

دانلود
کتاب



نسل مضطرب

نویسنده : جاناتان هایت

نسل مضطرب

غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی و سونامی بیماری‌های روانی

جانا تان هایت | ترجمه میثم همدی



نسل مضطرب

غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی و سونامی بیماری‌های روانی

نویسنده: جان‌اتان هایت

مترجم: میثم همدمی

پیش درآمد. بزرگ شدن در مریخ

تصور کنید وقتی نخستین فرزندتان به ده سالگی می‌رسد، میلیاردری بلندپرواز که هیچ‌گاه او را ندیده‌اید، فرزند شما را برای پیوستن به نخستین گروه از ساکنان دائمی سیارهٔ مریخ انتخاب می‌کند. عملکرد تحصیلی فرزند شما - به‌علاوهٔ تجزیه و تحلیل ژنوم او که به خاطر نمی‌آورید رضایت اجرا شدنش را داده باشید - چنین امکانی را برای او فراهم آورده است. فرزندتان، بی‌آنکه به شما بگوید، در چنین مأموریتی ثبت‌نام کرده است؛ چراکه او شیفتهٔ فضاست و گذشته از این، تمامی دوستانش نیز در این مأموریت ثبت‌نام کرده‌اند. او التماس می‌کند که اجازه دهید به مریخ برود.

شما قبل از دادن پاسخ منفی، قبول می‌کنید که اطلاعات بیشتری دربارهٔ این مأموریت کسب کنید. درمی‌یابید که دلیل جذب کودکان این است که آنان بهتر از بزرگسالان خود را با شرایط نامعمول مریخ، و به‌ویژه جاذبهٔ کم آن، تطبیق می‌دهند. اگر کودکان دورهٔ بلوغ و جهش رشدی این دوره را در مریخ بگذرانند، بر خلاف مهاجران بزرگسال، بدنشان به‌طور دائمی با مریخ سازگار می‌شود. دست‌کم در سطح نظری چنین است. معلوم نیست که کودکان سازگار با مریخ بتوانند به زمین بازگردند یا خیر.

شما دلایل دیگری نیز برای نگرانی پیدا می‌کنید: نخستین دلیل وجود تشعشعات است؛ گیاهان و جانوران سیاره زمین زیر چتر محافظ مگنتوسفر تکامل یافته‌اند که بیشتر بادهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و دیگر جریان‌های ذرات مضر همواره در حال بمباران سیاره‌مان را مسدود یا منحرف می‌کند. مریخ چنین محافظی ندارد، بنابراین تعداد یون‌های بیشتری از DNA هر یک از سلول‌های بدن دخترتان شلیک می‌شوند. برنامه‌ریزان این پروژه، بر مبنای مطالعات انجام‌شده بر فضانوردان بالغی که پس از یک سال اقامت در فضا کمی بیشتر مستعد ابتلا به سرطان تشخیص داده شده‌اند، سپرهایی محافظ برای ساکنان مریخ ساخته‌اند.[۱] اما کودکان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، چراکه سلول‌هایشان با سرعتی بالاتر در حال رشد و دگرگونی است و آسیب‌دیدگی سلولی شدیدتری را تجربه خواهند کرد. آیا برنامه‌ریزان این مؤلفه را در نظر گرفته‌اند؟ آیا اساساً درباره ایمنی کودکان پژوهشی انجام داده‌اند؟ تا جایی که می‌دانید، نه.

بعد نوبت به جاذبه می‌رسد. فرایند تکامل، در طول اعصار متمدنی، ساختار بدنی تمامی موجودات را منطبق با نیروی جاذبه زمین بهینه‌سازی کرده است. استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و دستگاه قلبی-عروقی تمامی موجودات، از همان بدو تولد، در واکنش به نیروی جاذبه یک‌طرفه و باثبات زمین

رشد می‌کنند. حذف این نیروی ثابت تأثیری عمیق بر بدن ما خواهد داشت. فضاوردان بالغی که ماه‌ها در محیط بی‌وزنی سر کرده‌اند، عضلات ضعیف‌تری خواهند داشت و استخوان‌هایشان نیز متراکم‌تر می‌شوند. مایعات بدنی آنان در مکان‌هایی غیرطبیعی، مثل حفره مغزی، جمع می‌شوند و بدین‌ترتیب بر کره چشم فشار وارد می‌آورند و شکل آن را تغییر می‌دهند.[۲] مریخ هم جاذبه دارد، اما نیروی جاذبه‌اش تنها ۳۸ درصد آن نیرویی است که یک کودک روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم‌جاذبه مریخ بزرگ می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به ناهنجاری‌هایی در اسکلت، قلب، چشم و مغزشان قرار دارند. آیا برنامه‌ریزان این نوع آسیب‌پذیری کودکان را مدنظر قرار داده‌اند؟ تا جایی که می‌دانید، نه.

با این اوصاف، آیا اجازه می‌دهید فرزندان به مریخ بروند؟

البته که نه. شما این ایده -سفر احتمالاً بی‌بازگشت کودکان به مریخ- را کاملاً جنون‌آمیز تلقی می‌کنید. چرا باید پدر و مادری اجازه چنین کاری را بدهند؟ شرکت مسئول این پروژه درصدد است پیش از سایر شرکت‌های رقیب، ادعای مالکیت خود بر مریخ را تثبیت کند. به نظر می‌آید که رهبرانش چیزی درباره رشد کودکان نمی‌دانند و ظاهراً اهمیتی هم برای ایمنی کودکان قائل نیستند. بدتر اینکه شرکت به

مدرکی دال بر اجازه والدین نیازی ندارد. همین که کودک کادر مقابل دریافت رضایت والدین را تیک بزند، می‌تواند به مریخ برود.

هیچ شرکتی بدون رضایت ما نمی‌تواند فرزندانمان را از ما بگیرد و آن‌ها را به خطر بیندازد، در غیر این صورت با دروس‌های عظیمی مواجه خواهد شد، مگر نه؟

در آغاز هزاره جدید، شرکت‌های فناوری مستقر در سواحل غربی آمریکا مجموعه محصولات تحول‌آفرینی ساختند که از اینترنت به سرعت در حال رشد بهره می‌بردند. اغلب افراد به این فناوری‌ها خوش بین بودند؛ این محصولات زندگی را آسان‌تر، مفرح‌تر و سازنده‌تر می‌کردند. برخی از آن‌ها امکان برقراری ارتباط افراد با یکدیگر را فراهم می‌آوردند و از این‌رو، به نظر می‌رسید که موهبتی هستند برای دموکراسی‌های نوظهوری که شمارشان در حال افزایش است. چنین ابداعاتی، آن هم مدت کوتاهی پس از سقوط پرده آهنین^۱، طلعه عصری نو تلقی می‌شدند. بنیان‌گذاران این شرکت‌ها به‌عنوان افرادی قهرمان و نابغه ستایش می‌شدند؛ آنان را خیران جهانی می‌دانستند که همچون پرومتئوس هدایایی را از سوی خدایان برای بشریت آورده‌اند.

اما صنعت فناوری صرفاً زندگی بزرگسالان را متحول نکرد، بلکه زندگی کودکان را هم تغییر داد. کودکان و نوجوانان از سال‌های دهه ۱۹۵۰ ساعات زیادی را صرف تماشای تلویزیون می‌کردند، اما فناوری‌های تازه ماهیتی قابل‌حمل، شخصی‌سازی‌شده‌تر و جذاب‌تر از تمامی ابداعات پیشین داشتند. والدین خیلی زود متوجه این واقعیت شدند. همان‌طور که من وقتی پسر دوساله‌ام در سال ۲۰۰۸ بر کار با رابط لمسی نخستین گوشی آیفونم تسلط یافت، آن را دریافت‌م. بسیاری از والدین وقتی می‌دیدند که یک تلفن هوشمند یا تبلت می‌تواند ساعت‌ها کودکان را مشغول و ساکت نگه دارد، تسلی خاطر می‌یافتند. آیا چنین ابزارهایی ایمن بودند؟ هیچ‌کس نمی‌دانست. اما چون همه از آن‌ها استفاده می‌کردند، سایرین نیز می‌پنداشتند که قاعده‌تاً باید ابزارهای بدون خطری باشند.

باین‌حال، این شرکت‌ها در باب تأثیرات محصولاتشان بر سلامت روان کودکان و نوجوانان پژوهش‌های اندکی انجام داده بودند و هیچ داده‌ای را هم با پژوهشگران حوزه مطالعۀ تأثیرات این محصولات بر سلامتی به اشتراک نمی‌گذاشتند. آنان هنگامی که با شواهدی فزاینده دال بر آسیب‌زا بودن محصولاتشان برای کودکان و نوجوانان مواجه شدند، عمدتاً به انکار، ابهام‌آفرینی و کارزارهای روابط عمومی پرداختند.[۳] آن دسته از شرکت‌هایی که می‌کوشیدند با اتکا به ترفندهای روان‌شناختی،

"تعامل" کاربرانشان را به حداکثر برسانند و بدین ترتیب افراد کم سن را به کلیک کردن وادارند، بدترین متخلفان بودند. آنان کودکان را در مراحل آسیب پذیر رشدشان به دام می انداختند، یعنی در همان دوره ای که مغز کودکان در واکنش به محرک های دریافتی، به سرعت مشغول سیم کشی مجدد خود است. از جمله این شرکت های متخلف، شرکت های رسانه های اجتماعی بودند که بیشترین آسیب را متوجه دختران می کردند و شرکت های سازنده بازی های ویدئویی و نیز وبسایت های پورنوگرافی که بیش از همه پسران را به دام می انداختند.[۴] این شرکت ها با طراحی مجموعه ای از محتواهای اعتیادآور که از طریق چشم ها و گوش های کودکان وارد ذهنشان می شدند و با کنار زدن بازی های فیزیکی و معاشرت های حضوری، مغز کودکان را در دوران کودکی سیم کشی مجدد کردند و روند رشد انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل تصور تغییر دادند. شدیدترین دوره این سیم کشی مجدد بین سال های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ روی داد. گرچه ماجرای که قصد شرح آن را دارم با ظهور فرزندپروری توأم با ترس و بیش از حد حمایت گرانه از دهه ۱۹۸۰ شروع می شود و تا همین امروز، شانه به شانه عالم گیری کرونا تداوم می یابد.

ما تاکنون کدام محدودیت های قانونی را بر این شرکت های فناوری اعمال کرده ایم؟ در آمریکا که در نهایت هنجارهای اکثر کشورهای دیگر را هم تعیین می کند، محدودیت اصلی، در سال ۱۹۹۸، ذیل

قانون حفاظت از حریم خصوصی کودکان در فضای اینترنت (^۲COPPA) به تصویب رسید؛ بر اساس این قانون، کودکان زیر ۱۳ سال قبل از قرارداد بستن با یک شرکت (بر حسب شرایط خدمات‌رسانی آن شرکت)، باید رضایت والدین خود را کسب کنند تا هنگام باز کردن حساب کاربری، داده‌ها و برخی حقوقشان با آنان هم به اشتراک گذاشته شود. این قانون سن مؤثر "بزرگ‌سالی اینترنتی" را، بنا به دلایلی که به ایمنی و سلامت روان کودکان چندان ارتباطی ندارند، ۱۳ سالگی تعیین کرده است.[۵]

باین‌همه، متن قانون شرکت‌ها را به راستی‌آزمایی سن کاربران ملزم نمی‌کند؛ همین که کودک قادر نشانگر برخورداری از سن کافی را تیک بزند (یا یک تاریخ تولد تقلبی وارد کند)، قادر خواهد بود بدون اطلاع یا رضایت والدین تقریباً به همه جای اینترنت سرک بکشد. درواقع، ۴۰ درصد از کودکان زیر ۱۳ ساله آمریکایی در اینستاگرام حساب کاربری ساخته‌اند؛ [۶] باین‌حال، از سال ۱۹۸۸ تاکنون، قوانین فدرال اصلاً بازنگری نشده‌اند. (از سوی دیگر، بریتانیا و چند ایالت آمریکا هم بدین منظور قدم‌هایی ابتدایی برداشته‌اند.[۷])

تعدادی از این شرکت‌ها همانند صنایع تولید دخانیات و سیگارهای الکتریکی عمل می‌کنند؛ آنان محصولاتشان را به‌نحوی طراحی کرده‌اند که به‌شدت اعتیادآور باشند و قوانین محدودکننده فروش

این گونه محصولات به کودکان را هم زیر پا می گذارند. همچنین، می توان چنین شرکت هایی را مشابه با آن دسته از شرکت های نفتی دانست که علیه ممنوعیت بنزین حاوی سرب مبارزه کردند؛ در اواسط قرن بیستم، شواهدی به دست آمد مبنی بر اینکه صدها هزار تن سربی که هرساله فقط رانندگان آمریکایی وارد جو می کنند، رشد مغزی ده ها میلیون کودک را مختل می کند، به رشد شناختی^۳ آنان آسیب می رساند و رفتارهای ضداجتماعی را در آنان افزایش می دهد. با این همه، هنوز هم شرکت های نفتی به تولید، بازاریابی و فروش این محصول ادامه می دهند.[۸]

البته تفاوت های بسیار زیادی بین شرکت های بزرگ حوزه رسانه های اجتماعی و مثلاً شرکت های بزرگ تولیدکننده دخانیات در اواسط قرن بیستم وجود دارد: شرکت های حوزه رسانه های اجتماعی محصولاتی ارائه می دهند که برای بزرگسالان مفیدند و به آنان کمک می کنند به اطلاعات، شغل، دوستان و عشق دست یابند، خریده ها و سازمان دهی سیاسی را کارآمدتر می کنند و با هزاران شیوه مختلف زندگی را ساده تر می سازند. بسیاری از ما خوشحال می شدیم اگر در جهانی عاری از دخانیات زندگی می کردیم، منتها رسانه های اجتماعی از دیدگاه بسیاری از بزرگسالان بسیار ارزشمندتر و مفیدتر و حتی دوست داشتنی تر هستند. برخی از بزرگسالان با اعتیاد به رسانه های اجتماعی و سایر فعالیت های آنلاین

دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ولی ما -همانند اعتیاد به دخانیات، الکل یا قمار- معمولاً تصمیم‌گیری در این باره را بر عهده خود آنان می‌گذاریم.

چنین وضعیتی در مورد کودکان صادق نیست؛ در کودکان بخش‌های پاداش‌جوی مغز زودتر به بلوغ می‌رسند، اما قشر پیشانی که برای خویشتن‌داری، به تأخیر انداختن خشنودی و مقاومت در برابر وسوسه‌ها ضرورت دارد، در اواسط دهه ۲۰ زندگی به بلوغ کامل خود می‌رسد و از این رو کودکان، تا پیش از دوران نوجوانی، کماکان از این منظر به شدت آسیب‌پذیرند. کودکان، در آغاز سن بلوغ، اغلب به لحاظ اجتماعی ناامن هستند، به سادگی تحت تأثیر فشار گروه همسالانشان قرار می‌گیرند و به راحتی فریفته هر فعالیتی می‌شوند که ظاهراً برایشان اعتبار اجتماعی به همراه می‌آورد. ما به کودکان پیش از سنین نوجوانی اجازه نمی‌دهیم دخانیات یا الکل بخرند. هزینه‌های استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان در قیاس با بزرگسالان به شدت زیاد و مزیت‌هایشان حداقلی است. قبل از آنکه فرزندان را به مریخ بفرستید، اجازه دهید در زمین بزرگ شوند.

این کتاب روایتگر اتفاقی است که برای نسل متولدشده پس از سال ۱۹۹۵ رخ داده است؛ [۹] منظور همان نسلی است که آن را عموماً نسل Z می‌شناسند. نسل Z پس از نسل Y (متولدان سال‌های ۱۹۸۱

تا^۴ (۱۹۹۵ به دنیا آمده‌اند. برخی بازاریابان می‌گویند که متولدشدگان تا حوالی سال ۲۰۱۰ کماکان نسل Z محسوب می‌شوند و عنوان نسل آلفا را برای متولدان سال ۲۰۱۰ به بعد پیشنهاد می‌دهند. اما من گمان نمی‌کنم که دوره نسل Z -نسل مضطرب- پایانی داشته باشد، مادامی که ما شرایط دوران کودکی سبب‌ساز اضطراب شدید آنان را تغییر ندهیم. [۱۰])

به لطف مطالعات پیشگامانه جین تونج^۵، روان‌شناس اجتماعی، می‌دانیم که علت تفاوت نسل‌ها چیزی فراتر از رویدادهایی است که کودکان تجربه می‌کنند (نظیر جنگ‌ها و رکودهای اقتصادی) و تغییرات در فناوری‌هایی نظیر رادیو، بعد تلویزیون، رایانه‌های شخصی، اینترنت و گوشی‌های آیفون را که افراد طی دوران کودکی‌شان استفاده می‌کنند نیز شامل می‌شود. [۱۱]) قدیمی‌ترین اعضای نسل Z در حدود سال ۲۰۰۹ وارد دوره بلوغ شدند، یعنی وقتی که چندین جریان فناوری همپوشانی یافتند: گسترش سریع پهنای باند اینترنت پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ورود آیفون در سال ۲۰۰۷ و عصر جدید رسانه‌های اجتماعی شدیداً پرترفدار. مورد آخر با معرفی دکمه‌های "لایک" و "ریتوئیت" (یا "به‌اشتراک‌گذاری") که پویایی‌های اجتماعی جهان آنلاین را متحول کردند، در سال ۲۰۰۹ کلید خورد. تا قبل از سال ۲۰۰۹، رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزاری جهت خبر گرفتن از دوستان مفید بودند و به‌سبب داشتن

قابلیت‌های بازخورد پژوهاکی و فوری کمتر، در قیاس با اکنون، بسیار کمتر سمّی بودند.]]۱۲[

جریان چهارم فناوری چند سال بعد از آن کلید خورد و دختران را بسیار بیشتر از پسران تحت‌تأثیر قرار داد: شیوع فزایندهٔ پست کردن تصاویری از خود پس از اضافه شدن دوربین جلو به تلفن‌های هوشمند (۲۰۱۰)، تصاحب اینستاگرام توسط فیس‌بوک (۲۰۱۲) و نیز افزایش محبوبیت این رسانهٔ اجتماعی. این پدیده تعداد جوانانی را که تصاویر و ویدئوهای به‌دقت گلچین‌شده‌ای از خود را نه فقط به منظور دیده شدن، که به منظور قضاوت شدن، برای همسالان و غریبه‌ها پست می‌کردند به‌شدت افزایش داد.

نسل Z به نخستین نسلی در تاریخ بدل شد که دوران بلوغ را با دروازه‌ای در جیب خود سپری کرد، دروازه‌ای که او را از اطرافیانش دور می‌ساخت و به دنیای بدیلی می‌برد که هیجان‌انگیز، اعتیادآور، بی‌ثبات و -چنان‌که نشان خواهیم داد- نامناسب برای کودکان و نوجوانان بود. موفقیت اجتماعی در چنین جهانی مستلزم آن بود که این نسل بخش بزرگی از خودآگاهی‌اش را -دائماً- به مدیریت برند آنلاین خویش اختصاص دهد. برای جلب پذیرش از سوی همسالان، که اکسیژن دوران نوجوانی است، و جلوگیری از شرمساری آنلاین، که کابوس نوجوانی است، چنین روندی دیگر ضروری بود. نوجوانان نسل Z ساعات زیادی از شبانه‌روز را در پست‌های شاد و پرزرق‌وبرق دوستان، آشنایان و اینفلوئنسرهای غریبه غرق شدند. اعضای این نسل به تماشای تعداد فزاینده‌ای از ویدئوهای تولیدشده توسط دیگر کاربران و جریان مطالب سرگرم‌کننده‌ای نشستند که از طریق سیستم پخش خودکار و الگوریتم‌هایی به آن‌ها ارائه می‌شد که قصدشان آنلاین نگه داشتن هر چه بیشتر آنان بود. آن‌ها زمان بسیار کمی را صرف بازی کردن، لمس کردن یا حتی برقراری تماس چشمی با دوستان و خانواده‌شان کردند و در نتیجه، مشارکتشان در رفتارهای اجتماعی ملموس و ضروری جهت رشد مناسب کاهش یافت.

بنابراین اعضای نسل Z به سوژه‌های آزمایشی یک روش نوین پرورشی رادیکال بدل شدند و در شرایطی

به دور از تعاملات جهان واقعی، که در طول روند تکامل آدمی میان اجتماعات کوچک برقرار بود، رشد کردند. این روند را سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی^۶ نام نهید. گویی اینان نخستین نسلی هستند که در مریخ بزرگ شده‌اند.

این سیم‌کشی مجدد عظیم صرفاً به تغییرات در فناوری‌هایی محدود نمی‌شود که روزهای کودکان را پر کرده و ذهن آنان را شکل می‌دهند. این داستان روی دیگری هم دارد: گرایش بزرگ‌سالان به محافظتِ مفرط از کودکان که البته نیتی خیرخواهانه دارد، اما عواقبی فاجعه‌بار در پی خواهد داشت. کودکان برای رشد باید بتوانند آزادانه بازی‌های خود را برگزینند. چنین امری ضروری است و در تمامی گونه‌های پستانداران ماهیتی مشهود دارد. چالش‌ها و شکست‌های کوچکی که حین این بازی‌ها رخ می‌دهند، همچون نوعی واکسن، کودکان را مهیا می‌کنند تا بعد از این بتوانند با چالش‌های بسیار بزرگ‌تری روبه‌رو شوند. اما بنا به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، فراوانی بازی‌های آزادانه از دههٔ ۱۹۸۰ رو به افول نهاد و در دههٔ ۱۹۹۰، این افول سرعت گرفت. بزرگ‌سالان آمریکایی، بریتانیایی و کانادایی هر روز بیش از قبل تصور کردند که اگر به کودکشان اجازه دهند بدون نظارت در بیرون از خانه بازی کنند، به دام آدم‌ربایان و مجرمان جنسی خواهند افتاد. هم‌زمان با متداول‌تر شدن و جذاب‌تر شدن رایانه‌های شخصی

به‌عنوان ابزاری برای گذراندن اوقات فراغت، بازی‌های عاری از نظارت در فضای بیرون منزل نیز کمتر شدند.^۷

پیشنهاد من این است که اواخر دههٔ ۱۹۸۰ را آغاز گذار از "کودکی مبتنی بر بازی" به "کودکی مبتنی بر تلفن" تلقی کنیم. این گذار تا اواسط دههٔ ۲۰۱۰ و تا وقتی که بیشتر نوجوانان تلفن هوشمند داشتند، کامل نشده بود. من در جای‌جای کتاب از اصطلاح "مبتنی بر تلفن" استفاده می‌کنم تا تمامی وسایل الکترونیکی متصل به اینترنت را تحت پوشش قرار دهم که عبارت‌اند از: لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، کنسول‌های بازی ویدئویی متصل به اینترنت و مهم‌تر از همه، گوشی‌های هوشمند با میلیون‌ها نرم‌افزار کاربردی.

وقتی از "کودکی" مبتنی بر بازی یا تلفن سخن می‌گوییم، مرادم کاربرد وسیع چنین اصطلاحی است. گرچه ننوشته‌ام "کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن"، منظورم هم کودکان هستند و هم نوجوانان. روان‌شناسان رشد اغلب گذار میان کودکی و نوجوانی را آغاز دورهٔ بلوغ می‌دانند، منتها از آنجایی که بلوغ برای کودکان مختلف در سنین متفاوتی رخ می‌دهد و از آنجایی که سن بلوغ طی دهه‌های اخیر پایین‌تر آمده است، دیگر درست نیست که دورهٔ نوجوانی ^۸میانه را با دورهٔ نوجوانی یکسان بدانیم. [۱۳]] ما در ادامهٔ این کتاب سنین متفاوت را به شیوهٔ زیر طبقه‌بندی کرده‌ایم:

کودکی: ۰ تا ۱۲ سالگی.

نوجوانی: ۱۰ تا ۲۰ سالگی.

نوجوانی میانه: ۱۳ تا ۱۹ سالگی.

افراد زیر سن قانونی: همه زیر ۱۸ ساله‌ها. من گاه از کلمه "بچه‌ها" نیز استفاده می‌کنم، چراکه در قیاس با "افراد زیر سن قانونی" ماهیتی کمتر رسمی و فنی دارد.

همپوشانی میان دوران کودکی و نوجوانی عامدانه است: کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله در میانه دوران کودکی و نوجوانی قرار دارند و به همین سبب، اغلب آنان را پیش‌نوجوان می‌نامند (این دوره را با عنوان اوایل نوجوانی نیز می‌شناسند). آنان به اندازه کودکان کم‌سن‌تر بازیگوش‌اند، در عین حال رشد پیچیدگی‌های اجتماعی و روان‌شناختی دوره نوجوانی نیز در آن‌ها آغاز شده است.

بسیاری از کودکان، طی فرایند گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن، از ماندن در خانه و مشغول شدن به بازی‌های آنلاین کاملاً خشنود بودند، ولی همین وضع سبب شد آنان کمتر در

معرض انواع تجارب چالش‌برانگیز فیزیکی و اجتماعی قرار بگیرند. تمامی پستانداران جوان، برای پرورش قابلیت‌های اساسی، غلبه بر ترس‌های ذاتی دوران کودکی و اتکای کمتر به والدینشان، به این تجارب چالش‌برانگیز محتاج‌اند. تعاملات مجازی با همسالان نمی‌تواند فقدان چنین تجاربی را به‌طور کامل جبران کنند. به‌علاوه، کودکانی که اوقات بازی و زندگی اجتماعی‌شان به فضای آنلاین منتقل شد خود را، به‌نحوی فزاینده و غالباً زیان‌بار، در فضاهای مربوط به بزرگسالان، مصرف محتواهای مربوط به بزرگسالان و تعامل با بزرگسالان سرگردان یافتند. بدین‌ترتیب والدین در همان حالی که می‌کوشیدند جلوی خطرات و آزادی‌های فرزندان‌شان در دنیای واقعی را بگیرند، درمجموع و غالباً ناخواسته استقلال کامل در دنیای مجازی را به آنان اعطا کردند؛ چنین وضعی تا حدی بدین سبب بود که درک اتفاقات جاری در فضای مجازی برای اکثر والدین دشوار بود، چه رسد به اینکه بدانند چه چیزی را چگونه باید برای فرزندان‌شان محدود کنند.

ادعای اصلی من در کتاب حاضر این است که همین دو گرایش -محافظت مفرط از فرزندان در دنیای واقعی و محافظت اندک از آنان در دنیای مجازی- دلایل اصلی بدل شدن متولدان پس از ۱۹۹۵ به نسل مضطرب هستند.

چند نکته در باب اصطلاحات. من وقتی دربارهٔ "دنیای واقعی" سخن می‌گویم، به آن دسته از روابط و تعاملات اجتماعی اشاره دارم که با چهار ویژگی مشخص می‌شوند و میلیون‌ها سال مرسوم بوده‌اند:

آن‌ها ماهیتی تجسم‌یافته^۹ دارند؛ یعنی ما از بدن خود برای برقراری ارتباطات استفاده می‌کنیم، از بدن دیگران آگاهیم و خودآگاه و ناخودآگاه به بدن دیگران واکنش نشان می‌دهیم.

آن‌ها ماهیتی همگام^{۱۰} دارند؛ بدین معنی که هم‌زمان اتفاق می‌افتند و با سرنخ‌های ظریفی دربارهٔ زمان‌بندی و نوبت گرفتن همراه هستند.

آن‌ها عمدتاً ارتباطی یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند را با تنها یک تعامل در یک بازهٔ زمانی خاص شامل می‌شوند.

آن‌ها در جوامعی رقم می‌خورند که محدودیت‌های بالایی برای ورود و خروج اعضایشان دارند، بنابراین اعضا به‌شدت انگیزه می‌یابند تا بر روابط خویش سرمایه‌گذاری کرده و گسست‌های روابطشان را ترمیم کنند.

در مقابل، وقتی دربارهٔ "دنیای مجازی" سخن می‌گویم، به روابط و تعاملاتی اشاره دارم که با چهار ویژگی مشخص می‌شوند و صرفاً چنددهه‌ای است که مرسوم شده‌اند:

آن‌ها ماهیتی تجسم‌نیافته^{۱۱} دارند؛ یعنی طی آن‌ها به هیچ جسمی نیاز نیست و صرف استفاده از زبان کفایت می‌کند. طرفین رابطه می‌توانند هوش مصنوعی (AI) باشند. (کما اینکه هم‌اکنون چنین وضعی صادق است.)

آن‌ها ماهیتی به‌شدت ناهمگام^{۱۲} دارند و از طریق پست‌ها و نظرات متن‌محور اتفاق می‌افتند. (تماس ویدئویی از این منظر متفاوت است و ماهیتی همگام دارد.)

آن‌ها تعداد قابل‌توجهی از ارتباطات یک‌به‌چند را شامل می‌شوند که مخاطبان بالقوهٔ وسیعی را هدف قرار می‌دهند. تعاملات متعدد می‌توانند به‌صورت موازی رقم بخورند.

آن‌ها در جوامعی رخ می‌دهند که محدودیت‌های اندکی برای ورود و خروج اعضایشان دارند؛ بنابراین افراد می‌توانند ارتباطشان با دیگران را مسدود سازند یا هر زمانی که ناخشنودند، رابطه را ترک گویند.

این جوامع معمولاً ماهیتی کوتاه‌مدت دارند و روابط در آن‌ها اغلب یک‌بارمصرف است.

