

نسل مضطرب

غرق شدن در رسانه های اجتماعی و سونامی بیماری های روانی

جانا تان هایت

مترجم: محسن رحمانی

- سرشناسه : هیت، جانان
Haidt, Jonathan
- عنوان و نام پدیدآور : نسل مضطرب : غرق شدن در رسانه های اجتماعی و سونامی بیماری های روانی / جانانان
هیت : مترجم محسن رحمانی.
- مشخصات نشر : تهران : انتشارات شیرازه، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری : ۳۳۲ ص.؛ مصور، نمودار.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۹۷-۶۶-۰
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: The anxious generation: how the new rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. ۲۰۲۴
- یادداشت : کتاب حاضر در همین سال با عنوان های "نسل نگران"، "نسل مضطرب" و "نسل زد" توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و فیبا دریافت کرده است.
- عنوان دیگر : غرق شدن در رسانه های اجتماعی و سونامی بیماری های روانی.
- موضوع : کودکان -- ایالات متحده -- وضع اجتماعی -- قرن ۲۱ م.
Children -- United States -- Social conditions -- ۲۱st century
- اینترنت و کودکان -- ایالات متحده
Internet and children -- United States
- رسانه های اجتماعی -- جنبه های روان شناسی
Social media -- Psychological aspects
- کودکان -- ایالات متحده -- بهداشت روانی
Child mental health -- United States
- کودکان -- ایالات متحده -- رشد
Child development -- United States
- شناسه افزوده : رحمانی، محسن، ۱۳۶۴-، مترجم
HO۷۹۲
- رده بندی کنگره : رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۰
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۴۶۸۰۶
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نسل مضطرب

نویسنده:	جانانان هایت
مترجم:	محسن رحمانی
ناشر:	شیرمحمدی
نوبت چاپ:	اول ۱۴۰۳
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
طراح و صفحه آرا:	استودیو جوانه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۹۱-۰-۰

قیمت: ۳۷۹ هزار تومان

آدرس: تهران خیابان انقلاب خیابان دانشگاه پلاک ۱۵۸ واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۲۴۴۵۸۷۰۲-۶۶۱۷۵۸۴۵-۶۶۹۵۷۴۱۶

آدرس سایت: www.titrbook.ir

فهرست

مقدمه.....	۷
بخش ۱: جزر و مد.....	۲۵
فصل ۱: طغیان رنج.....	۲۶
بخش ۲: پیشینه.....	۵۶
فصل ۲: آنچه کودکان در کودکی باید انجام دهند.....	۵۷
فصل ۳: حالت کشف و نیاز به بازی خطرناک.....	۷۸
فصل ۴: بلوغ و گذار مسدود شده به بزرگسالی.....	۱۱۱
بخش ۳: بازسازی بزرگ.....	۱۲۹
فصل ۵: چهار آسیب بنیادین: محرومیت اجتماعی، محرومیت خواب، کم توجهی، و اعتیاد.....	۱۳۰
فصل ۶: چرا رسانه های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران آسیب می رساند.....	۱۶۴

- فصل ۷: چه اتفاقی برای پسران می افتد؟ ۱۹۹
- فصل ۸: ارتقای معنوی و تنزل ۲۲۹
- بخش ۴: اقدام جمعی برای داشتن دوران کودکی سالم تر ۲۵۲
- فصل ۹: آماده سازی برای اقدام جمعی ۲۵۳
- فصل ۱۰: دولت ها و شرکت های فناوری چه کاری می توانند انجام دهند؟ ۲۶۰
- فصل ۱۱: مدارس چه کاری می توانند انجام دهند؟ ۲۸۲
- فصل ۱۲: خانواده ها چه کار می توانند انجام دهند ۳۰۴
- پیچ ۵: کودکی را به زمین بازگردانید ۳۲۸

مقدمه

بزرگ شدن در مریخ

فرض کنید که وقتی فرزند اولتان ده ساله شد، یک میلیارد ریال به شما دادند که تا به حال او را ندیده‌اید، فرزند شما را برای پیوستن به اولین سکونتگاه دائمی انسانی در مریخ انتخاب کردند. عملکرد تحصیلی او - به علاوه تجزیه و تحلیل ژنوم او، که به یاد نمی‌آورید برای آن رضایت داده باشید - جایگاهی برای او به دست آورد. بدون اطلاع شما، او خودش برای این مأموریت ثبت نام کرده باشد زیرا عاشق فضای بیرونی است و علاوه بر این، همه دوستانش نیز ثبت نام کرده باشند. او به شما التماس می‌کند که اجازه دهید برود.

قبل از گفتن نه، شما موافقت می‌کنید که اطلاعات بیشتری کسب کنید. متوجه می‌شوید که دلیل انتخاب کودکان این است که آنها بهتر از بزرگسالان با شرایط غیرمعمول مریخ سازگار می‌شوند، به ویژه با حاذبه کم آنجا. اگر کودکان دوران بلوغ و رشد مرتبط با آن را در مریخ سپری کنند، بدن آنها به طور دائمی با آن سازگار خواهد شد، برخلاف ساکنانی که به عنوان بزرگسال به آنجا می‌روند. حداقل این نظریه موجود است. اما مشخص نیست که آیا کودکان سازگار شده با مریخ قادر به بازگشت به زمین خواهند بود یا خیر.

شما دلایل دیگری برای ترسیدن پیدا می‌کنید. اول، اشعه رادیو اکتیو. گیاهان و جانوران زمین، تحت محافظت میدان مغناطیسی تکامل یافته‌اند که بیشتر بادهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و سایر جریان‌های ذرات مضر را که سیاره ما را بمباران می‌کنند، مسدود یا منحرف می‌کند. مریخ چنین سپر محافظتی‌ای ندارد، بنابراین تعداد بسیار بیشتری از یون‌ها از دی‌ان‌ای هر سلول از بدن دختر شما عبور خواهند کرد. برنامه ریزان این پروژه بر اساس مطالعات فضانوردان بالغ که پس از یک سال زندگی در فضا، ریسک ابتلا به سرطان

کمی در آن‌ها افزایش یافته است، سپرهای محافظتی برای سکونتگاه مریخ ساخته‌اند. اما کودکان در معرض خطری، حتی بیشتر هستند، زیرا سلول‌های آنها سریعتر در حال رشد هستند و نرخ آسیب سلولی بالاتری را تجربه خواهند کرد. آیا برنامه ریزان این را در نظر گرفته‌اند؟ آیا آنها اصلاً تحقیقی در مورد ایمنی کودکان انجام داده‌اند؟ تا جایی که ما می‌توانیم بگوییم... نه.

