

نسل مضطرب

چگونه دگرگونی بنیادین تجارب کودکی
موجب همه گیری اختلالات روانی شد.

تألیف
جانا تان هایت

ترجمه
محمد حسن عموشاهی
دانشجوی دکتری روان شناسی
اکرم گلی



فهرست

۷	قدردانی
۹	مقدمه: بزرگ شدن در مریخ
۲۷	بخش ۱: موجی فراگیر
۲۹	فصل ۱: خیزش رنج و محنت
۵۷	بخش ۲: علل زمینه‌ساز: افول دوران کودکی مبتنی بر بازی آزاد
۵۹	فصل ۲: آنچه کودکان باید در دوران کودکی انجام دهند
۸۰	فصل ۳: اکتشاف و نیاز به بازی مخاطره‌آمیز
۱۰۹	فصل ۴: بلوغ و گذار مسدودشده به بزرگسالی
۱۲۷	بخش ۳: بازپیکربندی عظیم: ظهور کودکی مبتنی بر تلفن همراه
۱۲۹	فصل ۵: چهار آسیب بنیادین: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد
۱۵۸	فصل ۶: چرا شبکه‌های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران آسیب می‌رسانند
۱۸۹	فصل ۷: چه بر سر پسران آمده است؟
۲۱۶	فصل ۸: فراز و فرود معنوی
۲۳۶	بخش ۴: اقدام جمعی: راهی به سوی کودکی سالم‌تر
۲۳۸	فصل ۹: آمادگی برای اقدام جمعی
۲۴۴	فصل ۱۰: مسیرهای پیش رو برای دولت‌ها و شرکت‌های فناوری
۲۶۲	فصل ۱۱: گام‌هایی که اکنون مدارس باید بردارند
۲۸۱	فصل ۱۲: آنچه والدین اکنون می‌توانند انجام دهند
۳۰۱	نتیجه‌گیری: بازگرداندن کودکی به زمین
۳۰۷	منابع
۳۲۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۲۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۲۹	درباره نویسنده

مقدمه

بزرگ شدن در مریخ^۱

فرض کنید زمانی که اولین فرزندتان ده‌ساله شد، یک میلیارد در آینده‌نگر که هرگز او را ملاقات نکرده‌اید، فرزند شما را برای پیوستن به اولین سکونتگاه دائمی بشر در مریخ انتخاب می‌کند. عملکرد تحصیلی به همراه تحلیلی از ژنوم او، که به خاطر نمی‌آورد برای آن رضایت داده باشید، جایگاه او را قطعی کرده است. بدون اطلاع شما، فرزندتان خود را برای این مأموریت ثبت‌نام کرده است، چراکه هم به فضا علاقه‌مند است و هم از طرفی، همهٔ دوستانش نیز ثبت‌نام کرده‌اند. او از شما خواهش می‌کند که اجازه دهید برود.

قبل از این که مخالفت کنید، تصمیم می‌گیرید اطلاعات بیشتری کسب کنید. در ادامه متوجه می‌شوید دلیل جذب کودکان به این پروژه، توانایی شگرف آنان در سازگاری با شرایط ویژه و نامتعارف مریخ، به ویژه جاذبهٔ ناچیز آن است. اگر کودکان دوران بلوغ و جهش رشدی خود را در مریخ سپری کنند، بدنشان به گونه‌ای پایدار با این محیط جدید سازگار خواهد شد؛ امری که در مورد بزرگسالانی که در قالب مهاجر وارد مریخ می‌شوند، صدق نمی‌کند. البته این موضوع در حد فرضیه است و هنوز مشخص نیست که آیا کودکان سازگار شده با مریخ، توان بازگشت به زمین را خواهند داشت یا نه.

در این میان، دلایل تازه‌ای برای نگرانی پیدا می‌کنید؛ نخست، خطر تشعشعات مطرح است. جانداران و گیاهان زمین در سایهٔ سپر محافظ میدان مغناطیسی^۲ سیاره تکامل یافته‌اند. این سپر، نیروهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و دیگر ذرات زیان‌آور را که به‌سوی سیارهٔ ما هجوم می‌آورند، مهار یا منحرف می‌کند؛ اما مریخ چنین حفاظتی ندارد. از این‌رو، شمار زیادی از یون‌ها قادر خواهند بود

۱. بزرگ شدن در دنیای مجازی. م.

2. Magnetosphere

در علوم سیاره‌ای و فیزیک فضا، مگنتوسفر به ناحیه‌ای اطراف سیاره گفته می‌شود که میدان مغناطیسی آن غالب بر ذرات باردار باد خورشیدی و پلاسماهای اطراف است و با آن‌ها برهم‌کنش دارد. در مورد زمین، مگنتوسفر همچون سپری نامرئی، بیشتر ذرات باردار پرنرژی و تابش‌های خورشیدی را منحرف یا به دام می‌اندازد و نقش حیاتی در حفاظت از اتمسفر و اشکال حیاتی دارد. م.

از درون DNA هر سلول بدن دختر شما گذر کنند. با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته دربارهٔ فضاانوردان بزرگسال، برنامه‌ریزان پروژه، سپرهای محافظتی برای زیستگاه‌های مریخ در نظر گرفته‌اند؛ چرا که پس از فقط یک سال اقامت در فضا، خطر ابتلا به سرطان اندکی افزایش می‌یابد. با این حال، کودکان به دلیل رشد و تقسیمات سریع سلولی‌شان، نسبت به این خطرات آسیب‌پذیرترند و احتمال آسیب‌دیدگی سلولی بیشتری دارند. آیا مسئولان پروژه به این مخاطرات اندیشیده‌اند؟ آیا پژوهشی دربارهٔ ایمنی کودکان انجام شده است؟ مطابق شواهد موجود، پاسخ منفی است.

خطر دوم، جاذبه است. تکامل در طول میلیون‌ها سال، ساختار هر موجود زنده را بر اساس نیروی جاذبه روی سیارهٔ خاص ما بهینه کرده است. از زمان تولد، استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و سیستم قلبی-عروقی هر موجود زنده در پاسخ به کشش یک‌طرفه و ثابت جاذبه، توسعه می‌یابند. حذف این کشش دائمی و ثابت، به‌طور عمیقی بر بدن ما تأثیر می‌گذارد. عضلات فضاانوردان بزرگسال که ماه‌ها را در شرایط بی‌وزنی در فضا سپری می‌کنند، دچار ضعف و کاهش توان عملکردی شده و تراکم استخوان‌های آن‌ها به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. مایعات بدن فضاانوردان در محیط بی‌وزنی در بخش‌هایی از بدن، مانند حفره‌های مغزی، تجمع می‌یابد؛ این تجمع غیرطبیعی موجب افزایش فشار بر کرهٔ چشم می‌شود و در نهایت می‌تواند شکل ساختاری چشم را دگرگون سازد. این پدیده اغلب با اختلالات بینایی و عوارض عصبی (نورولوژیک) همراه است. اگرچه مریخ دارای جاذبه است، اما این جاذبه تنها ۳۸ درصد آن چیزی است که یک کودک روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم‌جاذبهٔ مریخ بزرگ می‌شوند، در معرض خطر بالایی برای ابتلا به ناهنجاری‌هایی در استخوان‌بندی، قلب، چشم‌ها و مغز خود قرار خواهند گرفت. آیا برنامه‌ریزان، به این آسیب‌پذیری کودکان توجه کرده‌اند؟ بر اساس اطلاعات موجود، نه.

بنابراین، آیا واقعاً اجازه می‌دهید فرزندان بروند؟

بدیهی است که پاسخ منفی است. از منظر روان‌شناختی، چنین تصمیمی به‌وضوح غیرعقلانی و خلاف ملاحظات رشد روانی کودکان است؛ اعزام کودکان به سیاره‌ای دوردست مانند مریخ، آن‌هم بدون تضمینی برای بازگشت، چالشی جدی برای سلامت روان و سازگاری هیجانی-اجتماعی آنان ایجاد می‌کند. بدیهی است هیچ والدی که از پیامدهای روانی و خطرات بالقوهٔ چنین تجربه‌ای آگاهی داشته باشد، رضایت به حضور فرزندش در این موقعیت نخواهد داد. شرکتی که مجری این پروژه است، تنها در پی سبقت گرفتن از رقبا برای تسخیر مریخ است و به نظر نمی‌رسد مدیران آن آگاهی عمیقی از ویژگی‌های رشدی کودکان یا اهمیت تأمین امنیت روانی و جسمی آنان داشته باشند. و بدتر از همه: شرکت هیچ مدرکی برای تأیید رضایت والدین طلب نکرده است. کافی است کودک تنها یک کادر صوری را علامت بزند که رضایت والدین را گرفته تا بتواند برای همیشه از زمین کنده شده و رهسپار مریخ شود.

هیچ نهادی نباید بتواند بدون رضایت آگاهانه والدین، فرزندان را در معرض تهدیدات جدی قرار دهد، در غیر این صورت باید منتظر تبعات و مسئولیت‌های حقوقی و اخلاقی سنگینی باشد. این‌طور نیست؟

در آغاز هزارهٔ جدید، شرکت‌های فناوری واقع در سواحل غربی ایالات متحده، مجموعه‌ای از محصولات تحول‌آفرین را عرضه کردند که رشد سریع اینترنت به توسعه و فراگیری آن‌ها شتاب بخشید. در این دوره، چشم‌انداز خوش‌بینانه‌ای نسبت به فناوری حاکم بود؛ زیرا این محصولات، زندگی انسان‌ها را آسان‌تر، لذت‌بخش‌تر و پربارتر کرده بودند. بسیاری از این فناوری‌ها به افراد این امکان را می‌دادند که به سادگی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، و از همین رو، در نظر جمعیت روبه‌رشد دموکراسی‌های نوظهور، نوعی موهبت تلقی می‌شدند. این تحولات که درست پس از پایان جنگ سرد و آغاز دورهٔ جدید در روابط بین‌الملل رخ داد، همچون طلوع عصری جدید به نظر می‌رسید. بنیان‌گذاران این شرکت‌ها، همچون قهرمانان، نوابغ و نیکوکاران جهانی ستوده می‌شدند؛ چراکه در نگاه عموم، آن‌ها همانند پرومته^۱، هدایایی ارزشمند و نویدبخش از سوی خدایان برای بشریت به ارمغان آورده بودند.