این دو دسته روابط، در ورطهٔ عمل، مرزهای مبهمی دارند. خانوادهٔ من برایم تا حد زیادی نمودی از دنیای واقعی‌اند، حتی وقتی با آن‌ها تماس تصویری برقرار می‌کنم یا با پیامک و ایمیل با آنان در ارتباط هستم. برعکس، رابطهٔ میان دو دانشمند قرن‌هجدهمی که صرفاً از طریق تبادل نامه یکدیگر را می‌شناختند، به یک رابطهٔ مجازی نزدیک‌تر بود. عامل کلیدی تعهد لازم برای کارساز افتادن روابط است. وقتی افراد در جامعه‌ای پرورش می‌یابند که امکان گریز از آن برایشان فراهم نیست، همان کاری را انجام می‌دهند که اجدادمان میلیون‌ها سال انجام داده‌اند: نحوهٔ مدیریت روابط و نحوهٔ مدیریت خود و هیجان‌اتشان را فرا می‌گیرند تا بدین‌ترتیب این روابط ارزشمند را حفظ کنند. مطمئناً جوامع آنلاین بسیاری هم هستند که راه‌هایی برای ایجاد تعهدات بین‌فردی و احساس تعلق عمیق یافته‌اند. اما به‌طور کلی وقتی کودکان در چندین شبکهٔ اجتماعی در حال تغییر پرورش می‌یابند، یعنی جایی که نیازی به استفاده از نام واقعی خود ندارند و می‌توانند با تنها یک کلیک از جامعه خارج شوند، به احتمال کمتری چنین مهارت‌هایی را می‌آموزند.

این کتاب چهار بخش دارد: در بخش نخست کتاب، روند سلامت روانی نوجوانان از سال ۲۰۱۰ را شرح

می‌دهم؛ در بخش دوم، به ماهیت دوران کودکی می‌پردازم و نشان می‌دهم که ما چگونه آن را به هم ریخته‌ایم؛ بخش سوم بر زیان‌های ناشی از دوران کودکی جدید مبتنی بر تلفن متمرکز است و بخش چهارم هم بر اقداماتی معطوف است که اکنون باید انجام دهیم تا به کمک آن‌ها بتوانیم روند آسیب‌های موجود در خانواده‌ها، مدارس و جوامعمان را وارونه سازیم. اگر دست در دست هم اقدام کنیم، تغییر ممکن خواهد بود.

بخش نخست شامل یک فصل است که طی آن، واقعیت‌های مربوط به افول تندرستی و بهزیستی روانی افراد در سنین نوجوانی میانه در قرن ۲۱ تشریح شده است و نشان می‌دهد که تغییر سریع به دوران کودکی مبتنی بر تلفن تا چه حد ویرانگر بوده است. افول تندرستی روانی در قالب افزایش شدید نرخ اضطراب، افسردگی و خودزنی نمود یافته است که از اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شده و بیشترین آسیب‌ها را بر دختران وارد آورده است. در مورد پسران، وضعیت پیچیده‌تر است؛ این مشکلات (البته به‌جز نرخ خودکشی) اغلب در پسران کمتر افزایش یافته‌اند و گاهی کمی زودتر آغاز می‌شوند.

در بخش دوم کتاب، به پیش‌زمینه ماجرا می‌پردازم. بحران سلامت روان دهه ۲۰۱۰ در افزایش ترس‌های والدین و محافظت مفرط آنان از فرزندانشان در دهه ۱۹۹۰ ریشه دارد. من نشان خواهم داد که چگونه

تلفن‌های هوشمند در همراهی با محافظت مفرط والدین، به‌سان "مسدودکننده‌های تجارب" عمل می‌کنند و اجازه نمی‌دهند کودکان و نوجوانان به کسب تجارب اجتماعی عینی که بیش از هر چیزی به آن‌ها نیازمندند-از بازی‌های مخاطره‌آمیز و کارآموزی‌های فرهنگی گرفته تا مناسک گذار و دلبستگی‌های عاشقانه- بپردازند.

در بخش سوم، پژوهش‌هایی را ارائه می‌دهم حاکی از آنکه دوران کودکی مبتنی بر تلفن از بسیاری جهات رشد کودک را مختل می‌سازد. در این مسیر، چهار آسیب بنیادین را شرح می‌دهم: محرومیت از خواب، محرومیت اجتماعی، پراکندگی توجه و اعتیاد. سپس بر دختران^{۱۳} متمرکز می‌شوم تا نشان دهم که میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بروز بیماری‌های روانی، فقط پای یک همبستگی صرف در میان نیست، بلکه رسانه‌های اجتماعی سبب‌ساز این بیماری‌ها هستند. از این‌رو، از دریچه شواهد آزمایشی، مسیرهای مختلف چنین وضعیتی را ترسیم می‌کنم. ضمناً توضیح خواهم داد که چگونه پسران از مسیری قدری متفاوت به افول تندرستی روان‌شناختی دچار می‌شوند. نشان خواهم داد که سیم‌کشی مجدد عظیم چگونه به افزایش نرخ "ناکامی در کسب استقلال" یا مشکل گذار از نوجوانی به بزرگسالی و مسئولیت‌های مرتبط با آن دامن می‌زند. بخش سوم را با تأملاتی به پایان می‌رسانم مبنی بر اینکه چطور

زندگی مبتنی بر تلفن همگی ما - کودکان، نوجوانان و بزرگسالان - را تغییر داده و ما را از چیزی محروم کرده است که می‌توانم آن را بعد معنوی مان بخوانم. بعد درباره شش تمرین معنوی باستانی سخن می‌گویم که می‌توانند به همه ما کمک کنند تا امروز را بهتر زندگی کنیم.

در بخش چهارم، به تشریح اقداماتی می‌پردازم که اکنون قادریم انجام دهیم و باید انجام بدهیم. بر اساس پژوهش‌ها، رهنمودهایی ارائه خواهم داد که شرکت‌های فناوری، دولت‌ها، مدارس و والدین جهت خروج از انواع "مشکلات اقدام جمعی" می‌توانند انجام دهند. این مشکلات تله‌هایی هستند که مدت‌های مدید موضوع مطالعه پژوهشگران علوم اجتماعی بوده‌اند. این تله‌ها به گونه‌ای هستند که اگر یک فرد به تنهایی دست به اقدام بزند با هزینه‌های زیادی مواجه می‌شود، منتها اگر افراد بتوانند با یکدیگر هماهنگ شوند و با هم عمل کنند، با سهولت بیشتری قادر به گزینش اقداماتی خواهند بود که در بلندمدت به نفع همه تمام می‌شوند.

من به عنوان استاد دانشگاه نیویورک که دروسی را برای دانشجویان مقاطع لیسانس و تحصیلات تکمیلی تدریس می‌کند و در بسیاری از دبیرستان‌ها و کالج‌ها به ایراد سخنرانی پرداخته است، دریافته‌ام که نسل Z چندین نقطه قوت دارد که به آنان کمک می‌کند تغییرات مثبتی پدید آورند: نخست اینکه آنان در

وضعیت انکار نیستند، مایل‌اند قوی‌تر و سالم‌تر شوند و بیشترشان پذیرای شیوه‌های جدید تعامل هستند؛ دوم اینکه آنان می‌خواهند تغییراتی نظام‌مند ایجاد کنند و به آن طریق، دنیایی عادلانه‌تر و مهربان‌تر پدید آورند. ضمناً در سازمان‌دهی برای نیل به چنین هدفی مهارت دارند (بله، با استفاده از رسانه‌های اجتماعی). طی حدود یک سال گذشته، دربارهٔ تعداد روزافزون جوانانی شنیده‌ام که توجهشان را معطوف به روش‌هایی کرده‌اند که صنعت فناوری از طریق آن روش‌ها به استثمار آنان کمر بسته است. این جوانان، در حین سازمان‌دهی‌ها و نوآوری‌هایشان، راه‌حل‌های تازه‌ای و رای راه‌حل‌های پیشنهادی من در این کتاب می‌یابند و آن‌ها را محقق می‌سازند.

من یک روان‌شناس اجتماعی هستم نه یک روان‌شناس بالینی یا یک پژوهشگر مطالعات رسانه‌ای. باین‌همه، فروپاشی سلامت روانی نوجوانان مسئله‌ای ضروری و پیچیده است که نمی‌توانیم آن را از دریچهٔ فقط یک رشتهٔ خاص درک کنیم. حوزه‌های مورد مطالعهٔ من اخلاق، هیجان و فرهنگ هستند. در همین مسیر، ابزارها و دیدگاه‌هایی را برگزیده‌ام که در زمینهٔ مطالعه پیرامون رشد کودکان و سلامت روان نوجوانان کارسازند.

من از زمان ظهور رشتهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ در این حوزه فعال بوده‌ام و غرق

پژوهش در باب علل خوشبختی شده‌ام. در نخستین کتابم، فرضیهٔ خوشبختی^{۱۴}، به بررسی ده "حقیقت بزرگ" پرداختم که فرهنگ‌های شرق و غرب باستان برای برخورداری از یک زندگی توأم با شکوفایی آن‌ها را کشف کرده بودند.

زمانی که استاد روان‌شناسی دانشگاه ویرجینیا بودم (تا سال ۲۰۱۱)، بر اساس همان کتاب، درسی تحت عنوان شکوفایی را تدریس می‌کردم و اکنون نسخه‌هایی از آن مباحث را در مدرسهٔ کسب‌وکار استرن دانشگاه نیویورک به دانشجویان لیسانس و فوق‌لیسانس مدیریت کسب‌وکار درس می‌دهم. در همان حال که دانشجویان نسل Y من که از گوشی‌های تاشو استفاده می‌کردند جایشان را به دانشجویان نسل Z استفاده‌کننده از تلفن‌های هوشمند می‌دادند، شاهد افزایش سطح اضطراب و اعتیاد به دستگاه‌های جدید بودم. من از صراحت این نسل طی بحث در باب چالش‌های سلامت روان و روابط پیچیده‌شان با فناوری، بسیار آموختم.

در کتاب دومم، ذهن درستکار^{۱۵}، پژوهش‌هایم در باب مبانی تکاملی روان‌شناسی اخلاق را شرح داده‌ام. در این کتاب، بررسی کرده‌ام که چرا افراد خوب به‌علت سیاست و مذهب از هم جدا می‌افتند و در این مبحث، تأکیدی ویژه داشته‌ام بر نیاز انسان‌ها به پیوند با آن دسته از اجتماعات اخلاقی که به افراد حسی

از معنا و هدف مشترک می‌دهند. کار بر این کتاب مرا آماده کرد تا دریابم چگونه شبکه‌های اجتماعی آنلاینی که می‌توانند یاریگر بزرگ‌سالان برای رسیدن به اهدافشان باشند، قادر نیستند جای همان جوامع دنیای واقعی را بگیرند که کودکان طی صدها هزار سال از آن‌ها ریشه گرفته، شکل پذیرفته و در بطنشان پرورش یافته‌اند.

اما این سومین کتابم بود که مستقیماً مرا به مطالعه سلامت روانی نوجوانان سوق داد. دوستم، گرگ لوکیانوف^{۱۶}، یکی از نخستین کسانی بود که متوجه تغییری ناگهانی در محوطه دانشگاه‌ها شد؛ گرگ دید که دانشجویان رفته‌رفته درگیر همان الگوهای فکری تحریف‌شده‌ای می‌شدند که او پس از ابتلا به یک دوره شدید افسردگی، با فراگیری درمان شناختی-رفتاری (CBT)^{۱۷} در سال ۲۰۰۷، توانسته بود آن‌ها را در خودش شناسایی و برطرف کند. گرگ وکیل و رئیس بنیاد حقوق فردی و آزادی بیان^{۱۸} است و مدتی طولانی به دانشجویان کمک می‌کرده است از حقوق خویش در برابر مدیران خرده‌گیر دانشگاهی دفاع کنند. او در سال ۲۰۱۴، شاهد اتفاقی عجیب بود: خود دانشجویان از کالج‌ها درخواست کرده بودند تا از آنان در برابر کتاب‌ها و سخنران‌هایی محافظت کنند که به آنان احساس "ناامنی" القا می‌کردند. گرگ می‌پنداشت که دانشگاه‌ها به‌نوعی به دانشجویان می‌آموزند که تحریف‌هایی شناختی نظیر فاجعه‌سازی،

تفکر سیاه‌وسفید و استدلال هیجانی را به کار گیرند و احتمالاً همین امر سبب افسردگی و اضطراب دانشجویان بوده است. من و گرگ، در آگوست سال ۲۰۱۵، این ایده را در یادداشتی با عنوان "نازپروردگی ذهن آمریکایی"^{۱۹} در نشریه آتلانتیک منتشر کردیم.

ما فقط تا حدی درست فکر می‌کردیم: درواقع برخی دروس و گرایش‌های جدید دانشگاهی به‌طور ناخواسته تحریف‌های شناختی را آموزش می‌دادند.[۱۴] منتها تا سال ۲۰۱۷، مشخص شد که افزایش افسردگی و اضطراب در بسیاری از کشورها و در میان نوجوانانی از تمامی مقاطع تحصیلی، طبقات اجتماعی و نژادهای مختلف اتفاق افتاده است. متولدان سال ۱۹۹۶ و پس از آن، به‌طور متوسط، به‌لحاظ روانی با متولدان چند سال قبل‌تر متفاوت بودند.

بر آن شدیم تا یادداشت‌مان در نشریهٔ آتلانتیک را در قالب کتابی با همان عنوان بسط دهیم. در آن کتاب، ما علل همه‌گیری بحرانی بیماری‌های روانی را با اتکا به کتاب نسل اینترنت^{۲۰}، نوشتهٔ جین تونج در سال ۲۰۱۷، تحلیل کردیم. در آن زمان تقریباً تمامی شواهد از نوع همبستگی بودند: اندکی پس از دستیابی نوجوانان به تلفن‌های آیفون، بروز افسردگی در آنان بیشتر شده بود. به‌علاوه افرادی که بیشتر از آیفون استفاده می‌کردند افسرده‌تر بودند، حال آنکه افرادی که زمان بیشتری را در فعالیت‌های رودررویی، مثل مشارکت در تیم‌های ورزشی و اجتماعات مذهبی، سر می‌کردند از سالم‌ترین افراد به حساب می‌آمدند.[۱۵]] اما از آنجایی که وجود رابطهٔ همبستگی دلیلی بر علیت نیست، به والدین خاطرنشان کردیم که نبایستی بر اساس پژوهش‌های موجود دست به اقدامات جدی بزنند.

اکنون، در سال ۲۰۲۳ در همان حالی که من مشغول نگارش این سطور هستم، پژوهش‌های بسیار بیشتری - هم از نوع آزمایشگاهی و هم از نوع همبستگی - در دسترس‌اند که نشان می‌دهند رسانه‌های اجتماعی به نوجوانان در سنین بلوغ و به‌ویژه دختران آسیب می‌رسانند.[۱۶]] به‌علاوه، من در حین انجام پژوهش‌های لازم برای این کتاب، دریافتم که دلایل چنین مشکلی گسترده‌تر از چیزی هستند که در ابتدا تصور می‌کردم؛ مسئله فقط به گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه به

تحول تاریخی و بی‌سابقه دوران کودکی آنان مربوط است. این دگرگونی به همان اندازه‌ای که دختران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، پسران را نیز متأثر می‌سازد.

ما از تجربه بیش از یک قرن ایمن‌سازی دنیای واقعی برای کودکانمان برخورداریم. خودروها در اوایل قرن بیستم متداول شدند و ده‌ها هزار کودک در سوانح مرتبط به آن‌ها جان باختند تا اینکه درنهایت (در دهه ۱۹۶۰) کمربند ایمنی و بعد (در دهه ۱۹۸۰)، صندلی ایمنی کودک را اجباری کردیم. [۱۷] در اواخر دهه ۱۹۷۰، هنگامی که من در دبیرستان تحصیل می‌کردم، بسیاری از هم‌کلاسی‌هایم سیگار می‌کشیدند و به راحتی می‌توانستند آن را از دستگاه‌های فروش خودکار خریداری کنند. درنهایت دستگاه‌های فروش سیگار در آمریکا ممنوع شدند و این وضع موجب دردسر بزرگ‌سالان سیگاری شد، چراکه آنان ناگزیر بودند سیگار را از متصدی فروشگاه‌های بخرند که نشان را راستی‌آزمایی می‌کرد. [۱۸]

در طول چند دهه ما راه‌هایی برای محافظت از کودکان یافتیم، حال آنکه به بزرگ‌سالان اجازه دادیم هر کار دلخواهی را انجام دهند. بعد، به ناگه دنیایی مجازی آفریدیم که در آن بزرگ‌سالان می‌توانستند خود را غرق هوس‌های زودگذر کنند، درحالی‌که کودکان را تقریباً بی‌دفاع در آن رها کردیم. نظر به شواهدی که نشان می‌دهند کودکی مبتنی بر تلفن سبب می‌شود فرزندانمان به لحاظ روان‌شناختی ناسالم و از نظر

اجتماعی منزوی و عمیقاً ناراضی شوند، آیا باید از چنین معامله‌ای راضی باشیم؟ یا اینکه سرانجام همانند قرن بیستم درخواهیم یافت که گاه لازم است از کودکان در برابر آسیب‌دیدگی محافظت کنیم، حتی اگر قرار باشد چنین اقدامی در دسرهایی برای بزرگسالان ایجاد کند؟

من در بخش چهارم کتاب، ایده‌های بسیاری را جهت اصلاح این وضع ارائه می‌دهم که هدفشان معکوس‌سازی دو خطای بزرگی است که مرتکب شده‌ایم: محافظت مفرط از کودکان در دنیای واقعی (جایی که باید تجارب فراوانی را به‌طور مستقیم بیاموزند) و محافظت اندک از آنان در دنیای آنلاین (جایی که در آن طی دوران بلوغ، مستعد آسیب‌پذیری شدیدی هستند). پیشنهادها بر مبنای پژوهش‌های تشریح‌شده در بخش‌های اول تا سوم کتاب طرح می‌شوند. از آنجایی که این یافته‌های پژوهشی ماهیتی پیچیده دارند و برخی از آن‌ها محل مناقشه پژوهشگران هستند، مطمئناً در برخی موارد دچار خطا می‌شوم؛ از این‌رو تمام تلاشم را به کار خواهم بست تا با به‌روزرسانی آنلاین بخش‌های تکمیلی کتاب هر گونه خطایی را تصحیح کنم. با این‌همه، چهار نکته بسیار مهم وجود دارند که من به‌قدری از آن‌ها مطمئنم که آن‌ها را نکات کلیدی می‌نامم. این نکات بنیانی برای پرورش کودکی سالم در عصر دیجیتال فراهم می‌آورند و بدین قرارند:

دسترسی به تلفن‌های هوشمند باید تا قبل از دبیرستان ممنوع باشد. والدین باید با دادن تلفن‌های ساده (تلفن‌هایی با برنامه‌های محدود و فاقد مرورگر اینترنتی) به کودکانشان مانع وب‌گردی شبانه‌روزی آنان شوند و همین روند را تا قبل از کلاس نهم (تقریباً ۱۴ سالگی)، به تأخیر بیندازند.

دسترسی به رسانه‌های اجتماعی باید تا قبل از ۱۶ سالگی ممنوع باشد. قبل از آنکه بچه‌ها را به جریان مقایسه‌های اجتماعی و اینفلوئنسرهای انتخاب‌شده توسط الگوریتم‌ها متصل کنید، اجازه دهید آن‌ها آسیب‌پذیرترین دوران رشد مغزشان را پشت سر بگذارند.

استفاده از تلفن باید در مدارس ممنوع شود. در تمامی مدارس، از مقطع ابتدایی تا دبیرستان، دانش‌آموزان باید طی ساعات حضور در مدرسه، تلفن‌ها، ساعت‌های هوشمند و هر وسیله شخصی دیگری را که امکان ارسال یا دریافت پیام دارد در کمدهای مخصوص تلفن یا کیف‌های قفل‌دار قرار دهند. تنها راهی که می‌توان توجه دانش‌آموزان را برای تعامل با یکدیگر و معلمانشان آزاد ساخت همین است.

استقلال دوران کودکی و بازی‌های عاری از نظارت باید بسیار بیشتر شوند. کودکان از این طریق

می‌توانند به‌طور طبیعی مهارت‌های اجتماعی را در خویش رشد دهند، بر اضطراب غلبه کنند و به بزرگ‌سالانی خودمختار بدل شوند.

اجرای این چهار اقدام کار دشواری نیست، اگر بسیاری از ما با هم اقدام به اجرای آن‌ها کنیم. این اقدامات تقریباً هیچ خرجی ندارند. حتی اگر دست‌به‌دامان قانون‌گذاران نشویم هم می‌توانیم آن‌ها را اجرایی کنیم. من اعتقاد دارم که اگر بیشتر والدین و مدارس همه این چهار مورد را اجرایی کنند، در عرض دو سال شاهد بهبود قابل‌توجه سلامت روانی نوجوانان خواهیم بود. از آنجایی که حوزه‌های هوش مصنوعی و محاسبات فضایی (مثل عینک‌های ویرن پروی جدید شرکت اپل) می‌خواهند دنیای مجازی را بسیار فراگیرتر و اعتیادآورتر کنند، به گمانم بهتر است از همین امروز دست‌به‌کار شویم.

هنگام نگارش کتاب فرضیه خوشبختی، ارادت فراوانی به خرد باستانی و اکتشافات نسل‌های پیشین بشر یافتم. حکما درباره مدیریت زندگی امروزی مبتنی بر تلفن چه توصیه‌ای برای ما داشتند؟ آنان به ما می‌گفتند تلفن‌هایمان را به کناری بگذاریم و دوباره کنترل ذهنمان را به دست بگیریم. کمااینکه اپیکتتوس، در قرن اول پس از میلاد، از گرایش آدمی به اینکه اجازه دهد دیگران هیجانانش را کنترل کنند، ابراز تأسف می‌کند:

اگر جسم شما تسلیم کسی شود، بی‌تردید خشمگین خواهید شد. پس چرا از اینکه ذهنتان را در برابر سرزنش‌های دیگران بی‌دفاع کنید، شرمی به خود راه نمی‌دهید، آن هم وقتی ذهنتان در چنین شرایطی به شکلی خودکار به وادی سردرگمی و اندوه فرو می‌غلند؟ [۱۹]

هر آنکه "منشن‌های"^{۲۱} معطوف به خودش را در رسانه‌های اجتماعی واری می‌کند یا با خواندن پستی که فردی دیگر درباره او منتشر کرده تاکنون بارها شوکه شده است، دغدغه اپیکتتوس را درک خواهد کرد. حتی کسانی که به‌ندرت در شبکه‌های اجتماعی منشن می‌شوند یا مورد سرزنش قرار می‌گیرند و صرفاً در لابه‌لای مطالب بی‌انتهای شبکه‌های اجتماعی، فحاشی‌ها و رویدادهای زندگی سایرین می‌چرخند هم توصیه مارکوس آئورلیوس در قرن دوم پس از میلاد را ارزشمند خواهند یافت:

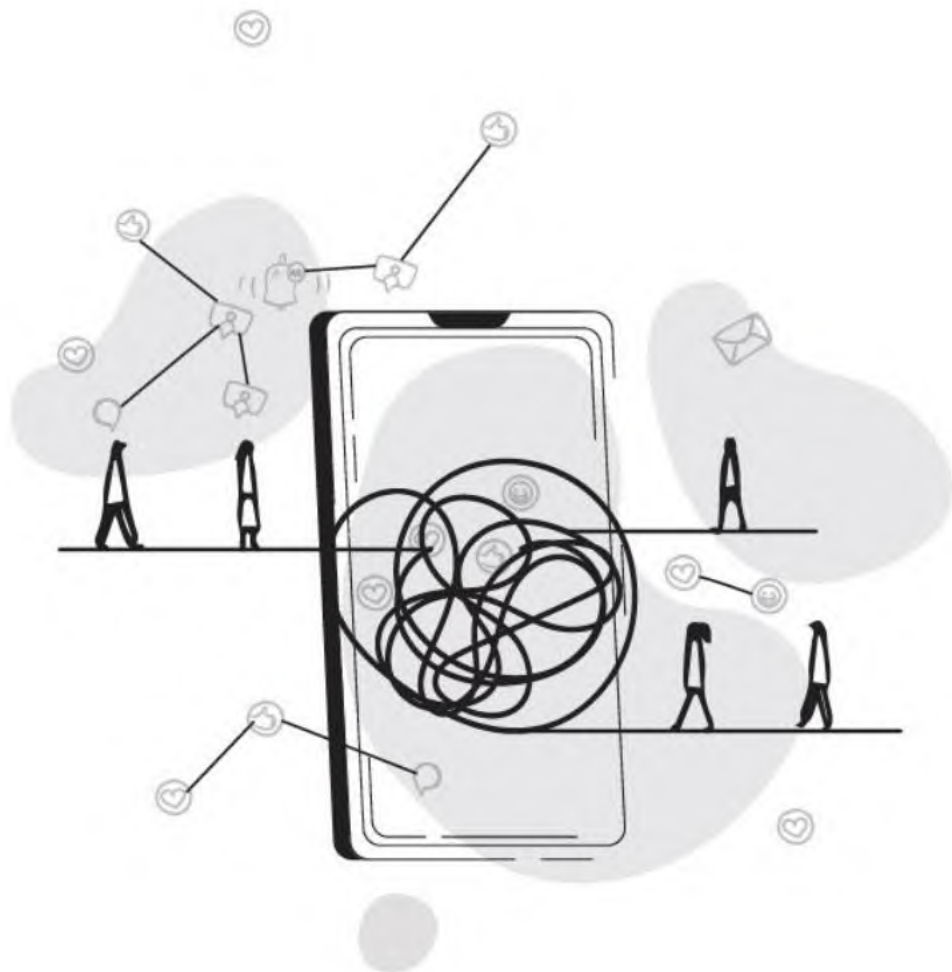
باقی عمرتان را در اینجا با دل‌مشغولی به دیگران هدر ندهید، مگر آنکه این کارتان بر نفع عمومی تأثیری بگذارد. در غیر این صورت، از انجام دادن هر اقدام مفیدی باز می‌مانید. بیش‌ازحد درگیر اقدامات فلانی و بهمانی، دلیل اقداماتشان، گفته‌ها و افکارشان و کارهایی می‌شوید که قصد انجام دادنشان را دارند و تمامی این عوامل شما را سردرگم می‌کنند و مانع تمرکز بر ذهنتان می‌شوند. [۲۰]

افسردگی بالینی یا اختلالات اضطرابی در بزرگسالان نسل X^{22} و نسل‌های پیش از آن، از سال ۲۰۱۰ تاکنون افزایش چندانی نداشته است، [۲۱]] بالین‌همه، بسیاری از ما به‌علت این فناوری‌های جدید و وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌های ناشی از آن‌ها، بیش از گذشته آشفته، پریشان و فرسوده شده‌ایم. حال که هوش مصنوعی مولد خلق عکس‌ها، ویدئوها و داستان‌های خبری فوق‌واقع‌گرایانه، اما جعلی را امکان‌پذیر می‌کند، زندگی آنلاین احتمالاً ماهیتی سردرگم‌کننده‌تر خواهد یافت. [۲۲]] ولی ما مجبور نیستیم بدان تن دهیم؛ ما می‌توانیم بار دیگر کنترل ذهنمان را به دست بگیریم.

این کتاب فقط برای والدین، معلمان و دیگر مراقبان و اطرافیان کودکان نگاشته نشده است، بلکه برای هر آن کسی است که می‌خواهد دریابد سریع‌ترین سیم‌کشی مجدد روابط انسانی و خودآگاهی در تاریخ بشری چگونه تفکر، توجه، کنار گذاشتن تمرکز افراطی بر خودمان به منظور اهمیت دادن به دیگران و همچنین پی‌ریزی روابط نزدیک را برای همگی ما سخت‌تر کرده است.

نسل مضطرب کتابی است در باب بازپس‌گیری زندگی آدمی به نفع تمامی نسل‌های بشر.

بخش اول: سونامی



فصل ۱. امواج رنج

وقتی با والدین نوجوانان گفت‌وگو می‌کنم، اغلب صحبت‌مان به سمت تلفن‌های هوشمند، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی کشیده می‌شود. ماجراهایی که والدین برایم تعریف می‌کنند در چند الگوی متداول قرار می‌گیرند: یکی از این الگوها "تعارض مداوم" است؛ والدین می‌کوشند قوانینی وضع کرده و محدودیت‌هایی را اعمال کنند. اما ابزارهای فناوری متعددی وجود دارند، استدلال‌های بسیاری در باب لزوم سخت‌گیرانه نبودن قوانین مطرح شده‌اند و راه‌های زیادی برای دور زدن قوانین وجود دارند و تمامی این عوامل زندگی خانوادگی را غرق اختلاف‌نظرهایی در باب ابزارهای فناوری می‌سازند. حفظ آداب و رسوم خانوادگی و روابط بنیادین انسانی شبیه به مقاومت در برابر امواج فزاینده جذر و مدی است که بر والدین و فرزندان هجوم می‌آورند.

در اکثر موارد، صحبت‌های والدین بر هیچ‌گونه بیماری روانی شناسایی‌شده‌ای متمرکز نیست. منتها آن‌ها عمیقاً نگران این هستند که اتفاقی غیرعادی در حال رقم خوردن است و هر قدر فرزندان‌شان ساعات بیشتری را در دنیای آنلاین سر می‌کنند، از چیزی -درواقع، تقریباً از همه چیز- غافل می‌شوند.