و سپس موضوع جاذبه پیش می‌آید. تکامل، ساختار هر موجودی را در طول تاریخ در مقابل نیروی جاذبه سیاره خاص ما بهینه کرده است. از بدو تولد، استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و سیستم قلبی عروقی هر موجودی در پاسخ به کشش یک سریه ثابت جاذبه رشد می‌کنند. حذف این کشش ثابت تأثیر عمیقی بر بدن ما می‌گذارد. عضلات فضاانوردان بالغی که ماه‌ها در بی‌وزنی فضا می‌گذرانند سریع‌تر می‌شوند و استخوان‌های آن‌ها چگالی کمتری پیدا می‌کنند. مایعات بدن آن‌ها در مکان‌هایی جمع می‌شوند که نباید، مانند حفره مغز، که فشار بر چشم‌ها را می‌کند و شکل آن‌ها را تغییر می‌دهد. مریخ جاذبه دارد، اما فقط ۳۸٪ جاذبه‌ای است که یک کودک روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم جاذبه مرخص می‌شوند، در معرض خطر بالای ابتلا به ناهنجاری‌های اسکلتی، قلبی، چشمی و مغزی هستند. آیا برنامه ریزان این آسیب‌پذیری کودکان را در نظر گرفته‌اند؟ تا جایی که ما می‌توانیم بگوییم... نه.

حالا آیا اجازه می‌دهید او برود؟

البته که نه. شما متوجه شده‌اید که این ایده کاملاً دیوانه‌وار است - فرستادن کودکان به مریخ، شاید برای همیشه و احتمالاً بدون بازگشت. اصلاً چرا پدر و مادری باید اجازه دهد؟ شرکت پشت این پروژه برای ادعای مالکیت خود بر مریخ با هر شرکتی رقابت می‌کند. و به نظر نمی‌رسد رهبران آن چیزی درباره رشد کودک بدانند و به ایمنی کودکان اهمیت دهند.

بدتر از آن: شرکت رضایت والدین را الزامی نکرده است. تنها لازم است کودک یک کادر را تیک بزند که نشان دهد رضایت والدین را دریافت کرده است، و همین برای رفتن به سمت مریخ کافی است.

هیچ شرکتی نمی‌تواند بدون رضایت ما، کودکان ما را دور کند و به خطر بیندازد، در غیر این صورت با مشکلات بسیاری رو به رو خواهد شد.

در آغاز هزاره، شرکت‌های فناوری مستقر در سواحل غربی ایالات متحده مجموعه‌ای از محصولات تغییر دهنده جهان را ایجاد کردند و از رشد سریع اینترنت بهره می‌بردند. احساسات فراوان و خوش بینانه‌ای از فناوری وجود داشت؛ این محصولات زندگی را آسان‌تر، سرگرم‌کننده‌تر و پربارتر کردند. برخی از آنها به مردم کمک کردند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند و بنابراین به نظر می‌رسید که برای تعداد رو به رشد دموکراسی‌های نوظهور یک نعمت خواهند بود. پس از سقوط پد آهنین^۱، احساس می‌شد که طلوع عصر جدیدی است. بنیانگذاران این شرکت‌ها به عنوان قهرمان، نابغه و خیرخواه جهانی ستایش می‌شدند که مانند پرستار، هدایایی از خدایان به بشریت آوردند.

اما صنعت فناوری زندگی را فقط برای بزرگسالان متحول نمی‌کرد. شروع به تغییر زندگی کودکان نیز کرد. کودکان و نوجوانان از دهه ۱۹۵۰ زیادی تلویزیون تماشا می‌کردند، و فناوری‌های جدید بسیار قابل حمل‌تر، شخصی‌تر و جذاب‌تر از هر چیز دیگری بودند. والدین خیلی زود این حقیقت را کشف کردند، همانطور که من در سال ۲۰۰۸، زمانی که یک سیزم دو ساله بود، و به اولین گوشی آیفون لمسی من تسلط کامل داشت، متوجه شدم بسیاری از والدین با خوشحالی متوجه شدند که یک گوشی هوشمند یا تبلت می‌تواند یک کودک را ساعت‌ها مشغول و ساکت نگه دارد. آیا این کار ایمن بود؟ هیچکس نمی‌دانست، اما چون همه این کار را می‌کردند، همه فرض می‌کردند که باید درست باشد.

با این حال، شرکت‌ها تحقیقات کمی، یا هیچ تحقیقی، در مورد اثرات محصولات خود بر سلامت روان کودکان و نوجوانان انجام نداده بودند و هیچ داده‌ای را با محققان مطالعه اثرات سلامت به اشتراک نگذاشتند. هنگامی که با شواهد رو به رشد مبنی بر آسیب رساندن محصولات خود به جوانان مواجه شدند، عمدتاً در انکار، مبهم‌سازی و کمپین‌های روابط عمومی شرکت کردند.

۱. بخش بندی مرزی اروپا بعد از جنگ جهانی دوم

۲. خدای آتش در اساطیر یونان

شرکت‌هایی که با استفاده از ترفندهای روانشناختی برای نگه داشتن جوانان در فضای مجازی، تلاش می‌کردند تا «درگیری با این فضا» را به حداکثر برسانند، بدترین متخلفان بودند. آنها در مراحل آسیب‌پذیر رشدی، زمانی که مغز در پاسخ به متحرک ورودی به سرعت دوباره فعالیت می‌کرد کودکان را معتاد کردند. این شامل شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی بود که بزرگترین آسیب را به دختران وارد کردند و شرکت‌های بازی‌های ویدیویی و سایت‌های پورنوگرافی که عمیق‌ترین خنجرها را به پسران زدند. با طراحی یک خروار از محتوای اعتیادآور که از طریق چشم‌ها و گوش‌های کودکان وارد می‌شد و با جایگزینی بازی فیزیکی و معاشرت حضوری، این شرکت‌ها ماهیت کودک را تغییر داده، توسعه انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل تصویری عوض کردند. شدیدترین دوره نیز سی‌ساله شکل از ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ بود، اگرچه داستانی که تعریف خواهیم کرد با ظهور والدین ترسو و بیش از حد محافظ در دهه ۱۹۸۰ آغاز می‌شود و تا همه‌گیری کرونا همین امروز ادامه دارد.