اما صنعت فناوری فقط زندگی بزرگسالان را متحول نکرد، بلکه آغازگر تحولی عمیق در جهان کودکان نیز شد. هرچند کودکان و نوجوانان از دههٔ ۱۹۵۰ به تماشای فراوان تلویزیون می‌پرداختند، اما فناوری‌های نوین، بسیار سیارتر، شخصی‌تر و به‌مراتب جذاب‌تر از هر آن چیزی بودند که پیش از این وجود داشت. والدین به سرعت شاهد این واقعیت شدند؛ همان‌طور که من نیز، در سال ۲۰۰۸، تجربه کردم: پسر دوساله‌ام بدون آموزش قبلی، از طریق کشف و تعامل حسی-حرکتی، بر نحوهٔ استفاده از رابط لمسی و کشیدن صفحهٔ نخستین آیفونم مسلط گردید. بسیاری از والدین از این‌که تلفن هوشمند یا تبلت می‌تواند کودک را برای ساعت‌ها خوشحال و ساکت نگه دارد، خوشحال شدند. اما آیا این وضعیت واقعاً بی‌خطر بود؟ هیچ‌کس پاسخ روشنی نداشت. اما چون دیگران هم همین کار را می‌کردند، همه فرض را بر این گذاشتند که نباید مشکلی داشته باشد.

بالین حال، تنها شمار اندکی از شرکت‌ها یا مؤسسات پژوهشی، بررسی جامعی دربارهٔ اثرات روانی و رفتاری محصولات خود بر کودکان و نوجوانان انجام داده بودند؛ و بسیاری، حتی از آغاز چنین مطالعاتی نیز صرف‌نظر کرده بودند. آن‌ها اغلب از هرگونه تعامل معنادار با جامعهٔ علمی و

۱. در اسطورهٔ یونانی، پرومته یکی از تیتان‌ها و نماد آگاهی سرکش انسان است. او آتش را از خدایان دزدید تا انسان را از تاریکی نجات دهد، و برای این عصیان محکوم شد تا عقابی هر روز جگرش را بخورد. در فلسفهٔ مدرن، اندیشمندانی چون نیچه و یونگ او را نماد خلاقیت، رنج دانستن، و میل انسان به خودآفرینی می‌دانند. در قیاس مدرن، نقش او با بنیان‌گذاران فناوری، به‌ویژه در عصر هوش مصنوعی، مقایسه می‌شود؛ کسانی که با اهدای آتش دانش دیجیتال، نظم کهن زیستی و اجتماعی را دگرگون کردند. م.

به اشتراک گذاری داده با پژوهشگران حوزه سلامت خودداری می کردند. زمانی که با شواهد روزافزون در مورد آثار مخرب محصولاتشان بر جوانان روبرو شدند، اغلب به انکار، ابهام آفرینی و راه اندازی کمپین های روابط عمومی روی آوردند. در این میان، شرکت هایی که تمرکز خود را بر افزایش میزان «تعامل»^۱ کاربران معطوف کرده بودند و با بهره گیری از الگوها و ترفندهای روان شناختی، جوانان را به کلیک بیشتر و حضور طولانی تر در محیط های دیجیتال ترغیب می کردند، به مثابه عمده ترین ناقضان مرزهای سلامت روان دیجیتال شناخته می شدند. آن ها کودکان را دقیقاً در دوره هایی که مغز و روانشان در حال شکل گیری و آسیب پذیر بود، هدف قرار دادند؛ دوره ای که مغز کودکان در واکنش به محرک های مداوم بیرونی، مرتباً مسیرهای خود را بازسازی می کرد. این وضعیت شرکت های شبکه های اجتماعی را نیز در بر می گرفت؛ شرکت هایی که بیشترین آسیب را به دختران وارد کردند، و همچنین شرکت های بازی های ویدئویی و سایت های هرزه نگاری که عمیق ترین تأثیر را بر پسران داشتند. با طراحی سلی از محتوای اعتیادآور که از راه چشم ها و گوش های کودکان وارد می شد و جایگزین بازی های فیزیکی و تعاملات اجتماعی حضوری می گردید، این شرکت ها چهره دوران کودکی را به کلی دگرگون کردند و مسیر رشد انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل تصور تغییر دادند. شدیدترین دوره این تغییرات بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد، اگرچه داستانی که در ادامه تعریف خواهم کرد، ریشه در شکل گیری سبک فرزندپروری ترس محور و محافظه کارانه دهه ۱۹۸۰ دارد و مسیر خود را از آن زمان، از خلال همه گیری کووید-۱۹ تا روزگار کنونی ادامه داده است.

اما تا کنون چه محدودیت های قانونی بر این شرکت های فناوری اعمال شده است؟ در ایالات متحده که عملاً به الگوی قانون گذاری برای بسیاری از کشورهای دنیا تبدیل شده، مهم ترین قانون در این زمینه قانون حمایت از حریم خصوصی کودکان در فضای مجازی (COPPA)^۲ است که در سال ۱۹۹۸ تصویب شد. این قانون ایجاب می کند که کودکان زیر ۱۳ سال قبل از این که بتوانند قراردادی با یک شرکت (از طریق پذیرش شرایط استفاده از خدمات) امضا کنند، باید از والدین خود اجازه بگیرند تا داده ها و برخی از حقوق خود را هنگام ایجاد حساب کاربری واگذار کنند. به این ترتیب، این قانون، سنی معادل ۱۳ سال را به منزله «بلوغ اینترنتی»^۳ تعیین کرد؛ گرچه انگیزه تصویب آن ارتباط کمی با سلامت یا امنیت کودکان داشت. با این وجود، متن قانون شرکت ها را ملزم به راستی آزمایی سن کاربران نمی کند. بنابراین، هر کودک می تواند تنها با زدن یک تیک یا درج تاریخ تولد جعلی، بدون اطلاع یا رضایت والدینش تقریباً به هر گوشه ای از اینترنت پای بگذارد. برای نمونه، حدود ۴۰ درصد کودکان آمریکایی زیر ۱۳ سال دارای حساب اینستاگرام هستند، اما قوانین فدرال از سال ۱۹۹۸ تا کنون تغییری جدی نکرده است (البته بریتانیا و برخی ایالت های آمریکا گام هایی مقدماتی در جهت اصلاح قوانین برداشته اند).

1. engagement

2. Children's Online Privacy Protection Act (COPPA)

3. internet adulthood

برخی از این شرکت‌ها رفتاری مشابه صنایع دخانیات و سیگارهای الکترونیکی دارند، صنایعی که محصولات خود را به گونه‌ای طراحی کردند که اعتیادآور باشد و سپس قوانین محدودکننده بازاریابی برای افراد زیر سن قانونی را دور زدند. این شرکت‌ها را می‌توان به شرکت‌های نفتی تشبیه کرد که سال‌ها در برابر ممنوعیت استفاده از بنزین سرب‌دار مقاومت کردند. در دهه‌های میانی سده بیستم، مطالعات گسترده‌ای نشان دادند که انتشار صدها هزار تن سرب ناشی از سوخت خودروها در ایالات متحده، اثرات ویرانگری بر رشد دستگاه عصبی ده‌ها میلیون کودک گذاشته است. این آلودگی، با کاهش توانایی‌های شناختی (مانند حافظه کاری و توجه پایدار) و افزایش رفتارهای ضداجتماعی (از قبیل پرخاشگری و جرم) همراه بود. مدل‌سازی شبکه‌ای این اثرات نشان می‌دهد که سرب با تأثیر بر نورون‌های کلیدی در قشر جلویی مغز و سیستم لیمبیک، عملکرد مدارهای عصبی مرتبط با کنترل تکانه و تصمیم‌گیری اخلاقی را مختل می‌کند. این امر، علاوه بر پیامدهای فردی، هزینه‌های سنگینی را بر جامعه تحمیل می‌کرد. باوجود این یافته‌ها، شرکت‌های نفتی باز هم به تولید، بازاریابی و فروش این محصولات ادامه دادند.

البته، تفاوت اساسی میان شرکت‌های بزرگ شبکه‌های اجتماعی امروزی و شرکت‌های بزرگ تولیدکننده تنباکو در نیمه قرن بیستم وجود دارد. شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی، محصولاتی را ارائه می‌کنند که برای بزرگسالان بسیار سودمند هستند؛ مانند سهولت در یافتن اطلاعات، شغل، دوستان و حتی عشق و روابط عاطفی، یا مشارکت در انتخابات و فعالیت‌های سیاسی. این شبکه‌ها، به گونه‌ای چشمگیر، جنبه‌هایی از زیست روزمره و ارتباط انسانی را ساده‌تر و شتاب‌پذیر کرده‌اند. بسیاری از مردم می‌توانند بدون دخانیات زندگی خوبی داشته باشند، اما شبکه‌های اجتماعی برای عده زیادی از بزرگسالان، ابزاری ارزشمند، سودمند و حتی محبوب به‌شمار می‌آید. برخی بزرگسالان در بستر تعاملات دیجیتال ممکن است وابستگی رفتاری نسبت به شبکه‌های اجتماعی یا فعالیت‌های آنلاین دیگر پیدا کنند. اما نظیر الگوهای اعتیاد به مواد مخدر، الکل یا قمار، این نوع وابستگی اغلب در چارچوب انتخاب آزاد فرد قابل تحلیل است.

اما این آزادی در مورد کودکان و نوجوانان صدق نمی‌کند. مغز کودکان و نوجوانان به گونه‌ای رشد می‌کند که بخش‌هایی که با جستجوی پاداش مرتبط است، زودتر تکامل می‌یابند، درحالی که بخش پیش‌پیشانی مغز که مسئول خودکنترلی، توانایی به تعویق انداختن لذت و مقاومت در برابر وسوسه است، تا اواسط دهه بیست زندگی به رشد کامل نمی‌رسد. پیش‌نوجوانان در موقعیتی بسیار آسیب‌پذیر قرار دارند؛ در آستانه ورود به سن بلوغ، معمولاً از نظر اجتماعی احساس ناامنی می‌کنند، تحت فشار همسالان هستند و تمایل دارند به سرعت مجذوب هرچیزی شوند که برایشان اعتبار اجتماعی به همراه دارد. همان‌گونه که اجازه خرید دخانیات یا الکل یا ورود به مراکز شرط‌بندی را به نوجوانان نمی‌دهیم، باید توجه داشت که هزینه‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه در نوجوانان، بسیار بیشتر از

بزرگسالان است، درحالی که مزایای آن حداقلی است. بهتر است اجازه دهیم کودکان ابتدا در زمین رشد یابند، سپس آن‌ها را به مریخ بفرستیم.