اما گاهی ماجراهایی که والدین برایم تعریف می‌کنند ماهیتی تیره‌تر دارند؛ والدین حس می‌کنند که فرزندشان را از دست داده‌اند. مادری که در بوستون با او صحبت می‌کردم، از کوشش‌های خودش و همسرش برای دور نگاه داشتن دختر چهارده‌ساله‌شان، امیلی،^[۱] از اینستاگرام برایم گفت. آنان می‌توانستند اثرات مخرب اینستاگرام بر دخترشان را ببینند. از این‌رو، برای محدودسازی دسترسی امیلی به اینستاگرام، نرم‌افزارهای نظارتی و محدودکنندهٔ مختلفی را بر تلفن او آزموده بودند. باین‌همه، زندگی خانوادگی آنان به صحنه‌ای از تعارضات دائمی تبدیل شده بود و امیلی درنهایت، راه‌هایی برای دور زدن محدودیت‌ها پیدا می‌کرد. از جمله بخش‌های ناراحت‌کنندهٔ ماجرا این بود که امیلی وارد تلفن همراه مادرش شد، نرم‌افزار نظارتی را غیرفعال کرد و تهدید کرد که اگر والدینش بار دیگر این نرم‌افزار را نصب کنند، او خودش را خواهد کشت. مادر امیلی به من گفت:

به نظر می‌آید که تنها راه حذف کردن رسانه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند از زندگی امیلی مهاجرت به جزیره‌ای متروکه باشد. امیلی هر تابستان، به مدت شش هفته، در اردویی تابستانی شرکت می‌کرد که در آن اردو، دسترسی به تلفن مجاز نبود؛ در اصل، وسایل الکترونیکی وجود نداشت. هر وقت او را از اردو به منزل بازمی‌گرداندیم، خودِ عادی‌اش بود. منتها به محض استفادهٔ دوباره از تلفن، باز به همان

سراسیمگی‌ها و بدخلقی‌های سابق بازمی‌گشت. پارسال دو ماه تلفنش را گرفتم و درعوض، یک تلفن تاشو در اختیارش گذاشتم. در آن دو ماه، او به حالت عادی خودش برگشت.

چنین ماجراهایی دربارهٔ پسرها معمولاً حول بازی‌های ویدئویی (و گاهی اوقات پورنوگرافی) می‌چرخند تا رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه وقتی پسری از یک گیمر^{۲۳} معمولی به یک گیمر قهار تبدیل می‌شود. سابقاً با نجاری ملاقات کردم که از پسر ۱۴ ساله‌اش، جیمز، برایم گفت. جیمز به درخودماندگی^{۲۴} خفیف دچار بود. تا قبل از همه‌گیری کرونا، او هم در تکالیف مدرسه و هم در فراگیری هنر رزمی جودو پیشرفت خوبی داشت. اما با ورود به یازده‌سالگی، مدارس تعطیل می‌شوند و والدین برای او یک دستگاه پلی‌استیشن می‌خرند تا در خانه سرگرمی داشته باشد.

پلی‌استیشن در ابتدا زندگی جیمز را بهبود بخشید؛ او واقعاً هم از بازی‌ها و هم از تعاملات اجتماعی لذت می‌برد. منتها با شروع شدن مشغولیت طولانی‌مدت او به بازی فورتنایت^{۲۵}، کم‌کم رفتارهایش تغییر کردند. پدر جیمز برایم گفت: «آن هنگام بود که افسردگی، عصبانیت و تنبلی‌های جیمز آغاز شدند و او شروع کرد به پرخاش کردن به ما.» پدر جیمز با همراهی همسرش، در چاره‌جویی برای تغییر ناگهانی رفتار پسرش، تمامی وسایل الکترونیکی‌اش را از او گرفتند. بعد از این کار، جیمز علائم ترک -از جمله

تحریک‌پذیری و پرخاشگری- را نشان داد و حاضر نشد از اتاقش بیرون بیاید. گرچه پس از چند روز از شدت علائم جیمز کاسته شد، والدینش کماکان حس می‌کردند که در تله‌ای گیر افتاده‌اند: «ما سعی کردیم دسترسی او به دستگاه بازی را محدود کنیم، ولی او به غیر از دوستانی که به‌صورت آنلاین با آنان رابطه برقرار می‌کرد، هیچ دوست دیگری نداشت؛ تا کی می‌توانستیم روابطش را مسدود نگه داریم؟»

صرف‌نظر از نوع الگو و شدت مشکل، مسئلهٔ رایج در بین والدین احساس به‌دام‌افتادگی و ناتوانی آن‌هاست. بیشتر والدین دوست ندارند فرزندانشان کودکی مبتنی بر تلفن داشته باشند، منتها جهان خودش را به‌نحوی سامان داده است که هر پدر و مادری که در برابر این وضعیت مقاومت کند فرزند خود را به انزوای اجتماعی محکوم کرده است.

قصد دارم در ادامهٔ فصل شواهدی را به شما ارائه دهم که نشان می‌دهند اتفاقی بزرگ در حال وقوع است؛ از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، مؤلفه‌ای در زندگی جوانان تغییر کرده و سلامت روان آن‌ها را تحت‌تأثیر قرار داده است. اما پیش از غرق شدن در داده‌ها، می‌خواستم صدای والدینی را با شما به اشتراک بگذارم که حس می‌کنند فرزندانشان به‌نحوی از دست رفته‌اند و اکنون می‌کوشند آنان را بازگردانند.

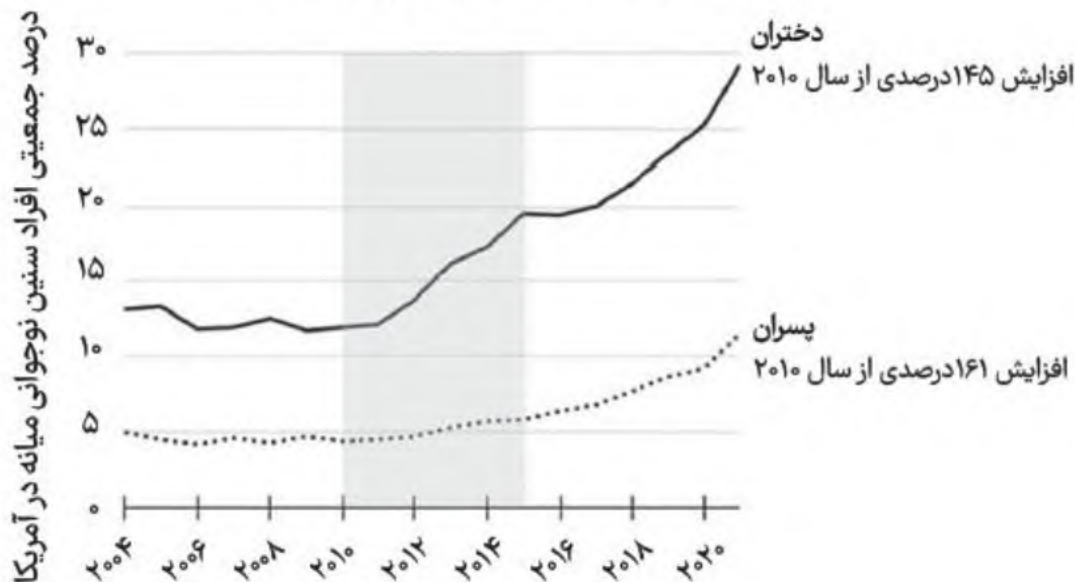
موج آغاز می شود

طی سال‌های دهه ۲۰۰۰، نشانه‌های اندکی از قریب‌الوقوع بودن بحران سلامت روان در نوجوانان وجود داشت.[۲]] تا اینکه در اوایل دهه ۲۰۱۰، کاملاً ناگهانی اوضاع تغییر کرد. هر کدام از بیماری‌های روانی دلایل فراوانی دارند؛ همیشه پای پیشینه پیچیده‌ای شامل ژن‌ها، تجارب دوران کودکی و عوامل جامعه‌شناختی در میان است. تمرکز من بر این پرسش معطوف خواهد بود که چرا نرخ بیماری‌های روانی در اعضای نسل Z (و برخی اعضای سال‌های پایانی نسل Y) در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ افزایش یافت، درحالی‌که نسل‌های قدیمی‌تر به مراتب کمتر تحت‌تأثیر چنین وضعی قرار گرفتند؟ چرا میزان اضطراب و افسردگی نوجوانان به‌نحوی هماهنگ در سطح بین‌المللی افزایش نشان داد؟

من و گرگ نگارش کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی را در اوایل سال ۲۰۱۸ به اتمام رساندیم. شکل ۱-۱ بر نموداری مبتنی است که در آن کتاب گنجانده بودیم و داده‌هایش تا سال ۲۰۱۶ را پوشش می‌داد. من همان نمودار را به‌روز کرده‌ام تا نشان دهم از آن زمان تاکنون چه اتفاقی رخ داده است. دولت آمریکا هر ساله در خلال نظرسنجی از نوجوانان سؤالاتی درباره مصرف مواد و نیز سؤالاتی درباره سلامت روان آنان می‌پرسد. نمونه‌هایی از این سؤالات بدین قرارند: آیا دوره‌ای بوده است که به مدت طولانی

احساس "غمگینی، پوچی یا افسردگی" داشته باشید یا دوره‌ای طولانی که طی آن «علاقه‌تان را به امور از دست داده باشید یا امور سابقاً لذت‌بخش برایتان ملال‌آور شده باشند؟» افرادی که از مجموع نه سؤال مربوط به علائم افسردگی اساسی به بیش از پنج سؤال پاسخ مثبت دهند، به احتمال زیاد، طی سال گذشته، از یک "دوره افسردگی اساسی"^{۲۶} رنج برده‌اند.

شیوع افسردگی اساسی در دوره نوجوانی میانه



شکل ۱-۱. درصد جمعیتی افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا (۱۲ تا ۱۷ ساله‌ها) که بر اساس داده‌های خود-گزارش‌دهی در چک‌لیست علائم افسردگی، طی یک سال گذشته حداقل یک دوره افسردگی اساسی را از سر گذرانده‌اند. این نمودار در شکل ۱-۷ کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی آمده بود و در

اینجا، با داده‌های پس از سال ۲۰۱۶ به‌روز شده است. (منبع: نظرسنجی ملی دربارهٔ مصرف مواد و سلامت آمریکا)^{[[۳}

در نمودار، شاهد تغییری ناگهانی و بسیار بزرگ در فراوانی بروز دوره‌های افسردگی اساسی هستیم که از حدود سال ۲۰۱۲ شروع می‌شود. (در شکل ۱-۱ و بسیاری از نمودارهای بعدی کتاب، محدوده‌ای سایه‌دار اضافه کرده‌ام تا ارزیابی تغییرات در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را برای خواننده ساده‌تر کنم؛ این همان دوره‌ای است که آن را "سیم‌کشی مجدد عظیم" نام نهاده‌ام.) نرخ مطلق افسردگی (تعداد موارد اضافی از سال ۲۰۱۰) در دختران بسیار بیشتر از پسران افزایش داشته است و آشکارا نوعی منحنی شبیه به چوب‌هاکی پدید آورده است. با این‌همه در آغاز، سطح ابتلای پسران به افسردگی در قیاس با دختران پایین‌تر بوده است، بنابراین به‌طور نسبی (درصد تغییر از سال ۲۰۱۰ که همیشه به‌عنوان خط پایه از آن استفاده خواهم کرد)، در هر دو جنس افزایشی مشابه -تقریباً ۱۵۰ درصدی- داشته است. به بیان دیگر، شیوع افسردگی تقریباً ۲.۵ برابر بیشتر شده است. چنین افزایشی در تمامی نژادها و طبقات اجتماعی رخ داده است.]] بخشی از داده‌های مربوط به سال ۲۰۲۰ قبل از تعطیلات ناشی از همه‌گیری کرونا و بخش دیگر بعد از تعطیلات گردآوری شده است. تا آن زمان، از هر چهار دختر آمریکایی در سنین نوجوانی میانه، یک نفر طی یک سال اخیر دوره‌ای از افسردگی اساسی را تجربه کرده بود. می‌بینید که اوضاع در سال ۲۰۲۱ بدتر هم می‌شود؛ پس از سال ۲۰۲۰، منحنی‌ها با شیبی تندتر بالا رفته‌اند. منتها بخش اعظم افزایش افسردگی قبل از همه‌گیری کرونا روی داده است.

ماهیت موج

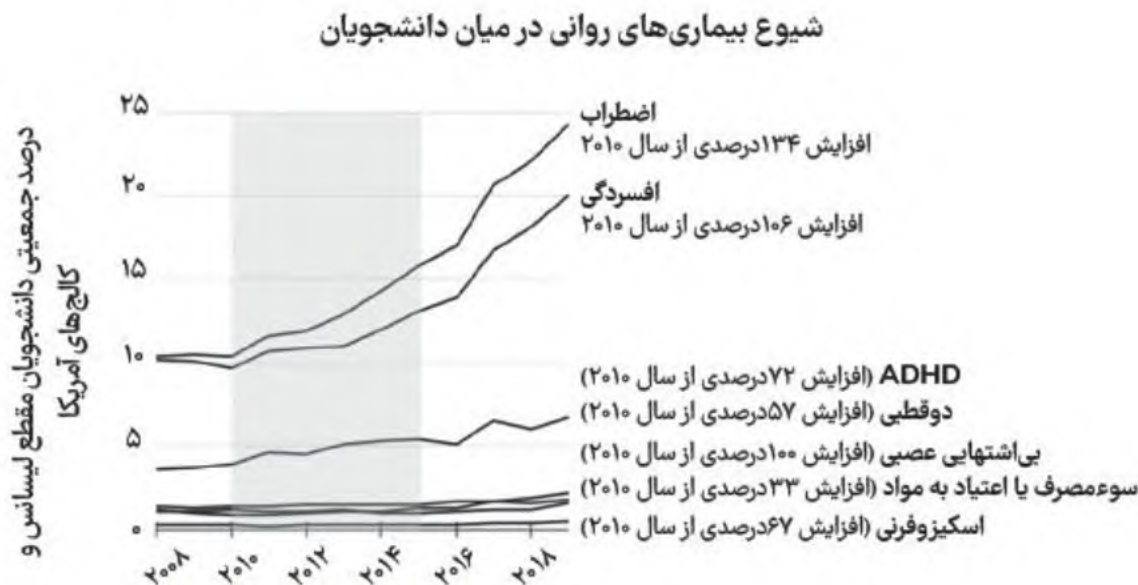
در اوایل دهه ۲۰۱۰، برای افراد سنین نوجوانی میانه چه اتفاقی روی داده است؟ باید بفهمیم چه کسانی از چه چیزی و از چه زمانی در رنج‌اند. پاسخ دقیق به چنین پرسش‌هایی، جهت شناسایی دلایل بروز این موج و نیز شناسایی راه‌های احتمالی برای معکوس‌سازی آن، اهمیت بسیاری دارد. این همان کاری است که تیم پژوهشی من قصد انجام دادنش را داشت. من در این فصل، مسیر دستیابی به یافته‌هایمان را با جزئیات شرح خواهم داد.

ما با واکاوی داده‌های بیشتر مرتبط با سلامت روان نوجوانان، به سرنخ‌های مهمی برای پاسخ دادن به این معما دست یافتیم: ۵]] نخستین سرنخ این است که چنین افزایشی عمدتاً به اختلالات مرتبط با اضطراب و افسردگی بازمی‌گشت که هر دو در روان‌پزشکی در دسته اختلالات درونی‌سازی^{۲۷} قرار می‌گیرند؛ در این دسته اختلالات، فرد بیمار به پریشانی شدیدی مبتلاست و علائم اختلال را در درون خویش تجربه می‌کند. فرد مبتلا به اختلال درونی‌سازی هیجاناتی چون اضطراب، ترس، اندوه و درماندگی را از سر می‌گذراند، به نشخوار فکری دچار است و اغلب از مشارکت اجتماعی دوری می‌جوید.

در مقابل، طی اختلالات برونی‌سازی^{۲۸}، فرد مبتلا به احساس پریشانی دچار است و علائم و واکنش‌هایش را به دنیای بیرون معطوف می‌کند و دیگران را هدف قرار می‌دهد. اختلال سلوک^{۲۹} یکی از اختلالات درونی‌سازی است که طی آن، فرد مبتلا در مدیریت خشم خود با مشکل مواجه است و تمایل بالایی به پرخاشگری و خطرپذیری مفرط نشان می‌دهد. دختران و زنان در تمامی سنین، فرهنگ‌ها و کشورها با نرخ بیشتری از اختلالات درونی‌سازی رنج می‌برند، حال‌آنکه پسران و مردان با نرخ بالاتر از اختلالات برونی‌سازی در رنج‌اند.[۶]] گفتنی است که هر دو جنسیت ممکن است به هر دو دسته این اختلالات مبتلا شوند، منتها از اوایل دهه ۲۰۱۰ هر دو جنسیت بیشتر به اختلالات درونی‌سازی مبتلا شده‌اند تا اختلالات برونی‌سازی.[۷]]

در شکل ۱-۲، افزایش انفجاری نرخ اختلالات درونی‌سازی را می‌بینید که نمایانگر درصد دانشجویانی است که خودشان گزارش داده‌اند طبق تشخیص متخصص، به نوعی اختلال درونی‌سازی مبتلا هستند. این داده‌ها از نظرسنجی‌های استاندارد دانشگاه‌ها حاصل شده‌اند که از سوی انجمن سلامت کالج آمریکا گردآوری می‌شوند.[۸]] منحنی‌های مربوط به افسردگی و اضطراب در سطحی بسیار بالاتر از سایر اختلالات آغاز می‌شوند و بعد هم بیش از هر اختلال دیگری به‌طور نسبی و مطلق افزایش می‌یابند. تقریباً

علت افزایش تمامی بیماری‌های روانی در حوزه‌های دانشگاهی طی دههٔ ۲۰۱۰ به اضطراب و / یا افسردگی مربوط می‌شود.[۱۰]

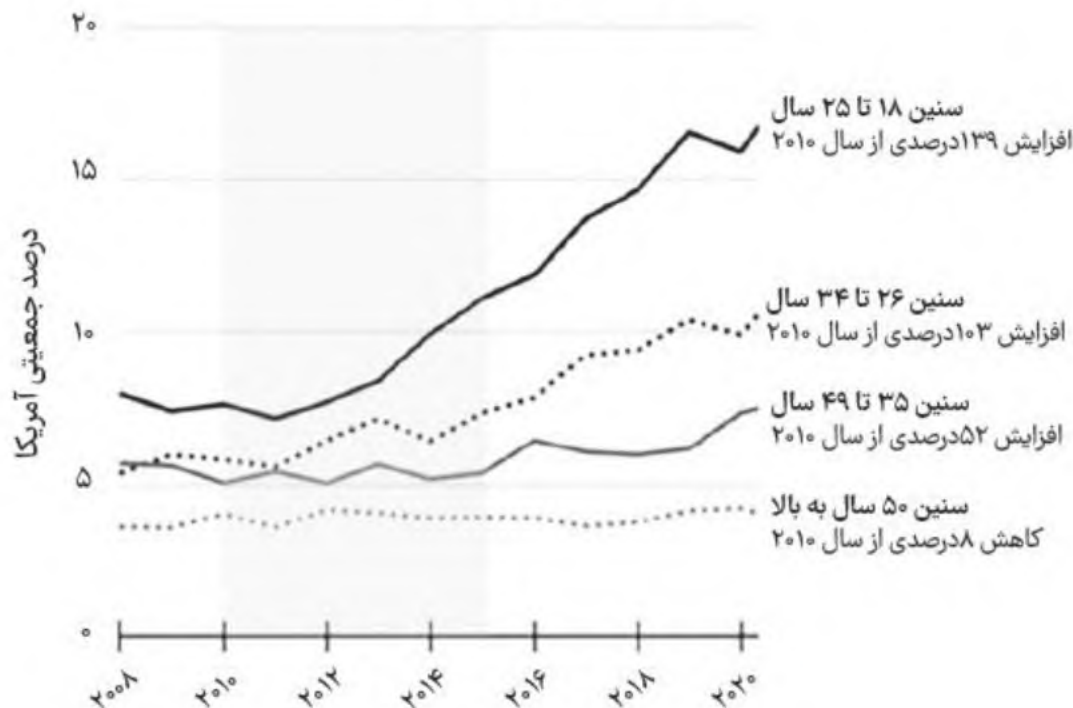


شکل ۱-۲. درصد جمعیتی دانشجویان مبتلا به چند بیماری روانی در مقطع لیسانس و کالج‌های آمریکا.

میزان تشخیص بیماری‌های روانی مختلف در دهه ۲۰۱۰ در بین دانشجویان افزایش یافت و در این میان، بیشترین افزایش به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شد. (انجمن سلامت کالج آمریکا) [۹]

سرنخ دوم اینکه این نرخ افزایشی بر اعضای نسل Z متمرکز است و سرریزهایی هم به اعضای جوان‌تر نسل Y دارد. در شکل ۳-۱، درصد پاسخ‌دهندگان چهار گروه سنی مختلف را مشاهده می‌کنید که گزارش داده‌اند طی یک ماه گذشته، در "بیشتر مواقع" یا "همواره" مضطرب بوده‌اند. تا قبل از سال ۲۰۱۲، برای هیچ‌کدام از چهار گروه منحنی افزایشی وجود ندارد، اما پس از آن تاریخ، جوان‌ترین گروه (که نسل Z در سال ۲۰۱۴ به آن ملحق شد) افزایشی شدید نشان می‌دهد. گروه بعدی (عمدتاً اعضای نسل Y) نیز با رشد بیماری‌های روانی مواجه‌اند، البته نه به اندازه گروه نسل Z. دو گروه مسن‌تر نیز منحنی نسبتاً مسطحی دارند: افزایشی جزئی برای نسل X (متولدان سال‌های ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰) و کاهشی جزئی برای نسل پرنوزاد^{۳۰} (متولدان سال‌های ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴) به چشم می‌خورد.

شیوع اضطراب براساس سن



شکل ۱-۳. درصد بزرگسالان آمریکایی بر حسب گروه سنی که سطوح بالایی از اضطراب را گزارش کرده

اند. (منبع: نظرسنجی ملی درباره مصرف مواد و سلامت آمریکا) [۱۱]

اضطراب چیست؟

اضطراب با ترس مرتبط است، اما مترادف با آن نیست. راهنمای تشخیصی روان‌پزشکی (DSM-۵-TR)، ترس را "یک واکنش هیجانی به تهدید واقعی یا برداشت‌شده قریب‌الوقوع" تعریف می‌کند، حال‌آنکه اضطراب را "پیش‌بینی تهدید آتی" می‌داند. [۱۲]] هر دوی این‌ها می‌توانند واکنش‌هایی سالم به واقعیت باشند، اما وقتی بیش‌ازاندازه شدید شوند، چه‌بسا به اختلال بدل گردند.

به نظر می‌آید که اضطراب و اختلالات مرتبط به آن بیماری‌های روانی شاخص جوانان امروزی باشند. در شکل ۱-۲، می‌بینید که در میان انواع مختلف اختلالات روانی تشخیص داده‌شده، نرخ اضطراب بیشترین افزایش را داشته است و افسردگی، با فاصله‌ای نزدیک، پس از آن قرار می‌گیرد. مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۲۲ روی بیش از ۳۷ هزار دانش‌آموز دبیرستانی ایالت ویسکانسین نشان داد که شیوع اضطراب در این گروه از ۳۴ درصد در سال ۲۰۱۲ به ۴۴ درصد در سال ۲۰۱۸ افزایش یافته است. این افزایش در دختران و نیز در افراد سنین نوجوانی میانه گروه‌های دگرباش بیشتر بوده است. [۱۳]] طی مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۲۳ هم، ۳۷ درصد از دانشجویان کالج آمریکایی گزارش دادند که "همیشه" یا "بیشتر اوقات" اضطراب دارند و ۳۱ درصد هم گفتند که در "تقریباً نیمی از اوقات" مضطرب هستند. به‌عبارتی، فقط یک‌سوم دانشجویان کالج گفته‌اند که کمتر از نیمی از اوقات اضطراب دارند یا اینکه هرگز

مسلماً ترس مهم‌ترین هیجان یاریگر بقا در سرتاسر قلمروی جانوری است. در دنیایی مملو از شکارچیان، آنانی که واکنش‌هایی برق‌آسا داشتند بیشتر می‌توانستند ژن‌هایشان را به نسل بعدی منتقل کنند. درواقع واکنش سریع به تهدیدها به قدری اهمیت دارد که مغز پستانداران قادر است قبل از رسیدن اطلاعات چشم به مراکز بینایی پشت مغز و پردازش در آن مراکز، واکنش ترس را در آن‌ها کلید بزند.[۱۵] به همین سبب است که ما قادریم موجی از ترس را احساس کنیم یا حتی قبل از آگاهی یافتن از خودرویی که به سویمان نزدیک می‌شود، از سر راهش به کناری بپریم. ترس زنگ خطری است که به یک نظام واکنش سریع متصل شده است. پس از پایان یافتن تهدید، زنگ خطر هم متوقف می‌شود، جریان هورمون‌های فشار روانی از حرکت بازمی‌ایستد و احساس ترس فروکش می‌کند.

درحالی‌که ترس نظام واکنش تمام‌عیار را در لحظه خطر به راه می‌اندازد، اضطراب در مواقعی که فقط احتمال تهدید برداشت می‌شود، بخش‌هایی از همان نظام را فعال می‌کند. مضطرب و گوش‌به‌زنگ شدن در موقعیت‌هایی که به‌راستی خطراتی احتمالی در کمین‌اند، واکنشی سالم است. اما وقتی زنگ خطر ما حساسیت بالایی پیدا می‌کند، به‌نحوی که اغلب با رویدادهای معمولی -از جمله رویدادهایی که

هیچ تهدیدی به همراه ندارند- هم فعال می‌شود، در حالت پریشانی دائمی قرار می‌گیریم. اینجاست که اضطراب بهنجار، سالم و گذرا به یک اختلال اضطرابی تبدیل می‌شود.

به‌علاوه، باید به خاطر داشته باشیم که زنگ خطر ما صرفاً به‌عنوان واکنشی در برابر تهدیدهای فیزیکی تکامل نیافته است. مزیت تکاملی ما ناشی از مغز بزرگ‌تر و ظرفیت‌مان جهت تشکیل گروه‌های اجتماعی نیرومند است، از این‌رو به تهدیدهایی اجتماعی نظیر طردشدگی یا شرمساری حساسیت بالایی داریم. افراد -و به‌ویژه نوجوانان- اغلب بیش از آنکه نگران مرگ جسمانی باشند، نگران تهدید به "مرگ اجتماعی" هستند.

اضطراب از مسیرهای متعددی بر ذهن و جسم تأثیر می‌گذارد: در بسیاری از افراد، اضطراب در بدن در قالب تنیدگی یا سفتی عضلانی، ناراحتی در شکم و حفره قفسه سینه نمود پیدا می‌کند. [۱۶] اضطراب به‌لحاظ هیجانی در قالب دلهره، نگرانی و پس از مدتی، خستگی شدید تظاهر می‌یابد. به‌لحاظ شناختی، اغلب شفاف‌اندیشی را دشوار می‌کند، افراد را به نشخوارهای فکری غیرسازنده می‌کشاند و تحریفات شناختی کانون درمان رفتاری‌شناختی (CBT) -نظیر فاجعه‌سازی، تعمیم دادن مفرط و تفکر سیاه‌وسفید- را کلید می‌زند. این الگوهای فکری تحریف‌شده در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب

علائم جسمانی ناخوشایندی ایجاد می‌کنند. افراد به سبب همین علائم، دچار ترس و نگرانی می‌شوند و همین وضع مضطرب‌تر شدن آنان را در پی می‌آورد و بدین ترتیب تسلسلی باطل در آنان شکل می‌گیرد.

همان‌طور که در شکل ۱-۲ مشاهده می‌کنید، دومین اختلال روان‌شناختی متداول در میان جوانان امروزی افسردگی است. عنوان روان‌پزشکی اصلی معرف این مشکل اختلال افسردگی اساسی (^{۳۱}MDD) است که دو علامت کلیدی آن عبارت‌اند از: خلق افسرده (احساس غمگینی، پوچی و نومیدی) و از دست دادن علاقه یا توان لذت بردن از همه یا اغلب فعالیت‌ها. [۱۷]] هملت بلافاصله پس از ابراز تأسف بابت ممنوعیت "خودکشی" از منظر خداوند، می‌گوید: «چقدر امور این دنیا در نظرم ملال‌آور، مبتذل، سطحی و بیهوده به نظر می‌رسند.» [۱۸]] برای تشخیص‌گذاری MDD این علائم باید به مدت حداقل دو هفته تداوم داشته باشند. اغلب چنین علائمی با علائمی جسمانی نظیر افت یا افزایش قابل‌توجه وزن، خواب بسیار کمتر یا بسیار بیشتر از حد معمول و خستگی همراه هستند. به علاوه، پای تفکر مختل هم در میان است که طی آن علائمی مثل ناتوانی در تمرکز کردن، تمرکز بر خطاها یا ناکامی‌های خود (و متعاقباً احساس گناه) و بسیاری از تحریفات شناختی بروز می‌کنند که درمان CBT سعی در مقابله با آن‌ها دارد. مبتلایان به افسردگی به احتمال زیاد افکار خودکشی دارند، چراکه می‌پندارند رنج کنونی‌شان

هرگز پایانی نخواهد داشت و فقط مرگ است که می‌تواند آن رنج‌ها را پایان دهد.

