمام گونه‌های پستانداران مشهود است. چالش‌های کوچک و شکست‌هایی که در حین بازی اتفاق می‌افتد مانند واکسنی عمل می‌کند که کودکان را برای رویارویی با مشکلات بسیار بزرگ‌تر در آینده آماده می‌کند؛ ولی به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، بازی آزاد از دهه ۱۹۸۰ آغاز به کاهش کرد و این افول در دهه ۱۹۹۰ تشدید شد. بزرگسالان در ایالات متحده، بریتانیا و کانادا به‌طور فزاینده‌ای تصور می‌کردند که اگر اجازه دهند کودکی بدون نظارت بیرون قدم بزند، توجه آدمربایان و متجاوزان جنسی را جلب می‌کند. بازی‌های آزادانه کودکان در فضای بیرون از خانه کم‌وبیش هم‌زمان با رایج‌تر

شدن رایانه‌های شخصی و جذابیت بیشتر آن‌ها برای سپری کردن اوقات فراغت، کاهش یافت.

انتقال از «کودکی مبتنی بر بازی» به «کودکی مبتنی بر تلفن»

پیشنهاد می‌دهم اواخر دهه ۱۹۸۰ را به عنوان آغاز دوره انتقال از «کودکی مبتنی بر بازی» به «کودکی مبتنی بر تلفن» در نظر بگیریم. این گذار تا اواسط دهه ۲۰۱۰ کامل نشده بود تا زمانی که بیشتر نوجوانان صاحب گوشی هوشمند شخصی خود شدند. من از عبارت «مبتنی بر تلفن» به شکل کلی‌تری استفاده می‌کنم تا تمام دستگاه‌های الکترونیکی شخصی متصل به اینترنت را در بر بگیرد؛ دستگاه‌هایی شامل لپ‌تاپ، تبلت، کنسول‌های بازی متصل به اینترنت و مهم‌تر از همه، گوشی‌های هوشمند با میلیون‌ها اپلیکیشن که کل زمان جوانان به خود اختصاص دادند.

تعریف گروه‌بندی سنی

وقتی درباره «دوران کودکی» مبتنی بر بازی یا مبتنی بر تلفن گفتگو می‌کنم، از این اصطلاح به صورت کلی استفاده می‌کنم. منظورم پوشش دادن کودکان و نوجوانان است (تا مجبور نباشم عبارت طولانی «کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن» را تکرار کنم). روانشناسان رشد اغلب دوره گذار میان کودکی و نوجوانی را با آغاز بلوغ مشخص می‌کنند؛ ولی از آنجایی که زمان آغاز بلوغ برای افراد مختلف متفاوت است و به دلیل اینکه در دهه‌های اخیر آغاز بلوغ به سمت سنین پایین‌تر متمایل می‌شود، دیگر معادل دانستن نوجوانی با سال‌های سیزده تا نوزده سالگی صحیح نیست. در ادامه این کتاب، دسته‌بندی‌های سنی به شرح زیر خواهد بود:

- **کودکان:** ۰ تا ۱۲ سال
 - **نوجوانان:** ۱۰ تا ۲۰ سال
 - **نوجوانان سیزده تا نوزده ساله:** ۱۳ تا ۱۹ سال
 - **نابالغان:** تمام افراد زیر ۱۸ سال. همچنین در بعضی بخش‌ها از واژه «بچه‌ها» نیز استفاده خواهم کرد، زیرا ماهیت غیررسمی‌تر و غیر فنی‌تری نسبت به عبارت «نابالغان» دارد.
- پوشش زمانی میان عبارت کودکان و نوجوانان عامدانه انجام شده است: کودکان ۱۰-۱۲ سال میان کودکی و نوجوانی قرار دارند و به همین دلیل معمولاً «توین» (tween به معنای بینابین childhood و teen) خطاب می‌شوند. (این دوره همچنین به عنوان «ابتدای نوجوانی» شناخته می‌شود). آن‌ها به اندازه کودکان کم سن و سال بازیگوش هستند، ولی پیچیدگی‌های اجتماعی و روان‌شناختی دوران نوجوانی را نیز به تدریج در خود پرورش می‌دهند.