این کتاب روایتگر سرگذشت نسلی است که پس از سال ۱۹۹۵ زاده شده‌اند؛ نسلی که امروزه با نام نسل Z می‌شناسیم و بعد از ملنیال‌ها^۱ یا همان نسل هزاره (متولدین ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) قرار می‌گیرد. برخی بازاریابان سال پایان نسل Z را حوالی ۲۰۱۰ می‌دانند و برای کودکان متولد پس از آن، نام نسل آلفا را پیشنهاد می‌کنند. اما به باور من، نسل Z، که نسل مضطرب نیز خوانده می‌شوند، تا زمانی که شرایط دوران کودکی که باعث اضطراب روزافزون جوانان شده به طور بنیادین تغییر نکند، پایانی نخواهد داشت.

به لطف پژوهش‌های پیش‌گامانه روان‌شناس اجتماعی، ژان توتنج، اکنون می‌دانیم که تمایز میان نسل‌ها تنها ناشی از رویدادهایی نظیر جنگ یا رکود اقتصادی نیست، بلکه ریشه در فناوری‌هایی دارد که هر نسل در دوران کودکی با آن‌ها رشد کرده است (مانند رادیو، تلویزیون، رایانه شخصی، اینترنت و آیفون). بزرگ‌ترهای نسل Z حدود سال ۲۰۰۹ وارد دوره نوجوانی شدند؛ درست زمانی که چند تحول بزرگ فناوریانه هم‌زمان اتفاق افتاد: گسترش سریع اینترنت پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ورود آیفون در سال ۲۰۰۷ و آغاز عصر جدیدی از شبکه‌های اجتماعی که با رشد ویروسی بی‌سابقه‌ای همراه بود. نقطه عطف این دوران با اضافه شدن دکمه‌های «لایک» (پسند) و «ری‌تویت» (یا «اشتراک‌گذاری») در سال ۲۰۰۹ شکل گرفت؛ امری که پویایی اجتماعی در فضای آنلاین را کاملاً متحول کرد. پیش از سال ۲۰۰۹، شبکه‌های اجتماعی بیشتر ابزاری برای ارتباط با دوستان بودند و خبری از بازخورد فوری و اثرگذاری زنجیره‌ای امروز نبود؛ به همین دلیل، فضای آن کم‌تر از امروز مسموم و مخاطره‌آمیز بود.

چند سال پس از ظهور فناوری‌های نوین دیجیتال، موج چهارم اثرات فناوری پدید آمد؛ موجی که این بار بیش از همه، دختران نوجوان را تحت‌تأثیر قرار داد: شیوع اشتراک‌گذاری تصاویر خود. نقطه عطف این روند به سال ۲۰۱۰ برمی‌گردد، زمانی که دوربین جلوی گوشی‌های هوشمند به بازار آمد و با خرید اینستاگرام توسط شرکت فیس‌بوک در سال ۲۰۱۲ و افزایش محبوبیت این شبکه اجتماعی، این جریان سرعت و ابعاد بیشتری یافت. از آن زمان، شمار نوجوانانی که عکس‌ها و ویدئوهای ویرایش‌شده و گلچین‌شده از زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند، نه فقط برای دوستان و هم‌مدرسه‌ای‌ها، بلکه برای تعداد زیادی غریبه، به‌طور چشمگیری افزایش یافت. این تصاویر و ویدئوها حالا نه فقط برای دیده شدن، بلکه برای قضاوت و سنجش شدن در معرض دید عموم قرار می‌گیرند. جهش فناوریانه‌ای که نسل Z را از پیشینیان متمایز کرد، دسترسی دائم به یک دریچه دیجیتال درون جیب بود؛ ابزاری که به جای تعمیق روابط چهره‌به‌چهره و تعاملات نزدیک، کاربران را به شبکه‌ای

جایگزین و پیوسته درگیر سوق می‌داد. این جهان بدیل، از طریق چرخه‌های پاداش عصبی و الگوریتم‌های تقویتی، هیجان و انگیزش مداوم، بی‌ثباتی و وابستگی رفتاری ایجاد می‌کرد؛ فرایندی که به‌ویژه در دوره آسیب‌پذیر بلوغ، هم‌زمان با بازآرایی‌های عصبی-ژنتیک و شکل‌گیری هویت، خطر اختلالات عاطفی، وابستگی‌های اکتسابی و افت سرمایه اجتماعی-روانی را افزایش می‌داد. موفقیت اجتماعی در آن جهان مستلزم این بود که بخش بزرگی از آگاهی خود را به‌طور دائمی صرف مدیریت چیزی کنند که به برند آن‌لاین آن‌ها تبدیل شده بود. در این دوران، دریافت پذیرش اجتماعی از همسالان به یک ضرورت حیاتی تبدیل شده است، نیازی که می‌توان آن را به‌حق اکسیژن روانی زیست نوجوان نامید؛ چرا که فقدان آن نه‌تنها موجب احساس انزوا و ناپایداری هویتی می‌شود بلکه خطر مواجهه با شرمساری آن‌لاین، پدیده‌ای که به کابوس حتمی دوران نوجوانی تبدیل شده است، را به‌طرز خطرناکی افزایش می‌دهد. نوجوانان نسل Z، روزانه ساعت‌های بسیاری را غرق در مرور پست‌های پرحرارت و شادی‌آفرین دوستان، آشنایان و اینفلوئنسرهای دور و نزدیک خود می‌شدند. آن‌ها حجم روزافزونی از ویدئوهای تولیدشده توسط کاربران را تماشا می‌کردند و از برنامه‌ها و الگوریتم‌هایی بهره می‌بردند که با ویژگی پخش خودکار طراحی شده بودند تا مدت زمان حضورشان در فضای آن‌لاین را به حداکثر برسانند. آن‌ها زمان بسیار کمتری را صرف بازی کردن، صحبت کردن، لمس کردن یا حتی برقراری ارتباط چشمی با دوستان و خانواده خود کردند، و در نتیجه مشارکت آن‌ها در رفتارهای اجتماعی فیزیکی که برای رشد موفق انسان ضروری است، کاهش یافت.

بدین ترتیب، اعضای نسل Z به آزمودنی‌هایی برای یک روش کاملاً جدید بلوغ تبدیل شدند، روشی که بسیار دور از تعاملات واقعی در دنیای جوامع کوچک بود که انسان‌ها در آن تکامل یافته‌اند. این پدیده را می‌توان بازیگربندی عظیم دوران کودکی¹ نامید. انگار که آن‌ها اولین نسلی بودند که روی مریخ بزرگ شدند.

این بازیگربندی عظیم تنها به تغییرات فناوری‌هایی که زندگی و ذهن کودکان را شکل می‌دهند، محدود نمی‌شود. در کنار این تحولات فناورانه، روایت مهم دیگری نیز وجود دارد: تحول در سیاست‌ها و شیوه‌های تربیتی‌ای که با هدف محافظت هرچه بیشتر از کودکان طراحی شده‌اند، اما در عمل، با پیامدهای ناخواسته و گاه مخرب، به محدود شدن استقلال آن‌ها در دنیای واقعی انجامیده‌اند. این دو روند، به‌صورت هم‌زمان و درهم‌تنیده، زمینه‌های تجربه زیسته نسل جدید را رقم زده‌اند. کودکان برای رشد سالم و مطلوب به میزان قابل توجهی بازی آزاد و بدون ساختار نیاز دارند. ضرورتی زیستی که در تمام گونه‌های پستانداران مشهود است. چالش‌ها و ناکامی‌های کوچک در جریان بازی، همچون نوعی واکسیناسیون روانی عمل می‌کنند که کودکان را برای رویارویی با دشواری‌ها و

بحران‌های بزرگ‌تر زندگی آینده آماده می‌سازند. اما به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، از دهه ۱۹۸۰ میلادی میزان بازی آزاد کودکان شروع به کاهش کرد و این کاهش در دهه ۱۹۹۰ شتاب بیشتری گرفت. بزرگسالان در ایالات متحده، بریتانیا و کانادا به‌طور فزاینده‌ای به این باور رسیدند که اگر کودکی را بدون نظارت در بیرون از خانه رها کنند، آن کودک قربانی آدم‌ربایان و مجرمان جنسی خواهد شد. بازی آزاد و بدون نظارت کودکان در فضای باز در همان زمانی کاهش یافت که رایانه‌های شخصی به وسایلی رایج‌تر و جذاب‌تر برای گذران وقت تبدیل شدند.

من پیشنهاد می‌کنم که اواخر دهه ۱۹۸۰ را به‌مثابه آغاز انتقال از دوران «کودکی مبتنی بر بازی»^۱ به دوران «کودکی مبتنی بر تلفن همراه»^۲ در نظر بگیریم. انتقالی که تا میانه دهه ۲۰۱۰ کامل شد، زمانی که اکثر نوجوانان گوشی هوشمند خود را داشتند. من واژه «مبتنی بر تلفن همراه» را به شکلی فراگیر استفاده می‌کنم تا شامل تمام دستگاه‌های الکترونیکی شخصی متصل به اینترنت شود که زمان کودکان و جوانان را پر کردند: از جمله لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، کنسول‌های بازی ویدئویی متصل به اینترنت و در نهایت، مهم‌ترین آن‌ها یعنی تلفن‌های هوشمند با میلیون‌ها برنامه.

هنگامی که از مفهوم «کودکی» مبتنی بر بازی یا مبتنی بر تلفن همراه سخن می‌گویم، مقصود من کاربردی عام و فراگیر از این اصطلاح است که هم دوران کودکی و هم نوجوانی را دربرمی‌گیرد (به جای این که هر بار بنویسم «کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن همراه»). روان‌شناسان رشد، اغلب گذار از دوران کودکی به نوجوانی را با آغاز بلوغ مشخص کرده‌اند، اما از آنجایی که بلوغ در زمان‌های مختلف برای کودکان مختلف رخ می‌دهد و در دهه‌های اخیر نیز رو به سنین پایین‌تر رفته است، دیگر نمی‌توان بلوغ را با سال‌های نوجوانی برابر دانست. این دسته‌بندی سنی در سراسر این کتاب استفاده خواهد شد:

- کودکان: ۰ تا ۱۲ سال
- نوجوانان: ۱۰ تا ۲۰ سال
- پیش‌نوجوانان: ۱۳ تا ۱۹ سال
- افراد زیر سن قانونی (صغیر): همه کسانی که زیر ۱۸ سال هستند. همچنین، گاهی از واژه «کودکان» استفاده خواهم کرد، زیرا این واژه در مقایسه با «صغیر»^۳ کمتر رسمی و تخصصی به نظر می‌رسد.