از منظر این کتاب، یکی از ویژگی‌های مهم افسردگی پیوند آن با روابط اجتماعی است. هر چه افراد به‌لحاظ اجتماعی بیشتر از هم جدا بیفتند (یا حس کنند که جدا افتاده‌اند) به احتمال بیشتری به افسردگی مبتلا می‌شوند. ابتلا به افسردگی هم سبب می‌شود افراد به روابط اجتماعی علاقه کمتری نشان دهند و نتوانند در جست‌وجوی روابط اجتماعی برآیند. همانند اضطراب، در اینجا هم تسلسلی باطل وجود دارد. بنابراین من در این کتاب توجه زیادی به دوستی و روابط اجتماعی نشان می‌دهم. همچنان که خواهیم دید کودکی مبتنی بر بازی تقویت‌کننده دوستی و روابط اجتماعی است و کودکی مبتنی بر تلفن تضعیف‌کننده این مؤلفه‌هاست.

من درمجموع مستعد ابتلا به اضطراب یا افسردگی نیستم، بااین‌حال در طول زندگی‌ام سه دوره از اضطرابی بلندمدت رنج بردم که نیازمند درمان دارویی بود. در یکی از این دوره‌ها، توأمان به افسردگی اساسی هم مبتلا شدم. بنابراین می‌توانم مشکلی را که بیشتر جوانان درگیرش هستند، تا حدی درک کنم. من می‌دانم که نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی یا افسردگی نمی‌توانند به‌راحتی "از این حال خارج شوند" یا به‌صرف تصمیمشان "سرسختی بیشتری" پیشه کنند. این اختلالات نتیجه ترکیبی از

ژن‌ها (برخی افراد مستعد ابتلا به این اختلالات هستند)، الگوهای فکری (که می‌توانند یاد گرفته یا یادگیری‌زدایی شوند) و شرایط اجتماعی یا محیطی هستند. از آنجایی که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ ژن‌ها تغییری نکرده‌اند، باید دریابیم که تغییر کدام الگوهای فکری و شرایط اجتماعی / محیطی چنین سونامی بزرگی از اضطراب و افسردگی را پدید آورده است.

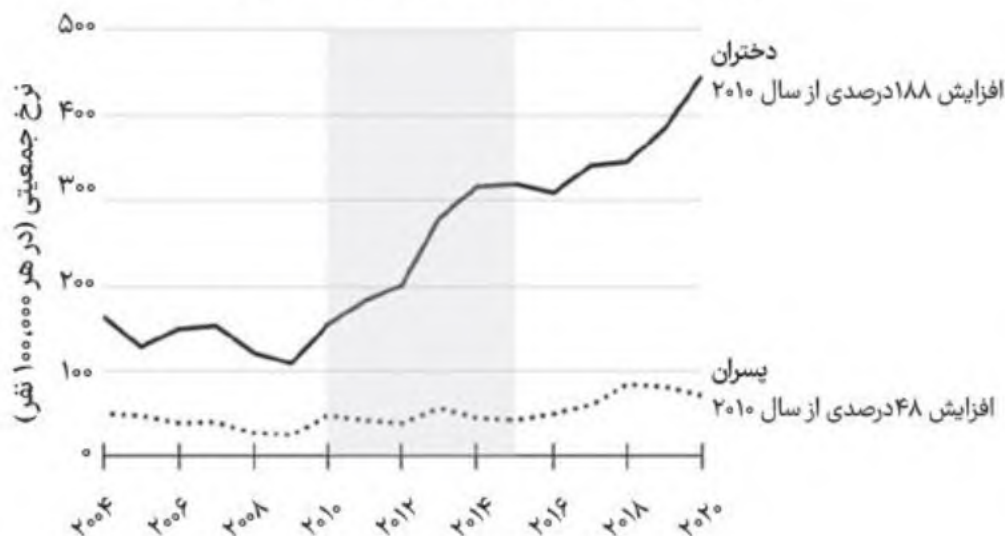
این وضع واقعی نیست، مگر نه؟

بسیاری از متخصصان سلامت روان در آغاز تردید داشتند که این افزایش شدید اضطراب و افسردگی بازتاب‌دهنده افزایش واقعی بیماری‌های روانی باشد. یک روز پس از انتشار کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی، مقاله‌ای با عنوان "افسانه بزرگ در باب اضطراب نوجوانان" در نیویورک تایمز منتشر شد. [۱۹] طی این مقاله، یکی از روان‌پزشکان چند نقد مهم را متوجه -به قول خودش- وحشت‌آفرینی اخلاقی درباره نوجوانان و تلفن‌های هوشمندشان کرده بود. او خاطرنشان ساخته بود که بیشتر مطالعات نشان‌دهنده افزایش بیماری‌های روانی، نظیر داده‌های ترسیم‌شده در شکل ۲-۱، از نوع "خود-گزارش‌دهی" هستند و تغییرات حاصل بر مبنای خود-گزارش‌دهی لزوماً بیانگر نرخ پایه‌ای بیماری‌های روانی نیستند. شاید جوانان صرفاً گرایش بیشتری به عیب‌یابی از خود داشته باشند یا مایل

باشند صادقانه در باب علائمشان سخن بگویند. شاید هم آنان به اشتباه علائم خفیف اضطراب را معرف اختلالی روانی قلمداد می کنند.

آیا تردید این روان پزشک به حق بود؟ مطمئناً در این باره، که برای اطمینان از افزایش واقعی بیماری های روانی نیازمند بررسی چند شاخص هستیم، حق با وی بود. یکی از روش های نیل به این هدف بررسی تغییراتی است که در گزارش های خود نوجوانان بازتاب نیافته است. برای مثال، بسیاری از مطالعات نمایانگر تغییر سلامت روان نوجوانان به بررسی تعداد نوجوانانی پرداخته اند که به بخش های اورژانس روان پزشکی آورده می شوند یا هرساله به سبب خودزنی های عامدانه در بیمارستان ها بستری می شوند. این موارد هم می توانند دربرگیرنده اقدام به خودکشی هایی باشند که معمولاً با مصرف بیش از حد داروها انجام می گیرند و هم خودزنی های بدون قصد خودکشی (NSSI)^{۳۲} که افراد، بی آنکه قصد کشتن خود را داشته باشند، به خود آسیب می زنند. شکل ۴-۱ تعداد مراجعه [نوجوانان] به بخش های اورژانس بیمارستانی آمریکا را به تصویر کشیده است. همان طور که می بینیم این نمودار با افزایش نرخ افسردگی ترسیم شده در شکل ۱-۱، به ویژه در دختران، همسویی دارد.

شیوع مراجعه به بخش اورژانس در نتیجه خودزنی



شکل ۱-۴. نرخ جمعیتی نوجوانان (۱۰ تا ۱۴ ساله) آمریکایی که در هر ۱۰۰,۰۰۰ نفر، در نتیجه خودزنی‌های غیرکشنده در بخش‌های اورژانس بیمارستان‌ها تحت درمان قرار می‌گیرند. (منابع: مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، مرکز ملی پیشگیری و کنترل صدمات) [۲۰]

از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰، نرخ خودزنی دختران در سنین اوایل نوجوانی تقریباً سه برابر شده است. نرخ خودزنی دخترانِ نوجوانِ بزرگ‌تر (۱۵ تا ۱۹ سال) طی این مدت افزایشی دوبرابری داشته، حال آنکه نرخ خودزنی در زنان بالای ۲۴ سال کاهش یافته است (به پیوست آنلاین کتاب بنگرید). [۲۱]] پس یک اتفاق در اوایل دهه ۲۰۱۰، بیش از هر گروه دیگری به دخترانِ پیش از سن نوجوانی و اوایل نوجوانی میانه آسیب زده است. این سرنخ بسیار مهم است. آمار خودزنی‌های عامدانه ترسیم‌شده در شکل ۴-۱ هم اقدامات خودکشی غیرکشنده را شامل می‌شوند که نشانگر سطوح بسیار بالای پریشانی و نومییدی‌اند و هم خودزنی‌های بدون قصد خودکشی، نظیر خودجراحی‌ها، را در بر می‌گیرند. پدیده دوم عمدتاً رفتاری مقابله‌ای است که برخی افراد، و به‌ویژه دختران و زنان جوان، برای مدیریت اضطراب و افسردگی ناتوان‌کننده خویش به آن متوسل می‌شوند.

شیوع خودکشی منتهی به مرگ در سنین آغاز نوجوانی



شکل ۵-۱. شیوع خودکشی منتهی به مرگ در نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله (منابع: مرکز کنترل بیماری‌های

آمریکا، مرکز ملی پیشگیری و کنترل صدمات) [۲۲]

روند زمانی شیوع خودکشی نوجوانان در آمریکا به‌طور کلی شبیه به روند زمانی شیوع افسردگی،

اضطراب و خودزنی است؛ هر چند در اینجا افزایش شدید شیوع چند سال زودتر آغاز می‌شود. شکل ۱-۵ نمایانگر نرخ خودکشی کودکان ۱۰ تا ۱۴ ساله آمریکایی به ازای جمعیت ۱۰۰.۰۰۰ نفری این گروه سنی است که هرساله بدین سبب جان خود را از دست داده‌اند. [۲۳] همچنان که طی بخش‌های پیشین دیدیم، در کشورهای غربی تقریباً همیشه نرخ خودکشی منتهی به مرگ در پسران بالاتر از دختران است، حال آنکه نرخ اقدام به خودکشی و خودزنی‌های بدون قصد خودکشی در دختران از پسران بالاتر است. [۲۴]

بر اساس شکل ۵-۱، نرخ خودکشی دختران از سال ۲۰۰۸ افزایش یافته است. بعد در محدوده نرخ خودکشی آنان در سال‌های دهه ۱۹۸۰ باقی مانده و پس از سال ۲۰۱۲ خیز برداشته است. این نرخ از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۱، افزایشی ۱۶۷ درصدی داشته است. چنین سرنخی ما را به‌سوی این پرسش رهنمون می‌کند: چه مؤلفه‌ای برای دختران سنین پیش از نوجوانی و اوایل نوجوانی در سال‌های آغازین دهه ۲۰۱۰ تغییر کرده است؟

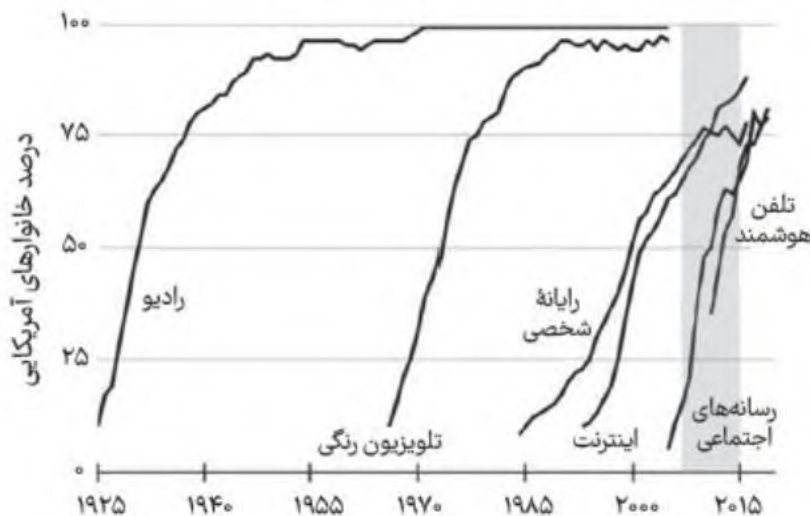
افزایش سریع نرخ خودزنی و خودکشی در کنار یافته‌های حاصل از مطالعات خودگزارش‌دهی نشانگر افزایش اضطراب و افسردگی، تردیدهای منتقدان در باب وجود بحران سلامت روانی را شدیداً رد

می‌کند. البته که بیشتر شدن تمایل افراد برای گزارش مشکلاتشان در این آمار افزایشی نقش داشته است (که پدیده خوبی است) و برخی از نوجوانان هم اضطراب و پریشانی طبیعی خود را بیماری پنداشته‌اند (که پدیده بدی است). اما همسویی رنج‌های بازتاب‌یافته در گزارش‌های خودِ نوجوانان با تغییرات رفتاری آن‌ها به ما می‌گوید که در آغاز دهه ۲۰۱۰ و شاید اواخر دهه ۲۰۰۰، تغییر بزرگی در زندگی آنان روی داده است.

تلفن‌های هوشمند و پدید آمدن نسل Z

معرفی و ورود تلفن‌های هوشمند پس از سال ۲۰۰۷ زندگی همه را تغییر داد. تلفن هوشمند نیز همچون اسلافش، رادیو و تلویزیون، کل آمریکا و جهان را فتح کرد. شکل ۶-۱ نمایانگر درصد از خانوارهای آمریکایی است که طی یک قرن گذشته اقدام به خرید ابزارهای فناوری ارتباطی کرده‌اند. همان‌طور که می‌بینید، این فناوری‌های تازه با آهنگی سریع گسترش می‌یابند و همواره مرحله آغازینی را شامل می‌شوند که طی آن منحنی تقریباً مستقیم بالا می‌رود. این منحنی افراشته معرف همان دهه‌ای است که طی آن ظاهراً "همه" آن فناوری خاص را خریداری کرده‌اند.

فراگیر شدن ابزارهای فناوری ارتباطی



شکل ۶-۱. سهم خانوارهای آمریکایی که از فناوری‌های خاص استفاده می‌کنند. استفاده از تلفن‌های هوشمند، سریع‌تر از هر فناوری ارتباطی دیگری، در تاریخ فراگیر شد. (منبع: جهان ما در آینده داده‌ها) [۲۵]

شکل ۶-۱ نکته مهمی را درباره عصر اینترنت نشان می‌دهد. این عصر دربرگیرنده دو موج بود: در دهه ۱۹۹۰، هم شاهد گسترش سریع رایانه‌های شخصی بودیم و هم دسترسی به اینترنت (از طریق مودم‌های

آن دوران)، به طوری که هر دوی این فناوری‌ها تا سال ۲۰۰۱ در اکثر خانه‌ها یافت می‌شدند. طی ده سال بعدی، هیچ افولی را در سلامت روانی افراد سنین نوجوانی میانه مشاهده نمی‌کنیم. [۲۶]] افراد سنین نوجوانی میانه نسل ۷ که مقارن با موج نخست عصر اینترنت بزرگ شدند، به طور متوسط از همسالان نسل Z خود کمی شادتر بودند؛ موج دوم گسترش سریع فناوری‌های ارتباطی ابداع رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند را به نحوی توأمان شامل می‌شد که تا سال ۲۰۱۲ یا ۲۰۱۳ راهشان را به اکثر خانه‌ها باز کردند. از این زمان بود که فروپاشی سلامت روانی دختران کلید خورد و سلامت روانی پسران نیز در حوزه‌هایی متعدد دستخوش افول شد.

البته نوجوانان از اواخر دهه ۱۹۹۰ تلفن همراه داشتند، اما این تلفن‌ها "ساده" و بدون امکان دسترسی به اینترنت بودند و اغلب با عنوان تلفن‌های تاشو شناخته می‌شدند، چراکه محبوب‌ترین مدل تلفن‌های آن سال‌ها به صورت تاشو طراحی شده بودند و می‌شد آن‌ها را با حرکت ناگهانی مچ دست باز کرد. تلفن‌های ساده عمدتاً به کار برقراری ارتباط مستقیم و یک‌به‌یک با دوستان و اعضای خانواده می‌آمدند. شما می‌توانستید از طریق این تلفن‌ها با افراد تماس بگیرید و با صفحه‌کلیدهای نخراشیده‌شان برای دیگران پیام‌های متنی بفرستید. تلفن‌های هوشمند اما به‌غایت متفاوت‌اند؛ شما از طریق این تلفن‌ها

قادرید ۲۴ ساعت روزهای هفته را به اینترنت متصل شوید و میلیون‌ها برنامه را بر آن‌ها اجرا کنید. این تلفن‌ها خیلی سریع به دروازه‌ای به‌سوی رسانه‌های اجتماعی تبدیل شدند و این رسانه‌ها هم در تمام طول شبانه‌روز با ساطع کردن پیام‌هایی شما را ترغیب کردند تا سری به آن‌ها بزنید و دریابید دیگران چه می‌کنند و چه می‌گویند. این نوع برقراری ارتباط، بر خلاف مکالمهٔ مستقیم با دوستان، مزایای اندکی به همراه دارد و درواقع برای بسیاری از جوانان سمی است. [۲۷]

منابع مختلفی به داده‌های دوران آغازین فراگیری تلفن‌های هوشمند اشاره کرده‌اند. مرکز پژوهشی پیو، طی گزارشی در سال ۲۰۱۲ دربارهٔ آمار مالکیت تلفن‌های همراه، نشان داد که در سال ۷۷، ۲۰۱۱ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا تلفن همراه داشتند، اما از این میزان فقط ۲۳ درصد تلفن‌های هوشمند داشتند.[۲۸] این یعنی بسیاری از اعضای این گروه سنی ناگزیر بودند به کمک رایانه‌های شخصی به رسانه‌های اجتماعی دسترسی بیابند. این رایانه‌ها اغلب متعلق به والدین و اعضای خانواده بودند، بنابراین حریم خصوصی و سطح دسترسی از طریق آن‌ها محدود بود و هیچ راه ساده‌ای هم برای آنلاین شدن در خارج از منزل وجود نداشت. طی این دوران، لپ‌تاپ‌ها همچون اینترنت پرسرعت روزبه‌روز فراگیرتر شدند. بنابراین بسیاری از افراد سنین نوجوانی میانه، حتی پیش از برخورداری از تلفن‌های هوشمند، به اینترنت دست پیدا کردند.

بعد از آنکه افراد سنین نوجوانی میانه به تلفن‌های هوشمند دست یافتند، می‌توانستند همیشه، حتی در مواقعی که دور از خانه هستند، آنلاین بمانند. بر اساس نظرسنجی سازمان غیرانتفاعی کامن سنس مدیا^{۳۳}، تا سال ۷۹، ۲۰۱۶ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه و ۲۸ درصد از کودکان ۸ تا ۱۲ ساله صاحب تلفن هوشمند بودند.[۲۹]

نوجوانان، پس از دستیابی به تلفن‌های هوشمند، رفته‌رفته زمان بیشتری را در دنیای مجازی سپری کردند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۵ کامن سنس مدیا، افراد سنین نوجوانی میانه‌دارای حساب در رسانه‌های اجتماعی گزارش داده بودند که دو ساعت از شبانه‌روشان را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و طی اوقات فراغتشان (بدون احتساب زمان مدرسه و تکالیف) به‌طور متوسط تقریباً هفت ساعت در شبانه‌روز را در رسانه‌های اجتماعی به بازی‌های ویدئویی، تماشای ویدئو در نتفلیکس، یوتیوب یا سایت‌های پورنوگرافی سر می‌کنند.[۳۰] گزارش سال ۲۰۱۵ مرکز پژوهشی پیو[۳۱] نیز این ارقام بالا را تأیید می‌کند: از هر چهار فرد سنین نوجوانی میانه، یک نفر می‌گوید که "تقریباً به‌طور دائم" آنلاین است. این رقم تا سال ۲۰۲۲ نزدیک به دوبرابر شد و به ۵۶ درصد رسید.[۳۲]

آمارِ وقت‌گذرانی "تقریباً دائمی" در فضای آنلاین شگفت‌آور است و شاید بتوان آن را اساسی برای تبیین افول ناگهانی سلامت روانی نوجوانان دانست. این آمار به‌شدت بالا می‌گوید که حتی وقتی اعضای نسل Z با دستگاه‌هایشان سر و کار ندارند و ظاهراً در دنیای واقعی مشغول فعالیت‌هایی مثل حضور در کلاس، صرف غذا یا گفت‌وگو با فرد دیگری هستند، بخش عظیمی از توجه‌شان صرف نگرانی (یا اضطراب) در باب وقایع رسانه‌های اجتماعی می‌شود. همان‌طور که شری ترکل^{۳۴}، استاد دانشگاه MIT، در سال ۲۰۱۵

درباره زندگی با تلفن‌های هوشمند می‌نویسد: «ما برای همیشه در جای دیگری سر می‌کنیم.» [۳۳] چنین وضعی نمایانگر دگرگونی عمیقی در خودآگاهی و روابط انسانی است و در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵، برای افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا رخ داد. این وضع همچنین نمودی از پدید آمدن کودکی مبتنی بر تلفن و پایان قطعی کودکی مبتنی بر بازی است.

نکته مهم مرتبط با این وضع معرفی آیفون ۴ در ژوئن سال ۲۰۱۰ بود. [۳۴] این تلفن نخستین آیفون مجهز به دوربین جلو بود و عکس‌برداری و فیلم‌برداری از خود را برای افراد بسیار آسان کرد. طی همان ماه، گوشی گلکسی اس سامسونگ نیز معرفی شد. ضمناً در همان سال، اینستاگرام هم معرفی شد که در آن زمان نرم‌افزاری بود که صرفاً در تلفن‌های هوشمند قابل استفاده بود. طی چند سال ابتدایی فعالیت اینستاگرام، نمی‌شد از آن روی رایانه‌های شخصی یا لپ‌تاپ‌ها استفاده کرد. [۳۵] تعداد کاربران اینستاگرام تا قبل از سال ۲۰۱۲ و خرید اینستاگرام توسط فیس‌بوک، اندک بود. پس از این سال، تعداد کاربران اینستاگرام به سرعت افزایش یافت و از ده میلیون در پایان سال ۲۰۱۱ [۳۶] به نود میلیون در اوایل سال ۲۰۱۳ رسید. [۳۷] بنابراین می‌توان گفت که اکوسیستم رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر تلفن‌های هوشمند مجهز به دوربین جلو که امروز می‌شناسیم، در سال ۲۰۱۲ و به واسطه خرید اینستاگرام

توسط فیس‌بوک، بعد از ابداع دوربین جلو در تلفن‌های هوشمند، پدیدار شد. از سال ۲۰۱۲، بسیاری از دختران سنین نوجوانی میانه حس کردند که "همه" باید یک تلفن هوشمند و یک حساب اینستاگرام داشته باشند و مدام خود را با دیگران مقایسه کنند.

طی چند سال بعدی، اکوسیستم رسانه‌های اجتماعی به واسطه معرفی "فیلترهای زیبایی" و نرم‌افزارهای ویرایشگر نیرومندتری در اینستاگرام، و البته در نرم‌افزارهای خارجی نظیر فیس‌تون^{۳۵}، حتی جذابیت بیشتری هم پیدا کرد. یک دختر، چه از فیلتر زیبایی استفاده می‌کرد چه نمی‌کرد، بازتابی که از خودش در آینه می‌دید در قیاس با دختران صفحه تلفنش، جذابیت کمتر و کمتری می‌یافت.

در همان حال که زندگی اجتماعی دختران به پلتفرم رسانه‌های اجتماعی منتقل می‌شد، پسران هم با درگیری در فعالیت‌های دیجیتال، به‌ویژه بازی‌های ویدئویی آنلاین چندنفره، یوتیوب، وب‌سایت ردیت و پورنوگرافی خشن - که همگی همیشه و همه‌جا رایگان از طریق تلفن‌هایشان در دسترس بودند - عمیق‌تر در دنیای مجازی غرق می‌شدند.

با فراوان شدن فعالیت‌های مجازی جدید و هیجان‌انگیز، بسیاری از نوجوانان (و بزرگسالان) توانایی

حضور کامل در میان اطرافیان‌شان را از دست دادند و بدین‌ترتیب زندگی اجتماعی برای همه، حتی اقلیت کوچک بی‌اعتنا به این پلتفرم‌ها نیز، تغییر کرد. به همین سبب، من بازه زمانی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی نامیده‌ام. طی این دوره فقط پنج‌ساله، الگوهای اجتماعی، سرمشق‌ها، هیجانات، فعالیت‌های فیزیکی و حتی الگوی خواب نوجوانان به‌نحوی بنیادین دگرگون شد. زندگی روزمره، خودآگاهی و روابط اجتماعی نوجوانان ۱۳ ساله برخورداری از آیفون در سال ۲۰۱۳ (که متولدان سال ۲۰۰۰ بودند) در قیاس با نوجوانان ۱۳ ساله برخورداری از تلفن‌های تاشو در سال ۲۰۰۷ (متولدان سال ۱۹۹۴) عمیقاً متفاوت بود.

آن‌ها حق دارند مضطرب و افسرده باشند، مگر نه؟

وقتی این یافته‌ها را با عموم در میان می‌گذارم، اغلب فردی در میان جمع به مخالفت با من برمی‌خیزد و حرف‌هایی مثل این می‌گوید: «البته که نسل Z افسرده است. کافی است به اوضاع جهان در قرن ۲۱ نگاهی بیندازید! این قرن با حملات تروریستی یازدهم سپتامبر، جنگ‌های افغانستان و عراق و بحران مالی بین‌المللی آغاز شد. اعضای نسل Z در میانه گرمایش زمین، تیراندازی در مدارس، قطعی شدن فضای سیاسی، افزایش نابرابری‌ها و بدهی‌های ناشی از وام‌های دانشجویی بزرگ شده‌اند. شما سال

۲۰۱۲ را تاریخ محوری قلمداد می‌کنید؟ این همان سالی است که حادثهٔ تیراندازی دبستان سندی هوک رخ داد!« [۳۸]

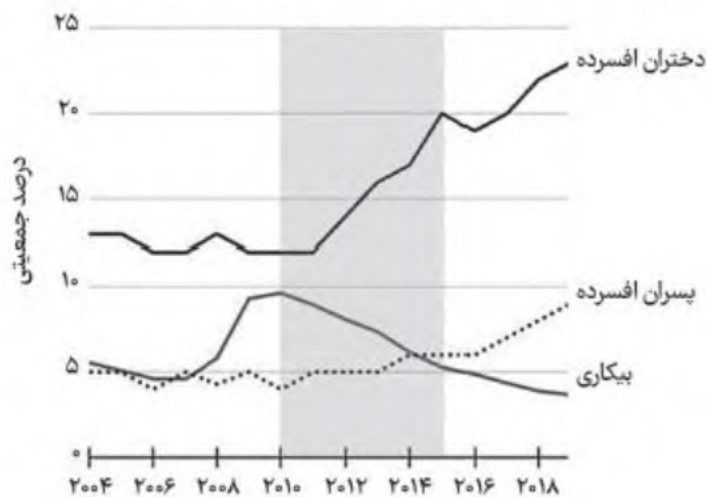
کتاب فاجعهٔ نسل^{۳۶}، منتشرشده در سال ۲۰۲۱، هم دقیقاً همین عوامل را علل مشکلات سلامت روان نسل Z می‌داند. [۳۹] بااین‌همه، گرچه من موافقم که قرن ۲۱ شروع بدی داشت، زمان‌بندی متغیرها نشان نمی‌دهند که عامل اضطراب و افسردگی نسل Z دلایل عینی مرتبط با افزایش تهدیدهای ملی یا بین‌المللی باشد.

حتی اگر این فرض را بپذیریم که رویدادهایی مثل حادثهٔ یازدهم سپتامبر و بحران مالی جهانی تأثیرات عظیمی بر سلامت روان نوجوانان داشته‌اند، قاعدتاً بیشترین تأثیر بایستی متوجه اعضای نسل Y (متولدان سال‌های بین ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) می‌شد که دوران شاد کودکی‌شان در نتیجهٔ این وقایع بر باد رفته و چشم‌اندازشان برای پیشرفت‌های آتی تیره و تار شده بود. حال آنکه چنین وضعی صادق نبوده است؛ نرخ بیماری‌های روانی در نسل Y طی سال‌های نوجوانی میانه بدتر نشده است. به‌علاوه، اگر بحران مالی و سایر نگرانی‌های اقتصادی نقشی عمده در این میان داشته باشند، پس قاعدتاً باید سلامت روان نوجوانان آمریکایی در سال ۲۰۰۹، تاریک‌ترین سال بحران مالی، افولی شدید نشان می‌داد و در طول

سال‌های دهه ۲۰۱۰ به سبب کاهش نرخ بیکاری، رشد بازار سهام و رونق اقتصادی، بهبود پیدا می‌کرد. روند داده‌ها چنین وضعی را نشان نمی‌دهند. من در شکل ۱-۷، همان نمودار ۱-۱ در باب شیوع افسردگی را روی نمودار نرخ بیکاری آمریکا قرار دادم که در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ به سبب تعدیل نیروی شرکت‌ها در نتیجه بحران اقتصادی اوج گرفته بود. بعد از سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹، نرخ بیکاری کاهشی بلندمدت و مداوم داشت و در اوایل سال ۲۰۱۹، به پایین‌ترین حد در تاریخ یعنی فقط ۳.۶ درصد رسید.

من به هیچ وجه نتوانستم میان موج اضطراب و افسردگی نوجوانان و روندهای اقتصادی رابطه‌ای بیابم. به علاوه، درک اینکه چرا یک بحران اقتصادی باید دختران را بیش از پسران و دختران کم‌سن‌تر متأثر سازد، بسیار دشوار است.