از دست دادن تجربیات ضروری در دوران کودکی

با پیشروی این تغییر از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن، بسیاری از کودکان و نوجوانان کاملاً از ماندن در خانه و بازی آنلاین راضی بودند، ولی در این فرآیند، آن‌ها در معرض تجربیات چالش‌برانگیز فیزیکی و اجتماعی که تمام پستانداران جوان برای کسب مهارت‌های اساسی، غلبه بر ترس‌های ذاتی دوران کودکی و آمادگی برای اتکای کمتر به پدر و مادرها نیاز دارند، قرار نگرفتند. تعاملات مجازی با همسالان به طور کامل جبران‌کننده این فقدان تجربی نیست. علاوه بر این، کسانی که زمان بازی و زندگی اجتماعی‌شان به فضای آنلاین منتقل شد، خود را در حال گشت‌وگذار در

فضاهای بزرگسالانه، مصرف محتوای بزرگسالان و تعامل با بزرگسالان به روش‌هایی می‌دیدند که اغلب برای افراد زیر سن قانونی زیان‌بار است؛ بنابراین، حتی درحالی‌که پدر و مادرها کوشش می‌کردند تا خطرات و آزادی را در دنیای واقعی از میان ببرند، آن‌ها به‌طور کلی و اغلب ناخواسته، استقلال کامل را در دنیای مجازی اعطا می‌کردند، زیرا تا حدودی درک آنچه در آنجا می‌گذشت برایشان دشوار بود، چه برسد به اینکه بدانند چه چیزی را باید محدود کنند یا چگونه آن را محدود نمایند.

پیشانی در تقابل میان بیش‌محافظتی و کم‌حمایتی

ادعای اصلی من در این کتاب این است که این دو جریان - بیش‌محافظتی در دنیای واقعی و کم‌حمایتی در دنیای مجازی - دلایل اصلی تبدیل شدن کودکان متولد پس از ۱۹۹۵ به «بزرگسالان» هستند. چند نکته درباره واژگان:

• دنیای واقعی: وقتی درباره «دنیای واقعی» گفتگو می‌کنم، منظورم

روابط و تعاملات اجتماعی است که با چهار ویژگی مشخص شده‌اند. این ویژگی‌ها میلیون‌ها سال قدمت دارند:

○ حضور فیزیکی دارند، به این معنی که ما از بدن خود برای برقراری

ارتباط استفاده می‌کنیم، از بدن دیگران آگاه هستیم و به‌صورت

آگاهانه و ناخودآگاه به بدن دیگران واکنش نشان می‌دهیم.

○ هم‌زمان هستند، یعنی در همان زمان اتفاق می‌افتند و نشانه‌های

ظرفی برای زمان‌بندی و نوبت گرفتن ارائه می‌دهند.

○ عمدتاً شامل ارتباطات یک‌به‌یک یا یک به چند نفره هستند و تنها

یک تعامل در یک لحظه مشخص اتفاق می‌افتد.

○ در جوامعی اتفاق می افتند که موانع ورود و خروج جدی دارند، بنابراین افراد به شدت برای سرمایه گذاری در روابط و ترمیم شکاف ها انگیزه دارند.

● **دنیای مجازی: برعکس، وقتی درباره «دنیای مجازی» گفتگو می کنم، منظور روابط و تعاملاتی است که با چهار ویژگی شناخته می شوند که قدمت حضورشان فقط به چند دهه می رسد:**

○ بدون حضور فیزیکی هستند، به این معنی که هیچ بدنی لازم نیست، فقط زبان کافی است. مخاطبان می توانند هوش مصنوعی باشند (همین الان هم هستند).

○ دنیای مجازی همزمان هستند، از طریق پست ها و نظرات متنی اتفاق می افتد (تلفن ویدیویی متفاوت است، زیرا هم زمان است).

○ شامل تعداد قابل توجهی ارتباطات یک به چند نفره هستند و به یک مخاطب بالقوه وسیع بخش می شوند. چندین تعامل می توانند به طور موازی اتفاق بیفتند.