تاکنون چه محدودیت‌های قانونی برای این شرکت‌های فناوری اعمال کرده‌ایم؟ در ایالات متحده، که در نهایت هنجارها را برای اکثر کشورهای دیگر تعیین می‌کرد، ممنوعیت اصلی قانون «مداخلت از حریم خصوصی کودکان آنلاین» است که در سال ۱۹۹۸ تصویب شد. این قانون از کودکان زیر ۱۳ سال می‌خواهد قبل از امضای قرارداد با یک شرکت برای ارائه داده‌های خود و برخی از حقوق خود هنگام باز کردن یک حساب کاربری، رضایت والدین را دریافت کنند. این سن موثر «بالغ بودن اینترنتی» ۱۳ ساله تعیین کرد، به این دلیل که ارتباط کمی با ایمنی یا سلامت روان کودکان داشت. اما عبارت‌بندی قانون از شرکت‌ها نمی‌خواهد که سن را تأیید کنند؛ تا زمانی که کودکی کادری را تیک بزند و ادعا کند که به اندازه کافی بزرگ است (یا تاریخ تولد جعلی وارد کند)، می‌تواند بدون اطلاع یا رضایت والدین خود تقریباً به هر جایی در اینترنت برود. در واقع، ۴۰٪ از کودکان آمریکایی زیر ۱۳ سال حساب‌های اینستاگرام ایجاد کرده‌اند، اما از سال ۱۹۹۸ هیچ به روزرسانی‌ای در قوانین فدرال انجام نشده

است. (از سوی دیگر، انگلستان اقدامات اولیه‌ای انجام داده است، همانطور که چند ایالت آمریکایی نیز انجام داده‌اند.)

برخی از این شرکت‌ها مانند صنایع تنباکو عمل می‌کنند که محصولات خود را بسیار اعتیادآور طراحی کردند و سپس قوانین محدود کننده بازاریابی به خردسالان را دور زده‌اند. همچنین می‌توان آنها را با شرکت‌های نفتی مقایسه کرد که با ممنوعیت بنزین سرب دار مقابله کردند. و در اواسط قرن بیستم، شواهد شروع به افزایش کرد و صدها هزار تن سرب که هر ساله فقط توسط رانندگان در ایالات متحده وارد جوی می‌شد، در رشد مغز ده‌ها میلیون کودک تداخل کرد و توانایی شناختن آنها را مختل کرد و نرخ رفتار ضد اجتماعی را افزایش داد. با این وجود، شرکت‌های نفتی همچنان به تولید، بازاریابی و فروش آن ادامه دادند.

البته تفاوت بسیار زیادی بین شرکت‌های بزرگ رسانه‌های اجتماعی امروز و مثلاً شرکت‌های بزرگ تنباکو در اواسط قرن بیستم وجود دارد: شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی محصولاتی می‌سازند که برای بزرگسالان مفید هستند و به آنها کمک می‌کنند تا اطلاعات، شغل، دوست، عشق و رابطه جنسی داشته باشند. خرید و سازماندهی سیاسی را کارآمدتر کند و زندگی را به هزار روش آسان‌تر کند. بیشتر ما خوشحال خواهیم شد که در تنهایی بدون تنباکو زندگی کنیم، اما رسانه‌های اجتماعی بسیار ارزشمندتر، امیدوار و حتی محبوب بسیاری از بزرگسالان هستند. برخی از بزرگسالان مشکل دارند با رسانه‌های اجتماعی و سایر فعالیت‌های آنلاین را دارند، اما مانند تنباکو، الکل یا قمار، معمولاً تصمیم‌گیری برای این موضوع را نیز به خود آنها واگذار می‌کنیم.

اما برای افراد زیر سن قانونی، این امر صحت ندارد. در حالی که قسمت‌های جستجوی پاداش مغز زودتر بالغ می‌شوند، قشر پیشانی - ضروری برای خودکنترلی، تأخیر در رضایت بخشی و مقاومت در برابر وسوسه - تا اواسط دهه بیست به ظرفیت کامل خود نمی‌رسد و قبل از نوجوانی در یک نقطه آسیب پذیر قرار دارند، سن رشد. همانطور که وارد سن بلوغ می‌شوند، اغلب از نظر اجتماعی ناامن هستند، به راحتی تحت تأثیر فشار همسالان خود قرار

می‌گیرند و به راحتی توسط هر فعالیت که به نظر می‌رسد از نظر اجتماعی مورد قبول است، فریب می‌خورند. ما به نوجوانان اجازه نمی‌دهیم تنهاکویا الکل بخرند یا وارد کازینو شوند. استفاده از رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه برای نوجوانان، در مقایسه با بزرگسالان هزینه‌های بالایی دارد، در حالی که مزایای آن حداقل است. پس بگذارید کودکان ابتدا روی زمین بزرگ شوند، قبل از اینکه آنها را به مریخ بفرستید.

این کتاب داستانی است که برای نسلی که پس از سال ۱۹۹۵ به دنیا آمده، اتفاق افتاد، که معمولاً به عنوان نسل زد شناخته می‌شوند، نسلی که پس از نسل هزاره^۱ (متولدین ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) می‌آید. برخی از بازاریابان به ما می‌گویند که نسل زد سال ۲۰۱۰ یا حدود آن به پایان می‌رسد و آنها برای کودکان متولد شده پس از آن نام نسل آلفا را ارائه می‌دهند، اما من فکر نمی‌کنم که نسل زد - نسل مضطرب - تاریخی که شرایط کودکی را تغییر دهیم، پایانی داشته باشد. شرایطی که مدام باعث اضطراب آنها می‌شود.

به لطف کار پیشگامان روانشناس اجتماعی ژان توننج^۲، می‌دانیم که آنچه باعث تفاوت نسل‌ها می‌شود فراتر از وقایعی است که کودکان تجربه می‌کنند (مانند جنگ‌ها و افسردگی^۳) و شامل تغییراتی در فناوری‌هایی است که کودکان در کودکی از آنها استفاده می‌کنند (رادیو، سپس تلویزیون، کامپیوترهای شخصی، اینترنت، آیفون). بزرگترین اعضای نسل زد حدود سال ۲۰۰۹ وارد سن بلوغ شدند، زمانی که چندین روند فناوری^۴ آغاز شدند: گسترش سریع اینترنت پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ورود آیفون در سال ۲۰۰۷ و عصر جدید رسانه‌های اجتماعی فوق ویروسی. آخرین مورد از این موارد در سال ۲۰۰۹ با ورود دکمه‌های «لایک» و «اشتراک‌گذاری» آغاز شد که پویایی اجتماعی دنیای آنلاین را متحول کرد. قبل از سال ۲۰۰۹، رسانه‌های اجتماعی بیشتر به عنوان راهی برای همراه ماندن با دوستان مفید بود و با عملکردهای بازخورد فوری و طنین کمتر، سموم زیادی را که امروز می‌بینیم تولید می‌کرد.