شیوع افسردگی اساسی در دوره نوجوانی میانه در برابر نرخ بیکاری بزرگسالان آمریکا



شکل ۷-۱. نرخ بیکاری در آمریکا (درصد بزرگسالان در سنین کار که شغلی ندارند)، در عین بدتر شدن بحران سلامت روانی نوجوانان، به طور مداوم کاهش یافته است. (منابع: اداره آمار اشتغال آمریکا و نظرسنجی ملی درباره مصرف مواد و سلامت آمریکا) [۴۰]

تبیین دیگری که اغلب می‌شنوم این است که نسل Z به سبب تغییرات آب و هوایی مضطرب و افسرده شده است، چرا که چنین تغییراتی زندگی این نسل را بیش از زندگی نسل‌های قبلی متأثر می‌سازد. من بر حق بودن چنین دغدغه‌هایی را انکار نمی‌کنم، اما مایل‌م به این نکته اشاره کنم که تهدیدات قریب‌الوقوع علیه اعضای یک کشور یا نسل (در مقابل یک فرد) در طول تاریخ هیچ‌گاه سبب افزایش نرخ بیماری‌های روانی نشده است. وقتی کشوری خواه توسط نیروهای نظامی، خواه از سوی تروریست‌ها مورد حمله قرار می‌گیرد، معمولاً شهروندانش گرد یکدیگر و پرچم کشورشان جمع می‌شوند. آن‌ها حس هدفمندی نیرومندی کسب می‌کنند و نرخ خودکشی در شهروندان کاهش می‌یابد [۴۱] و همچنان که پژوهشگران دریافته‌اند، افرادی که در زمان آغاز جنگ نوجوان بوده‌اند طی دهه‌های بعدی در مطالعات آزمایشگاهی، سطوح بالاتری از اعتماد به نفس و همکاری را نشان می‌دهند. [۴۲] وقتی جوانان حول هدفی سیاسی گرد هم می‌آیند، خواه این هدف مخالفت با جنگ ویتنام در دهه ۱۹۶۰ باشد، خواه

دوره‌های اوج‌گیری اعتراضات در واکنش به تغییرات آب و هوایی طی دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰، پرانرژی می‌شوند، نه دلسرد و افسرده. هر نسلی در دل یک فاجعه یا تحت تهدید فاجعه‌ای قریب‌الوقوع رشد می‌کند. این فاجعه می‌تواند رکود اقتصادی بزرگ باشد یا جنگ جهانی دوم، تهدید نابودی به واسطه جنگی هسته‌ای، تخریب محیط‌زیست، انفجار جمعیت یا بدهی‌های ویرانگر کشور به دُول خارجی. افراد وقتی به‌طور جمعی تهدید شوند، به دالان افسردگی فرو نمی‌غلطند. آنان وقتی افسرده خواهند شد که به احساس انزوا، تنهایی یا بیهودگی دچار شوند. همان‌طور که طی فصل‌های بعدی نشان خواهیم داد، این همان بلایی است که سیم‌کشی مجدد عظیم بر سر نسل Z آورده است.

اضطراب جمعی می‌تواند افراد را به همدیگر پیوند دهد و آنان را به اقدام کردن تحریک کند. ضمناً اقدام جمعی هیجان‌انگیز است، به‌ویژه وقتی افراد شخصاً در پیشبرد آن دخیل شوند. پژوهشگران بارها مشاهده کرده‌اند که در میان اعضای نسل قبلی، افرادی که در کنش‌های سیاسی شرکت می‌کنند از حد متوسط شادتر و پرانرژی‌ترند. تیم کاسر^{۳۷}، یکی از پژوهشگران مطالعه انجام‌شده در سال ۲۰۰۹ در باب دانشجویان، کنشگری و شکوفایی، می‌گوید: «نکته‌ای در مورد کنشگری وجود دارد و آن اینکه کنشگری به‌خودی‌خود تأثیرات مثبتی بر بهزیستی فرد دارد.» [۴۳] بااین‌حال، مطالعات جدیدتر بر کنشگران

جوان، از جمله کنشگران حوزه تغییرات آب و هوایی، به نتیجه‌ای عکس این رسیده‌اند: افرادی که امروزه به کنشگری سیاسی مشغول‌اند معمولاً سلامت روان بدتری دارند.^[۴۴] تهدیدات و خطرات همیشه سیمایی ترسناک از آینده ترسیم می‌کنند، منتها نحوه واکنش جوانانی که عمدتاً در فضای مجازی به کنشگری مشغول‌اند، در قبال این تهدیدات با نحوه واکنش کنشگران نسل‌های قبلی که فعالیت‌هایشان عمدتاً در دنیای واقعی انجام می‌شد، تفاوتی بسیار دارد.

به‌علاوه فرضیه تغییرات اقلیمی قادر به تبیین برخی مشخصه‌های جمعیت‌شناختی کنونی نیست؛ چرا ما معمولاً بیشترین افزایش نسبی اضطراب و افسردگی را در میان دختران پیش از سن نوجوانی مشاهده می‌کنیم؟ آیا افزایش آگاهی از مسائل آب و هوایی نباید بیشتر نوجوانان بزرگ‌تر و دانشجویان را تحت‌تأثیر قرار دهد، چراکه آنان قاعدتاً در قیاس با کم‌سن‌وسال‌ها از رویدادهای جهانی و سیاسی آگاهی بیشتری دارند؟ به‌علاوه، زمان‌بندی متغیرها نیز با هم جور در نمی‌آیند: چرا بیماری‌های روانی در بسیاری از کشورها از اوایل سال‌های ۲۰۱۰ افزایش داشته‌اند؟ البته که گرتا تونبرگ^{۳۸}، کنشگر سوئدی تغییرات آب و هوایی (متولد سال ۲۰۰۳)، جوانان سرتاسر جهان را تشویق کرده است به این موضوعات توجه نشان دهند، منتها این روند تازه پس از سخنرانی وی در اجلاس تغییرات آب و هوایی سازمان ملل در سال

۲۰۱۸ آغاز شده است.

شاید اوضاع خراب به نظر برسد، منتها همین وضع در دوران نوجوانی من در دهه ۱۹۷۰ و نیز دوران نوجوانی والدینم در دهه ۱۹۳۰ هم صادق بوده است. مسئله انسانیت در میان است. اگر هم رویدادهای ناخوشایند جهانی در بروز بحران کنونی سلامت روان نقش داشته باشند، علتش بدتر شدن وضع جهان از حوالی سال ۲۰۱۲ نیست؛ علت آن است که اکنون رویدادهای ناخوشایند بین‌المللی از طریق تلفن‌های هوشمند به مغز نوجوانان پمپاژ می‌شوند. ضمناً این رویدادها اکنون در قالب بخش‌های خبری منتشر نمی‌شوند، بلکه در قالب پست‌هایی در رسانه‌های اجتماعی بازتاب می‌یابند که دیگر جوانان هم قادرند احساساتشان از جهان در حال فروپاشی را در ذیل آن ابراز کنند و این احساسات در رسانه‌های اجتماعی مسری هستند.

کشورهای انگلیسی‌زبان

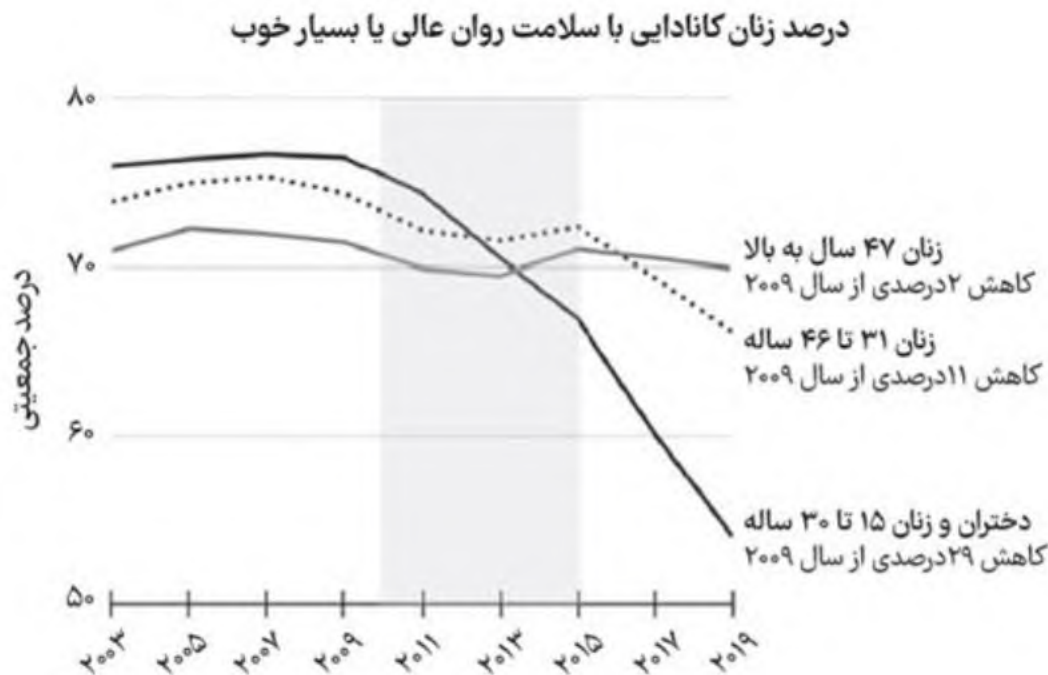
یکی از روش‌ها برای درک اینکه آیا اضطراب و افسردگی نوجوانان آمریکایی به‌علت رویدادهای جاری بوده است یا نه، مقایسه روند سلامت روان آنان با نوجوانان کشورهای دیگری است که رویدادهای

جاری متفاوتی دارند و هر کدام نیز در سطوح مختلف فرهنگی با آمریکا متفاوت‌اند. پس در ادامه نگاهی به کشورهای مختلف خواهیم داشت: برخی از این کشورها به لحاظ فرهنگی شبیه آمریکا هستند، اما رویدادهای خبری مهم متفاوتی دارند، مثل کانادا و بریتانیا؛ برخی کشورها زبان و فرهنگی متفاوت دارند، نظیر کشورهای نوردیک^{۳۹} و درنهایت، ۳۷ کشور دیگر هم هستند که هر سه سال یک‌بار از شهروندان ۱۵ ساله خود نظرسنجی می‌کنند. همچنان که نشان خواهیم داد، در تمامی این کشورها، الگو و زمان‌بندی مشابهی به چشم می‌خورد: از اوایل دهه ۲۰۱۰، چیزی تغییر کرده است.

اجازه دهید با کانادا شروع کنیم که بیشترین شباهت فرهنگی با آمریکا را داراست، اما فاقد بسیاری از مشخصه‌های بالقوه زبان‌بار جامعه‌شناختی و اقتصادی آمریکا، مثل سطوح بالای ناامنی اقتصادی، است. کانادا مثل آمریکا درگیر جنگ‌های مکرر نبوده و برخلاف آمریکا، نرخ جرائم خشن بالایی هم نداشته است. کانادا همچنین تا حد زیادی دامن خود را از تأثیرات بحران مالی جهانی دور نگاه داشته است.^[۴۵] بااین حال و به‌رغم تمامی این برتری‌ها، نوجوانان کانادایی نیز هم‌زمان و مشابه با همسالان آمریکایی‌شان با افول شدید سلامت روانی مواجه شده‌اند.^[۴۶]

شکل ۸-۱ نمایانگر درصد دختران و زنان کانادایی است که سلامت روانی خود را "عالی" یا "بسیار

خوب" توصیف کرده‌اند. اگر روند داده‌های گردآوری شده را در سال ۲۰۰۹ متوقف سازید، نتیجه می‌گیرید که جوان‌ترین گروه از کانادایی‌ها (۱۵ تا ۳۰ ساله‌ها) شادترین گروه هستند و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اما از سال ۲۰۱۱ منحنی مربوط به جوان‌ترین زنان افول کرد و بعد سقوطی آزاد نشان داد، درحالی‌که منحنی مربوط به مسن‌ترین زنان (زنان ۴۷ سال به بالا) بدون تغییر باقی ماند. نمودار نمایانگر وضعیت پسران و مردان نیز نشان‌دهنده الگوی مشابهی است، هر چند در آنجا شدت افول کمتر است. (می‌توانید این نمودار و بسیاری از نمودارهای دیگر را در پیوست آنلاین کتاب به نشانی anxiousgeneration.com/supplement مشاهده کنید. نمودارها و داده‌های تکمیلی به تفکیک هر فصل در این پیوست قابل دسترسی‌اند.)



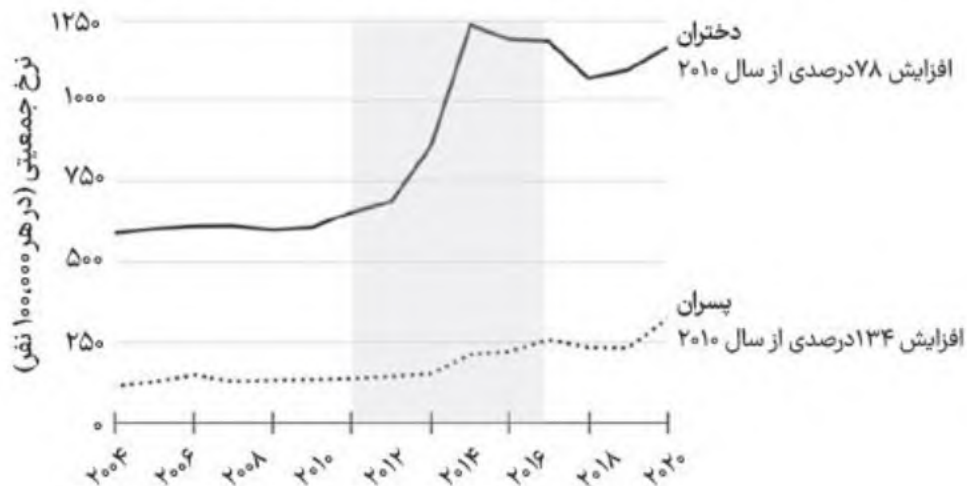
شکل ۸-۱. درصد دختران و زنان شهر انتاریوی کانادا که سلامت روان خود را "عالی" یا "بسیار خوب" توصیف کرده‌اند. (دی. گاریگی [۲۰۲۱]، سیمای جوانان کانادایی: داده‌های گزارش شده [۴۷])

در کانادا نیز همچون آمریکا، تغییر در داده‌های خود-گزارش‌دهی مربوط به سلامت روان با تغییرات

رفتاری همراه بوده است. وقتی نمودار نرخ مراجعه افراد سنین نوجوانی میانه به بخش‌های روان‌پزشکی برای خودزنی را ترسیم کنیم، تقریباً الگویی یکسان با نوجوانان آمریکایی (شکل ۴-۱) می‌یابیم. [[۴۸]

در بریتانیا هم، که در قیاس با کانادا فاصله فرهنگی بیشتری با آمریکا دارد، همین وضع حاکم است. افراد سنین نوجوانی میانه در بریتانیا نیز هم‌زمان و مشابه با همسالان آمریکایی‌شان با افول سلامت روانی مواجه بوده‌اند. میزان اضطراب و افسردگی از اوایل دهه ۲۰۱۰، به‌ویژه در دختران بریتانیایی، افزایش یافت. [[۴۹] ضمناً در اینجا هم یک روند افزایش ناگهانی را مشاهده می‌کنیم. شکل ۹-۱ نشانگر شیوع خودزنی عامدانه در افراد سنین نوجوانی میانه بریتانیایی است که بر اساس داده‌های به‌دست‌آمده از بررسی پرونده‌های پزشکی ترسیم شده است. به نظر می‌رسد در آغاز دهه ۲۰۱۰، برای افراد سنین نوجوانی میانه بریتانیایی هم، همچون همسالان آمریکایی و کانادایی‌شان، اتفاقی رخ داده و در نتیجه آن، خودزنی در میان آن‌ها به‌ناگهان و بسیار شدید افزایش یافته است. [[۵۰]

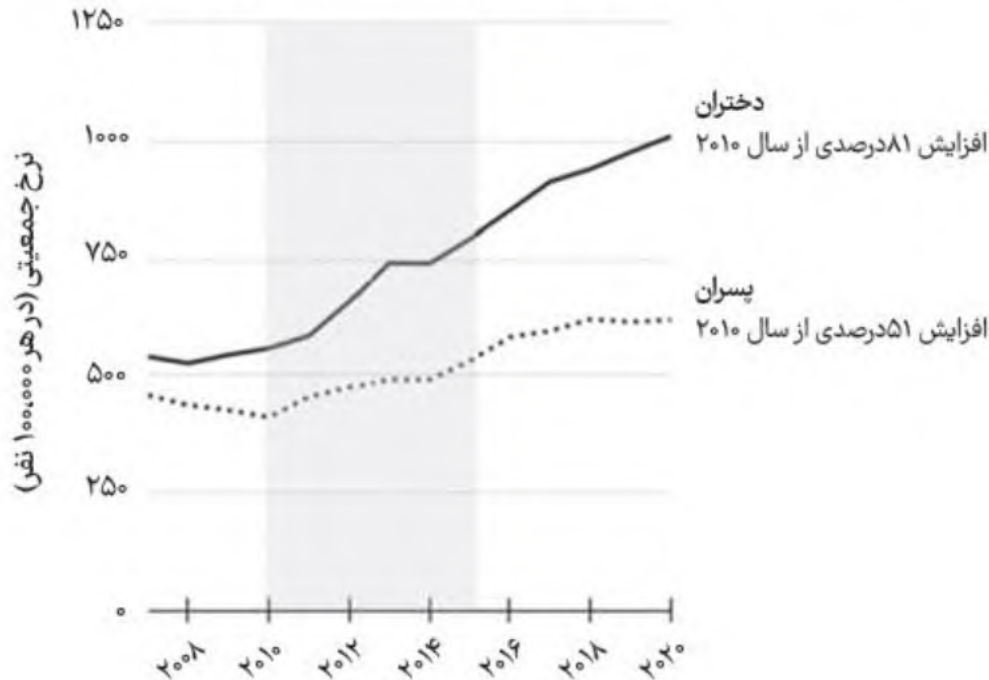
شیوع رفتار خودزنی در افراد سنین نوجوانی میانهٔ بریتانیایی



شکل ۹-۱. شیوع رفتار خودزنی در افراد سنین نوجوانی میانه (۱۳ تا ۱۶ ساله) بریتانیایی. (منبع:

سایبولسکی و همکاران، ۲۰۲۱، برگرفته از دو پایگاه اطلاعاتی پرونده‌های ناشناس پزشکی بریتانیا) [۵]

نرخ بستری در بیمارستان‌ها در نتیجه مشکلات سلامت روان، استرالیا



شکل ۱-۱۰. نرخ نوجوانان (۱۲ تا ۲۴ ساله) استرالیایی که به علت مشکلات روان‌شناختی یک شب در بیمارستان بستری شده‌اند. (منبع: داده‌های سلامت سال ۲۰۲۲ استرالیا) [۵۳]

ما روندهایی مشابه را در دیگر کشورهای بزرگ انگلیسی‌زبان، از جمله ایرلند، نیوزلند و استرالیا هم مشاهده می‌کنیم.]] ۵۲]] برای مثال، شکل ۱۰-۱ نرخ بستری شدن نوجوانان و جوانان استرالیایی در بیمارستان‌ها در نتیجه فوریت‌های روان‌پزشکی را نشان می‌دهد. در اینجا هم، همچون سایر کشورهای انگلیسی‌زبان، اگر روند گردآوری داده‌ها را در دوره آغاز سیم‌کشی عظیم (سال ۲۰۱۰) متوقف کنید، یافته نگران‌کننده‌ای نمی‌بینید. اما همچنان که از داده‌ها برمی‌آید، افراد سنین نوجوانی میانه تا سال ۲۰۱۵ به مشکلی بزرگ گرفتار شده‌اند.

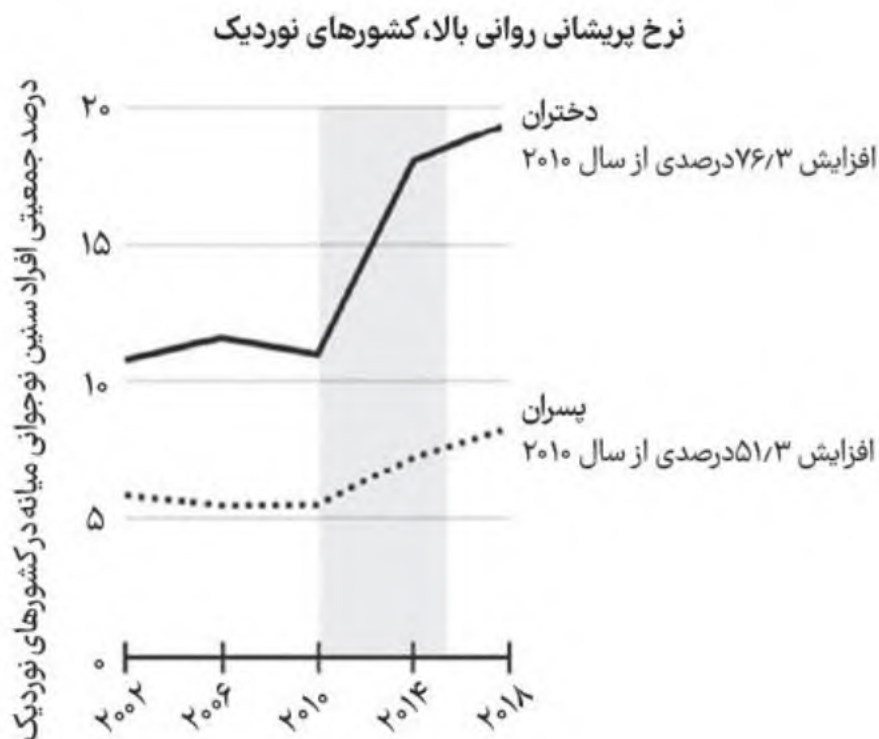
دیگر کشورهای جهان

من، در سال ۲۰۲۰، زک راوش^{۲۰}، جوانی از اعضای سال‌های پایانی نسل ۷ (متولد سال ۱۹۹۴)، را به‌عنوان دستیار پژوهشی پاره‌وقت خود استخدام کردم. زک فوق‌لیسانس روان‌شناسی بود. او به‌قدری سریع پیشرفت کرد که به شریک پژوهشی‌ام در مسیر نگارش این کتاب تبدیل شد. زک داده‌های سلامت روان سراسر جهان را گردآوری کرد و چند گزارش عمیق را هم در سایت After Babel Substack منتشر ساخت (همان سایتی که برای آزمودن ایده‌هایمان در این کتاب راه‌اندازی کرده‌ایم). وی طی یکی از گزارش‌هایش، پس از بررسی پنج کشور نوردیک، همان الگوی حاکم در کشورهای

انگلیسی‌زبان را در آن‌ها شناسایی کرد. شکل ۱۱-۱ نشان‌دهنده درصد افراد سنین نوجوانی میانه در کشورهای فنلاند، سوئد، دانمارک، نروژ و ایسلند است که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ سطوح بالایی از پریشانی روانی را گزارش کرده‌اند. [۵۴]] در سال ۲۰۱۰ و در آغاز سیم‌کشی مجدد عظیم، هیچ نشانه‌ای از مشکل نمی‌بینید، حال‌آنکه با نگرستن به داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۵ مشکلی بزرگ در برابرتان نمایان می‌شود.

به‌جز کشورهای انگلیسی‌زبان و کشورهای نوردیک، در سایر نقاط جهان چه وضعی حاکم است؟ مطالعات بین‌المللی متعددی درباره سلامت روان بزرگسالان در دسترس‌اند، منتها بررسی‌های این‌چنینی راجع به نوجوانان جهان کم‌شمارند. [۵۵]] باین‌همه، نتایج نظرسنجی آموزشی بین‌المللی با عنوان برنامه ارزیابی بین‌المللی دانش‌آموزان (PISA)^{۴۱} در دسترس هستند؛ آزمون PISA از سال ۲۰۰۰ هر سه سال یک بار نظرات هزاران نوجوان ۱۵ ساله و والدینشان را از ۲۷ کشور مختلف گردآوری می‌کند. در میان صدها سؤال مرتبط به پیشرفت تحصیلی نوجوانان و زندگی خانوادگی‌شان، شش سؤال بر بررسی احساسات نوجوانان در مدرسه معطوف‌اند. طی این سؤالات، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود میزان موافقتشان را با جملاتی این‌چنینی اعلام کنند: «من در مدرسه احساس تنهایی می‌کنم»، «حس

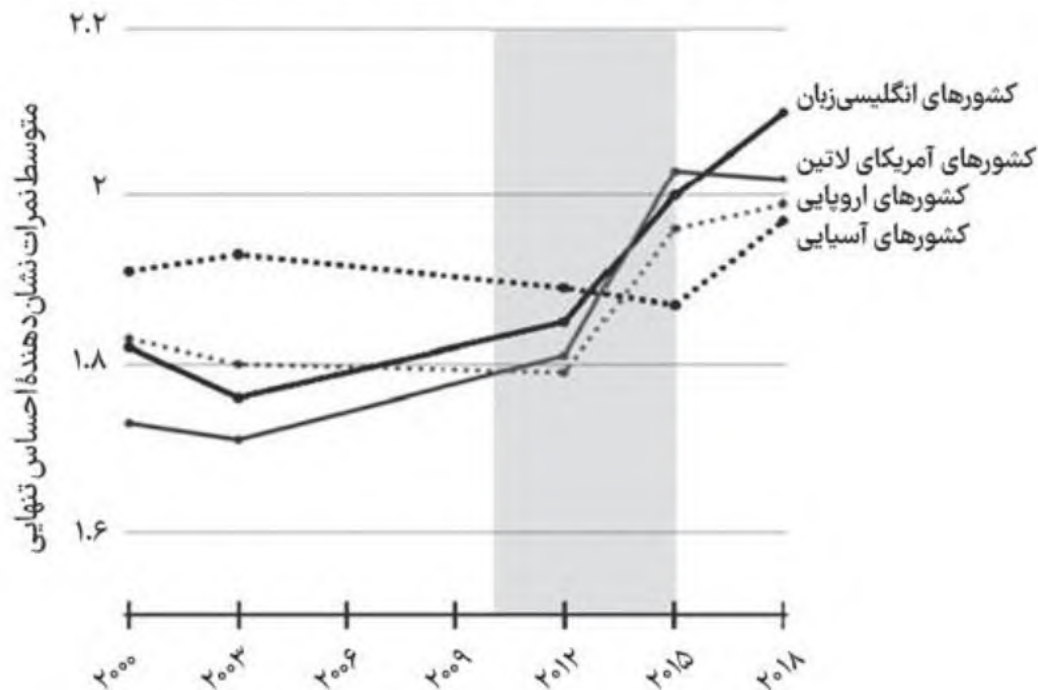
می‌کنم در مدرسه یک غریبه‌ام (یا نادیده گرفته می‌شوم)»، و «در مدرسه به راحتی دوست پیدا می‌کنم» (میزان موافقت با این پرسش نمره‌ای معکوس به دست می‌دهد). [۵۷]



شکل ۱۱-۱. درصد افراد سنین نوجوانی میانه (نوجوانان ۱۱ تا ۱۵ ساله) کشورهای نوردیک که به اختلال روانی مبتلا هستند. (منبع: داده‌های به‌دست‌آمده از نظرسنجی سلامت رفتاری دانش‌آموزان) [۵۶]

من و جین تونج، پس از تجزیه و تحلیل پاسخ‌های ارائه‌شده به این شش سؤال، نمرات گردآوری‌شده تمامی ۳۷ کشور تحت بررسی را از سال ۲۰۰۰ به بعد روی نموداری ترسیم کردیم. [۵۸] شکل ۱۲-۱ نشان‌دهنده منحنی‌های مربوط به چهار منطقه بزرگ جهان است. منحنی مربوط به احساس تنهایی و نداشتن دوست در مدرسه از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲ نسبتاً مسطح است و پس از آن در تمامی مناطق دنیا، به‌جز آسیا، روندی افزایشی دارد. به نظر می‌رسد در کشورهای غربی، به‌محض دستیابی افراد سنین نوجوانی میانه به تلفن‌های هوشمند، بردن این تلفن‌ها به مدرسه و استفاده مداوم از آن‌ها، از جمله طی ساعات زنگ تفریح، برقراری ارتباط با هم‌کلاسی‌ها برای دانش‌آموزان دشوارتر شده است. آن‌ها " برای همیشه در جای دیگری " سر می‌کنند.

احساس تنهایی دانش‌آموزان در مدارس سراسر جهان



شکل ۱۲-۱. نمرات مربوط به احساس دانش‌آموزان (۱۵ ساله) در مدارس سراسر جهان. توجه داشته باشید که افزایش احساس تنهایی دانش‌آموزان در مدارس تمامی مناطق جهان، به غیر از آسیا، عمدتاً

بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ روی داده است. (پرسش‌های مربوط به احساس تنهایی در نظرسنجی‌های سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹ مطرح نشده بودند). نمرات در پیوستاری از ۱ (احساس تنهایی اندک) تا ۴ (احساس تنهایی شدید) گردآوری شده‌اند. (منبع: تونج، هایت و همکاران (۲۰۲۱). بر اساس داده‌های حاصل از ۵۹) [PISA]

علت افول جهانی سلامت روان افراد سنین نوجوانی میانه از سال ۲۰۱۰ بحران مالی جهانی سال ۲۰۰۸ نبود. تیراندازی در مدارس آمریکا یا تصمیمات سیاستمداران آمریکایی نیز در این میان نقشی نداشته‌اند. تنها نظریه قابل‌قبولی که من برای تبیین این افول جهان‌شمول یافته‌ام، تحول ناگهانی و عظیم فناوری‌هایی است که نوجوانان برای ارتباط با یکدیگر استفاده می‌کنند. [۶۰]

کودکان متولدشده در اواخر دهه ۱۹۹۰ نخستین نسلی در تاریخ بودند که در دنیای مجازی به بلوغ رسیدند. گویی وقتی تلفن‌های هوشمند را از اوایل دهه ۲۰۱۰ در اختیارشان قرار دادیم، بزرگ‌ترین آزمایش کنترل‌نشده تاریخ بشر بر فرزندانمان را کلید زدیم، درست مثل اینکه آن‌ها را برای بزرگ شدن به سیاره مریخ فرستاده باشیم.