○ در جوامعی صورت می گیرند که موانع ورود و خروج کمی دارند، بنابراین افراد می توانند دیگران را مسدود کنند یا زمانی که راضی نیستند، گروه را ترک کنند. گروه های اجتماعی مسکلی زودگذر تشکیل می شوند و روابط اغلب یک بار مصرف هستند.

تفاوت در میزان تعهد

در عمل، مرزها محو می شوند. خانواده من به رغم اینکه از فیس تایم، پیامک و ایمیل برای ارتباط استفاده می کنیم، کاملاً «جهان واقعی» محسوب می شوند. در مقابل، رابطه میان دو دانشمند در قرن هجدهم که تنها از طریق

تبادل نامه یکدیگر را می‌شناختند، به یک رابطه مجازی نزدیک‌تر بود. عامل کلیدی، تعهد موردنیاز برای موفقیت روابط است. وقتی افراد در جامعه‌ای تربیت می‌شوند که به‌راحتی نمی‌توانند از آن بگریزند، کاری را انجام می‌دهند که اجداد ما میلیون‌ها سال انجام می‌دادند: یاد می‌گیرند که چگونه روابط را مدیریت کنند و چگونه خود و احساسات خود را مدیریت کنند تا بتوانند آن ارتباطات ارزشمند را حفظ کنند. بی‌گمان جوامع آنالاین بسیاری وجود دارند که راه‌هایی برای ایجاد تعهدات قوی میان‌فردی و حس تعلق ایجاد کرده‌اند، حتی به‌طورکلی، وقتی کودکان در شبکه‌های در حال تغییر و متعددی بزرگ می‌شوند که در آن‌ها نیازی به استفاده از نام واقعی خود ندارند و می‌توانند با یک کلیک کردن از گروهی خارج شوند، کمتر فرصت می‌یابند چنین مهارت‌هایی را بیاموزند.

این کتاب در چهار بخش تنظیم شده است. بخش اول به بررسی روندهای سلامت روان در میان نوجوانان از سال ۲۰۱۰ به بعد می‌پردازد. بخش دوم به ماهیت کودکی و اینکه چگونه آن را با مشکل مواجه کرده‌ایم اختصاص دارد. بخش سوم به آسیب‌هایی می‌پردازد که از «کودکی مبتنی بر تلفن» جدید ناشی می‌شود؛ و بخش چهارم به آنچه باید اکنون برای جبران خسارات در خانواده‌ها، مدارس و جوامع خود انجام دهیم، متمرکز شده است. تغییر ممکن است، بی‌گمان اگر بتوانیم باهم عمل کنیم.

بخش اول شامل یک فصل است که به‌صورت مستند به افول سلامت روان و رفاه نوجوانان در قرن بیست و یکم می‌پردازد و نشان می‌دهد که تغییر سریع به‌سوی «کودکی مبتنی بر تلفن» چه تبعات مخربی داشته است. این افول در سلامت روان با افزایش شدید نرخ پریشانی، افسردگی و خودآزاری

از اوایل دهه ۲۰۱۰ آشکار می‌شود که بیش‌ترین تأثیرات منفی را بر روی دختران می‌گذارد. برای پسران، داستان پیچیده‌تر است. افزایش این معضلات اغلب کمتر است (به‌استثنای نرخ خودکشی) و گاهی اوقات در سنین پایین‌تری آغاز می‌شود.

بخش دوم زمینه فکری ماجرا را ارائه می‌دهد. بحران سلامت روان در دهه ۲۰۱۰ ریشه در افزایش ترس و بیش‌محافظتی پدر و مادرها در دهه ۱۹۹۰ دارد. نشان می‌دهد که چگونه گoshi‌های هوشمند، همراه با بیش‌محافظتی، مانند «دهان تجربی» عمل کردند. همین امر باعث شد تا دستیابی کودکان و نوجوانان به تجربیات اجتماعی پویا و تأثیرگذاری که شدیداً به آن نیاز دارند - از بازی‌های خطرناک و کسب مهارت در فرهنگ‌سازی گرفته تا آئین‌های گذر و روابط عاشقانه - دشوار شود.