هم‌پوشانی میان کودکان و نوجوانان عمدی است: کودکانی که بین ۱۰ تا ۱۲ سال دارند، در بازه‌ای میان کودکی و نوجوانی قرار دارند و به همین دلیل اغلب آن‌ها را پیش‌نوجوانان^۴ می‌نامند (این دوره را

1. play-based childhood
2. phone-based childhood
3. minors
4. tweens

نوجوانی اولیه^۱ نیز می‌نامند.) آن‌ها به اندازه کودکان خردسال سرزنده و بازیگوش هستند، اما در عین حال به تدریج پیچیدگی‌های اجتماعی و روان‌شناختی دوره نوجوانی را نیز در خود بروز می‌دهند.

با گذر از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن همراه، بسیاری از کودکان و نوجوانان کاملاً به ماندن در خانه و بازی‌های آنلاین رضایت دادند. اما در این میان، آن‌ها فرصت تجربه کردن انواع موقعیت‌های چالش برانگیز فیزیکی و اجتماعی را از دست دادند؛ تجربیاتی که همه پستانداران جوان برای رشد مهارت‌های اساسی، غلبه بر ترس‌های طبیعی کودکی، و آمادگی برای مستقل شدن از والدین به آن‌ها نیاز دارند. تعاملات مجازی با همسالان هرگز نمی‌تواند جای خالی این تجارب واقعی را به طور کامل پر کند. افزون بر این، کودکانی که زمان بازی و معاشرت اجتماعی‌شان را در فضای آنلاین سپری کردند، بیش از گذشته در محیط‌های مختص بزرگسالان سرگردان شدند، محتوای مناسب بزرگسالان را مشاهده کردند و به شیوه‌هایی ارتباط برقرار نمودند که اغلب برای افراد زیر سن قانونی آسیب‌زا است. بنابراین، حتی وقتی والدین می‌کوشیدند برای پیشگیری از خطرهای افزایش امنیت، آزادی عمل فرزندان‌شان را در دنیای واقعی محدود کنند، ناخواسته اختیار بیشتری به آن‌ها در دنیای مجازی می‌دادند. علت این کار نیز تا حد زیادی این بود که والدین به درستی نمی‌دانستند در فضای آنلاین چه می‌گذرد و اصلاً چگونه می‌توانند این فضا را برای فرزندان‌شان محدود کنند.

ادعای محوری کتاب این است که از اواسط دهه ۹۰ میلادی، دو روند هم‌زمان و متقابل، یعنی حفاظت بیش از حد از کودکان در جهان واقعی و رهاسازی و کم‌حفاظتی در جهان مجازی، در هم‌افزایی با یکدیگر، سبب شده‌اند کودکانی که پس از سال ۱۹۹۵ به دنیا آمده‌اند، به نسلی عمیقاً مضطرب تبدیل شوند. این تغییرات، ساختار زیست‌جهان نسل جدید را از بنیان دگرگون کرده و سطوح اضطراب و ناایمنی وجودی را به شکلی بی‌سابقه افزایش داده است.

در بحث اصطلاح‌شناسی این کتاب، هر زمان که از عبارت «دنیای واقعی»^۲ استفاده می‌کنم، منظور روابط و تعاملات اجتماعی است که بر چهار ویژگی بنیادی استوارند؛ ویژگی‌هایی که طی میلیون‌ها سال، شالوده زیست اجتماعی انسان را شکل داده‌اند:

۱. بدن مند بودن^۳: به این معنا که ما از بدن خود برای ارتباط استفاده می‌کنیم، نسبت به بدن دیگران آگاهیم و به دو صورت خودآگاه و ناخودآگاه به نشانه‌های غیرکلامی و کنش‌های جمعی دیگران واکنش نشان می‌دهیم.

1. early adolescence

2. REAL world

3. embodied

۲. هم‌زمانی^۱: یعنی این تعاملات به صورت هم‌زمان رخ می‌دهند و شامل نشانه‌های ظریف در مورد زمان‌بندی و نوبت‌گیری هستند.
 ۳. ساختار این ارتباط‌ها عمدتاً یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند هستند و در هر لحظه فقط یک تعامل در جریان است.
 ۴. این روابط در درون اجتماعی شکل می‌گیرند که برای ورود و خروج از آن‌ها قواعد و شرایط روشن و حتی سخت‌گیرانه وجود دارد، بنابراین افراد انگیزه بالایی برای سرمایه‌گذاری روی روابط و ترمیم شکاف‌ها هنگام بروز اختلاف دارند.
- در مقابل، وقتی از «دنیای مجازی»^۲ صحبت می‌کنم، منظورم نوعی از روابط و تعاملات انسانی است که با چهار ویژگی متمایز و تازه‌پدید شناخته می‌شوند؛ ویژگی‌هایی که تنها در چند دهه اخیر به بخشی از تجربه اجتماعی بشر بدل شده‌اند:
۱. این تعاملات عموماً فاقد وابستگی به حضور جسمانی/ند؛ تعاملات عمدتاً از مجرای زبان (اعم از متن، صدا یا تصویر) برقرار می‌شوند و اغلب، سوی دیگر ارتباط نه یک انسان واقعی، بلکه هوش مصنوعی یا ربات است.
 ۲. اغلب این ارتباطات به صورت غیرهم‌زمان^۳ صورت می‌گیرد؛ پیام‌ها، پست‌ها یا کامنت‌ها در لحظه‌ای ارسال می‌شوند و واکنش یا پاسخ به آن‌ها ممکن است ساعتی یا حتی روزهایی بعد رخ دهد (برخلاف تماس تصویری یا گفت‌وگوی زنده که هم‌زمان تلقی می‌شوند).
 ۳. الگوی ارتباط به طور عمده به صورت یک‌به‌چند و حتی گسترده‌تر، چندبه‌چند، شکل می‌گیرد؛ به گونه‌ای که هر شرکت‌کننده می‌تواند هم‌زمان با شمار زیادی از مخاطبان وارد تعامل شود، اطلاعات را به سرعت پخش یا مبادله کند و چندین رشته تعامل، غالباً به صورت موازی، پراکنده و فاقد تمرکز، جریان یابد.
 ۴. این تعاملات در بستر اجتماعات و پلتفرم‌هایی رخ می‌دهد که ورود و خروج به آن‌ها ساده و بی‌هزینه است؛ تعهد و سرمایه‌گذاری عاطفی در این فضاها عموماً سطحی و شکننده می‌ماند، و روابط، موقت، جایگزین‌پذیر و فاقد عمق پایداری؛ چراکه حذف یا ترک گروه و حتی بلاک کردن افراد، تقریباً هیچ هزینه هویتی یا روانی ندارد.
- در دنیای امروز، خطوط تمایز میان تعاملات واقعی و مجازی تا حد زیادی کمرنگ شده‌اند. حتی خانواده‌ی من که پایه‌های روابطش کاملاً در بستر دنیای واقعی است، برای برقراری ارتباط و استمرار پیوندهای عاطفی، به طور روزمره از ابزارهایی نظیر فیس‌تایم^۴، پیامک و ایمیل بهره می‌گیرد. برعکس،

1. synchronous
 2. virtual world
 3. asynchronous
 4. FaceTime

رابطه بین دو دانشمند در قرن هجدهم که فقط از طریق نامه‌نگاری با یکدیگر آشنا بودند، به رابطه‌ای مجازی نزدیک‌تر بود. عامل کلیدی در این میان تعهدی است که برای حفظ و تداوم روابط لازم است. قرار گرفتن در یک اجتماع بدون امکان گریز آسان، افراد را وادار به اتخاذ رفتارهایی می‌کند که ریشه در میلیون‌ها سال تکامل انسانی دارد: یادگیری مدیریت روابط، خودتنظیمی عواطف و بهینه‌سازی رفتارها برای حفظ این روابط ارزشمند. این سازگاری رفتاری، نه تنها بقای فرد در اجتماع را تضمین می‌کند، بلکه به انسجام و پایداری ساختار اجتماعی نیز کمک می‌کند. هرچند برخی جوامع آنلاین توانسته‌اند در میان اعضای خود حس تعلق و تعهد را برانگیزند، اما کودکانی که در شبکه‌های فراوان و گذرا بزرگ می‌شوند، جایی که هویت واقعی ضرورتی ندارد و ترک ارتباط با یک کلیک ممکن است، به‌ندرت فرصت پرورش مهارت‌های پایداری و مسئولیت‌پذیری در روابط انسانی را می‌یابند.

این کتاب چهار بخش دارد: این بخش‌ها روندهای مرتبط با سلامت روان نوجوانان از سال ۲۰۱۰ (بخش اول)، ماهیت کودکی و این‌که چگونه آن را به‌هم ریخته‌ایم (بخش دوم)، آسیب‌های ناشی از دوران کودکی مبتنی بر تلفن همراه (بخش سوم)، و اقداماتی که باید برای جبران آسیب‌ها در خانواده‌ها، مدارس و جوامع انجام دهیم (بخش چهارم) را توضیح می‌دهند. تغییر ممکن است، اگر بتوانیم با هم اقدام کنیم.

بخش نخست این کتاب شامل فصلی مستقل است که به شیوه‌ای نظام‌مند، واقعیت‌های مرتبط با افول سلامت روان و کاهش رفاه نوجوانان در قرن ۲۱ را تبیین می‌کند. این فصل با اتکا به شواهد پژوهشی، نشان می‌دهد چگونه گذار شتاب‌زده به زیست کودکان مبتنی بر تلفن همراه، پیامدهای مخربی برای توسعه هیجانی، اجتماعی و شناختی نوجوانان داشته است؛ پیامدهایی که ابعاد آن‌ها در سطح فردی، خانوادگی و جمعی گسترده شده است. این افول در سلامت روانی، از طریق افزایش چشمگیر نرخ اضطراب، افسردگی و خودآسیب‌رسانی که از اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شده و بیشترین تأثیر منفی را بر دختران داشته، نمایان است. در مورد پسران، وضعیت پیچیده‌تر است؛ چراکه این افزایش‌ها غالباً کمتر است (به جز در مورد نرخ خودکشی)، و گاهی نیز کمی زودتر آغاز شده‌اند.

بخش دوم کتاب به تشریح عوامل زمینه‌ساز تاریخی بحران سلامت روانی نسل نوجوان می‌پردازد. بحران سلامت روانی دهه ۲۰۱۰ ریشه در افزایش احساس ترس و رفتارهای بیش‌حمایتی والدین در دهه ۱۹۹۰ دارد. در این بخش، بررسی می‌کنم که چگونه تلفن‌های هوشمند، به‌مثابه «مسدودکننده‌های تجربه»، کارکردهای حیاتی توسعه اجتماعی را برای کودکان و نوجوانان به‌شدت محدود کرده‌اند. این ابزارهای همه‌جا حاضر، به همراه روش‌های بیش‌حمایتی والدین، مانع از دستیابی نوجوانان به

سرویس تماس صوتی و تصویری شرکت اپل که به‌طور پیش‌فرض بر روی دستگاه‌های iOS و macOS ارائه می‌شود و امکان ارتباط هم‌زمان چهره‌به‌چهره را از طریق اینترنت فراهم می‌سازد. م.