روند چهارم چند سال بعد آغاز شد و دختران را بسیار بیشتر از پسران تحت

تأثیر قرار داد: افزایش شیوع ارسال تصاویر شخصی، پس از افزودن دوربین های جلوه به گوشی های هوشمند (۲۰۱۰) و خرید اینستاگرام توسط فیسبوک (۲۰۱۲)، که محبوبیت آن را افزایش داد. این امر، تعداد نوجوانانی که عکس ها و ویدیوهای با دقت انتخاب شده ای از زندگی خود را برای همسالان و غریبه ها ارسال می کردند، نه تنها برای دیدن، بلکه برای قضاوت را، بسیار افزایش داد.

نسل زد اولین نسلی در تاریخ بود که با یک پورتال در جیب های خود که آنها را از افراد اطراف دور می کرد و به دنیایی جایگزین که هیجان انگیز، اعتیادآور، ناپایدار و - همانطور که نشان خواهیم داد - نامناسب برای کودکان و نوجوانان بود، بلوغ را تجربه کرد. موفقیت اجتماعی در آن جهان مستلزم این بود که بخش بزرگی از آگاهی خود را - به طور مداوم - صرف مدیریت چیزی کنند که به برند آنلاین آنها تبدیل شده بود. این کار برای مقبول افتادن توسط همسالان، که اکسیژن نوجوانی هستند، برای جلوگیری از شرم آنلاین، که کابوس نوجوانی است، ضروری بود. نوجوانان ساعات زیادی از هر روز را صرف پیمایش پست های درخشان و ضد درد، آشنایان و افراد تأثیرگذار دور دست کردند. آنها مقادیر فزاینده ای از ویدیوهای تولید شده توسط کاربران را تماشا کردند و سرگرمی های پخش شده ای را نگاه کردند، که توسط پخش خودکار و الگوریتم هایی که برای نگه داشتن هرچه بیشتر آنها در این فضا طراحی شده بود، و به آنها ارائه می شد. آنها زمان بسیار کمتری را با دوستان و خانواده خود بازی می کردند، با آنها صحبت می کردند، به می می کردند یا حتی تماس چشمی برقرار می کردند و در نتیجه مشارکت خود را در رفتارهای اجتماعی لازم که برای توسعه موفق انسان ضروری هستند، کاهش دادند.

بنابراین، اعضای نسل زد آزمودنی های یک روش جدید رادیکال برای بزرگ شدن هستند، دور از تعاملات دنیای واقعی جوامع کوچک که انسان ها در آن تکامل یافته اند.

این را بازسازی بزرگ کودکی بنامید.

این یعنی آنها اولین نسلی بودند که در مریخ بزرگ شدند.

بازسازی بزرگ تنها مربوط به تغییراتی در فناوری ها نیست که روزهای

کودکان و ذهن آن‌ها را شکل می‌دهند. در اینجا یک خط داستانی دوم وجود دارد: تغییر با نیت خوب و فاجعه آمیز به سمت بیش از حد محافظت کردن از کودکان و محدود کردن استقلال آنها در دنیای واقعی. کودکان برای رشد به بازی آزاد زیادی نیاز دارند. این یک امر ضروری است که در تمام گونه‌های پستانداران مشهود است. چالش‌ها و ناکامی‌های مقیاس کوچک که در حین بازی اتفاق می‌افتد مانند واکسیناسیونی است که کودکان را برای رویارویی با چالش‌های بسیار بزرگ‌تر در آینده آماده می‌کند. اما به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، بازی آزاد در دهه ۱۹۸۰ شروع به کاهش کرد و این کاهش در دهه ۱۹۹۰ اوج گرفت.

بزرگسالان در ایالات متحده، انگلیس و کانادا به طور فزاینده‌ای فرض کردند که اگر به کودکی اجازه دهند بدون نظارت بیرون بروند، کودک توجه آدم‌ربایان و مجرمان جنسی را جلب خواهد کرد. بازی بدون نظارت در فضای باز همزمان با رایج‌تر و جذاب‌تر شدن رسانه شخصی به عنوان مکانی برای گذراندن وقت آزاد کاهش یافت.

من پیشنهاد می‌کنم که اواخر دهه ۱۹۸۰ را به عنوان آغاز گذار از «کودکی مبتنی بر بازی» به «کودکی مبتنی بر تلویزیون» در نظر بگیریم، گذاری که تا اواسط دهه ۲۰۱۰ کامل نشد، زمانی که اکثر نوجوانان گوشی هوشمند خود را داشتند. من از «مبتنی بر تلفن» به طور گسترده برای شامل کردن تمام وسایل الکترونیکی شخصی متصل به اینترنت استفاده می‌کنم که برای بزرگ کردن وقت جوانان وارد عرصه شده‌اند، از جمله لپ‌تاپ، تبلت، کنسول‌های بازی و ویدیویی متصل به اینترنت و مهم‌تر از همه، گوشی‌های هوشمند با میلیون‌ها برنامه.

هنگامی که از «کودکی» مبتنی بر بازی یا تلفن صحبت می‌کنم، که از این اصطلاح به طور گسترده استفاده می‌کنم. منظور من شامل کودکان و نوجوانان است (به جای اینکه مجبور به نوشتن «کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن» باشیم). روانشناسان رشدی اغلب گذار بین کودکی و نوجوانی را شروع بلوغ می‌دانند، اما از آنجایی که بلوغ در زمان‌های مختلف برای کودکان مختلف اتفاق می‌افتد و در دهه‌های اخیر زودتر شده است، دیگر نمی‌توان نوجوانی

را معادل سال‌های نوجوانی دانست. این نحوه طبقه‌بندی سن در بقیه این کتاب خواهد بود:

کودکان: ۰ تا ۱۲.

نوجوانان: ۱۰ تا ۲۰.

کم‌سالان: همه کسانی که زیر ۱۸ سال هستند.

گاهی اوقات نیز از کلمه «بچه‌های» استفاده خواهم کرد، زیرا به نظر می‌رسد کمتر رسمی و تخصصی باشد.