در بخش سوم، تحقیقاتی را ارائه خواهیم کرد که نشان می‌دهد «کودکی مبتنی بر تلفن» به طرق مختلف باعث اختلال در رشد کودک می‌شود. چهار معضل اساسی را شرح می‌دهم: محرومیت از خواب، انزوای اجتماعی، عدم تمرکز و اعتیاد. سپس با تمرکز بر روی دختران نشان می‌دهم که استفاده از شبکه‌های اجتماعی فقط با بیماری‌های روانی رابطه‌ی نسبی ندارد؛ بلکه علت اصلی آن‌ها است. با ارائه شواهد تجربی توضیح خواهیم داد که این آسیب‌ها از چه طریقی به وقوع می‌پیوندند. همچنین شرح می‌دهم که چگونه پسران از مسیری کمی متفاوت به وضعیت نامطلوب سلامت روان خود رسیده‌اند. نشان خواهیم داد که «بازسازی بزرگ» چگونه به افزایش نرخ «شکست در آغاز» - یعنی ناتوانی در گذار از نوجوانی به بزرگسالی و مسئولیت‌های همراه با آن - در این گروه کمک کرده است. بخش سوم را با تفکراتی درباره چگونگی تغییر همه ما - کودکان، نوجوانان و بزرگسالان -

توسط زندگی مبتنی بر تلفن خاتمه می‌دهم. بدین شکل که این روند ما را در مقیاسی که تنها می‌توان از آن به‌عنوان بُعد معنوی یاد کرد، «نزولی» می‌کند. شش روش معنوی کهن را مورد بحث قرار خواهم داد که می‌تواند به همه ما برای داشتن زندگی بهتر در زمان حال کمک کند.

در بخش چهارم، آنچه را که می‌توانیم و باید اکنون انجام دهیم شرح خواهم داد. بر اساس تحقیقات صورت گرفته، توصیه‌هایی را درباره این که شرکت‌های فناوری، دولت‌ها، مدارس و پدر و مادرها چه اقداماتی می‌توانند برای رهایی از انواع «مشکلات اقدام جمعی» انجام دهند، ارائه خواهم کرد. این‌ها دام‌هایی هستند که مدت‌ها توسط جامعه‌شناسان مورد مطالعه قرار گرفته‌اند: در این دهه اقدام به‌صورت فردی مستلزم هزینه‌های بالایی است، ولی اگر افراد بتوانند بایکدی مشارکت کنند، راحت‌تر می‌توانند اقداماتی را انتخاب کنند که در طولانی‌مدت برای همه بهتر باشد.

به‌عنوان استادی در دانشگاه نیروی یک که دوره‌های کارشناسی ارشد و کارشناسی تدریس می‌کنم و با بسیاری از دبیرستان‌ها و دانشکده‌ها هم‌اندیشی دارم، دریافتم که نسل زد دارای چندین ویژگی برجسته است که به آن‌ها در ایجاد تغییرات مثبت کمک خواهد کرد. اول اینکه آن‌ها در مرحله انکار به سر نمی‌برند. آن‌ها می‌خواهند قوی‌تر و سالم‌تر شوند و اکثر آن‌ها پذیرای روش‌های جدید تعامل هستند. دومین ویژگی؛ اینکه آن‌ها می‌خواهند تغییرات نظام‌مند برای ایجاد جهانی عادلانه‌تر و دلسوزتر ایجاد کنند و در سازمان‌دهی برای انجام این مهم مهارت دارند (بله، با استفاده از شبکه‌های اجتماعی). در همین سال اخیر شاهد افزایش تعداد جوانانی بوده‌ام که توجه خود را به روش‌های سوءاستفاده از آن‌ها توسط صنعت فناوری معطوف می‌کنند. وقتی نسل زد سازمان‌دهی و نوآوری می‌کنند،

راه حل های جدیدی فراتر از آنچه در این کتاب پیشنهاد کرده ام می یابند و آن را محقق خواهند کرد.