خلاصه فصل

در بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵، زندگی اجتماعی نوجوانان آمریکایی عمدتاً بر تلفن‌های هوشمند، دسترسی مداوم به رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی آنلاین و دیگر فعالیت‌های مبتنی بر اینترنت معطوف شد. به باور من، یگانه دلیل مهم سونامی بیماری‌های روانی در نوجوانان همین سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی است که از اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شده است.

نسل اول آمریکایی‌هایی که با داشتن تلفن‌های هوشمند (و دسترسی کامل به اینترنت) دوران بلوغ را سپری کردند، در قیاس با نسل‌های پیشین، مضطرب‌تر و افسرده‌ترند. نرخ خودزنی و افکار خودکشی نیز در آنان بالاتر است. ما اکنون این افراد را نسل Z می‌نامیم. در اعضای نسل Y وضعیت متفاوت است، چراکه بخش عمده آنان تا آغاز سیم‌کشی مجدد عظیم در سال ۲۰۱۰، دوران بلوغ را به پایان رسانده بودند.

سونامی اضطراب، افسردگی و خودزنی به دختران بیشتر از پسران آسیب رسانید و در این میان، بیشترین آسیب‌ها متوجه دختران در سنین پیش از نوجوانی بود.

بحران سلامت روانِ پسران را نیز هدف قرار داده است. میزان افسردگی و اضطراب آنان نیز افزایش زیادی داشته است، هر چند معمولاً به اندازه افزایش آسیب‌های دختران نیست. همچنان که در فصل هفتم نشان خواهیم داد، نحوه استفاده پسران از فناوری‌های ارتباطی و مشکلات سلامت روان آنان تا حدی با دختران تفاوت دارد.

نرخ خودکشی دختران و پسران نوجوان آمریکایی، از حوالی سال ۲۰۰۸، افزایش یافت و در سال‌های دهه ۲۰۱۰، بسیار بیشتر شد.

نرخ افزایشی این آسیب‌ها فقط محدود به آمریکا نیست. همین الگو تقریباً در همین بازه زمانی در جمعیت سنین نوجوانی میانه کشورهای بریتانیا، کانادا و دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان و نیز پنج کشور نوردیک نیز مشاهده می‌شود. پس از سال ۲۰۱۲، احساس تنهایی دانش‌آموزان در مدرسه در سرتاسر جهان غرب افزایش یافت. از کشورهای غیرغربی داده‌های کمتری در دسترس است و الگوها در این کشورها وضوح کمتری دارند. [۶۱]]

هیچ نظریه دیگری نمی‌تواند توضیح دهد که چرا نرخ اضطراب و افسردگی در میان نوجوانان بسیاری از

کشورها، به نحوی هم‌زمان و یکسان، این چنین افزایش یافته است. البته عوامل دیگری نیز در افول سلامت روانی دخیل‌اند، منتها افول بی‌سابقه سلامت روانی در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را نمی‌توان با بحران مالی جهانی، مجموعه رویدادهای ناخوشایند رقم‌خورده در آمریکا یا هر کشور بخصوص دیگری توضیح داد.

کودکی مبتنی بر تلفن دقیقاً چگونه در روند رشد کودکان تداخل ایجاد می‌کند و ایجاد یا تشدید بیماری‌های روانی را به دنبال می‌آورد؟ برای پاسخ به این سؤال، ابتدا باید بدانیم که دوران کودکی چیست و کودکان برای بدل شدن به بزرگسالانی سالم باید چه کارهایی انجام دهند. هدف من در بخش دوم کتاب تشریح همین موارد است. من در این بخش، وضعیت سال‌های پیش از آغاز سیم‌کشی مجدد عظیم را توصیف خواهم کرد که طی آن‌ها -از آغاز دهه ۱۹۸۰- کودکی مبتنی بر بازی رفته‌رفته رنگ باخت.

بخش دوم: پیش زمینه؛ کم رنگ شدن کودکی مبتنی بر
بازی



فصل ۲. آنچه کودکان باید طی کودکی شان انجام دهند

تصور کنید که در ۲۸ ژوئن سال ۲۰۰۷، یک روز قبل از عرضه آیفون، به خوابی عمیق فرو می‌روید و درست مثل ریپ ون وینکل^{۴۲}، شخصیت اصلی داستان سال ۱۸۱۹ واشینگتن اروینگ^{۴۳}، یک دهه بعد از خواب بیدار می‌شوید و اطرافتان را می‌نگرید. دنیای فیزیکی در نظرتان تا حد زیادی مثل قبل به نظر می‌رسد، اما رفتار مردم عجیب شده است. تقریباً تمامی آنان مستطیل شیشه‌ای و فلزی کوچکی در دست دارند و هر گاه که از حرکت باز می‌ایستند، خم می‌شوند و خیره به این مستطیل نگاه می‌کنند. آنان وقتی در قطار می‌نشینند، وارد آسانسور می‌شوند یا در صف می‌ایستند، چنین می‌کنند. در مکان‌های عمومی هم سکوتی خوفناک حکم‌فرماست. حتی کودکان هم خاموش و مسحور این مستطیل‌ها هستند. وقتی هم صدای حرف زدن افراد را می‌شنوید، به نظر می‌رسد آن‌ها درحالی‌که هدفون‌هایی سفید در گوش دارند، در حال حرف زدن با خودشان هستند.

من آزمایش فکری سطور بالا را از کتاب *معرکه ماشین خشم*^{۴۴}، نوشته همکارم توبیاس رز-استوکول^{۴۵}، وام گرفته‌ام. توبیاس از چنین سناریویی، برای تشریح بهتر ماهیت دگرگون‌شده زندگی بزرگ‌سالان

استفاده می‌کند. اما همین سناریو، حتی به شکلی پررنگ‌تر، برای دنیای افراد سنین اواخر کودکی و نوجوانی هم صدق می‌کند. در سال ۲۰۰۷، بسیاری از افراد سنین پیش از نوجوانی و نوجوانی میانه با تلفن‌هایشان پیامک ارسال می‌کردند، منتها ارسال پیامک در آن روزها دشوار بود (مثلاً برای رسیدن به حرف S باید چهار بار به‌طور متوالی کلید ۷ را فشار می‌دادید). اغلب پیامک‌ها در یک زمان فقط برای یک نفر ارسال می‌شدند و اغلب هم تلفن‌ها زمینه‌ساز ملاقات حضوری افراد بودند. هر کسی نمی‌توانست سه ساعت متوالی را صرف پیامک دادن کند. باین‌همه، پس از سیم‌کشی مجدد عظیم، بسیاری از نوجوانان بخش عمده ساعات بیداری‌شان را صرف کار با تلفن‌های هوشمند، دنبال کردن محتوای منتشرشده توسط دوستان و غریبه‌ها، بازی‌های موبایلی، تماشای ویدئوها و انتشار مطالب خود در رسانه‌های اجتماعی کردند. تا سال ۲۰۱۵، نوجوانان دیگر زمان و انگیزه چندانی برای گرد هم آمدن نداشتند. [۱]

وقتی زندگی روزمره کودکان و نوجوانان -به‌ویژه زندگی اجتماعی‌شان- این‌چنین دستخوش تغییر شود، چه اتفاقی برای رشدشان روی می‌دهد؟ آیا کودکی مبتنی بر تلفن می‌تواند روابط پیچیده و متقابل میان وجوه زیستی، روانی و فرهنگی رشد را تغییر دهد؟ آیا می‌تواند کودکان را از انجام دادن کارهای ضروری

برای بدل شدن به بزرگسالانی سالم، شاد و شایسته باز دارد؟ برای پاسخ به این سؤالات باید به عقب برگردیم و پنج مشخصه مهم دوران کودکی آدمی را بررسی کنیم.

دوران کودکی با رشد آهسته

واقعیتی عجیب در باب رشد آدمی وجود دارد: بچه‌های ما در آغاز سریع رشد می‌کنند، بعد رشدشان آهنگی آهسته گرفته و بعد دوباره شتاب می‌گیرد. اگر منحنی رشد انسان را در مقابل منحنی رشد شامپانزه‌ها قرار دهید، خواهید دید که شامپانزه‌ها، تا رسیدن به بلوغ جنسی و تولیدمثل، با آهنگی ثابت رشد می‌کنند.[۲] آیا همین‌گونه بهتر نیست؟ اگر غایتِ تکامل به حداکثر رساندن نرخ بقای فرزندان باشد، آیا هر چه سریع‌تر رسیدن به سن تولیدمثل، روندی سازگارانه‌تر نخواهد بود؟

اما کودکانِ انسان صبر پیشه می‌کنند؛ آنان طی دو سال نخست رشدی سریع دارند، طی هفت تا ده سال بعدی با آهنگی آهسته رشد می‌کنند و بعد در دوران بلوغ، دوباره جهش رشدی سریعی را از سر می‌گذرانند و چند سال بعد از آن، روند رشدشان متوقف می‌شود. جالب اینکه اندازه مغز کودک در ۵ سالگی به ۹۰ درصد اندازه کامل خود می‌رسد.[۳] انسان‌های خردمند پس از پدیدار شدن بر زمین،

فرزندانی ضعیف با مغزهایی بزرگ داشتند؛ فرزندان آنان در جنگل پرسه می‌زدند و عملاً از شکارچیان خواهش می‌کردند تا آنان را بخورند. چرا ما به این گونه تکامل یافته‌ایم که چنین دوران کودکی طولانی و مخاطره‌آمیزی داشته باشیم؟

دلیل اصلی این است که ما بین یک تا سه میلیون سال پیش، تقریباً زمانی که گونه ما -انسان خردمند- از سایر گونه‌های انسان‌های قبلی پدید آمد، به موجوداتی فرهنگی بدل شدیم. فرهنگ، که ساخت ابزارها را شامل می‌شد، مسیر تکاملی ما را عمیقاً تغییر داد. فقط به ذکر یک مثال بسنده می‌کنم: پس از آنکه برای پختن غذا از آتش استفاده کردیم، اندازه فک‌ها و شکممان کاهش یافت، چراکه جویدن و هضم غذاهای پخته‌شده برایمان بسیار آسان‌تر بود. مغز ما بزرگ‌تر شد، چراکه پس از آن در مسابقه بقا نه سریع‌ترین یا قوی‌ترین که ماهرترین‌ها در یادگیری برنده می‌شدند. مشخصه متحول‌کننده دیگر ما توانایی مان‌جهت آموختن از همدیگر و بهره بردن از دانش مشترکی بود که جامعه و نیاکانمان اندوخته بودند. چنین وضعی برای شامپانزه‌ها چندان صادق نیست.[۴] پس دوران کودکی انسان گسترش یافت تا فرزندان او مجال یادگیری بیابند.

رقابت تکاملی برای دستیابی به بیشترین سطح یادگیری سبب شد رسیدن به سن بلوغ در سریع‌ترین

زمان ممکن به فرایندی ناسازگارانه بدل شود. در چنین شرایطی، رشد آهسته سودمند بود. اندازه مغز در اواخر دوران کودکی رشد چندانی نمی‌کند، بلکه طی این دوره، مغز بر شکل‌دهی اتصالات تازه و خلاصی از اتصالات قدیمی متمرکز می‌شود. در همان حالی که کودکان در جست‌وجوی تجارب مختلف و تمرین انواع مهارت‌ها هستند، نورون‌ها و سیناپس‌هایی که به‌ندرت مورد استفاده قرار می‌گیرند محو شده و اتصالات عصبی پر استفاده مستحکم و سریع‌تر خواهند شد. به بیان دیگر، تکامل با فراهم کردن امکان دوران کودکی طولانی برای انسان اجازه داد او امکان یادگیری دانش انباشته جامع‌اش را طی یک دوره طولانی داشته باشد. بدین ترتیب دوران نوجوانی نوعی کارآموزی فرهنگی است تا به واسطه آن فرد از سوی دیگران یک بزرگسال تلقی شود و با او به‌سان یک بزرگسال رفتار شود.

اما تکامل فقط برای فراهم آوردن امکان یادگیری دوران کودکی را طولانی نکرده است، بلکه برای آسان‌تر کردن و افزایش احتمال یادگیری سه انگیزه نیرومند را هم در وجود انسان تعبیه کرده است: انگیزه پرداختن به بازی‌های آزاد، هماهنگی و یادگیری اجتماعی. در دوران کودکی مبتنی بر بازی، حالت بهنجار در ساعات خارج از مدرسه این بود که کودکان به بیرون بروند و بدون نظارت والدین به بازی با یکدیگر مشغول شوند و بدین‌ترتیب، به برآورده کردن این سه انگیزه دست یابند. اما پس از گذار به دوران کودکی مبتنی بر تلفن، طراحان تلفن‌های هوشمند، بازی‌های ویدئویی آنلاین، رسانه‌های اجتماعی و دیگر فرایندهای اعتیادآور بچه‌ها را به دنیای مجازی کشاندند، یعنی بستری فراهم آوردند که کودکان قادر نبودند در آن به‌نحوی شایسته بر اساس این سه انگیزه عمل کنند.

بازی آزاد

بازی شغل دوران کودکی است [۵] و تمامی پستانداران خردسال چنین شغلی دارند: آنان با غرق شدن در بازی به سیم‌کشی مجدد مغز خویش دست می‌یابند. صدها مطالعه انجام‌شده درباره بچه‌موش‌ها، بچه‌میمون‌ها و کودکان انسان آشکار ساخته‌اند که پستانداران جوان مشتاق بازی‌اند، به آن نیاز دارند و وقتی از آن محروم شوند، به‌لحاظ اجتماعی، شناختی و هیجانی دچار اختلال می‌شوند. [۶]

پستانداران خردسال حین بازی مهارت‌هایی را فرا می‌گیرند که برای موفقیت در بزرگسالی ضروری‌اند و روند این فراگیری به مناسب‌ترین شکل برای نوروها رقم می‌خورد: از طریق فعالیت‌های مکرر همراه با بازخورد گرفتن از موفقیت‌ها و شکست‌ها در محیطی کم‌خطر. بچه‌گره‌ها ناشیانه بر ریسمانی ضربه می‌زنند و همین کار شکل‌گیری مدارهایی اختصاصی در قشر بینایی‌شان را کلید می‌زند؛ تکامل از طریق این مدارها سبب می‌شود آن‌ها به همه چیزهای شبیه به دم موش علاقه‌مند شوند. رفته‌رفته و پس از بازیگوشی‌های فراوان، همین بچه‌گره‌ها به قاتلان ماهر موش‌ها بدل می‌شوند. کودکان نوپای انسان ناشیانه به این سو و آن سو می‌دوند، از اجسام بالا می‌روند، از رویشان می‌جهند و بدین‌ترتیب در حرکت کردن در یک محیط طبیعی پیچیده مهارت پیدا می‌کنند. آنان با تسلط یافتن بر این مهارت‌های اولیه، به سمت بازی‌های چندنفره و پیچیده‌تر شکار و شکارچی مثل گرگ‌به‌هوا، قایم‌باشک و وسطی پیشروی می‌کنند. در همان حالی که کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، بازی‌های کلامی - نظیر شایعه‌پراکنی، دست انداختن و شوخی کردن - به سان دوره‌ای پیشرفته، ظرایف کلامی، سرنخ‌های غیرکلامی و ترمیم‌آنی رابطه را در مواقعی که گفته‌هایشان نتیجه مطلوب نداشته است به آنان می‌آموزند. با گذر زمان، آنان مهارت‌های اجتماعی مهمی نظیر خودگردانی، تصمیم‌گیری مشترک و پذیرش نتیجه شکست در رقابت را فرا می‌گیرند که برای زیستن در جامعه‌ای دموکراتیک ضروری‌اند. پیتز گری^{۴۶}، روان‌شناس رشد شاغل

در کالج بوستون و پژوهشگر برجسته بازی، می‌گوید که «بازی کردن مستلزم سرکوب کردن میل سلطه‌طلبی است و امکان شکل‌دهی پیوندهای همیارانه بلندمدت را فراهم می‌آورد.» [۷]

گری "بازی آزاد"^{۴۷} را چنین تعریف می‌کند: «فعالیتی که آزادانه از سوی شرکت‌کنندگان برگزیده و هدایت می‌شود، به‌علت خودش انجام می‌گیرد و این‌طور نیست که افراد طی آن آگاهانه درصدد دستیابی به اهدافی ورای خودِ بازی باشند.» [۸] بازی فیزیکی در فضای باز و با سایر کودکان در سنین مختلف سالم‌ترین، طبیعی‌ترین و سودمندترین نوع بازی است. مواجهه با میزانی از خطرات فیزیکی حین بازی کردن ضروری است، چراکه در این صورت کودکان نحوهٔ مراقبت از خویش و دیگران را فرا می‌گیرند. [۹] کودکان صرفاً در شرایطی قادرند روش‌های اجتناب از آسیب‌دیدگی را فرا بگیرند که احتمال صدمه دیدنشان برود؛ مثل وقتی که با دوستشان کشتی می‌گیرند، با شمشیرهای اسباب‌بازی با هم مبارزه می‌کنند یا هنگام چانه‌زنی بر سر بازی با الاکلنگ که طی آن، یک مذاکرهٔ ناموفق می‌تواند دردناک و تا اندازه‌ای خجالت‌آور هم باشد. وقتی والدین، معلمان و مربیان درگیر بازی با کودک شوند، بازی‌ها ماهیتی کمتر آزاد، نشاط‌آور و سودمند پیدا می‌کنند. بزرگ‌سالان معمولاً نمی‌توانند حین بازی قید هدایت کردن و محافظت کردن از کودکان را بزنند.

یکی از ویژگی‌های کلیدی بازی آزاد این است که معمولاً طی این بازی‌ها، اشتباهات بهای سنگینی به دنبال ندارند. همه در آغاز دست‌وپاچلفتی‌اند و مدام اشتباه می‌کنند. دانش‌آموزان دبستانی به تدریج و از رهگذر آزمون و خطا و بازخوردگیری مستقیم از همبازی‌هایشان آماده پذیرش پیچیدگی‌های اجتماعی بیشتر دوران تحصیل در مدرسه راهنمایی می‌شوند. این تکالیف درسی و کلاس‌های مدیریت هیجان نیستند که کودکان را مهیا می‌کنند. البته که این قبیل دروس هدایت‌شده توسط بزرگسالان می‌توانند اطلاعاتی سودمند در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند، منتها چنین اطلاعاتی به شکل‌دهی مغز در حال رشد کمک چندانی نمی‌کنند؛ بازی است که می‌تواند کمک‌کننده باشد. این وضع به بینشی کلیدی در رویکرد CBT مرتبط است: تجارب کلید رشد هیجانی‌اند، نه اطلاعات. طی بازی‌های عاری از نظارت بزرگسالان و تحت رهبری کودکان است که بچه‌ها به بهترین وجه یاد می‌گیرند کبودی‌هایشان را تاب بیاورند، هیجاناتشان را کنترل کنند، هیجانات دیگر کودکان را حدس بزنند، نوبت را رعایت کنند، به حل و فصل تعارضات بپردازند و منصفانه بازی کنند. کودکان برای کسب چنین مهارت‌هایی انگیزه‌ای ذاتی دارند، چراکه مایل‌اند به گروه بازی ملحق شوند و روند سرگرم بودنشان را حفظ کنند.

به همین دلایل من اصطلاح "کودکی مبتنی بر بازی" را به عنوان یکی از اصطلاحات اصلی کتاب و در

برابر "کودکی مبتنی بر تلفن" برگزیده‌ام. همان‌طور که در پیش‌درآمد کتاب گفتم، کودکی مبتنی بر بازی معرف دورانی است که طی آن، بچه‌ها بخش اعظم اوقات فراغتشان را صرف بازی با دوستانشان در محیط دنیای واقعی می‌کنند: این بازی‌ها ماهیتی مجسم، همگام و توأم با ارتباط یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند دارند و در گروه‌ها یا جوامعی رقم می‌خورند که محدودیت‌های بالایی برای ورود و خروج اعضایشان قائل‌اند، بنابراین اعضا مجبورند روی روابط خویش سرمایه‌گذاری کنند. بر اساس گزارش‌های مردم‌شناختی گردآوری‌شده توسط گری، دوران کودکی در جوامع شکارچی-گردآورنده چنین کیفیتی داشته است [۱۰]. این بدان معناست که تکامل دوران کودکی طولانی‌مدتی برای انسان تعیین کرده است که طی آن، مغز بازی‌های آزاد فراوانی را "انتظار می‌کشد". البته بسیاری از کودکان هم دوران کودکی مبتنی بر کار داشته‌اند (و برخی‌شان هنوز هم چنین دوره‌ای دارند). دوران کودکی مبتنی بر کار، در طول انقلاب صنعتی، وضعیتی فراگیر بود؛ به همین سبب، درنهایت اعلامیه حقوق کودکان سازمان ملل در سال ۱۹۵۹ بازی را یکی از حقوق اساسی بشر خواند: «کودک باید از فرصت کامل برای بازی و تفریحی همسو با همان اهداف مدنظر در آموزشش برخوردار باشد.» [۱۱]

پس می‌توانید ببینید که وقتی برخی نوجوانان بیشتر ساعات بیداری‌شان را با تلفن (یا سایر دستگاه‌های

مجهز به صفحه‌نمایش) می‌گذرانند، تنها پای تماشای ویدئوهای متوالی یوتیوب می‌نشینند یا مطالب بی‌انتهای اینستاگرام، تیک‌تاک یا سایر نرم‌افزارهای این‌چینی را مرور می‌کنند، چه مشکلی برایشان رخ می‌دهد. چنین تعاملاتی اغلب دربرگیرنده ویژگی‌های متفاوت فضای مجازی‌اند: آن‌ها ماهیتی نامجسم، ناهمگام و توأم با ارتباط یک‌به‌چند دارند، به‌تنهایی انجام می‌گیرند یا اینکه گروه‌هایی مجازی را شامل می‌شوند که ورود و خروج از آن‌ها به‌غایت ساده است.

حتی اگر محتوای چنین وبسایت‌هایی به‌نحوی فیلتر شود تا موارد آشکارا زیان‌بار از آن‌ها حذف شوند، طراحی اعتیادآور چنین پلتفرم‌هایی فرصت بازیِ رودررو در دنیای واقعی را کاهش می‌دهد. این کاهش به‌قدری شدید است که می‌توانیم تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند در دستان کودکان را مسدودکننده‌های تجارب تلقی کنیم. البته تلفن‌های هوشمند دریچه‌ای را به‌سوی جهانی از تجارب بالقوه تازه، از جمله بازی‌های ویدئویی (که انواعی از بازی‌ها به حساب می‌آیند) و دوستی‌های مجازی از راه دور، می‌گشایند. اما چنین فرصتی به بهای کاهش انواع تجاربی تمام می‌شود که انسان‌ها همسوی با آن‌ها تکامل یافته‌اند و برای بدل شدن به بزرگسالانی با کارایی اجتماعی، به‌وفور بدان‌ها محتاج‌اند. وضعیت به این می‌ماند که به نوزادانمان آی‌پدهای مملو از فیلم‌های پیاده‌روی بدهیم، منتها این فیلم‌ها به‌قدری جذاب باشند که بچه‌هایمان هرگز خودشان تلاشی برای تمرین راه رفتن نکنند.

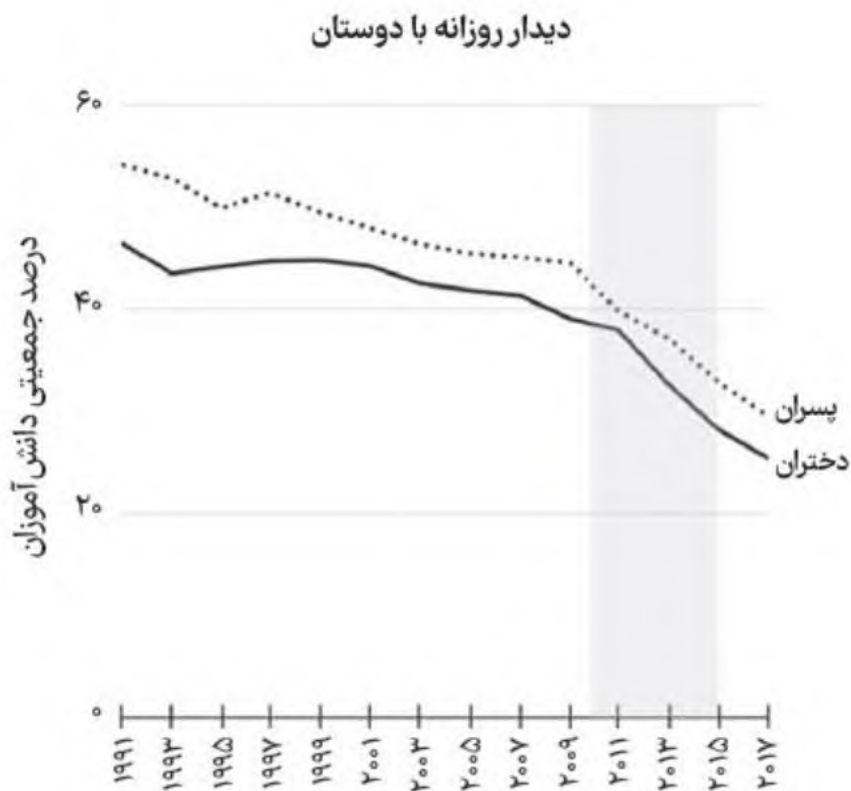
نحوه استفادهٔ جوانان از رسانه‌های اجتماعی معمولاً شباهتی به بازی‌های آزاد ندارد. درواقع پست کردن مطالب و اظهارنظر در رسانه‌های اجتماعی، نقطهٔ مقابل تعریفِ گری از بازی آزاد است. زندگی در فضای پلتفرم‌ها جوانان را وامی‌دارد تا به مدیران برند خویش بدل شوند و همواره به پیامدهای اجتماعی تک‌تک عکس‌ها، ویدئوها، اظهارنظرها و ایموجی‌های انتخاب‌شدهٔ خود بیندیشند. بدین‌ترتیب هر اقدامی

لزوماً "به علت خودش" انجام نمی‌شود، بلکه تمامی اقدامات تا حدی ماهیتی استراتژیک دارند. به تعبیر پیتز گری، «طی این فعالیت‌ها، افراد آگاهانه درصدد دستیابی به اهدافی معطوف به خودِ فعالیت هستند». حتی برای آن دسته از بچه‌هایی که هیچ‌گاه مطلبی پست نمی‌کنند، صرفِ وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی کماکان می‌تواند زیان‌بار باشد؛ به سبب مواجهه مزمن با مقایسه‌های اجتماعی، معیارهای دست‌نیافتنی زیبایی و از بین رفتن مجال لازم برای دیگر فعالیت‌های زندگی.

بررسی‌ها حاکی از آن‌اند که مدت‌زمان وقت‌گذرانی بدون ساختار با دوستان دقیقاً مقارن با سال‌های جابه‌جایی نوجوانان از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند -آغاز دهه ۲۰۱۰- کاهش یافت. شکل ۱-۲ نمایانگر درصد دانش‌آموزان (کلاس‌های هشتم، نهم و دوازدهمی) آمریکایی است که گفته‌اند "تقریباً هر روز" با دوستانشان دیدار می‌کنند.

مدت‌زمان وقت‌گذرانی بدون ساختار با دوستان، طی دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰، در پسران و دختران اندکی کاهش یافت -در فصل بعدی، در این باره سخن خواهم گفت- اما این افول پس از آغاز دهه ۲۰۱۰ شدیدتر بوده است. چنین افول پرشتایی نه فقط نشانه‌ای از سیم‌کشی مجدد عظیم که خود این سیم‌کشی عظیم است. شکل ۱-۲ نمایانگر نسلی است که به لطف تلفن‌های هوشمند، رسانه‌های

اجتماعی، بازی‌های ویدئویی آنلاین و اینترنت پرسرعت بی‌سیم، از دنیای واقعی دور شده و به دل دنیای مجازی رفته است.