همانطور که گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن ادامه داشت، بسیاری از کودکان و نوجوانان کاملاً خوشحال بودند که در خانه بمانند و آنلاین بازی کنند، اما در این روند در معرض انواع چالش‌های جسمی و اجتماعی قرار نگرفتند. دانش‌هایی که همه پستانداران جوان به آن نیاز دارند تا مهارت‌های اساسی را توسعه دهند، بر ترس‌های ذاتی کودکی غلبه کنند و آماده شوند تا کمتر به والدین خود وابسته شوند. تعاملات مجازی با همسالان نمی‌تواند این ضررهای تجربه را جبران کند. علاوه بر این، کسانی که بازی و زندگی اجتماعی خود را به فضای مجازی منتقل کرده‌اند، خود را به طور فزاینده‌ای در حال پرسه زدن در فضاهای بزرگسالان، در معرض محتوای بزرگسالان و تعامل با بزرگسالان به روش‌هایی که اغلب برای کودکان خردسال مضر است، دیده‌اند. بنابراین حتی در حالی که والدین برای حذف خطر و آزادی در دنیای واقعی تلاش می‌کردند، آنها به طور کلی رها و آبدون اطلاع، استقلال کامل را در دنیای مجازی اعطا می‌کردند، تا حدی که این دلیل که برای اکثر آنها فهمیدن آنچه در آنجا اتفاق می‌افتاد دشوار بود، چه رسد به اینکه بدانند چه چیزی را محدود کنند یا چگونه آن را محدود کنند.

ادعای اصلی من در این کتاب این است که این دو روند - بیش از حد محافظت در دنیای واقعی و محافظت ناکافی در دنیای مجازی - دلایل اصلی هستند که چرا کودکانی که پس از سال ۱۹۹۵ به دنیا آمده‌اند، نسل مضطرب شدند.

چند نکته در مورد اصطلاحات. وقتی در مورد «دنیای واقعی» صحبت

می‌کنم، به روابط و تعاملات اجتماعی اشاره می‌کنم که با چهار ویژگی مشخص شده‌اند که میلیون‌ها سال است معمولی هستند:

۱. آنها تجسم یافته‌اند، به این معنی که ما از بدن‌های خود برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنیم، ما از بدن‌های دیگران آگاه هستیم و به بدن‌های دیگران هم آگاهانه و هم ناخودآگاه پاسخ می‌دهیم.

۲. آنها همزمان هستند، به این معنی که در همان زمان اتفاق می‌افتند، با نشانه‌های ظریف در مورد زمان‌بندی و نوبت‌گیری.

۳. آنها در درجه اول شامل ارتباط یک به یک یا یک به چند نفر هستند، با یک تعامل در یک لحظه معین.

۴. آنها در جوامعی اتفاق می‌افتند که نرخ بالایی برای ورود و خروج دارند، بنابراین مردم از این سوی برای سرمایه‌گذاری در روابط و ترمیم شکاف‌ها هنگام رخ دادن آنها دارند.

در مقابل، وقتی در مورد «دنیای مجازی» صحبت می‌کنم، به روابط و تعاملاتی اشاره می‌کنم که با چهار ویژگی مشخص شده‌اند که برای چند دهه معمولی بوده‌اند:

۱. آنها بی‌بدن هستند، به این معنی که نیازی به بدن نیست، فقط زبان. شرکا می‌توانند هوش مصنوعی باشند.

۲. آنها به شدت ناهمزمان هستند، از طریق پست‌ها و نظرات مبتنی بر متن اتفاق می‌افتند. (تماس ویدیویی متفاوت است؛ همزمان است.)

۳. آنها شامل تعداد قابل توجهی از ارتباطات یک به چند نفر هستند، پخش به یک مخاطب بالقوه گسترده. چندین تعامل می‌توانند به طور موازی اتفاق بیفتند.

۴. آنها در جوامعی اتفاق می‌افتند که نرخ کمی برای ورود و خروج دارند، بنابراین مردم می‌توانند دیگران را مسدود کنند یا زمانی که راضی نیستند، بروند. جوامع تمایل دارند کوتاه مدت باشند و روابط اغلب یکبار مصرف هستند.

در عمل، خطوط تار می‌شوند. خانواده من بسیار واقعی هستند، حتی اگر از تماس تصویری، پیامک و ایمیل برای ارتباط استفاده کنیم. برعکس،

رابطه بین دو دانشمند در قرن هجدهم که فقط از طریق تبادل نامه یکدیگر را می‌شناختند، به یک رابطه مجازی نزدیک‌تر بود. عامل اصلی تعهد لازم برای کار کردن روی روابط است. زمانی که مردم در جامعه‌ای بزرگ می‌شوند که به راحتی نمی‌توانند از آن فرار کنند، کاری را انجام می‌دهند که اجداد ما میلیون‌ها سال پیش انجام داده‌اند: آنها یاد می‌گیرند که چگونه روابط را مدیریت کنند و چگونه خود و احساسات خود را مدیریت کنند تا این روابط ارزشمند را ادامه دهند. قطعاً بسیاری از جوامع آنلاین راه‌هایی برای ایجاد تعهدات بین فردی قوی و احساسات تعلق پیدا کرده‌اند، اما به طور کلی، زمانی که کودکان در چندین شبکه جهش‌یافتگی بزرگ می‌شوند که نیازی به استفاده از نام واقعی خود ندارند و می‌توانند با کلیک یک دکمه این شبکه را ترک کنند، احتمال کمتری دارد که چنین مهارت‌هایی را یاد بگیرند.

این کتاب چهار بخش دارد. آنها روندهای سلامت روان در میان نوجوانان از سال ۲۰۱۰ (بخش ۱)، ماهیت آسیب‌پذیری و نحوه خراب کردن آن (بخش ۲)، آسیب‌های ناشی از کودکی جدید مبتنی بر تلفن (بخش ۳) و کاری که برای معکوس کردن آسیب در خانواده‌ها، مدارس و جوامعمان اکنون باید انجام دهیم را توضیح می‌دهند. (بخش ۴).

تغییر ممکن است، اگر بتوانیم با هم عمل کنیم.

بخش ۱ دارای یک فصل واحد است که حقایق مربوط به کاهش سلامت روان و رفاه نوجوانان در قرن ۲۱ را بیان می‌کند و نشان می‌دهد که تغییر سریع به کودکی مبتنی بر تلفن چقدر ویرانگر بوده است. کاهش سلامت روان با افزایش شدید نرخ اضطراب، افسردگی و خودآزاری ای نشان داده می‌شود که در اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شد و دختران را بیشتر تحت تأثیر قرار داد. برای پسران، داستان پیچیده‌تر است. افزایش‌ها اغلب کمتر هستند (به جز نرخ خودکشی) و گاهی اوقات کمی زودتر شروع می‌شوند.