من یک روانشناس اجتماعی هستم، نه یک روانشناس بالینی یا یک محقق پژوهش های رسانه ای؛ ولی فروپاشی سلامت روان نوجوانان یک موضوع مهم و پیچیده است که نمی توانیم آن را از منظر رشته ای خاص درک کنیم. من درباره اخلاقیات، احساسات و فرهنگ مطالعه می کنم. در این راه، برخی ابزارها و دستگاه هایی را به دست آورده ام که در مطالعه رشد کودک و سلامت روان نوجوانان به کار خواهم گرفت.

از زمان تولد روانشناسی مثبت در اواخر دهه ۱۹۹۰، من فعالانه در این حوزه مشارکت داشته ام و در پژوهش مربوط به علل خوشبختی غرق شده ام. اولین کتاب من، «فرضیه خوشبختی»، به بررسی ۱۰ حقیقت بزرگ می پردازد که فرهنگ های کهن شرق، غرب درباره چگونگی داشتن یک زندگی شکوفا کشف کرده اند.

بر اساس آن کتاب، زمانی که استاد روانشناسی در دانشگاه ویرجینیا بودم (تا سال ۲۰۱۱)، درسی به نام «شکوفایی» تدریس می کردم و اکنون هم گونه هایی از آن را در دانشکده بازرگانی استرن، وابسته به دانشگاه نیویورک، به دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی ارائه می دهم. من شاهد افزایش سطح پریشانی و اعتیاد به ابزارهای دیجیتال در میان دانشجویانم بوده ام؛ نسلی که از نسل هزاره با گوشی های تاشو به نسل زد با گوشی های هوشمند تغییر کرده است. از صراحت دانشجویانم در بحث درباره چالش های سلامت روانشان و روابط پیچیده شان با فناوری، چیزهای زیادی آموخته ام.

کتاب دوم من، با عنوان ذهن درستکار، به پژوهش‌های شخصی من در خصوص مبانی روان‌شناختی تکامل یافته اخلاقیات می‌پردازد. من در این کتاب کاوش می‌کنم که چرا افراد خوب و شایسته، به واسطه سیاست و مذهب از یکدیگر جدا افتاده‌اند؛ در حین این پژوهش، توجه ویژه‌ای به نیاز افراد در به هم پیوستگی در گروه‌های اخلاقی دارم. این گروه‌ها به افراد هویت و هدفی مشترک می‌بخشند. همین پژوهش بود که مرا مهیای آن کرد تا بینم شبکه‌های اجتماعی آنلاین که می‌توانند برای کمک به بزرگسالان در دستیابی به اهدافشان مفید باشند، لزوماً جایگزین مناسبی برای جوامع و گروه‌های اجتماعی حاضر در زندگی واقعی نیستند. جوامعی که کودکان طی صدها هزار سال در دل آن ریشه دوانده، شکل گرفته و پرورش یافته‌اند.

ولی این کتاب سوم من به یک راست مرا به سوی مطالعه سلامت روان نوجوانان هدایت کرد. در سال ۲۰۰۵، گرگ لوکیانوف، از اولین کسانی بود که متوجه تغییرات ناگهانی در فضاهای آنلاین شد؛ تغییر از زمانی آغاز شد که دانشجویان آغاز به استفاده از همان الگوریتمی تفکر تحریف‌شده‌ای کردند که گرگ در جریان فراگیری درمان شناختی-رفتاری (CBT)، پس از یک دوره شدید افسردگی در سال ۲۰۰۷، شناسایی و طرد آنها را آموخته بود. گرگ وکیل و رئیس بنیاد حقوق و آزادی بیان فردی است. سازمانی که دیرزمانی است به دفاع از حقوق دانشجویان در مقابل مدیران دانشگاهی که به سانسور تمایل دارند، کمک می‌کند. در سال ۲۰۱۴، او شاهد اتفاق عجیبی بود: دانشجویان خودشان آغاز کردند به درخواست از دانشگاه‌ها تا آنها را از کتاب‌ها و سخنرانانی که موجب احساس «ناامنی» در دانشجویان می‌شدند، محافظت کنند. گرگ تصور کرد که دانشگاه‌ها ناخواسته مشغول آموزش همان خطاهای شناختی به دانشجویان هستند؛ خطاهایی مثل

فاجعه‌انگاری، تفکر سیاه‌وسفید و استدلال هیجانی. او بر این باور بود که همین موضوع می‌تواند موجب بروز افسردگی و پریشانی در دانشجویان شود. در ماه اوت سال ۲۰۱۵، ما این ایده را در قالب مقاله‌ای با عنوان «نازپرورده کردن ذهن آمریکایی» در مجله آتلانتیک ارائه کردیم.