تجربه‌های عینی و ضروری مانند بازی‌های پرخطر، شاگردی‌های فرهنگی^۱، آیین‌های گذار و ارتباطات عاطفی می‌شوند. این فقدان تجربه‌ها، که به‌مثابه عناصر کلیدی در شکل‌گیری هویت و افزایش مهارت‌های اجتماعی در این دوران تلقی می‌شود، عواقب مخرب و عمیقی بر سلامت روانی نسل جوان خواهد داشت.

در بخش سوم، با استناد به تحقیقات موجود در زمینه دوران کودکی مبتنی بر تلفن همراه، نشان داده می‌شود که چگونه این سبک زندگی، ابعاد مختلف رشد کودکان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این اثرات مخرب در چهار حوزه اصلی بررسی می‌شوند: محرومیت از خواب، محرومیت اجتماعی، پراکندگی توجه و اعتیاد. سپس، با تمرکز بر جنسیت، نشان داده می‌شود که استفاده از شبکه‌های اجتماعی نه تنها با بیماری‌های روانی همبستگی دارد، بلکه نقش مستقیم در ایجاد آن‌ها نیز ایفا می‌کند. با ارائه شواهد تجربی، سازوکارهای این پدیده در دختران تبیین شده و مسیرهای متفاوتی که پسران از طریق آن به مشکلات سلامت روانی دچار می‌شوند، نیز توضیح داده می‌شود. در این بخش توضیح می‌دهم که چگونه باز پیکربندی عظیم باعث افزایش نرخ «ناتوانی در ورود به بزرگسالی» (یعنی دشواری در گذار از نوجوانی به بزرگسالی و پذیرش مسئولیت‌های مرتبط با آن) در میان پسران شده است. بخش سوم را با تأملی در مورد چگونگی تغییر سبک زندگی متکی به تلفن همراه در میان کودکان، نوجوانان و بزرگسالان به پایان می‌رسانم. این تأمل شامل تأثیر آن بر بعدی معنوی از زندگی ما است. در پایان، شش تمرین معنوی کهن را معرفی می‌کنم که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی همه ما در روزگار کنونی کمک کند.

در بخش چهارم، به شرح اقداماتی می‌پردازم که می‌توانیم و باید برای کاهش آسیب‌های ناشی از دیجیتال‌شدن دوران کودکی انجام دهیم. با تکیه بر یافته‌های پژوهشی، توصیه‌هایی خطاب به شرکت‌های فناوری، دولت‌ها، مدارس و والدین مطرح می‌شود تا به‌شکل هماهنگ و جمعی، راه‌کارهایی برای عبور از «چالش‌های اقدام جمعی»^۲، موانعی که دیرزمانی است در علوم اجتماعی مورد توجه قرار گرفته، به‌کار بندند؛ موانعی که در آن، کنش فردی اغلب پرهزینه و کم‌اثر است، اما هماهنگی اجتماعی امکان انتخاب مسیرهایی را می‌دهد که منافع جمعی و پایداری بیشتری فراهم می‌کند.

در مقام استادی که سال‌ها در دانشگاه نیویورک با دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد تدریس کرده و در دبیرستان‌ها و کالج‌های متعدد با نسل‌های جوان به گفت‌وگو نشسته‌ام، بر این باورم که نسل Z،

1. cultural apprenticeships

شاگردی‌های فرهنگی به‌منزله فرایندهای یادگیری غیررسمی در نظر گرفته می‌شوند که در آن نوجوانان از طریق مشارکت مستقیم در فعالیت‌های فرهنگی، مهارت‌ها، دانش‌ها و ارزش‌های مرتبط با آن فرهنگ را کسب می‌کنند. این فرایندها اغلب شامل تعامل نزدیک با افراد ماهر و متخصص در آن زمینه فرهنگی (مانند هنرمندان، صنعتگران، یا روایت‌گران سنتی) است و فرصت‌هایی را برای یادگیری از طریق مشاهده، تقلید و تمرین فراهم می‌کند. محدود شدن دسترسی به این فرصت‌ها، پیامدهای چشمگیری بر شکل‌گیری هویت فرهنگی، توسعه مهارت‌های اجتماعی و انتقال بین‌نسلی دانش و سنت‌ها دارد. م.

2. collective action problems

برخلاف تصویرهای کلیشه‌ای رایج، از نقاط قوت منحصربه‌فردی برخوردار است که آن‌ها را به عاملان بالقوه تغییر مثبت در بستر جامعه پیچیده امروز تبدیل می‌کند. نخست آنکه این نسل در وضعیت انکار واقعیت قرار ندارد، بلکه با نگاه نقادانه و رویکردی پذیرایانه به چالش‌های عصر دیجیتال می‌نگرد و در جست‌وجوی ارتقای توانمندی‌های فردی و روانی خویش است و غالباً تمایل دارند سبک‌های جدید تعامل اجتماعی را بیازمایند. دوم آنکه، نسل Z با اشتیاق به دنبال تحقق تغییرات نظام‌مند برای خلق جهانی عادلانه‌تر و دلسوزانه‌تر بوده و مهارت چشم‌گیری در سازماندهی جمعی - حتی از طریق ابزارهایی چون شبکه‌های اجتماعی - از خود نشان می‌دهند. در سال‌های اخیر، افزایش توجه جوانان به مسئله بهره‌کشی پنهان صنعت فناوری از آن‌ها و تلاش برای نوآوری و ارائه راه‌حل‌هایی فراتر از توصیه‌های رایج، گویای ظرفیت چشم‌گیر این نسل برای رهبری تحول فرهنگی و اجتماعی است.

در مقام روان‌شناس اجتماعی و نه صرفاً متخصص بالینی یا پژوهشگر رسانه، بر این باورم که بحران فروپاشی سلامت روان نوجوانان، موضوعی پیچیده، چندوجهی و اضطرابی است که در چارچوب یک رشته منفرد قابل تبیین نیست. حوزه پژوهش من اخلاق، هیجان و فرهنگ را در بر می‌گیرد و ترکیب همین سه عنصر، رویکرد منحصربه‌فردی در تحلیل رشد کودک و سلامت روان نوجوانان فراهم می‌آورد. سال‌ها کار میان‌رشته‌ای، دیدگاهی ترکیبی در اختیارم نهاده است که با اتکا به آن می‌توان سازوکارهای اضطراب، وابستگی و فروپاشی ارتباط انسانی را در نسل جدید با عمق روان‌شناختی و دقت فرهنگی واکاوی کرد.

از اواخر دهه ۱۹۹۰، هم‌زمان با طلوع روان‌شناسی مثبت‌گرا، به‌طور مستمر در این عرصه فعال بوده‌ام و بخش عمده‌ای از فعالیت‌های علمی و پژوهشی‌ام به کاوش بنیادهای شادکامی و دلایل خرسندی انسانی اختصاص یافته است. طی این سال‌ها، با بهره‌گیری از رهیافت‌های میان‌رشته‌ای و تمرکز بر تعامل مقوله‌های اخلاق، هیجان و فرهنگ، تلاش کرده‌ام لایه‌های پنهان و نظام‌های معنادار تجربه شادی را از منظر اجتماعی و توسعه‌ای بررسی کنم. اولین کتابم با عنوان *فرضیه شادی* به بررسی ده «حقیقت بزرگ» می‌پردازد که فرهنگ‌های کهن شرقی و غربی درباره زندگی خوب کشف کرده‌اند.

بر اساس این کتاب، زمانی که استاد روان‌شناسی دانشگاه ویرجینیا بودم (تا سال ۲۰۱۱)، دوره‌ای به‌نام شکوفایی^۱ برگزار کردم و اکنون نسخه‌هایی از آن را در مدرسه کسب‌وکار استرن دانشگاه نیویورک برای دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد تدریس می‌کنم. طی این مدت متوجه افزایش سطح اضطراب و اعتیاد به فناوری شده‌ام، زیرا دانشجویانم از نسل هزاره با تلفن‌های همراه ساده به نسل Z با گوشی‌های هوشمند تغییر یافته‌اند. آن‌ها با شفافیت درباره چالش‌های سلامت روانی و روابط پیچیده‌شان با فناوری صحبت کرده‌اند و من از آن‌ها آموخته‌ام.

کتاب دوم من، ذهن درستکار، حاصل سال‌ها پژوهش عمیق درباره ریشه‌های روان‌شناختی و تکاملی اخلاق انسانی است. در این اثر، به این پرسش بنیادین پرداخته‌ام که چرا انسان‌هایی با نیت‌های نیک، در عرصه‌هایی چون سیاست و مذهب، اغلب دچار تعارض، اختلاف و جدایی می‌شوند و چگونه این مسئله ریشه در سازوکارهای عصبی-تکاملی ما دارد. در این مسیر، به این بصیرت رسیده‌ام که انسان‌ها، در جست‌وجوی تعلق به جوامع اخلاقی‌اند؛ جوامعی که حس اشتراک معنا و هدف را در آن‌ها تقویت می‌کند. این مسیر پژوهشی، دید مرا نسبت به تعامل دنیای جدید و قدیم گشود: دریافت‌م اگرچه شبکه‌های اجتماعی آنلاین می‌توانند در تحقق اهداف فردی بزرگسالان کارآمد باشند، اما توانایی جایگزینی با اجتماعات واقعی را که کودکان طی عصرها در آن‌ها پرورش و رشد یافته‌اند، ندارند؛ چرا که کارکردهای بنیادی این اجتماعات، از جمله رشد تدریجی مهارت‌های اجتماعی، تکوین هویت، تنظیم هیجان، و درونی‌سازی قواعد فرهنگی، به شکل اصیل و زیستی خود، در محیط‌های دیجیتال قابل بازتولید و شبیه‌سازی کامل نیستند.