بخش ۲ پیش‌زمینه را ارائه می‌دهد. بحران سلامت روان دهه ۲۰۱۰ ریشه در ترس و محافظت بیش از حد والدین در دهه ۱۹۹۰ دارد. من نشان می‌دهم که چگونه گوشی‌های هوشمند، همراه با محافظت بیش از حد، مانند «مسدود

کننده‌های تجربه» عمل می‌کردند، که برای کودکان و نوجوانان تجربیات اجتماعی تجسم یافته مورد نیاز را که از بازی خطرناک و کارآموزی فرهنگی تا آیین‌های گذار و دریافت پیوندهای عاشقانه را دشوار می‌کرد.

در بخش ۳، من تحقیقاتی را ارائه می‌کنم که نشان می‌دهد کودکی مبتنی بر تلفن رشد کودک را به طرق مختلف مختل می‌کند. من چهار آسیب بنیادی را توصیف می‌کنم: محرومیت از خواب، محرومیت اجتماعی، عدم تمرکز روی یک موضوع واحد و اعتیاد. سپس روی دختران زوم می‌کنم تا نشان دهم که استفاده از رسانه‌های اجتماعی نه تنها با بیماری روانی ارتباط دارد، بلکه باعث آن می‌شود. و شراهد تجربی را نشان می‌دهم که از چه روش‌هایی این اتفاقات می‌افتد. من توضیح می‌دهم که چگونه پسران با مسیری کمی متفاوت به سلامت روان ضعیف خود رسیدند. من نشان می‌دهم که چگونه بازسازی بزرگ به افزایش نرخ «عدم» مورد آنها کمک کرد - یعنی گذار از نوجوانی به بزرگسالی و مسئولیت‌های مرتبط با آن. من بخش ۳ را با بازتاب‌هایی در مورد اینکه چگونه یک زندگی مبتنی بر تلفن ما را تغییر می‌دهد - کودکان، نوجوانان و بزرگسالان - با پایین آوردن ما در چیزی که فقط می‌توانم آن را بعد معنوی توصیف کنم، این بهش را به پایان می‌برم. من شش تمرین زندگی باستانی که می‌تواند به همه ما کمک کند تا امروزه بهتر زندگی کنیم را، مورد بحث قرار می‌دهم.

در بخش ۴، آنچه اکنون می‌توانیم و باید انجام دهیم را بیان می‌کنم. من توصیه‌هایی را بر اساس تحقیقات ارائه می‌کنم، برای اینکه شرکت‌های فناوری، دولت‌ها، مدارس و والدین می‌توانند برای خارج شدن از انواع «مشکلات اقدام جمعی» انجام دهند. این‌ها تله‌هایی هستند که مدت‌ها توسط دانشمندان اجتماعی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند که در آن یک فرد به تنهایی با هزینه‌های بالایی روبرو می‌شود، اما اگر مردم بتوانند هماهنگ شوند و با هم عمل کنند، می‌توانند راحت‌تر اقداماتی را انتخاب کنند که در درازمدت برای همه بهتر است. به عنوان استاد دانشگاه نیویورک که دوره‌های کارشناسی ارشد و کارشناسی را تدریس می‌کند و در بسیاری از دبیرستان‌ها و کالج‌ها سخنرانی می‌کند، متوجه شده‌ام که نسل زد چندین قدرت بزرگ دارد که به آنها کمک می‌کند تغییرات

مثبتی ایجاد کنند. اولین مورد این است که آنها در انکار نیستند. آنها می‌خواهند قوی‌تر و سالم‌تر شوند و اکثر آنها برای روش‌های جدید تعامل پذیرا هستند. قدرت دوم این است که آنها می‌خواهند تغییرات نهادی ایجاد کنند تا جهانی عادلانه‌تر و مهربان‌تر ایجاد کنند و در سازماندهی برای انجام این کار ماهر هستند (بله، با استفاده از رسانه‌های اجتماعی). در سال گذشته یا کمی قبل‌تر، من در مورد تعداد فزاینده‌ای از جوانانی شنیدم که توجه خود را به روش‌هایی که صنعت فناوری با استفاده از آن از آنها سوء استفاده می‌کند، معطوف کرده‌اند. همانطور که آنها سازماندهی و نوآوری می‌کنند، راه‌حل‌های جدیدی فراتر از آنچه من در این کتاب پیشنهاد می‌کنم پیدا خواهند کرد و آنها را عملی خواهند کرد.

من یک روانشناس اجتماعی هستم، نه یک روانشناس بالینی یا محقق مطالعات رسانه‌ای. اما فایده‌ی سلامتی روان نوجوانان یک موضوع فوری و پیچیده است که نمی‌توانم آن را از هیچ یک از دیدگاه‌های رشته‌ای درک کنیم. من اخلاق، احساسات و فرهنگ را مطالعه می‌کنم. در طول مسیر، من برخی از ابزارها و دیدگاه‌هایی را که برای مطالعه رشد کودک و سلامت روان نوجوانان به کار خواهم برد، انتخاب کرده‌ام.

من از ۱۹۹۰ در زمینه روانشناسی مثبت‌نگار به مدت ده سال بوده‌ام یعنی از سال ظهور این دانش و در تحقیقاتم در مورد علل خوشبختی غرق شده‌ام. اولین کتاب من، فرضیه خوشبختی، ۱۰ «حقیقت بزرگ» را بررسی می‌کند که فرهنگ‌های باستانی شرق و غرب در مورد نحوه زندگی شکوفا کنندگان دارند.

بر اساس آن کتاب، من در زمانی که استاد روانشناسی در دانشگاه ویرجینیا بودم (تا سال ۲۰۱۱)، یک دوره به نام شکوفایی تدریس کردم و اکنون نسخه‌های آن را در دانشکده استرن دانشگاه نیویورک، به دانشجویان کارشناسی و دانشجویان کارشناسی ارشد مدیریت کسب و کار تدریس می‌کنم. من شاهد افزایش سطح اضطراب و اعتیاد به تلفن با تغییر دانشجویانم از نسل هزاره با استفاده از تلفن‌های تاشو به نسل زد با استفاده از گوشی‌های هوشمند بوده‌ام. من از صداقت آنها در بحث در مورد چالش‌های سلامت روان خود و روابط پیچیده آنها با فناوری آموخته‌ام.