تا حدودی درست می‌گفتیم: برخی از دوره‌های دانشگاهی و گرایش‌های جدید آکادمیک ناخواسته مشغول آموزش خطاهای شناختی بودند؛ ولی تا سال ۲۰۱۷ مشخص شده بود که افزایش افسردگی و پریشانی در بسیاری از کشورها در میان جوانان با تمام سطوح تحصیلی، طبقات اجتماعی و نژادها رخ می‌دهد. به‌طور میانگین از نظر روانی، کسانی که در سال ۱۹۹۶ یا پس از آن متولد شده‌اند، با کسانی که تنها چند سال پیش از آن متولد شده بودند، تفاوت داشتند. به‌میم گرفتیم مقاله‌مان در آتلانتیک را با حفظ همان عنوان، به‌صورت کتابی مفصل گسترش دهیم. در این کتاب، ضمن بهره‌گیری از پژوهش‌های جین لارگ در کتابش با عنوان «نسل آی» محصول ۲۰۱۷، به تحلیل علل این بحران بیماری‌های روانی پرداختیم. بااین‌حال، در آن زمان کم‌وبیش همه شواهد همبستگی محور بودند: یعنی بسیار زود پس از اینکه نوجوانان صاحب گوشی‌های هوشمند شدند، روند ابتلای آنان به افسردگی نیز افزایش پیدا کرد. درعین‌حال، بیشترین میزان افسردگی در میان سنگین‌ترین کاربران اینترنت دیده می‌شد، درحالی‌که کسانی که زمان بیشتری را به فعالیت‌های رودررو مانند فعالیت در تیم‌های ورزشی و گروه‌های مذهبی اختصاص می‌دادند، از بیشترین سلامت روان برخوردار بودند. از آنجایی که همبستگی دلیلی بر علیت نیست، به پدر و مادرها هشدار دادیم بر مبنای پژوهش‌های موجود، دست به اقدامات ناگهانی نزنند. اکنون، در زمان نوشتن این کتاب در سال ۲۰۲۳،

پژوهش‌های بسیار بیشتری - هم شامل پژوهش‌ها تجربی و هم همبستگی - وجود دارد که آسیب‌های شبکه‌های اجتماعی بر نوجوانان، به‌ویژه دخترانی که در دوران بلوغ هستند را نشان می‌دهند. همچنین در حین پژوهش برای این کتاب، دریافتم که عوامل ایجادکننده این مشکل بسیار گسترده‌تر از آن چیزی است که در ابتدا تصور می‌کردم. مسئله فقط به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی محدود نمی‌شود؛ بلکه با یک تحول تاریخی و بی‌سابقه در دوران کودکی بشر سروکار داریم. این تحول به همان اندازه که دختران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بر پسران هم اثرگذار است.

**

ما بیش از صدسال تجربه در ایمن‌سازی محیط واقعی برای کودکان داریم. خودروها در اوایل قرن بیستم رایج شدند و منجر به مرگ هزاران کودک شدند تا اینکه سرانجام در دهه ۱۹۶۰ کم‌بند ایمنی و در دهه ۱۹۸۰ صندلی مخصوص کودکان را اجباری کردیم. زمانی که من در اواخر دهه ۱۹۷۰ در دبیرستان بودم، بسیاری از همکلاسی‌هایم سیگار می‌کشیدند؛ سیگار را می‌توانستند به راحتی از دستگاه‌های فروش خودکفا تهیه کنند. سرانجام، آمریکا این دستگاه‌ها را ممنوع کرد و برای بزرگسالانی که می‌خواستند سیگار بخرند دردسر درست کرد؛ حالا باید به یک فروشگاه مراجعه می‌کردند که فروشنده می‌توانست سن‌شان را تأیید کند. در طول چندین دهه، راه‌هایی برای محافظت از کودکان و درعین حال آزادی عمل برای بزرگسالان پیدا کردیم. سپس، ناگهان دنیای مجازی را خلق کردیم؛ دنیایی که بزرگسالان هرگونه هوس‌گذاری را ارضا می‌کنند ولی کودکان کم‌وبیش بی‌دفاع رها شده‌اند. حالا که شواهد حاکی از آن‌اند که دوران کودکی متکی به گوشی، فرزندانمان را از نظر روانی ناسالم، منزوی و عمیقاً ناراضی می‌کند، آیا