کتاب سوم من به‌طور مستقیم مرا به‌سوی مطالعه سلامت روان نوجوانان هدایت کرد. در این راستا، دوستم گرگ لوکیانوف، از نخستین افرادی بود که با بینشی کم‌نظیر، تغییرات ناگهانی و قابل توجهی را در رفتار دانشجویان دانشگاه‌ها شناسایی کرد. او به‌ویژه متوجه الگوهای تفکر تحریف‌شده‌ای شد که دانشجویان در پی آن‌ها بودند، الگوهایی که از طریق یادگیری درمان رفتاری شناختی^۱ (CBT) و پس از تجربه دوره‌ای از افسردگی شدید در سال ۲۰۰۷، موفق به شناسایی و مقابله با آن‌ها شده بود. تلاش‌های ما به شناخت دقیق‌تر این دوگانگی انجامید؛ این که نظام‌های آموزشی مدرن چگونه می‌توانند هم‌زمان بستر پیدایش اختلالات روان‌شناختی نوپدید باشند و در عین حال، منابعی غنی برای مواجهه و حل چالش‌های سلامت روان نوجوانان در عصر فناوری‌های دیجیتال فراهم آورند. گرگ لوکیانوف، وکیل و رئیس بنیاد حقوق و آزادی‌های فردی، در سال ۲۰۱۴ پدیده‌ای قابل توجه را در دانشگاه‌ها مشاهده کرد: دانشجویان از دانشگاه‌های خود می‌خواستند در برابر کتاب‌ها و سخنرانانی که در آن‌ها احساس «ناامنی روانی» ایجاد می‌کردند، محافظت کنند. گرگ فکر می‌کرد که دانشگاه‌ها به نوعی به دانشجویان آموزش می‌دهند که در تحریف‌های شناختی مانند فاجعه‌سازی^۲، تفکر سیاه‌وسفید^۳ و استدلال هیجانی^۴ شرکت کنند و این می‌تواند در واقع باعث افسردگی و اضطراب دانشجویان شود. در آگوست ۲۰۱۵، ما این ایده را در مقاله‌ای با عنوان «لوس کردن ذهن آمریکایی» در نشریه آتلانتیک ارائه کردیم.

تحلیل‌های اولیه ما حاکی از آن بود که برخی از دروس دانشگاهی و رویه‌های آموزشی نوین، ناخواسته، الگوهای تحریف شناختی را در دانشجویان تقویت می‌کنند. با این حال، بررسی‌های بعدی تا

1. cognitive behavioral therapy

2. catastrophizing

3. black-and-white thinking

4. emotional reasoning

سال ۲۰۱۷ نشان داد که افزایش سطح افسردگی و اضطراب در میان نوجوانان در مقیاسی جهانی و در بسیاری از کشورها رخ داده است. این پدیده، نوجوانان از تمامی طبقات اجتماعی، نژادها و سطوح تحصیلی را تحت تأثیر قرار داده بود. این داده‌ها نشان می‌دهد که افرادی که پس از سال ۱۹۹۶ متولد شده‌اند، از نظر روان‌شناختی تفاوت‌های چشمگیری با نسل‌های پیشین خود دارند؛ تفاوت‌هایی که نیازمند بررسی عمیق‌تری در زمینه‌های جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و علوم تربیتی است.

در ادامه مسیر پژوهشی خود، تصمیم گرفتیم مقاله منتشر شده در *آتلانتیک* را به یک کتاب گسترش دهیم. در این کتاب، با بهره‌گیری از یافته‌های کتاب *iGen* جین تونگ که در سال ۲۰۱۷ منتشر شده بود، به تحلیل علل احتمالی بحران روانی در میان نوجوانان پرداختیم. در آن زمان، بخش عمده‌ای از شواهد موجود صرفاً همبستگی بودند. برای مثال، داده‌ها نشان می‌دادند که اندکی پس از افزایش استفاده از آیفون در بین نوجوانان، نرخ افسردگی نیز افزایش یافته است. همچنین، کسانی که زمان بیشتری را با تلفن‌های همراه سپری می‌کردند، بیشتر در معرض افسردگی قرار داشتند، درحالی‌که نوجوانانی که در فعالیت‌های حضوری مانند ورزش و اجتماعات مذهبی شرکت می‌کردند، از سلامت روانی بهتری برخوردار بودند. با توجه به محدودیت‌های موجود در استنتاج روابط علیتی از داده‌های همبستگی، در کتاب خود تأکید کردیم که والدین نباید بر اساس این داده‌ها به اقدامات افراطی و بدون پشتوانه تحقیقاتی متوسل شوند.

اکنون که در سال ۲۰۲۳ می‌نویسم، انبوهی از پژوهش‌های تجربی و همبستگی منتشر شده است که به روشنی نشان می‌دهد شبکه‌های اجتماعی تأثیری آسیب‌زا بر نوجوانان دارند؛ به‌ویژه بر دخترانی که در مرحله حساس بلوغ قرار گرفته‌اند و در معرض تغییرات بزرگ هیجانی و هویتی‌اند. همچنین، هنگام تحقیق برای این کتاب دریافتم که عوامل این مشکل بسیار گسترده‌تر از آن چیزی است که در ابتدا تصور می‌کردم. مسئله فقط به گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی محدود نمی‌شود؛ بلکه ما با دگرگونی تاریخی و بی‌سابقه‌ای در دوران کودکی انسان روبه‌رو هستیم. این تحول به همان اندازه که دختران را تحت تأثیر قرار داده، پسران را نیز درگیر خود کرده است.

ما بیش از یک قرن تجربه برای ایمن‌سازی دنیای واقعی برای کودکان داریم. در آغاز قرن بیستم، با گسترش استفاده از خودرو، ده‌ها هزار کودک در تصادفات جان خود را از دست دادند، تا آن‌که تدریجاً کمربند ایمنی در دهه ۱۹۶۰ و صندلی کودک در دهه ۱۹۸۰ به‌صورت الزامی درآمد. در اواخر دهه ۱۹۷۰، زمانی که خودم دانش‌آموز دبیرستان بودم، سیگار کشیدن در میان بسیاری از هم‌کلاسی‌هایم امری عادی و فراگیر بود. نوجوانان می‌توانستند بی‌دردسر از طریق دستگاه‌های فروش خودکار سیگار تهیه کنند، بی‌آنکه هیچ نظارتی بر سن یا صلاحیت مصرف‌کنندگان اعمال شود. در نهایت، سیاست‌گذاران آمریکایی با ممنوعیت استفاده از این دستگاه‌ها، زنجیره دسترسی بی‌واسطه نوجوانان به

سیگار را قطع کردند و خرید سیگار را به تعاملی رودررو با فروشنده‌ای محدود ساختند که می‌توانست سن خریدار را ارزیابی کند.

در طی چند دهه، جوامع موفق شدند میان آزادی بزرگسالان و حفاظت مؤثر از سلامت و امنیت کودکان تعادلی نسبی برقرار کنند؛ اما ظهور ناگهانی فضای مجازی و فناوری‌های دیجیتال، این دستاورد را برهم زد. اکنون دنیایی خلق کرده‌ایم که در آن بزرگسالان می‌توانند بی‌واسطه و آنی به تمامی خواسته‌ها و نیازهای اطلاعاتی یا ارتباطی خود دست پیدا کنند، حال آنکه کودکان و نوجوانان، به‌ویژه در حساس‌ترین مراحل رشد اجتماعی و هویتی، تقریباً بدون هیچ سپر حمایتی، در معرض امواج مداوم محرک‌ها و مخاطرات فضای مجازی قرار دارند. شواهد پژوهشی و مطالعات چندرشته‌ای نشان داده‌اند که مصرف مداوم و بی‌ضابطه فناوری‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی، نه تنها به تنهایی و انزوای اجتماعی نوجوانان، بلکه به کاهش معنی‌داری در رضایت از زندگی، افزایش نشانگان افسردگی و اضطراب و حتی اختلال در روند طبیعی رشد عصب-روانی و تکوین هویت آن‌ها انجامیده است. برای نوجوانانی که در بازه‌های حساس تحول مغزی و اجتماعی قرار دارند، این آسیب‌ها نه تنها تشدیدکننده، بلکه گاه غیرقابل جبران‌اند؛ چراکه آن‌ها را از تجربه زیسته تعاملات واقعی، هم‌آهنگی هیجانی و پیدایش احساس تعلق سالم محروم می‌سازند. پرسشی بنیادین که اینجا مطرح می‌شود آنست که آیا ارزش دارد که فرزندان ما از نظر روانی ناسالم و اجتماعی منزوی باشند، صرفاً به این دلیل که بزرگسالان می‌خواهند به راحتی دسترسی به اطلاعات و ارتباطات داشته باشند؟

در بخش چهارم کتاب، مجموعه‌ای از راهکارهای نظام‌مند و چندسویه برای اصلاح این وضعیت ارائه خواهم داد؛ راهکارهایی که هدف مشترک آن‌ها، جبران دو خطای بنیادین ما در عرصه تربیت و سیاست‌گذاری فرهنگی-اجتماعی است: نخست، محافظت افراطی از کودکان در جهان واقعی، امری که باعث شده فرصت تجربه‌پذیری، آزمون‌وخطا، یادگیری عملی و بازی آزاد به شدت محدود شود و نسل جدید توانایی مواجهه با واقعیات و چالش‌های زندگی را از رهگذر زیستن ملموس از دست بدهد. دوم، محافظت کم از کودکان در فضای آنلاین؛ وضعیتی که طی آن کودکان و نوجوانان، خصوصاً در مرحله حساس تکوین مغز اجتماعی و عاطفی (دوران بلوغ)، تقریباً بی‌دفاع در معرض هجوم خردکننده محرک‌ها و تهدیدهای شبکه‌های اجتماعی و پلتفرم‌های آنلاین رها شده‌اند. پیشنهادهایی که ارائه می‌دهم بر اساس پژوهش‌های بخش‌های اول تا سوم کتاب است. با توجه به این‌که نتایج مطالعات پیچیده‌اند و برخی از آن‌ها در میان پژوهشگران مورد اختلاف است، بی‌تردید در برخی موارد خطاهایی خواهم داشت و تلاش می‌کنم این خطاها را با به‌روز کردن ضمیمه آنلاین کتاب اصلاح کنم. باین‌وجود، چهار پیشنهاد وجود دارد که از اهمیت و اطمینان بالایی برخوردارند و به همین دلیل آن‌ها را اصلاحات بنیادین می‌نامم. این اصلاحات می‌توانند زیربنای کودکی سالم‌تر در عصر دیجیتال باشند. این چهار مورد عبارت‌اند از:

۱. محرومیت هدفمند از گوشی هوشمند تا پیش از دبیرستان. والدین باید ورود فرزندان خود به اینترنت دائمی را تا پیش از پایان سال نهم تحصیلی (تقریباً ۱۴ سالگی) به تأخیر بیندازند و تا آن زمان فقط گوشی‌های ساده (بدون مرورگر اینترنت و اپلیکیشن‌های متعدد) در اختیارشان قرار دهند.