شکل ۲-۱. درصد دانش‌آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی) آمریکایی که می‌گویند "تقریباً هر روز" در خارج از مدرسه با دوستان خود دیدار می‌کنند. [۱۲] (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده. در بخش پی‌نوشت‌ها، چگونگی استفاده از داده‌های مهم این پژوهش را شرح داده‌ام. [۱۳])

هماهنگی

مغز کودکان تا حدی به واسطهٔ همنوایی و همگام‌سازی حرکات و هیجاناتشان با دیگران، سیم‌کشی می‌شود. کودکان حتی قبل از آنکه بتوانند دست‌ها و پاها را کنترل کنند، بزرگسالان را درگیر بازی‌های نوبتی صحبت کردن و به اشتراک گذاشتن هیجانات می‌کنند. وقتی بزرگسالان -که به نحوی تکامل یافته‌اند تا رفتاری توأم با ملاطفت با نوزادان داشته باشند [۱۴]- می‌کوشند نوزاد را به خنده وادارند، نوزاد با دلنشین‌ترین خندهٔ ممکن تلاش‌هایشان را پاسخ می‌گوید. چنین وضعی سبب ایجاد چرخه‌هایی از بازخوردهای تقویت‌کنندهٔ دوطرفه می‌شود. نوزادان طی هفته‌های آغازین زندگی‌شان، به قدر کافی بر عضلات صورت خویش کنترل دارند که بتوانند چند حالت چهره‌ای را تقلید کنند؛ چرخه‌های مکرر بروز این حالت‌های چهره‌ای و نگاه‌های متقابل عواملی مهم در تقویت دلبستگی میان والدین و فرزندان هستند. [۱۵]

تلفن‌های هوشمند می‌توانند این قبیل تعامل‌های رودررو را مختل سازند. بر اساس مطالعات مرکز پژوهشی پیو، ۱۷ درصد از والدین آمریکایی می‌گویند که اغلب اوقات هنگام وقت‌گذرانی با فرزندشان، حواسشان به تلفن پرت می‌شود و ۵۲ درصد هم گفته‌اند که گاهی چنین وضعی برایشان پیش می‌آید. [۱۶]] گرچه مدت‌هاست که فناوری‌های جدید حواس والدین را از فرزندانشان منحرف ساخته‌اند، تلفن‌های هوشمند در مختل کردن پیوند میان والد و فرزند نقشی بسیار پررنگ دارند. صدای مداوم اعلان تلفن سبب می‌شود برخی والدین، حتی وقتی مشغول بازی با فرزندانشان هستند، به تلفن خود توجه بیشتری نشان دهند تا به فرزندانشان.

وقتی کودکان نوپا شروع به سخن گفتن می‌کنند، امکانات جدید و به‌غایت گسترده‌ای برای هماهنگی در دسترسشان قرار می‌گیرند. روابط اجتماعی با والدین و دیگر مراقبان عمیق‌تر می‌شوند. مهارت‌های اجتماعی ضروری نظیر نوبت‌گیری و زمان‌بندی مناسب حین همین تعاملات ساده رشد می‌کنند: دفعه بعد کی باید شکل خنده‌داری به صورتم بدهم؟ کی باید کلمه بعدی‌ام را در بازی قافیه‌سازی بگویم؟ هر یک از طرفین یاد می‌گیرند از طریق خواندن حالات چهره و هیجانات طرف مقابل، زمان‌بندی درست را تعیین کنند. روان‌شناسان رشد چنین تعاملاتی را تعاملات رفت و برگشتی^{۴۸} می‌نامند و مرادشان این

است که تعاملات اجتماعی اغلب به بازی تنیس یا پینگ‌پنگ شبیه‌اند: شما نوبتی با هم تعامل می‌کنید، تعاملات سرگرم‌کننده و غیرقابل‌پیش‌بینی‌اند و در آن‌ها زمان‌بندی ضرورت دارد.

درست همان‌طور که تحرک و ورزش برای رشد جسمانی ضرورت دارند، تمرین هماهنگی هم در رشد اجتماعی نقشی ضروری ایفا می‌کند. بر اساس نظر موسسه ملی بازی:

هماهنگی زیربنای خودتنظیمی هیجانی در سنین بالاتر را شکل می‌دهد. کودکان محروم از این تجربه اجتماعی نشاط‌آور و اعتمادبرانگیز، اغلب، به مشکلات هیجانی دچار می‌شوند و طی سال‌های بعدی عمرشان، رفتارهای غیرقابل‌پیش‌بینی از خود بروز می‌دهند. چه‌بسا آنان طی دوران نوجوانی خود نتوانند دلبستگی‌های سالمی ایجاد کنند و شاید در بزرگسالی قادر به کنار آمدن با چالش‌های غیرمنتظره نباشند، نتوانند هیجان‌اتشان را تنظیم کنند، نتوانند در مواقع خطر تصمیمات درستی بگیرند یا قادر نباشند نحوه رفتار مؤثر در تعاملات اجتماعی پیچیده‌تر را فرا بگیرند. [۱۷]

کودکان بزرگ‌تر که می‌شوند، پا را از نوبت‌گیری فراتر می‌نهند و لذت را در همگامی بی‌نقص می‌یابند؛ به‌نحوی که در زمانی واحد در فعالیتی یکسان با طرف مقابلشان همراه می‌شوند. دختران به‌ویژه از آواز

خواندن با یکدیگر، طناب‌بازی همراه هم یا بازی قافیه‌سازی و بازی‌های کف‌دستی (مثل پَتِ اِ کیک) غرق در لذت می‌شوند؛ بازی پَتِ اِ کیک به این‌گونه است که طی آن، حین خواندن شعری بی‌معنا و سریع، حرکاتِ دستانِ دو طرف هم از منظر سرعت و هم از منظر جهت کاملاً با هم مطابقت می‌یابند. چنین بازی‌هایی هدفی مشخص یا روشی خاص برای پیروز شدن ندارند. فقط لذت‌بخش‌اند، چون از نیروی کهن همگامی برای ایجاد ارتباط بین دو فرد مجزا بهره می‌برند.

مدت‌هاست که مردم‌شناسان متوجه شده‌اند آیین‌های جمعی در میان انسان‌ها ماهیتی جهان‌شمول دارند. کاوشگران اروپایی قرون شانزدهم و هفدهم دریافته بودند که در تمامی قاره‌های زمین، جوامع آیین‌هایی را انجام می‌دهند که طبل‌نوازی جمعی، آوازخوانی و موسیقی با ریتم سنگین را شامل می‌شوند؛ [۱۸] باور بر آن است که چنین آیین‌هایی با هدف تجدید اعتماد بین افراد و ترمیم روابط اجتماعی آسیب‌دیده انجام می‌گیرند. امیل دورکیم^{۴۹}، جامعه‌شناس بزرگ، از "الکتریسیته اجتماعی" تولیدشده توسط چنین آیین‌هایی سخن گفته است؛ [۱۹] به باور وی، این آیین‌ها در تقویت حس صمیمیت و تعلقِ نقشی ضروری ایفا می‌کنند.

بسیاری از آزمایش‌های امروزی نشان می‌دهند که حرکات همگام نیز دقیقاً چنین اثراتی دارند. طی

پژوهشی، به گروه کوچکی از دانشجویان هدفونی داده شد تا به گوش‌هایشان بزنند و سپس از آنان خواسته شد تا لیوانی را بالا بگیرند و همراه با موسیقی شنیده‌شده از هدفون، بدنشان را تاب بدهند. نیمی از افراد با هماهنگی کامل با هم تاب می‌خوردند (چون همگی هم‌زمان به موسیقی واحدی گوش می‌دادند) و نیمی دیگر با هم هماهنگ نبودند (چراکه موسیقی پخش‌شده برای آنان با هم هماهنگ نبود). بعد تمامی گروه‌ها به انجام دادن نوعی بازی معطوف به اعتماد مشغول شدند؛ طی این بازی، اعضای گروه در صورتی بیشترین پول ممکن را به دست می‌آوردند که چند دور با هم همکاری می‌کردند. درعین‌حال هر یک از اعضا هم می‌توانستند با اتخاذ تصمیماتی خودخواهانه در هر دور، به‌تنهایی پول بیشتری به دست آورند. گروهی که همگام با هم نوسان خورده بودند، در قیاس با گروه ناهمگام، اعتماد بیشتری به یکدیگر نشان دادند، بیشتر با هم همکاری کردند و پول بیشتری هم به دست آوردند.]]۲۰[[

تعاملات و آیین‌های فیزیکی همگام چهره‌به‌چهره وجهی عمیق، کهن و نادیده‌گرفته‌شده از تکامل انسان‌اند. بزرگ‌سالان از آن‌ها لذت می‌برند و کودکان برای رشد سالم به آن‌ها نیاز دارند. باین‌حال رسانه‌های اجتماعی اصلی کودکان را غرق تعاملات ناهمگام بی‌پایانی می‌کنند که بیش از آنکه شبیه بازی باشند به کار شباهت دارند. بیشتر نوجوانان در چند پلتفرم حساب کاربری دارند و نوجوانانی هم که از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، طی هر شبانه‌روز، دو ساعت یا بیشتر را فقط در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند.[۲۱]] تا سال ۲۰۱۴، نزدیک به یک‌سوم دختران در سنین نوجوانی میانه بیست ساعت در هفته را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند. چنین زمانی -که صرف تولید محتوا و دنبال کردن محتوای دیگران می‌شود- معادل نیمی از مدت‌زمان لازم برای یک شغل تمام‌وقت است. بدین‌ترتیب، دیگر زمانی برای تعاملات حضوری با دوستان در دسترس نیست. چنین کاری اغلب لذت‌بخش است، باین‌همه بسیاری هم حس می‌کنند مجبور به انجام دادن آن هستند تا مبادا چیزی را "از قلم بیندازند" یا از جانب دیگران کنار گذاشته شوند.[۲۲]] سرانجام اینکه برای بسیاری از افراد، چنین اقدامی به عادت تبدیل می‌شود و بدین‌ترتیب آنان روزانه ده‌ها بار به آن روی می‌آورند. این تقلای اجتماعی سبب پدید آمدن روابطی سطحی می‌شود، چراکه بر خلاف مکالمات رودررو یا تماس تلفنی و ویدئویی، ماهیتی عمومی و ناهمگام دارد. ضمناً تعاملات ماهیتی نامجسم هم

دارند؛ طی آن‌ها، به‌جز بالا و پایین کشیدن صفحه و تایپ کردن با انگشتان، تقریباً هیچ عضله‌ای به کار گرفته نمی‌شود. ما موجوداتی فیزیکی و مجسم هستیم و به‌نحوی تکامل پیدا کرده‌ایم تا از دست‌ها، حالات چهره و حرکات سرمان به‌عنوان مجاری ارتباطی استفاده کنیم و در لحظه به حرکات مشابه طرف‌های مقابلمان واکنش نشان دهیم. بااین‌همه، نسل Z در حال فراگیری استفاده از ایموجی‌ها به‌جای این شیوه‌های ارتباطی است.

از دست دادن هماهنگی دومین شیوه‌ای است که رسانه‌های اجتماعی از طریق آن مسیر دوران کودکی را تغییر می‌دهند (و در عین آن، بافت اجتماعی را از بین می‌برند). نظر به مدت‌زمان زیادی که امروزه به‌جای گردهمایی با دوستان صرف تعاملات ناهمگام می‌شود، آیا اینکه بسیاری از نوجوانان از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ خود را تنها و تشنهٔ روابط می‌یابند، پدیدهٔ عجیبی است؟

یادگیری اجتماعی

پس از بدل شدن اجدادمان به موجوداتی فرهنگی، فشار تکاملی تازه‌ای سر بر آورد که به برترین یادگیرندگان پاداش می‌داد. این یادگیرندگان برتر کسانی نبودند که در مدرسه مطالب کتاب‌ها و دروس

معلمان را بهتر فرا می‌گرفتند، بلکه آن دسته از کودکانی بودند که میل ذاتی خویش به یادگیری را از طریق تقلید از دیگران به بهترین نحو فعال می‌کردند و افراد مناسب را برای تقلید کردن از اعمالشان برمی‌گزیدند.

شاید تصور کنید که انتخاب سرمشق‌ها کاری ساده است: کودکان صرفاً باید از والدین خویش تقلید کنند، مگر نه؟ پاسخ منفی است، چراکه معلوم می‌شود چنین اقدامی راهبردی محکوم به شکست است. هیچ دلیلی وجود ندارد که بر مبنای آن کودکان بیندیشند والدین خودشان ماهرترین بزرگسالان جامعه هستند. پس چرا نباید به نحوی گسترده‌تر در جست‌وجوی سرمشق‌ها برآیند؟ به علاوه، کودکان باید شیوه بدل شدن به یک کودک موفق بزرگ‌تر در جامعه خاص خویش را فرا بگیرند. از این رو آنان جهت نیل به چنین هدفی، به سرمشق‌های یاری‌رسان توجهی ویژه نشان می‌دهند.

بنا به گفته دو تن از دانشمندان برجسته حوزه تکامل ژنتیکی-فرهنگی [۲۳]، راب بوید^{۵۰} و پیت ریچرسون^{۵۱}، چند راهبرد وجود دارند که در گذر هزاران نسل موفق بوده‌اند و در نهایت به بخشی از گرایش تکاملی ما به فرهنگ بدل شده‌اند. دو مورد از این راهبردها که با بحث ما در باب رسانه‌های اجتماعی مرتبط هستند عبارت‌اند از: سوگیری هم‌رنگی^{۵۲} و سوگیری اعتبار.^{۵۳}

دلیل سودمندی همرنگی روشن است: انجام دادن اقدامی که اکثر افراد انجام می‌دهند، در طیف وسیع و متنوعی از محیط‌ها، ایمن‌ترین راهبرد است. همرنگی به‌ویژه زمانی به‌شدت مفید است که به‌تازگی وارد یک جامعه شده باشید: خواهی نشوی رسوا، همرنگ جماعت شو.^{۵۴} بنابراین وقتی کودکی تحصیل در مدرسه‌ای تازه را آغاز می‌کند، احتمالاً همان کارهایی را انجام می‌دهد که به نظرش اکثر هم‌مدرسه‌ای‌هایش انجامش می‌دهند. ما گاه چنین پدیده‌ای را فشار همسالان می‌نامیم که حتی وقتی ظاهراً هیچ‌کسی هیچ نوع فشاری بر فرد اعمال نمی‌کند هم می‌تواند به‌غایت نیرومند باشد. شاید اصطلاح دقیق‌تر برای اشاره به این پدیده جذب همرنگی باشد. بیشتر کودکان آمریکایی، همچون فرزندان من، وقتی در حوالی ۱۱ سالگی از دبستان وارد دورهٔ راهنمایی می‌شوند، درمی‌یابند که اغلب هم‌کلاسی‌هایشان در اینستاگرام حساب کاربری دارند؛ همین وضع سبب می‌شود آنان هم خواهان حساب کاربری باشند. پس از ورود به اینستاگرام، آنان به‌سرعت نحوهٔ استفاده از این پلتفرم توسط اکثر کاربران را هم فرا می‌گیرند و بدین‌ترتیب خودشان هم مستعد می‌شوند تا به همان نحو از اینستاگرام استفاده کنند.

در یک محیط اجتماعی واقعی، مدتی -اغلب تا چند هفته- طول می‌کشد تا درک درستی از متداول‌ترین

رفتارها پیدا کنید، چراکه ناگزیرید چندین گروه را در موقعیتهایی مختلف تحت مشاهده قرار دهید. اما در پلتفرم رسانه‌های اجتماعی، از طریق بالا و پایین کردن صفحه، کودک می‌تواند یک هزار داده را ظرف یک ساعت (طی سه ثانیه برای هر پست) مرور کند؛ هر پست نیز با مشخصه‌هایی عددی - نظیر تعداد لایک‌ها و تعداد نظرات - همراه است که نشانگر موفقیت یا شکست آن پست هستند.

بنابراین رسانه‌های اجتماعی کارآمدترین موتورهای القای هم‌رنگی هستند که تاکنون اختراع شده‌اند. آن‌ها می‌توانند سرمشق‌های ذهنی رفتارهای قابل قبول را در عرض چند ساعت در ذهن نوجوان شکل دهند، حال آنکه والدین ناگزیرند سال‌ها تلاش کنند تا بتوانند فرزندانشان را به صاف نشستن و غرغر نکردن وادار سازند و درنهایت هم شکست بخورند. والدین نمی‌توانند از نیرومندی سوگیری هم‌رنگی بهره ببرند، از این‌رو آنان اغلب در برابر قدرت جامعه‌پذیری القاشده توسط رسانه‌های اجتماعی، حرفی برای گفتن ندارند. [۲۴]

اما راهبرد یادگیری مهم دیگری هم وجود دارد که ورای تقلید از رفتار اکثریت است: شناسایی اعتبار و سپس تقلید از افراد معتبر. عمده مطالعات انجام‌شده در باب سوگیری اعتبار، حاصل تلاش‌های جو هنریش^{۵۵}، انسان‌شناس تکاملی و یکی از شاگردان راب بوید، هستند. [۲۵] هنریش دریافت که

سلسله‌مراتب اجتماعی در نخست‌ی‌سانان غیرانسان بر سلطه‌جویی -توانایی اعمال خشونت بر دیگران- بنا شده است. اما انسان‌ها از یک نظام رتبه‌بندی بدیل مبتنی بر اعتبار برخوردارند؛ در چنین نظامی، افراد مشتاقانه به آن دسته از کسانی اعتبار اعطا می‌کنند که از منظرشان در حوزه‌ای ارزشمند، مثل شکار یا قصه‌گویی در دوران کهن، به برتری رسیده‌اند.

افراد خودشان به‌تنهایی قادرند دریابند که برتری چگونه کیفیتی دارد، منتها اتکا بر قضاوت دیگران روش کارآمدتری است. اگر اکثر افراد بگویند که فرانک برترین کماندار جامعه است و اگر شما برای تیراندازی با کمان ارزش قائل باشید، حتی اگر هرگز تیراندازی فرانک را ندیده‌اید، او را "الگوی خود قرار خواهید داد". هنریش می‌گوید دلیل احترام قائل شدن افراد برای اعضای معتبر (شیفته ستاره‌ها شدن) این است که همه انگیزه‌ای برای نزدیک شدن به این قبیل افراد دارند تا بتوانند از طریق آن یادگیری‌شان را به حداکثر برسانند و به لطف معاشرت با آنان اعتبار خود را نیز بالا ببرند. افراد معتبر نیز به برخی از این هواداران اجازه می‌دهند به آنان نزدیک شوند، زیرا برخورداری از هوادار (گروهی از خدمتگزاران و پیروان فداکار) سیگنالی پایا به جامعه ارسال می‌کند، مبنی بر اینکه فرد از جایگاه بالایی در رتبه‌بندی اعتبار برخوردار است.

طراحان رسانه‌های اجتماعی در سیلیکون‌ولی، با به نمایش گذاشتن مشخصه‌های موفقیت هر پست (تعداد لایک‌ها، به اشتراک‌گذاری‌ها، ریتوئیت‌ها و کامنت‌ها) و آن دسته از کاربرانی که دنبال‌کنندگانشان به معنای واقعی کلمه دنبال‌کننده محسوب می‌شوند، دقیقاً بر همین نظام روان‌شناختی دست گذاشته‌اند. ^{۵۶} شان پارکر^{۵۶}، یکی از مدیران اولیه فیس‌بوک، در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۷ اعتراف می‌کند که هدف بنیان‌گذاران فیس‌بوک و اینستاگرام «پدید آوردن یک حلقه بازخوردی جهت اعتبارسنجی اجتماعی بود...». وی در ادامه می‌گوید: «این دقیقاً همان هدفی است که هکری چون من به آن می‌رسد، چراکه طی این روند شما از آسیب‌پذیری روان‌شناختی آدمی بهره‌برداری می‌کنید.» [۲۶]

به‌هرحال، زمانی که برنامه‌نویسان کلیک‌های دیگران را معیار میزان اعتبار در نظر گرفتند، روانمان را طوری هک کردند که پیامدهایی فاجعه‌بار برای رشد اجتماعی جوانان به همراه داشت. در رسانه‌های اجتماعی، پیوند میان برتری و اعتبار را راحت‌تر از هر زمانی می‌توان قطع کرد، بنابراین جوانان با دنبال کردن اینفلوئنسرهایی که به سبب اقداماتشان در فضای مجازی مشهور شده‌اند، روش‌هایی از سخن گفتن، رفتار کردن و هیجان ورزیدن را فرا می‌گیرند که چه‌بسا در محیط اداره، خانواده یا سایر محیط‌های واقعی، اثری معکوس به دنبال داشته باشند.

ظهور رسانه‌های جمعی در قرن بیستم آغازگر این جدایی میان برتری و اعتبار بود. عبارت "معروفیت به‌علت معروفیت" برای نخستین‌بار در دههٔ ۱۹۶۰ رایج شد، یعنی زمانی که برای یک فرد معمولی این امکان فراهم آمد تا نه به‌علت انجام دادن کاری مهم، بلکه فقط به‌علت اینکه میلیون‌ها نفر او را در تلویزیون دیده‌اند و بعد در چند چرخهٔ خبری در مورد او صحبت شده است، جایی در افکار عمومی پیدا کند. [۲۷]] چنین عبارتی، بعدها در اوایل دههٔ ۲۰۰۰، در مورد پاریس هیلتون^{۵۷}، شخصیت سرشناس و مدل [آمریکایی]، به کار رفت. گرچه شهرت او کماکان به پوشش رسانه‌های جریان اصلی و نشریات زرد هم بستگی داشت. با این‌همه، کیم کارداشیان^{۵۸}، یکی از کارکنان هیلتون بود که این عبارت را در عصر رسانه‌های اجتماعی بازتعریف کرد. کارداشیان، جهت نیل به اعتبار بالا، پیشگام مسیر جدیدی بود که با انتشار فیلمی از رابطهٔ جنسی او در اینترنت آغاز شد و بعد به حضورش در یک برنامهٔ تلویزیونی (همراه با خانوادهٔ کارداشیان) منتهی گشت که در آن تمام خانوادهٔ کارداشیان به عموم مردم معرفی شدند. در سال ۲۰۲۳ تعداد دنبال‌کنندگان کیم در اینستاگرام به ۳۶۵ میلیون و تعداد دنبال‌کنندگان خواهرش، کایلی به ۴۰۰ میلیون نفر رسید.

رسانه‌های اجتماعی مبتنی بر اعتبار یکی از مهم‌ترین سازوکارهای یادگیری نوجوانان را دور زدند و سبب

شدند زمان، توجه و رفتارهای الگوگیری آنان از سرمشق‌های مناسبی دور شود که نوجوانان می‌توانستند از آن‌ها رهنمود بگیرند و به کمک آن‌ها در جوامع جهان واقعی‌شان به موفقیت دست یابند. بدین ترتیب از اوایل دهه ۲۰۱۰ میلیون‌ها دختر نسل Z، همگی نیرومندترین نظام‌های یادگیری خود را بر محدود زنان جوانی متمرکز کردند که به نظر می‌رسید برتری اصلی‌شان افزودن تعداد دنبال‌کنندگان‌شان است. در همان دوره، بسیاری از پسران نسل Z هم نظام‌های یادگیری اجتماعی‌شان را بر اینفلوئنسرهای مرد پرترفداری معطوف ساختند که نظراتی در باب مردانگی ارائه می‌دادند که این نظرات برای به کار گرفته شدن در زندگی روزمره، به‌غایت غیرواقع‌بینانه و چه‌بسا نامناسب بودند.

مغزهای متوقع و دوره‌های حساس

کودکان کارآموزی فرهنگی طولانی‌مدتی دارند؛ طی این دوران، کودکی آهنگی آهسته و بلوغ آهنگی شتابان دارد و آنان در تمام این مدت به طرق مختلفی، میل‌شان برای بازی کردن، هماهنگی با دیگران و یادگیری اجتماعی را ابراز می‌کنند. رشد سالم مغز به کسب تجارب مناسب در سنین مناسب و با توالی مناسب بستگی دارد.

درواقع گاه دوران رشد مغز پستانداران و پرندگان را "رشد تجربه-توقع"^{۵۹} می‌نامند، [[۲۸]] چراکه بخش‌های خاصی از مغز، حین دوره‌هایی از زندگی که احتمال تجارب خاصی در آن‌ها می‌رود، انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند. واضح‌ترین نمود چنین وضعی وجود "دوره‌های بحرانی"^{۶۰} است؛ دوره‌های بحرانی دریچه‌هایی زمانی هستند که طی آن‌ها حیوان باید چیزی بیاموزد، در غیر این صورت، یادگیری بعد از آن ناممکن یا دست‌کم دشوار خواهد شد. اردک‌ها، غازها و بسیاری از پرندگان آبی یا خشکی‌زی دارای سازوکار یادگیری تکامل‌یافته‌ای با عنوان نقش‌پذیری^{۶۱} هستند که به جوجه‌ها می‌گوید باید کدام بزرگ‌سال را دنبال کنند. جوجه‌ها، تا چند ساعت پس از سر در آوردن از تخم‌ها، به محض دیدن هر شیئی متحرکی به اندازه مادرشان آن را دنبال خواهند کرد. بسیاری از کتاب‌های درسی روان‌شناسی حامل تصویر ۲-۲ هستند؛ این تصویر کنراد لورنز^{۶۲}، کردارشناس [اتریشی]، را در حالی نشان می‌دهد که صفی از جوجه‌غازها دارند او را دنبال می‌کنند، چراکه لورنز در طول دوره بحرانی نقش‌پذیری این جوجه‌ها در اطرافشان قدم می‌زده است و از این‌رو جوجه‌ها با چکمه‌های او نقش‌پذیری کرده‌اند. پژوهش‌های بعدی آشکار ساخت که جوجه‌غازها، پس از بسته شدن دریچه دوره بحرانی‌شان، کماکان می‌توانند دلبستگی‌های تازه‌ای بیاموزند، اما حتی در آن صورت نیز هنوز کشش نیرومند به سوژه نقش‌پذیری اولیه‌شان را در خود حفظ می‌کنند. [[۳۰]] تصویر این سوژه تا همیشه بر مغز آنان حک شده

است.



شکل ۲-۲. جوجه‌غازهایی که با چکمه‌های کنراد لورنز نقش‌پذیری کرده بودند. [۲۹]]

در انسان‌ها "دوره‌های بحرانی" راستین با محدودیت‌های زمانی سفت‌وسخت کم‌شمارند، منتها به نظر می‌رسد که ما چندین "دوره حساس"^{۶۳} داشته باشیم؛ دوره‌های حساس دوره‌هایی هستند که یادگیری

برخی امور یا اکتساب برخی مهارت‌ها در خلال آن‌ها بسیار آسان و خارج از آن بسیار دشوار است. [۳۱]]
واضح‌ترین نمونه فراگیری زبان است. کودکان قادرند چند زبان را به راحتی یاد بگیرند، اما این توانایی طی چند سال دوران بلوغ به شدت کاهش می‌یابد. [۳۲]] وقتی خانواده‌ای به کشوری جدید مهاجرت می‌کند، بچه‌های ۱۲ ساله یا کمتر به سرعت و بدون هیچ لهجه‌ای زبان کشور مقصد را همچون زبان مادری‌شان فرا می‌گیرند، حال آنکه از افرادی که پس از ۱۴ سالگی مهاجرت کرده‌اند، احتمالاً تا آخر عمر پرسیده می‌شود: «کجایی هستی؟»

به نظر می‌رسد که برای فراگیری فرهنگ هم دوره حساس مشابهی وجود داشته باشد که چند سال بعد از این [دوره حساس فراگیری زبان] و البته طی دوره بلوغ، پایان می‌یابد. یاسوکو مینورا^{۶۴}، انسان‌شناس ژاپنی، فرزندان تجار ژاپنی را که از سوی شرکت‌هایشان برای چند سالی به کالیفرنیا دهه ۱۹۷۰ منتقل شده بودند، مورد بررسی قرار داد. [۳۳]] مینورا می‌خواست دریابد که کشور آمریکا در چه سنی حس خویشتن این فرزندان، احساساتشان و شیوه تعامل با دوستانشان را، حتی پس از بازگشت به ژاپن، شکل می‌دهد. او دریافت که این اتفاق بین سنین ۹ تا ۱۴ یا ۱۵ سالگی رخ می‌دهد. آن دسته از کودکانی که طی این دوره حساس چند سالی را در کالیفرنیا گذرانده بودند "احساس آمریکایی بودن" می‌کردند. اگر

آنان در ۱۵ سالگی یا دیرتر به ژاپن باز می‌گشتند، سخت‌تر می‌توانستند خودشان را با ژاپن وفق دهند یا "احساس ژاپنی بودن" کنند. آن دسته از افرادی که پس از ۱۵ سالگی به آمریکا رفته بودند هیچ‌گاه به چنین مشکلی دچار نشدند، چراکه هرگز احساس آمریکایی بودن پیدا نکردند و کسانی هم که قبل از ۱۴ سالگی به ژاپن بازگشتند توانستند بار دیگر خود را با کشورشان وفق دهند، زیرا هنوز در دوره حساس قرار داشتند و هنوز می‌توانستند شیوه‌های ژاپنی بودن را فرا بگیرند. مینورا می‌گوید: «به نظر می‌رسد در طول دوره حساس، یک نظام معنایی فرهنگی برای روابط بین‌فردی به بخش برجسته‌ای از هویت افراد بدل می‌شود و آنان را به لحاظ هیجانی به خود دلبسته می‌سازد.» [۳۴]

با این اوصاف، برای کودکان آمریکایی که عموماً نخستین تلفن هوشمندشان را در حدود ۱۱ سالگی به دست می‌آورند و متعاقباً طی باقی سال‌های میانی نوجوانی‌شان با فرهنگ اینستاگرام، تیک‌تاک، بازی‌های ویدئویی و زندگی آنلاین آشنا می‌شوند، چه وضعی صادق است؟ طی عصر کودکی مبتنی بر بازی، کودکان معمولاً متناسب با سنشان با توالی تجارب مختلف مواجه می‌شدند و این مواجهه هماهنگ با دوره‌های حساس رشدشان بود و در سایر همسالانشان هم به چشم می‌خورد. اما کودکان در عصر مبتنی بر تلفن، بدون توالی مناسب در گردابی از محتوا و تجارب مربوط به بزرگسالان غوطه‌ور

می‌شوند. وقتی هویت، خودبودگی^{۶۵}، هیجانات و روابط، به‌جای رشد یافتن در بستر دنیای واقعی به‌صورت آنلاین رشد یابند، ماهیتی به‌کلی متفاوت می‌گیرند. اینکه چه چیزی پاداش می‌گیرد و چه چیزی تنبیه می‌شود، دوستی‌ها تا چه اندازه عمیق می‌شوند و مهم‌تر از همه چیستی مطلوبیت، همه و همه به‌واسطه هزاران پست، کامنت و رتبه‌بندی‌هایی تعیین می‌شوند که کودک طی هر هفته با آن‌ها مواجه می‌شود. هر کودکی که دوره حساس رشد خودش را در قالب کاربر افراطی رسانه‌های اجتماعی سپری کند، تحت‌تأثیر فرهنگ همین رسانه‌ها شکل می‌گیرد. چنین وضعی احتمالاً توضیح می‌دهد که چرا وضعیت سلامت روان نسل Z بسیار بدتر از وضعیت نسل Y است: نسل Z نخستین نسلی بود که دوران بلوغ و دوره حساس فراگیری فرهنگ را در تلفن‌های هوشمند سپری کرد.