مشکلی با این بده-بستان نداریم؟ یا اینکه نهایتاً متوجه می شویم همان طور که در قرن بیستم به این شناخت رسیدیم، گاهی لازم است کودکان را از خطر محافظت کنیم، حتی اگر این کار برای بزرگسالان دردسر ایجاد کند؟ در بخش چهارم، ایده های بسیاری برای اصلاحات ارائه خواهم داد؛ همه این ها در پی جبران اشتباهات بزرگی هستند که مرتکب شده ایم: افراط در حفاظت کودکان در دنیای واقعی (جایی که نیاز به کسب تجربه مستقیم و وسیع دارند) و کم گذاشتن در محافظتشان در فضای آنلاین (جایی که به ویژه در دوران اوج آسیب پذیرند). پیشنهادهای من مبتنی بر پژوهش هایی است که در بخش های یک تا سه ارائه می شود. از آنجایی که یافته های تحقیقاتی پیچیده و برخی از آنها مورد مناقشه پژوهشگران است، در بعضی موارد برداشتم اشتباه خواهد بود. و مسلماً برای اصلاح هرگونه خطا، با به روز کردن ضمیمه آنلاین کتاب اقدام خواهم کرد. باین حال، چهار مورد از این اصلاحات چنان بنیادین و مهم هستند که از صحت شان اطمینان بالایی دارم. این موارد می توانند زیربنای دوران کودکی سالم تر در عصر دیجیتال باشند:

۱- بدون گوشی هوشمند پیش از دوره دبیرستان. پدر و مادرها

باید ورود کودکان به دنیای دسترسی سبانه رزی به اینترنت را به

تعویق بیندازند؛ پیش از پایه نهم (کم و بیش ۱۱ سالگی) فقط

تلفن های ساده (تلفن هایی با برنامه های محدود و بدون مرورگر

اینترنت) در اختیارشان قرار گیرد.

۲- بدون شبکه های اجتماعی پیش از ۱۶ سالگی. اجازه دهید

بچه ها پرخطرترین دوره رشد مغزی را پشت سر بگذارند،

سپس آنها را به دریای طوفانی مقایسه اجتماعی و

اینفلوئنسرهای انتخاب شده توسط الگوریتم ها متصل کنید.

۳- مدارس بدون گوشی. در تمام مدارس از ابتدایی تا دبیرستان، دانش‌آموزان باید در طول روز تحصیلی گوشی‌های هوشمند، ساعت‌های هوشمند و هر وسیله شخصی دیگر که می‌تواند پیام ارسال یا دریافت کند، در کمد یا کیف مخصوص نگهداری کنند. این تنها راه آزادسازی توجه آنها برای معاشرت با یکدیگر و درک بهتر مطالب از سوی معلمان‌شان است.

۴- افزایش چشمگیر بازی‌های بدون نظارت و استقلال در کنشگری. این راهی است که کودکان به‌طور طبیعی مهارت‌های اجتماعی را پرورش می‌دهند، بر پریشانی غلبه می‌کنند و به بزرگسالان به‌خوبی گوش می‌دهند و مختار تبدیل می‌شوند.