کتاب دوم من، ذهن صادق، تحقیقات خودم را در مورد بنیادهای روانشناختی تکامل یافته اخلاق بیان می‌کند. من دلایل تقسیم‌بندی مردم خوب توسط سیاست و دین را بررسی می‌کنم، با توجه ویژه به نیاز مردم برای محدود شدن در جوامع اخلاقی که به آنها حس معنای مشترک و هدف می‌دهد. این کار مرا آماده کرد تا ببینم چگونه شبکه‌های اجتماعی آنلاین، که می‌توانند برای کمک به بزرگسالان در دستیابی به اهداف خود مفید باشند، جایگزین مناسبی برای جوامع دنیای واقعی نیستند، دنیایی که کودکان در آن ریشه دوانده‌اند، شکل گرفته‌اند و صدها هزار سال پرورش یافته‌اند.

اما کتاب سوم من بود که مرا مستقیماً به مطالعه سلامت روان نوجوانان هدایت کرد. دوستم گرگ لویکیانوف^۱ از اولین کسانی بود که متوجه شد چیزی در دانشگاه‌ها بسیار ناگهانی تأثیر رده است: زیرا دانشجویان دقیقاً درگیر همان الگوهای تفکر تحریف شده‌ای شدند که گرگ پس از یک دوره شدید افسردگی در سال ۲۰۰۷ آموخته، شناسایی کرده و ریشه‌ها بود. گرگ وکیل و رئیس بنیاد حقوقی فردی و بیان است که مدت‌هاست به دانشجویان کمک می‌کند تا حقوق خود را در برابر مدیران دانشگاه سانسورگر بگیرند. در سال ۲۰۱۴، او اتفاق عجیبی را دید: خود دانشجویان شروع کردند به درخواست از دانشگاه‌ها که از آنها در برابر کتاب‌ها و سخنرانانی که احساس «ناامنی» می‌کردند محافظت کنند. گرگ فکر می‌کرد که دانشگاه‌ها به نوعی به دانشجویان آموزش می‌دهند که در تحریف‌های شناختی مانند فاجعه‌سازی، تفکر سیاه و سفید و استدلال هیجانی شرکت کنند و این در واقع می‌تواند باعث افسردگی و اضطراب دانشجویان شود. در آگوست ۲۰۱۵، ما این ایده را در یک مقاله در مجله آتلانتیک ارائه کردیم.

اما فقط تا حدی درست می‌گفتم: برخی از دوره‌های دانشگاهی و روندهای جدید دانشگاهی در واقع به طور ناخواسته تحریف‌های شناختی را آموزش می‌دادند. اما تا سال ۲۰۱۷ مشخص شده بود که افزایش افسردگی و اضطراب در بسیاری از کشورها، برای نوجوانان در همه سطوح آموزشی، طبقات اجتماعی، و نژادها رخ داده است. به طور متوسط، افرادی که در سال ۱۹۹۶ یا بعد از آن به

دنیا آمده بودند، از نظر روانشناختی با افرادی که چند سال قبل تر به دنیا آمده بودند، متفاوت بودند.

ما تصمیم گرفتیم مقاله آتلانتیک خود را به یک کتاب گسترش دهیم. در آن، ما علل این بحران بیماری روانی را با استفاده از کتاب ۲۰۱۷ ژان توننج، تجزیه و تحلیل کردیم. در آن زمان، تقریباً تمام شواهد همبستگی داشتند: بلافاصله پس از دریافت آیفون توسط نوجوانان، آنها بیشتر افسرده شدند بیشتر. پر استفاده ترین کاربران، افسرده ترین افراد نیز بودند، در حالی که کسانی که زمان بیشتری را در فعالیت های روزرو، مانند تیم های ورزشی و جوامع مذهبی سپری می کردند سالم ترین افراد بودند. اما با توجه به اینکه همبستگی علت نیست، ما به اولین هشدار دادیم که بر اساس تحقیقات موجود اقدامات شدیدی انجام ندهند.

اکنون، همانطور که در سال ۲۰۲۱ می نویسم، تحقیقات بسیار بیشتری وجود دارد که نشان می دهد رسانه های اجتماعی به نوجوانان، به ویژه دخترانی که از بلوغ می گذرند، آسیب می رساند. من هم چنین در حین انجام تحقیق برای این کتاب کشف کردم که علل این مشکل گسترده تر از آنچه در ابتدا فکر می کردم است. موضوع فقط گوشی های هوشمند و رسانه های اجتماعی نیست؛ موضوع یک تحول تاریخی و بی سابقه در کودکی انسان است. این تحول به همان اندازه که دختران را تحت تأثیر قرار می دهد، پسران را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

ما بیش از یک قرن تجربه در ایمن سازی دنیای واقعی برای کودکان داریم. اتومبیل ها در اوایل قرن بیستم محبوب شدند و ده ها هزار کودک در آنها مردند تا در نهایت ما کمربند ایمنی (در دهه ۱۹۶۰) و سپس صندلی های کودک (در دهه ۱۹۸۰) را اجباری کردیم. زمانی که در اواخر دهه ۱۹۷۰ در دبیرستان بودم، بسیاری از همکلاسی هایم سیگار می کشیدند، که می توانستند به راحتی از دستگاه های فروش سیگار بخرند. در نهایت، آمریکا این دستگاه ها را ممنوع کرد، که برای سیگاری های بزرگسال ناراحت کننده بود. اما بعد از آن سیگار را باید از یک فروشنده در فروشگاه می خریدند که به کودکان زیر سن قانونی فروخته نمی شد.

در طول چندین دهه، ما راه‌هایی برای محافظت از کودکان پیدا کردیم، در حالی که عمدتاً به بزرگسالان اجازه می‌دادیم آنچه را که می‌خواهند انجام دهند. سپس کاملاً ناگهانی، ما دنیای مجازی‌ای ایجاد کردیم که در آن بزرگسالان می‌توانستند هر هوس لحظه‌ای خود را برآورده کنند، و کودکان تقریباً بی دفاع رها شدند. با افزایش شواهد مبنی بر اینکه کودکی مبتنی بر تلفن کودکان ما را از نظر روانی ناسالم، منزوی از نظر اجتماعی و عمیقاً ناراحت می‌کند، آیا ما با این موضوع مشکلی نداریم؟ یا در نهایت متوجه خواهیم شد، همانطور که در قرن بیستم متوجه شدیم، اینکه گاهی نیاز داریم از کودکان حتی زمانی که بزرگسالان را ناراحت می‌کند، محافظت کنیم؟