۲. ممنوعیت شبکه‌های اجتماعی پیش از ۱۶ سالگی. اجازه دهید کودکان و نوجوانان از آسیب‌پذیرترین مرحله رشد عصب-روانی خود عبور کنند، سپس آن‌ها را با دنیای بی‌انتهای و اغلب متلاطم مقایسه‌های اجتماعی و فشارهای پردازش‌گر الگوریتمی شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو سازید.

۳. مدرسه بدون تلفن همراه. در تمامی مقاطع تحصیلی از دبستان تا دبیرستان، سیاست مؤثر و مبتنی بر شواهد ایجاب می‌کند که دانش‌آموزان تلفن‌های همراه، ساعت‌های هوشمند و هرگونه ابزار دیجیتالی توانمند در ارسال و دریافت پیام یا دسترسی به شبکه‌های اجتماعی را، در آغاز روز تحصیلی در کیف قفل‌دار یا کمدی اختصاصی قرار دهند و تا پایان ساعات مدرسه به آن‌ها دسترسی نداشته باشند. تنها این روش است که می‌تواند توجه کودکان را برای معلمان و یکدیگر آزاد کند.

۴. بازی‌های آزاد و استقلال تدریجی برای کودکان. تنها در سایه فرصت تجربه بازی‌های آزاد و برخورداری از دامنه‌ای فزاینده از استقلال و خطرپذیری محافظت‌شده است که کودکان به شکل طبیعی، از رهگذر تجربه مستقیم، تکرار، آزمون و خطا، می‌توانند شبکه‌های عصبی مسئول خودتنظیمی، مدیریت هیجان، تصمیم‌گیری مستقل و تعامل اجتماعی را فعال و تقویت کنند.

اجرای این چهار اصلاح، دشوار نیست؛ به شرط آن‌که شمار قابل توجهی از ما آن‌ها را به‌طور هم‌زمان به عمل درآوریم. این اقدامات تقریباً هیچ هزینه‌ای ندارند و حتی اگر هیچ یاری‌ای از قانون‌گذاران حاصل نشود، همچنان اثر خواهند کرد. اگر والدین و مدارس در یک جامعه، همگی این چهار راهکار را به‌طور کامل به اجرا گذارند، می‌توان انتظار داشت که طی دو سال، بهبودی چشمگیر در سلامت روان نوجوانان پدید آید. اکنون که هوش مصنوعی و رایانش فضایی^۱، با ابزارهایی چون هدست Apple Vision Pro، در آستانه آن‌اند که جهان مجازی را به‌مراتب فراگیرتر و اعتیادآورتر سازند، بهتر است بی‌درنگ از همین امروز شروع کنیم.

وقتی کتاب فرضیه شادکامی را می‌نوشتیم، به تدریج دریافتم که ارزش حقیقی خرد باستانی، نه فقط در توصیه‌های اخلاقی، بلکه در الگوی عمیق آن برای تطابق انسان با محدودیت‌های روانی و اجتماعی ریشه دارد؛ خردی که حاصل هزاران سال آزمون و خطا، انتقال نسل به نسل و پالایش اجتماعی است. اگر حکیمان باستان می‌خواستند امروز درباره مدیریت زندگی مبتنی بر تلفن همراه به ما راهنمایی

بدهند، چه می‌گفتند؟ آن‌ها به ما توصیه می‌کردند که از دستگاه‌هایمان فاصله بگیریم و کنترل ذهن خود را دوباره به دست آوریم. اپیکتتوس در قرن اول میلادی، تأسف خود را از این‌که انسان ذهن خود را در اختیار دیگران می‌گذارد، این‌گونه بیان می‌کند:

اگر بدنتان در اختیار هر کسی قرار داده می‌شد، بدون شک اعتراض می‌کردید. پس چرا از این که ذهن تان را در برابر هر انتقادی بی‌دفاع رها کرده‌اید، تا به محض شنیدن سرزنشی، پریشان و آشفته شود، احساس شرم نمی‌کنید؟

هرکس که تجربه چک کردن بخش «ذکرها» در شبکه‌های اجتماعی خود را داشته یا چه‌بسا تحت تأثیر جمله‌ای مثبت یا منفی درباره خودش قرار گرفته باشد، به راحتی می‌تواند دغدغه دیرین اپیکتتوس را درک کند: نگرانی از آنکه آرامش و هویت خود را به داوری و واکنش دیگران بسپاریم. حتی کسانی که کمتر مورد اشاره یا انتقاد قرار می‌گیرند ولی به تماشای بی‌پایان اخبار و رویدادهای دیگران مشغول‌اند، نیز توصیه مارکوس اورلیوس را در قرن دوم میلادی خواهند فهمید:

باقی عمرت را با فکر کردن به کار دیگران تلف نکن، مگر آنکه به نفع جامعه باشد. این کار تو را از انجام هر کار مفیدی باز می‌دارد. ذهن تو مدام مشغول این می‌شود که فلانی چه می‌کند، چرا فلان کار را کرد، چه می‌گوید، چه نظری دارد و... و در نتیجه تمرکزت بر ذهن خودت را از دست می‌دهی.

با این‌که بزرگسالان نسل X و نسل‌های پیش از آن از سال ۲۰۱۰ تاکنون افزایش چشمگیر آماری در افسردگی بالینی یا اختلالات اضطرابی را تجربه نکرده‌اند، اما بسیاری از ما، تحت تأثیر فناوری‌های نوین و بمباران دائمی محرک‌ها و حواس‌پرتی‌های دیجیتال، به نحو محسوسی دچار تشتت، فرسودگی شناختی و پریشانی روانی شده‌ایم. پیشرفت هوش مصنوعی مولد و توانایی‌اش در تولید تصاویر، ویدئوها و اخبار ساختگی که از نظر واقعیت و باورپذیری بی‌سابقه‌اند، بی‌شک تجربه زندگی آنلاین در سال‌های پیش رو گیج‌کننده‌تر، چندلایه‌تر و مستعد گم‌گشتگی شناختی خواهد شد. اما این وضعیت ناگزیر یا غیرقابل مهار نیست. با طراحی سپرهای حفاظتی و آیین‌های فرهنگی جدید می‌توان دوباره کنترل ذهن، هویت و کیفیت تجربه را به خود بازگرداند.

این کتاب تنها برای والدین، آموزگاران و دیگرانی نیست که به کودکان عشق می‌ورزند یا از آنان مراقبت می‌کنند؛ بلکه برای هر انسانی است که می‌خواهد دریابد چگونه سریع‌ترین بازپیکربندی روابط انسانی و آگاهی در سراسر تاریخ بشر، توان اندیشیدن، تمرکز کردن، فراموش کردن خویشتن و دل‌سوزی نسبت به دیگران، و ساختن روابط نزدیک را برای همه ما دشوارتر ساخته است.

نسل مضطرب کتابی است درباره بازپیکربندی زندگی انسانی برای انسان‌ها؛ در همه نسل‌ها. بازپس‌گیری آنچه به‌منزله انسان بودن شایسته و حیاتی است، در دنیایی که فناوری و تغییرات اجتماعی عمیق آن را پیچیده‌تر کرده‌اند.

بخش ۱

موجی فراگیر

فصل ۱

خیزش رنج و محنت

وقتی با والدین نوجوانان گفت‌وگو می‌کنم، بحث اغلب خیلی زود به تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی کشیده می‌شود. روایت‌هایی که والدین برایم بازگو می‌کنند، عمدتاً الگوهای تکرارشونده دارند. یکی از این الگوها، «درگیری مداوم»^۱ است: والدین می‌کوشند قواعدی روشن و محدودیت‌هایی بازدارنده وضع کنند، اما کثرت ابزارهای دیجیتال، امکان‌های گریز از نظارت و منطق آسان‌گیریِ نسل جدید، همه‌چیز را به چرخه‌ای بی‌انتهای از جدل و فرسایش عاطفی بدل می‌سازد. حفظ آیین‌های خانوادگی و ارتباط انسانی اصیل، برای والدین و فرزندان، گاهی شبیه ایستادگی خسته‌کننده در برابر موجی فراگیر و بی‌وقفه است؛ موجی که همه اعضا را در بر می‌گیرد.

برای اغلب والدینی که با آن‌ها صحبت می‌کنم، روایت‌ها صرفاً به اختلالی روان‌پزشکی یا بیماری بالینی مربوط نیست؛ بلکه نگرانی‌ای عمیق‌تر و نامرئی در بطن سخنان والدین احساس می‌شود: این احساس که چیزی غیرطبیعی در حال رخ دادن است و فرزندانشان درحالی‌که ساعات آنلاین‌شان افزایش می‌یابد، عملاً در حال از دست دادن حضور واقعی و آگاهانه، و شاید همه‌چیز هستند.

اما گاهی اوقات داستان‌هایی که والدین برایم تعریف می‌کنند، جنبه‌ای تاریک‌تر و نگران‌کننده‌تر دارند. والدین احساس می‌کنند فرزندشان را از دست داده‌اند. مادری که در بوستون با او مصاحبه کردم، درباره چالش‌ها و تلاش‌های مستمر خود و همسرش برای دور نگه داشتن دختر چهارده‌ساله‌شان، امیلی، از اینستاگرام صحبت کرد. این والدین، به‌رغم آگاهی از فشارهای همسالان و جذابیت‌های گسترده شبکه‌های اجتماعی، سعی داشتند با وضع مقررات و مذاکره مداوم، تجربه اولیه مواجهه امیلی با اینستاگرام را به تأخیر بیندازند. آن‌ها تأثیرات مخرب این شبکه را روی دخترشان می‌دیدند. برای محدود کردن دسترسی او، برنامه‌های مختلفی را امتحان کردند تا برنامه‌های تلفن او را نظارت و محدود کنند. با این حال، زندگی خانوادگی به مبارزه‌ای دائمی تبدیل شد و در نهایت امیلی توانست

1. constant conflict

راه‌هایی برای دور زدن این محدودیت‌ها پیدا کند. در یکی از تلخ‌ترین روایت‌ها، این مادر بوستونی تعریف کرد که دخترشان، با شکستن قفل تلفن همراه مادر، موفق شد نرم‌افزار نظارت والدین را غیرفعال کند و در واکنش به تلاش دوباره والدین برای نصب آن، تهدید به خودکشی کرد. مادر با نوعی درماندگی اعتراف کرد:

احساس می‌کنم تنها راه حذف شبکه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند از زندگی او، رفتن به جزیره‌ای متروک است. هر تابستان، او شش هفته به اردو می‌رفت؛ جایی که استفاده از تلفن همراه و هر وسیله الکترونیکی کاملاً ممنوع بود. هر بار که او را از اردو برمی‌گردانیدیم، همان دختر معمولی و سرزنده بود. انگار لایه‌ای از اضطراب، تحریک‌پذیری و افسردگی که طی ماه‌ها دیجیتال‌نشینی شکل گرفته بود، کنار می‌رفت. اما به محض بازگشت دوباره به استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی، همان نشانه‌های بی‌قراری، خلق پایین و بی‌حسی عاطفی مجدداً ظاهر می‌شد. سال گذشته، تلفن همراهش را برای دو ماه گرفتیم و یک تلفن همراه ساده و قدیمی به او دادم و دوباره به حالت عادی خود برگشت.