اجرای این اصلاحات دشوار است، بی‌گمان اگر بسیاری از ما هم‌زمان آنها را در پیش بگیریم، کم‌وبیش هیچ مزنی‌ای هم ندارند. حتی اگر از سوی قانون‌گذاران کمکی دریافت نکنیم، با هم کارساز خواهند بود. معتقدم اگر اکثر پدر و مادرها و مدارس یک جامعه این بهبود را اجرا کنند، طی دو سال شاهد بهبود قابل‌توجهی در سلامت روان نوجوانان خواهند بود. با توجه به اینکه هوش مصنوعی و محاسبات فضایی (مانند عینک دید و ویژن پرو اپل) در شرف غوطه‌ورکننده و اعتیادآورتر کردن دنیای مجازی هستند، فکر می‌کنم بهتر است همین امروز آغاز کنیم.

هنگام نوشتن کتاب «فرضیه خوشبختی»، برای خرد باستانی و اکتشافات نسل‌های پیشین احترام زیادی قائل شدم. حکیمان باستان درباره مدیریت زندگی‌های مبتنی بر گوشی‌هایمان چه توصیه‌ای امروز به ما می‌کردند؟ آنها به ما می‌گفتند که از دستگاه‌هایمان فاصله بگیریم و کنترل ذهنمان را باز پس

گیریم. در اینجا اپیکتوس در قرن اول میلادی، بر تمایل انسان به دیگران برای کنترل احساساتشان تأسف می خورد:

اگر بدنتان در اختیار هرکسی گذاشته شود، بی شک نگران خواهید شد. پس چرا شرمنده نیستید که ذهن تان را در برابر هرکسی که اتفاقی از شما انتقاد می کند آسیب پذیر کرده اید، به طوری که به طور خودکار دچار سردرگمی و ناراحتی می شود؟

هرکسی که «اعلانات» خود را در شبکه های اجتماعی چک می کند، یا هرکسی که کنون با چیزی که کسی درباره او در شبکه های اجتماعی پست کرده به هم ریخته، نگرانی اپیکتوس را درک خواهد کرد. حتی کسانی که به ندرت نامشان برده می شود، یا مورد انتقاد قرار می گیرند و صرفاً محتوای بی پایان اعمال، رجزخوانی ها، ماجراجویی های دیگران را مرور می کنند، توصیه مارکوس آنوریوس به خودش در قرن دوم میلادی را مفید خواهند یافت:

بقیه عمرت را با نگرانی درباره دیگران هدر نده، مگر اینکه بر منافع مشترک همه اثر بگذارد. این، مانع از انجام هر کار مفیدی می شود. بیش از حد مشغول این خواهید بود که فلانی چه می کند و چرا و چه می گوید و چه فکر می کند و چه نقشه های سر دارد و همه چیزهای دیگری که شما را آشفته می کنند و مانع تمرکز بر ذهن خودتان هستند.

بزرگسالانِ نسل زد (دهه شصتی ها) و نسل های پیش از آن، از سال ۲۰۱۰ افزایش قابل توجهی در افسردگی بالینی یا اختلالات اضطرابی را تجربه نکرده اند، ولی بسیاری از ما به دلیل فناوری های جدید و وقفه ها و حواس پرتی های بی وقفه آنها، خسته تر و پریشان تر شده ایم. با توجه به اینکه

هوش مصنوعی تولید عکس‌ها، ویدیوها و خبرهای فوق‌العاده واقع‌گرایانه و ساختگی را ممکن می‌سازد، چه‌بسا زندگی آنلاین بسیار گیج‌کننده‌تر خواهد شد؛ ولی نباید این‌گونه باشد؛ ما می‌توانیم مهارِ ذهن خود را دوباره به دست آوریم. این کتاب فقط برای پدر و مادرها، معلمان و دیگر کسانی که به کودکان اهمیت می‌دهند یا نگران آنها هستند نیست. این کتاب برای هرکسی است که بخواهد درک کند چگونه سریع‌ترین به‌هم‌بافتگی مجدد روابط انسانی و آگاهی در طول تاریخ، باعث شده تا فکر کردن، تمرکز کردن، فراموشی خود به‌اندازه‌کافی برای اهمیت دادن به دیگران و ساختن روابط نزدیک برای همه‌مان دشوارتر شود. «نسل نگران» کتابی درباره چگونگی بازپس‌گیری زندگی انسانی برای سال‌ها در همهٔ نسل‌هاست.