من ایده‌های زیادی را در بخش ۴ ارائه خواهم کرد، که همه آنها هدف دارند تا دو اشتباه بزرگ را - مرتکب شده‌ایم معکوس کنند: محافظت بیش از حد از کودکان در دنیای مجازی (جایی که آنها نیاز دارند از مقادیر زیادی تجربه مستقیم بیاموزند) و محافظت ناکافی از آنها در دنیای مجازی (جایی که آنها در دوران بلوغ بسیار آسیب‌پذیر هستند). پیشنهاداتی که ارائه می‌دهم بر اساس تحقیقاتی است که در بخش‌های ۱ تا ۳ ارائه می‌کنم. از آنجایی که یافته‌های تحقیقات پیچیده هستند و محققان در برخی از آنها با هم اختلاف نظر دارند، من نیز قطعاً در برخی موارد اشتباه خواهم کرد. تمام تلاش خود را خواهم کرد تا هرگونه خطایی را با به‌روزرسانی نسخه آنلاین کتاب تصحیح کنم. با این وجود، چهار اصلاح وجود دارد که بسیار مهم هستند و من به آنها اطمینان زیادی دارم، به طوری که آنها را بنیادی می‌نامم. آنها پایه و اساس کودکی سالم‌تر در عصر دیجیتال را فراهم می‌کنند. آنها عبارتند از:

۱. قبل از دبیرستان گوشی هوشمند نخرید. والدین باید با دادن تلفن‌های ساده (تلفن‌هایی با برنامه‌های محدود و بدون مرورگر اینترنتی) قبل از کلاس نهم (تقریباً ۱۴ سالگی)، ورود کودکان به دسترسی شبانه‌روزی به اینترنت را به تعویق بیندازند.
۲. قبل از ۱۶ سالگی از رسانه‌های اجتماعی استفاده نکنید. بگذارید بچه‌ها قبل از اتصال به دنیای مقایسه اجتماعی و ویدیوهای منتخب توسط الگوریتم، از آسیب‌پذیرترین دوره رشد مغز عبور کنند.

۳. مدارس بدون تلفن. در تمام مدارس از ابتدایی تا دبیرستان، دانش آموزان باید تلفن های خود، ساعت های هوشمند و هر دستگاه شخصی دیگری که می تواند پیامک ارسال یا دریافت کند را در کمدهای تلفن یا کیف های قفل شده نگهداری کنند. این تنها راه آزاد کردن توجه آنها برای یکدیگر و معلمان است.

۴. بازی بدون نظارت و استقلال کودکی بسیار بیشتر. این همان راهی است که کودکان به طور طبیعی مهارت های اجتماعی را توسعه می دهند، بر اضطراب غلبه می کنند و به بزرگسالان جوان خودگردان تبدیل می شوند.

اجرای این چهار اصلاح سخت نیست - اگر بسیاری از ما آنها را همزمان انجام دهیم. تقریباً هیچ هزینه ای ندارد. حتی اگر هرگز کمک قانونگذاران ما را دریافت کنند، منید خواهند بود. اگر اکثر والدین و مدارس در یک جامعه هر چهار مورد را اجرا کنند، من معتقدم که آنها شاهد بهبود قابل توجه در سلامت روان نوجوانان در عرض در سال خواهند بود. با توجه به اینکه هوش مصنوعی و محاسبات فضایی (مانند GPS های جدید اپل) در حال ساخت دنیای مجازی بسیار غوطه ورتر و اعتیاد آزر است، فکر می کنم بهتر است امروز شروع کنیم.

در حین نوشتن فرضیه خوشبختی، به خانم استانی و اکتشافات نسل های گذشته احترام زیادی گذاشتم. امروز حکیمان چه توصیه ای در مورد مدیریت زندگی مبتنی بر تلفن به ما می کنند؟ آنها به ما می گویند که از دستگاه های خود خارج شویم و کنترل ذهن خود را به دست آوریم. در اینجا اپیکتتوس^۱، در قرن اول میلادی، از تمایل انسان به اجازه دادن به دیگران برای کنترل احساسات ما شکایت می کند:

اگر بدن شما به هر کسی واگذار می شد، مطمئناً استثنای قائل می شدید. چرا از این شرمنده نیستید که ذهنتان را در معرض هر کسی قرار داده اید که اتفاقاً از شما انتقاد کند، تا اینکه به طور خودکار گیج و ناراحت شود؟ هر کسی که «اشاره به نام»^۲ خود را در رسانه های اجتماعی چک می کند یا تا به حال توسط چیزی که کسی در مورد آنها پست کرده است، ناراحت شده

۱. فیلسوف رواقی یونانی

است، نگرانی اپیکتتوس را درک خواهد کرد. حتی کسانی که به ندرت منشن یا انتقاد می‌شوند و فقط به تماشای بی‌پایان کارهای، پرخاشگری‌ها و رفت و آمدهای افراد دیگر در فضای آنلاین پیشمایش می‌کند، قدر توصیه مارکوس اورلیوس^۱ به خود در قرن دوم میلادی را خواهند دانست:

بقیه وقت خود را اینجا نگذارید و نگران دیگران نباشید - مگر اینکه بر خیر عمومی تأثیر بگذارد. چرا که شما را از انجام هر کار مفیدی باز خواهد داشت. شما بیش از حد مشغول کاری خواهید بود که فلان شخص انجام می‌دهد و چرا و چه می‌گوید و چه فکر می‌کند و چه کار می‌کند و همه چیزهای دیگری که شما را در می‌اندازند و شما را از تمرکز بر ذهن خود باز می‌دارند.

بزرگسالان در نسل ایکس و نسل‌های قبل از آن از سال ۲۰۱۰ افزایش زیادی در افسردگی بالینی با اختلالات اضطرابی نداشته‌اند، اما بسیاری از ما به دلیل فناوری‌های جدید، وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌های مداوم آنها، بیشتر پریشان، بی‌حواس و خسته شدیم. با فعال شدن هوش مصنوعی مولد در تولید عکس‌ها، فیلم‌ها و داستان‌های -عین فوق واقع‌گرایانه و ساختگی، زندگی آنلاین احتمالاً بسیار گیج‌کننده‌تر خواهد شد. لازم نیست اینطور باشد؛ ما می‌توانیم کنترل ذهن خود را به دست آوریم.

این کتاب فقط برای والدین، معلمان و سایر افرادی که از کودکان مراقبت می‌کنند یا به آنها اهمیت می‌دهند نیست. این برای هر کسی است که می‌خواهد درک کند که چگونه سریع‌ترین بازسازی روانی انسانی و آگاهی در تاریخ بشر، فکر کردن، تمرکز کردن، فراموش کردن خود به اندازه کافی برای مراقبت از دیگران و ایجاد روابط نزدیک را دشوارتر کرده است.

نسل مضطرب کتابی است درباره چگونگی بازپس‌گیری زندگی انسانی برای انسان‌ها در همه نسل‌ها.

۱. یکی از پنج امپراتور خوب و یک فیلسوف رواقی بود