در روایت‌هایی که دربارهٔ پسران می‌شنوم، این تلخی و بن‌بست بیشتر حول محور بازی‌های ویدئویی (و گاه، در لایهٔ پنهان‌تر، هرزه‌نگاری) شکل می‌گیرد؛ خصوصاً آن‌گاه که یک نوجوان از بازی عادی به مصرف افراطی و شکل آسیب‌شناسی آن لغزیده، و این دگرگونی نه فقط یک انتخاب فردی که پرده‌ای از یک بحران زیست‌فرهنگی پنهان است. برای مثال، در یکی از گفتگوها، پدری نجار روایت پسر ۱۴ ساله‌اش، جیمز، با اختلال اوتیسم خفیف را با من در میان گذاشت. پیش از آغاز همه‌گیری کووید-۱۹، او در مدرسه و همین‌طور در هنر رزمی جودو، پیشرفت قابل‌توجهی داشت؛ انگار ریل شاگردی فرهنگی و ارتقای مهارت‌های اجتماعی-هیجانی به خوبی کار می‌کرد. اما پس از تعطیلی مدارس و محدودیت‌های اجتماعی، زمانی که جیمز تازه یازده سال داشت، والدینش برای جبران کمبود فعالیت و سرگرمی خانگی، برایش یک دستگاه پلی‌استیشن تهیه کردند.

در ابتدا این تصمیم باعث بهبود زندگی جیمز شد؛ او واقعاً از بازی‌ها و ارتباطات اجتماعی آنلاین لذت می‌برد. اما به مرور و با افزایش مدت‌زمان بازی فورتنایت^۱، رفتارهایش دستخوش تغییر شد. پدرش برایم تعریف کرد: «از همان موقع بود که اضطراب، عصبانیت و تنبلی در او آشکار شد. همان موقع بود که شروع به تندی کردن با ما کرد.» برای مقابله با تغییر ناگهانی رفتار جیمز، والدینش همهٔ دستگاه‌های الکترونیکی او را گرفتند. پس از این اقدام، جیمز علائم ترک از جمله تحریک‌پذیری و رفتار پرخاشگرانه از خود نشان داد و حتی حاضر نبود از اتاقش بیرون بیاید. اگرچه شدت علائم او پس از چند روز کاهش پیدا کرد، اما والدینش همچنان احساس می‌کردند در تله‌ای گرفتار شده‌اند: «ما

1. Fortnite

بازی ویدئویی آنلاین چندنفره از نوع بتل‌رویال که توسط شرکت Epic Games توسعه یافته و به‌ویژه در میان نوجوانان محبوب است. این بازی بر رقابت سریع، تعامل اجتماعی آنلاین و حضور مداوم بازیکن در محیط بازی استوار است. م.

تلاش کردیم استفاده او را محدود کنیم، اما او به جز دوستانی که فقط به صورت آنلاین با آنها ارتباط دارد، دوست دیگری ندارد؛ بنابراین تا کجا می‌توانیم ارتباطش را قطع کنیم؟»

صرف‌نظر از الگو یا شدت مشکلات، آنچه میان والدین مشترک است، احساس در تله افتادن و ناتوانی است. اغلب والدین دوست ندارند دوران کودکی فرزندشان با تلفن همراه سپری شود؛ اما دنیا به‌گونه‌ای تغییر کرده که هر والدی که مقاومت کند، در عمل کودک خود را به انزوای اجتماعی محکوم می‌کند.

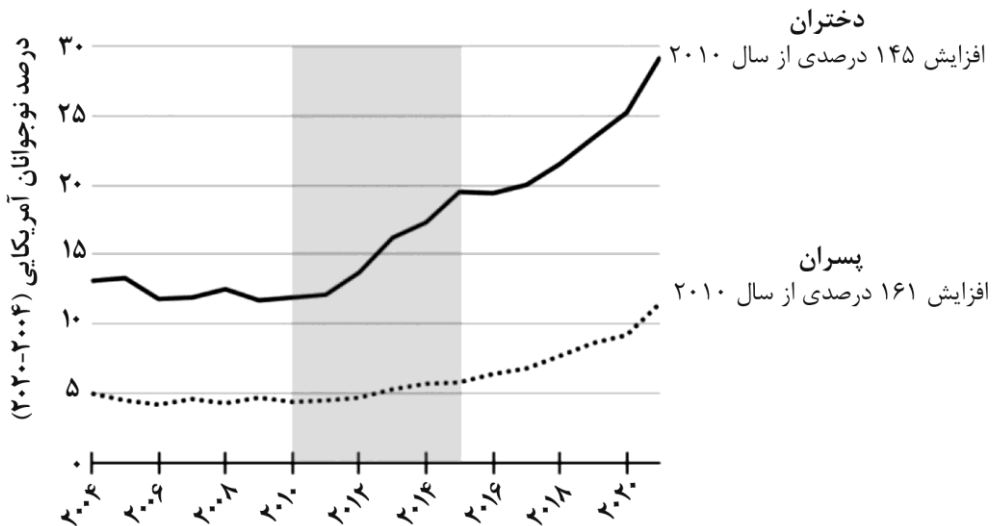
در ادامه این فصل، شواهدی را ارائه خواهیم کرد که نشان می‌دهد اتفاق بزرگی در حال رخ دادن است، چیزی در زندگی جوانان در اوایل دهه ۲۰۱۰ تغییر کرد که سلامت روان آنها را به شدت کاهش داد. اما پیش از آنکه به سراغ داده‌ها برویم، می‌خواستم صدای والدینی را با شما در میان بگذارم که احساس می‌کنند فرزندانشان به نوعی از دست رفته‌اند و حالا برای بازگرداندن آنها تلاش می‌کنند.

آغاز موج

در دهه ۲۰۰۰، تقریباً هیچ نشانه‌ای از بحران قریب‌الوقوع بیماری روانی در میان نوجوانان وجود نداشت. اما ناگهان، در اوایل دهه ۲۰۱۰، وضعیت به‌طور چشمگیری تغییر کرد. هرگونه بیماری روانی علل متعددی دارد؛ همیشه پیش‌زمینه‌ای پیچیده شامل ژن‌ها، تجربیات دوران کودکی و عوامل اجتماعی وجود دارد. تمرکز من بر این است که چرا نرخ ابتلا به بیماری‌های روانی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ در کشورهای مختلف برای نسل Z (و تا حدی متولدین متأخر نسل هزاره) افزایش یافته است؛ درحالی‌که نسل‌های قدیمی‌تر بسیار کمتر تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اند. چرا شاهد افزایش هماهنگ بین‌المللی اضطراب و افسردگی میان نوجوانان بودیم؟

من و گرگ نگارش کتاب *لوس‌کردن ذهن آمریکایی* را اوایل سال ۲۰۱۸ به پایان رساندیم. شکل ۱-۱ بر اساس نموداری است که بر مبنای داده‌های موجود تا سال ۲۰۱۶، در کتاب خود قرار دادیم. من این نمودار را به‌روزرسانی کرده‌ام تا رویدادهای پس از آن را نیز نشان دهم. در یک نظرسنجی سالانه که دولت آمریکا انجام می‌دهد، از نوجوانان مجموعه‌ای از سؤالات درباره مصرف مواد و همچنین چند سؤال درباره سلامت روان پرسیده می‌شود. نمونه‌هایی از این سؤالات شامل این موارد است: «آیا برای مدت طولانی احساس غم، پوچی یا افسردگی داشته‌اید؟» یا «آیا برای مدت قابل توجهی علاقه خود را به بیشتر کارهایی که معمولاً دوست داشتید، از دست داده‌اید؟» افرادی که به بیش از پنج سؤال از نه سؤال مربوط به علائم افسردگی اساسی پاسخ مثبت بدهند، در دسته افرادی قرار می‌گیرند که احتمال زیادی دارد طی سال گذشته یک «دوره افسردگی اساسی^۱» را تجربه کرده باشند.

افسردگی اساسی در بین نوجوانان



شکل ۱-۱. درصد نوجوانان آمریکایی (۱۲-۱۷ ساله) که بر اساس گزارش شخصی و با تکیه بر فهرست بررسی علائم، حداقل یک دوره افسردگی اساسی را در سال گذشته تجربه کرده‌اند. این نمودار پیش‌تر در قالب شکل ۷-۱ در کتاب *لوس‌کردن ذهن آمریکایی* منتشر شده بود و اکنون با داده‌هایی فراتر از سال ۲۰۱۶ به‌روزرسانی شده است. (بخش خاکستری: سال‌های آغازین دهه ۲۰۱۰؛ دوره ورود همه‌گیر تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی) (منبع: نظرسنجی ملی مصرف مواد مخدر و سلامت روان ایالات متحده آمریکا).

به نظر می‌رسد که از حدود سال ۲۰۱۲ افزایش ناگهانی و بسیار چشمگیری در بروز دوره‌های افسردگی شدید رخ داده است (در شکل ۱-۱، و در بیشتر نمودارهای بعدی، بخشی را با سایه مشخص کرده‌ام تا راحت‌تر بتوانید در مورد این‌که آیا چیزی بین سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۵ تغییر کرده است یا خیر، قضاوت کنید، این دوره را «بازپیکربندی عظیم» می‌نامم). افزایش آمار افسردگی در میان نوجوانان، به‌ویژه از سال ۲۰۱۰، در دختران از نظر تعداد موارد جدید به‌مراتب بارزتر و نمود آن در داده‌ها به‌صورت جهش ناگهانی و منحنی شبیه به چوب‌هاکی نمایان است. با این حال، به‌دلیل پایین‌تر بودن میزان پایه‌ای اختلالات افسردگی در پسران نسبت به دختران، اگر تغییرات را بر حسب درصد نسبت به سال ۲۰۱۰ محاسبه کنیم، درمی‌یابیم که رشد بحران سلامت روانی در هر دو جنس تقریباً هم‌سطح و نزدیک به ۱۵۰ درصد بوده است. به بیان دیگر، شیوع افسردگی تقریباً دو و نیم برابر شده است. این روند افزایشی در میان تمام نژادها و طبقات اجتماعی دیده می‌شود. داده‌های سال ۲۰۲۰