چنین فرضیه‌ای در باب بلوغ صرفاً گمانه‌زنی من نیست؛ پژوهشی که به‌تازگی در بریتانیا انجام شده است شواهد مستقیمی به دست داده مبنی بر اینکه بلوغ در برابر آسیب‌های ناشی از رسانه‌های اجتماعی به‌راستی دوره‌ای حساس است. طی این پژوهش تیمی به رهبری امی اوربن^{۶۶}، روان‌شناس، پس از تجزیه و تحلیل دو مجموعه از داده‌های بزرگ در بریتانیا دریافت که همبستگی منفی میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و رضایت از زندگی در گروه سنی ۱۰ تا ۱۵ سال بیش از ۱۶ تا ۲۱ ساله‌ها یا هر گروه

سنی دیگری است. [۳۵]] این پژوهشگران همچنین مطالعه طولی بزرگی را تحت بررسی قرار دادند تا دریابند که آیا آن دسته از افراد سنین نوجوانی میانه که طی یک سال اخیر بیشتر از قبل از رسانه‌های اجتماعی استفاده کرده‌اند در نظرسنجی سال بعدی، وضعیت روانی بدتری را گزارش می‌دهند یا خیر. پاسخ افراد سنین اوج بلوغ - که برای دختران کمی زودتر رخ می‌دهد - به این سؤال مثبت بود. بدترین سن استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای دختران ۱۱ تا ۱۳ سالگی و برای پسران ۱۴ تا ۱۵ سالگی بود. [۳۶]]

چنین نتایجی شواهدی روشن ارائه می‌دهند مبنی بر اینکه ۱۳ سالگی به‌عنوان حداقل سن مجاز (و بدون ضمانت اجرایی) جهت افتتاح حساب در رسانه‌های اجتماعی، سن بسیار پایینی محسوب می‌شود. مغز سیزده‌ساله‌ها پذیرای تجارب است و به دنبال نمونه‌هایی برای سرمشق‌گیری است، بنابراین افراد در چنین سنی نباید در جریان بی‌پایان پست‌های اینفلوئنسرها و دیگر غریبه‌ها غرق شوند. آنان باید رودررو به بازی، هماهنگی و معاشرت با دوستان خود بپردازند و از گوش‌ها و چشم‌هایشان برای یادگیری اجتماعی از والدین، معلمان و دیگر سرمشق‌های جامعه بهره بگیرند.

با کنار هم قرار دادن همه اطلاعات این فصل قادریم چرایی وجود "برافراشتگی‌های" شدید در بسیاری از

نمودارهای فصل پیشین را درک کنیم. نسل Z نخستین نسلی است که دوران بلوغش را با قوز کردن روی تبلت‌ها و تلفن‌های هوشمند سپری کرده و از مکالمات چهره‌به‌چهره و ماجراجویی‌های شانه‌به‌شانه کمتری با دوستان خود بهره برده است. با دگرگون شدن دوران کودکی -به‌ویژه بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵- نوجوانان مضطرب‌تر، افسرده‌تر و شکننده‌تر شدند. طی این عصر جدیدِ کودکی مبتنی بر تلفن، بازی‌های آزاد، هماهنگی و سرمشق‌های محیطی جای خودشان را به وقت‌گذرانی در تلفن‌ها، تعاملات ناهمگام و اینفلوئنسرهای گلچین‌شده توسط الگوریتم‌های رسانه‌ها دادند و از یک منظر کودکان از تجربه دوران کودکی محروم شدند.

خلاصه فصل

کودکی انسان با کودکی سایر جانوران تفاوت‌های بسیاری دارد. مغز کودکان تا ۵ سالگی به ۹۰ درصد از اندازه نهایی خودش می‌رسد، اما پس از آن، به زمان زیادی برای پیکربندی خود نیاز دارد. این همان دوران کودکی با رشد آهسته است که مجالی برای سازگاری با یادگیری فرهنگی فراهم می‌آورد. دوران کودکی نوعی کارآموزی برای فراگیری مهارت‌های لازم جهت موفقیت در فرهنگ فرد است.

بازی‌های آزاد به همان اندازه‌ای که برای رشد مهارت‌های جسمانی ضرورت دارند، جهت رشد مهارت‌های اجتماعی نظیر حل تعارض هم ضروری‌اند. با این‌همه کودکی مبتنی بر بازی جای خودش را به کودکی مبتنی بر تلفن داده است، چرا که کودکان و نوجوانان زندگی اجتماعی و اوقات فراغتشان را به بستر دستگاه‌های متصل به اینترنت منتقل کرده‌اند.

کودکان از طریق بازی، نحوه برقراری ارتباط و همگامی با هم و نیز رعایت نوبت را فرا می‌گیرند. آنان از هماهنگی لذت می‌برند و نیازمند تجربه هماهنگی بیشتری هستند. هماهنگی و همگامی مؤلفه‌های پیونددهنده طرفین، گروه‌ها و کل اعضای اجتماع به حساب می‌آیند. در مقابل، رسانه‌های اجتماعی عمده‌تاً ماهیتی ناهمگام و نمایشی دارند؛ چنین وضعی مانع هماهنگی می‌شود و کاربران دائمی را از روابط اجتماعی محروم می‌سازد.

کودکان همراه با دو ظرفیت یادگیری ذاتی به دنیا می‌آیند که در مسیر اکتساب فرهنگ محل زندگی‌شان، یاریگر آنان خواهند بود: سوگیری هم‌رنگی به آنان انگیزه می‌دهد تا متداول‌ترین رفتارها را سرمشق قرار دهند و سوگیری اعتبار به آنان انگیزه می‌دهد تا از موفق‌ترین‌ها و معتبرترین افراد سرمشق بگیرند. رسانه‌های اجتماعی به نحوی مهندسی شده‌اند که فرد را غرق خود سازند، بدین ترتیب آن‌ها

یادگیری اجتماعی کودکان را می‌ربایند، فرهنگ خانواده و جامعه محلی را از دیدگان وی پنهان می‌سازند و درعین حال نگاه کودکان را بر اینفلوئنسرهایی معطوف می‌کند که ارزش‌هایشان سؤال‌برانگیز است.

یادگیری اجتماعی در سرتاسر دوران کودکی جریان دارد، اما احتمالاً یادگیری فرهنگی دوره‌ای حساس داشته باشد که تقریباً ۹ تا ۱۵ سالگی را در بر می‌گیرد. درس‌های آموخته‌شده و هویت‌های مستحکم به احتمال زیاد طی این سنین در وجود فرد نقش می‌بندند یا حک می‌شوند. این‌ها سال‌های حساس دوره بلوغ به حساب می‌آیند. متأسفانه اغلب نوجوانان کشورهای توسعه‌یافته طی همین سال‌ها به تلفن‌های هوشمند دست می‌یابند و زندگی اجتماعی‌شان را در فضای آنلاین سپری می‌کنند.

فصل ۳. حالت اکتشاف و نیاز به بازی‌های مخاطره‌آمیز

طی دهه‌های اخیر، آمریکا و بسیاری از دیگر کشورهای غربی در باب امنیت کودکان دو تصمیم متناقض گرفتند که هر دو اشتباه بودند: اشتباه نخست این بود که ما پنداشتیم دنیای واقعی به قدری پرمخاطره است که نباید به کودکان اجازه داد بدون نظارت بزرگسالان در آن به کاوش بپردازند، گرچه درواقع خطرات ناشی از جرائم، خشونت‌ها، رانندگی حین مستی و بسیاری از عوامل دیگر از دهه ۱۹۹۰ به شدت کاهش یافته بود.[۱] اشتباه دوم این بود که در همان زمان، طراحی و تعیین سن مناسب برای محافظت از کودکان در فضای آنلاین در منظرمان زیاده‌روی آمد. بنابراین اجازه دادیم کودکان آزادانه در غرب وحشی عرصه مجازی و فضایی مملو از تهدیدها، سرگردان شوند.

نمودی از کوتاه‌بینی ما ترس شدید بسیاری از والدین مبنی بر به دام افتادن فرزندشان در چنگال یک شکارچی جنسی است. حال آنکه امروزه مجرمان جنسی عمده زمان خود را در دنیای مجازی می‌گذرانند، چراکه برقراری ارتباط با کودکان، یافتن و نشر فیلم‌های صریح جنسی مرتبط با کودکان از طریق اینترنت بسیار آسان‌تر شده است. در یکی از مقاله‌های نیویورک‌تایمز در سال ۲۰۱۹، چنین آمده است:

«شرکت‌های فناوری افزایش انفجاری تصاویر و ویدئوهای آنلاین مرتبط با سوءاستفاده جنسی از کودکان را گزارش کرده‌اند، به‌نحوی که طی سال گذشته رکورد ۴۵ میلیون تصویر غیرقانونی ثبت شد. چنین وضعی نمایانگر کنترل‌ناپذیری فضای مجازی و غیرممکن بودن ردگیری مجرمان در این فضا است.» [۲]

اخيراً و در سال ۲۰۲۳ هم، وال‌استریت ژورنال طی گزارشی افشا کرد که «اینستاگرام بچه‌بازها را به هم متصل می‌کند و از طریق سیستم پیشنهادی خود که به‌نحوی عالی افراد با علائق مشترک را به‌سوی هم جلب می‌کند، این افراد را به‌طرف تولیدکنندگان محتوای مورد نظرشان هدایت می‌کند.» [۳]

به‌عنوان نمونه‌ای دیگر، مقاله ایزابل هاگبن^{۶۷}، دختر ۱۴ ساله از اهالی ایالت رود آیلند در فری پرس، را مدنظر قرار دهید که در آن نشان داده است چطور والدین آمریکایی بر تهدیداتی نابجا تمرکز کرده‌اند:

وقتی من برای اولین بار پورن دیدم، ده‌ساله بودم. به‌طور تصادفی به آن وب‌سایت برخوردم و از روی کنجکاوی آن را باز کردم. این وب‌سایت سن کاربران را راستی‌آزمایی نمی‌کرد، برای ورود به آن نیازی به نام کاربری نبود و حتی از من نپرسید که آیا بالای هجده سال سن دارم یا نه. یافتن این سایت بسیار آسان و اجتناب کردن از آن ناممکن است؛ مراجعه به آن برای بچه‌های هم‌سن‌وسال من به یک رسم بدل شده است. مادرم در آن هنگام کجا بود؟ در اتاق بغلی، خاطرجمع از اینکه سهم روزانه سبزی‌ها و

میوه‌های رنگارنگم را خورده‌ام. او حواس جمع بود، تقریباً یک والد هلیکوپتری^{۶۸} به حساب می‌آمد، اما با این همه من توانسته بودم به آن محتوای آنلاین دست یابم. دوستانم هم همین‌طور بودند.

مقاله‌هاگین نمایانگر تصویری موجز از این واقعیت است که ما در دنیای واقعی به نحوی افراطی از فرزندانمان محافظت می‌کنیم، حال آنکه در فضای مجازی محافظت چندانی از آنان به عمل نمی‌آوریم. اگر به‌راستی مایل به حفظ امنیت فرزندانمان هستیم، باید ورود آنان به دنیای مجازی را به تأخیر بیندازیم و در عوض، آنان را برای بازی کردن روانه دنیای واقعی کنیم.

بازی عاری از نظارت در فضای باز به کودکان یاد می‌دهد که چگونه با خطرات و چالش‌های گوناگون کنار بیایند. چنین بازی‌هایی با پدید آوردن شایستگی جسمانی، روانی و اجتماعی این اطمینان را در کودکان ایجاد می‌کنند که قادرند با موقعیت‌های تازه روبه‌رو شوند و به عبارتی، واکنشی در برابر اضطراب به حساب می‌آیند. طی این فصل، نشان خواهم داد که دوران کودکی سالم در انسان که از طریق خودمختاری فراوان و بازی‌های عاری از نظارت در دنیای واقعی حاصل می‌شود، چگونه مغز کودکان را به نحوی تنظیم می‌کند که آنان بتوانند تا حد زیادی در "حالت اکتشافی"^{۶۹}، برخوردار از یک نظام دلبستگی رشدیافته و با توانایی مقابله با خطرات زندگی روزمره، عمل کنند. برعکس زمانی که

فشارهای گسترده اجتماعی والدین را وامی‌دارند تا فرزندپروری توأم با محافظت مفرط امروزی را به کار ببندند، مغز کودکان عمدتاً با "حالت دفاعی"^{۷۰} کار می‌کند که طی آن دلبستگی ماهیتی کمتر ایمن دارد و توانایی ارزیابی یا مدیریتِ خطرات در کودک هم کاهش می‌یابد. اجازه دهید معنای این اصطلاحات را بیشتر شرح دهیم و بگوییم که چرا حالت کشف یکی از مؤلفه‌های کلیدی جهت یاری‌رسانی به نسل مضطرب است.

حالت اکتشاف در برابر حالت دفاعی

محیط‌هایی که طی چند میلیون سال اخیر تکامل انسان را شکل داده‌اند تنوعی حیرت‌انگیز داشته‌اند؛ در دوره‌هایی، ایمنی و وفور نعمت حاکم بوده و در دورانی هم قحطی، خطر خشکسالی و گرسنگی غلبه داشته است.^[۴] اجداد ما نیازمند مؤلفه‌های روان‌شناختی سازگارانهای بودند که به آن‌ها امکان رشد در هر دو موقعیت را می‌داد. تنوع محیط‌های زندگی سبب شد شبکه‌های مغزی کهن‌تر به دو نظام تقسیم شوند که هر کدام مختص یکی از آن دو نوع موقعیت بودند؛ نظام فعال‌ساز رفتاری یا ^{۷۱}((BAS) هنگام شناسایی فرصت‌ها روشن می‌شود؛ مثل زمانی که در هنگامه گرسنگی شما و هم‌گروهی‌هایتان به‌ناگه با درختی پر از گیلان‌های رسیده مواجه می‌شوید.^[۵] وجود شما در این حالت از هیجانات مثبت و قلیان

جمع می‌شود، چه بسا دهانتان آب بیفتد و همگی آمادهٔ هجوم بردن به گیل‌ها شوید! من بر حالت BAS نام ملموس‌تری می‌گذارم: حالت اکتشافی. [۶]

در مقابل، نظام بازدارندهٔ رفتاری (^{۷۲}BIS) وجود دارد که در هنگامهٔ شناسایی تهدیدها روشن می‌شود، مثل وقتی که در زمان چیدن گیل‌ها، صدای غرش پلنگی را در آن حوالی بشنوید. در این حالت کارتان را متوقف می‌کنید و اشتهایتان سرکوب می‌شود، چراکه بدن‌تان مملو از هورمون‌های فشار روانی شده است و فکر و ذکرتان فقط و فقط بر شناسایی تهدید و یافتن راه خلاصی از آن معطوف است. من BIS را حالت دفاعی نام می‌نهم. در مبتلایان به اضطراب مزمن، حالت دفاعی همواره فعال است.

این دو نظام در همراهی با هم تشکیل‌دهندهٔ سازوکاری برای انطباق سریع با شرایط متغیرند، درست مانند ترموستاتی که قادر است سیستم گرمایشی یا سرمایشی را در واکنش به نوسانات دمایی فعال کند. در میان گونه‌های جانوری، تنظیمات پیش‌فرض سیستم کلی به تاریخچهٔ تکاملی جانور و محیط مورد انتظار او بستگی دارد. حیواناتی که تحت شرایط کمتر خطرناک و توأم با احتمال اندکِ مرگ ناگهانی تکامل یافته‌اند (نظیر شکارچیان رده‌های فوقانی زنجیرهٔ غذایی یا گیاهخوارانی که در جزیره‌ای عاری از شکارچی زندگی می‌کنند) اغلب آرام و با اعتمادبه‌نفس به نظر می‌رسند. آنان مایل‌اند به انسان‌ها

نزدیک شوند. تنظیمات پیش‌فرض این جانوران در حالت کشف قرار دارد، گرچه در صورت مورد حمله واقع شدن به حالت دفاعی می‌خزند. در مقابل، حیواناتی چون خرگوش و آهو که در حضور شکارچیان دائمی تکامل یافته‌اند، بسیار ترسو هستند؛ آنان سریعاً از جا می‌جهند و فرار می‌کنند. تنظیم پیش‌فرض این موجودات در حالت دفاعی قرار دارد و تنها زمانی به آهستگی و موقتاً به حالت اکتشاف می‌روند که دریابند محیط استثنائاً ایمن است.

در انسان (و سایر پستانداران شدیداً اجتماعی نظیر سگ‌ها)، تنظیمات پیش‌فرض نقشی مهم در شخصیت فردی آنان ایفا می‌کند. انسان‌ها (و سگ‌هایی) که (به‌استثنای مواقع مورد تهدید) زندگی‌شان را در حالت اکتشاف می‌گذرانند، به کسب تجارب جدید، شادتر، معاشرتی‌تر مشتاق‌ترند. برعکس، انسان‌ها (و سگ‌هایی) که مدام در حالت دفاعی هستند محافظه‌کارتر و مضطرب‌ترند و تنها برای لحظاتی نادر محیط را ایمن برداشت می‌کنند. آنان تمایل دارند موقعیت‌ها، افراد و ایده‌های نو را نه فرصت، بلکه تهدیدهایی بالقوه قلمداد کنند. این نوع گوش‌به‌زنگی مزمن در برخی محیط‌های کهن سازگارانه به حساب می‌آمد و چه‌بسا امروزه هم برای کودکان رشدیافته در محیط‌های بی‌ثبات و خشن، رویکردی سازگارانه باشد. باین‌حال، گیر افتادن در حالت دفاعی مانعی است در مسیر یادگیری و رشد

در محیط‌های ایمن فیزیکی، یعنی همان محیط‌هایی که اکثر کودکان کشورهای توسعه‌یافته امروزه را احاطه کرده‌اند.

دانشجویان در حالت دفاعی

حالت کشف تقویت‌کننده یادگیری و رشد است. اگر می‌خواهیم به جوانان کمک کنیم که در خانه، مدرسه و محل کار رشد کنند، احتمالاً تغییر وضع آنان به حالت اکتشاف مؤثرترین کاری است که از دستان بر می‌آید. اجازه دهید تفاوت‌های میان این دو حالت را در دانشجویان، شرح دهم: شکل ۱-۳ وضعیت دانشجویی تازه‌وارد به دانشگاه را نشان می‌دهد که مغزش به‌علت تجارب دوران کودکی (و ژن‌هایش) در یکی از حالات پیش‌فرض دفاع یا اکتشاف قرار دارد. بدیهی است که دانشجویانی که بیشتر در حالت اکتشاف هستند به‌سرعت از فرصت‌های فکری و اجتماعی فراوان دانشگاه سود می‌برند و رشد می‌کنند، حال آنکه دانشجویانی که عمده‌زمانشان را در حالت دفاعی قرار دارند کمتر یاد می‌گیرند و کمتر رشد می‌کنند.

دو طرز فکر بنیادین

حالت اکتشاف (BAS)

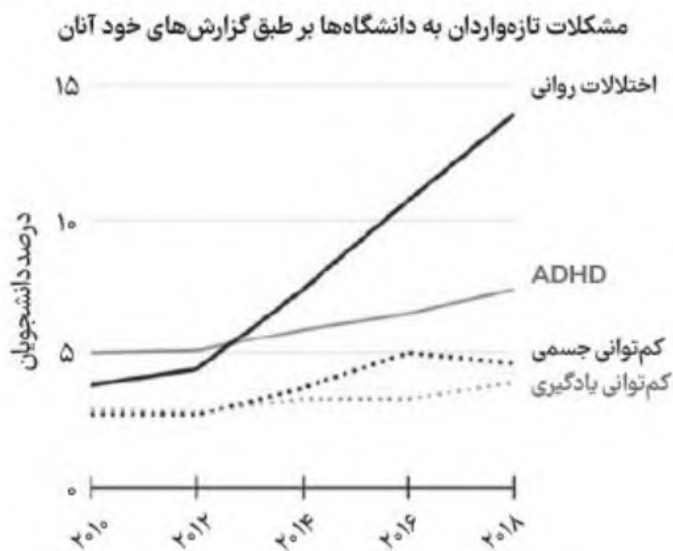
- جست‌وجوگر فرصت‌هاست
- به‌علت حضور در محیطی جدید و غنی ذوق‌زده است
- از استقلال فکری برخوردار است
- مشتاق پیشرفت است

حالت دفاعی (BIS)

- جست‌وجوگر خطرات است
- به طرز فکر کمیابی منابع دچار است
- پیرو تفکر گروه خودش است
- مشتاق به ماندن در فضای ایمن است

شکل ۳-۱. حالت اکتشاف در برابر حالت دفاعی برای دانشجوی تازه‌وارد به دانشگاه

چنین تضادی تبیین‌کننده تغییر ناگهانی است که در حوالی سال ۲۰۱۴ در بسیاری از دانشگاه‌ها رخ داد. شکل ۲-۳ نشان می‌دهد که توزیع چالش‌های ذهنی چگونه با ورود نخستین اعضای نسل Z و آغاز فارغ‌التحصیلی آخرین اعضای نسل Y دستخوش تغییر شد. تنها اختلالاتی که افزایش یافتند اختلالات روانی بودند و در این میان، اضطراب و افسردگی بیشترین افزایش را داشتند.



شکل ۲-۳. درصد دانشجویان سال اول آمریکایی که انواع مختلفی از کم‌توانی‌ها و اختلالات را در خودشان گزارش کرده‌اند. (منبع: نظرسنجی سالیانه دانشجویان سال اولی از سوی موسسه پژوهش‌های آموزش عالی [۸] (UCLA)

به محض ورود نسل Z به دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره دانشگاهی غلغله شدند. [۷] فرهنگ شاد دانشجویان نسل Y که در حالت اکتشاف قرار داشتند، جایش را به فرهنگ مضطرب دانشجویان نسل Z با حالت دفاعی داد. کتاب‌ها، سخنان، سخنرانان و ایده‌هایی که در سال ۲۰۱۰ مناقشه‌اندکی برمی‌انگیختند یا اساساً مناقشه‌برانگیز نبودند تا سال ۲۰۱۵، زیان‌بار، خطرناک یا ایجادکننده تروما قلمداد شدند. دانشگاه‌های مسکونی آمریکا بی‌نقص نیستند، اما جزو امن‌ترین، دلپذیرترین و مجهزترین محیط‌هایی هستند که تاکنون برای جوانان ساخته شده‌اند. با این حال، فرهنگ دانشگاهی در حوالی سال ۲۰۱۵، نه فقط در آمریکا، بلکه در بریتانیا [۹] و کانادا [۱۰]، دستخوش تغییر شد. چطور ممکن است چنین تغییر عظیمی به این سرعت و در سطح بین‌المللی رقم بخورد؟

در ادامه فصل، نشان خواهم داد که چرا کودکی مبتنی بر بازی شیوه‌ای طبیعی برای سیم‌کشی مغزهای متمایل به حالت اکتشاف است و چرا کودکی مبتنی بر تلفن نسلی از کودکان را به سوی حالت دفاعی

سوق داده است.

بچه‌ها پادشکننده‌اند

در اواخر دههٔ ۱۹۸۰، آزمایشی بزرگ در صحرای آریزونا اجرا شد. آزمایش زیست‌کرهٔ ۲^{۷۳} — بزرگ‌ترین تلاش برای ساختن اکوسیستمی مصنوعی و بسته بود که قرار بود مقدمه‌ای باشد برای بنا کردن اکوسیستم‌های خودکفا در فضای بیرونی جو زمین. زیست‌کرهٔ ۲ طوری طراحی شده بود که هشت نفر بتوانند چند سال در آن زندگی کنند. تمامی اکسیژنی که این هشت نفر باید تنفس می‌کردند، آبی که می‌نوشیدند و غذایی که می‌خوردند قرار بود در خود زیست‌کره تولید شود.

چنین هدفی هیچ‌گاه محقق نشد. مشخص شد که پیچیدگی تعاملات زیست‌شناختی بین گونه‌ها و تعاملات اجتماعی بین انسان‌ها بسیار زیاد است و بخش عمدهٔ این پیچیدگی‌ها به واسطهٔ شکست‌های متعدد درک شدند. مثلاً بسیاری از درختانی که برای پدید آمدن اکوسیستم جنگلی بارانی در زیست‌کره کاشته شده بودند به سرعت رشد کردند، اما تا قبل از رسیدن به بلوغ از بین رفتند. طراحان نمی‌دانستند که درختان جوان برای رشد مناسب نیازمند وزش بادند. وزش باد درختان را خم می‌کند، این وضع

سبب کشیده شدن ریشه‌های درختان در جهت بادخیز می‌شود و فشرده‌تر شدن چوب درختان را در پی می‌آورد. در واکنش به چنین شرایطی، شبکه ریشه گسترش می‌یابد تا بتواند در محل‌های مورد نیاز لنگری محکم‌تر پدید آورد و سلول‌های چوبی فشرده‌شده هم ساختار خود را به‌نحوی تغییر می‌دهند که نیرو و استحکام بیشتری پیدا کنند.

این ساختار سلولی دگرگون‌شده چوب واکنشی^{۷۴} یا گاه چوب فشاری^{۷۵} نامیده می‌شود. درختانی که در اوایل زندگی خود، در معرض بادهای شدید قرار می‌گیرند به درختانی بدل می‌شوند که در صورت رسیدن به رشد کامل در برابر بادهای شدید مقاوم‌ترند. برعکس، درختان پرورش‌یافته در گلخانه‌های حفاظت‌شده، گاه تا قبل از رسیدن به بلوغ، به‌علت وزن بالای خودشان سرنگون می‌شوند.

چوب فشاری استعاره‌ای بی‌نقص برای توصیف کودکانی است که جهت بدل شدن به بزرگسالان قدرتمند باید فشارهای روانی مکرر را از سر بگذرانند. درختان پروژه زیست‌کره معرف مفهوم "پادشکنندگی" هستند؛ این اصطلاح را همکارم، نسیم طالب، در سال ۲۰۱۲ در دانشگاه نیویورک، در کتاب پادشکننده: آنچه از بی‌نظمی بهره می‌برد^{۷۶}، ابداع کرد. طالب می‌گوید که اشیایی نظیر لیوان شکننده هستند. ما از اشیای شکننده در برابر شوک‌ها و تهدیدها محافظت می‌کنیم، چون می‌دانیم آن‌ها

حتی نمی‌توانند در برابر چالش ملایمی مثل کوبیده شدن روی میز مقاومت کنند. دیگر اشیاء انعطاف‌پذیرند؛ مثل لیوانی پلاستیکی که می‌تواند در برابر کوبانده شدن روی میز مقاومت کند. البته این اشیاء منعطف با ضربه خوردن بهتر نمی‌شوند، بلکه صرفاً به وادی بدتر شدن فرو خواهند غلتید.

طالب اصطلاح "پادشکننده" را برای توصیف اشیایی ابداع کرده است که برای قوی شدن، باید هرازگاهی ضربه بخورند. من از کلمه "اشیا" استفاده کردم، منتها اشیاء بی‌جان کمی وجود دارند که پادشکننده باشند. در عوض، پادشکنندگی مشخصه مشترک نظام‌های پیچیده‌ای است که به‌وسیله تکامل و گاه توسط انسان‌ها برای کار کردن در دنیایی غیرقابل‌پیش‌بینی طراحی شده‌اند.[۱۱] والاترین نمود یک سیستم پادشکننده دستگاه ایمنی بدن است که برای شکل‌گیری طی دوران کودکی افراد، باید در معرض آلودگی‌ها، انگل‌ها و باکتری‌ها قرار بگیرد. آن دسته از والدینی که می‌کوشند فرزندانشان را در درون یک حباب بهداشتی بی‌نقص بزرگ کنند، با جلوگیری از رشد سیستم ایمنی پادشکننده کودک، به فرزندانشان آسیب می‌رسانند.

همین وضعیت برای آنچه دستگاه ایمنی روان‌شناختی نامیده می‌شود هم صدق می‌کند[۱۲]: این دستگاه کودک را قادر می‌سازد سرخوردگی‌ها، سوانح جزئی، تمسخرها، طردشدگی‌ها، بی‌عدالتی‌ها و

تعارضات عادی را تحت مدیریت و پردازش قرار دهد و بی‌آنکه ساعت‌ها یا روزهای متمادی درگیر آشفته‌گی درونی شود، آن‌ها را پشت سر بگذارد. زندگی کردن در کنار دیگر انسان‌ها بدون درگیری و احساس محرومیت ممکن نیست. همچنان که رواقیون و بوداییان قرن‌ها پیش دریافته‌اند، نمی‌توان از طریق حذف تمامی "محرک‌های ناخوشایند" از زندگی به شادمانی دست یافت؛ شادمانی نتیجه فراگیری روشی است که از طریق آن بتوان قدرت این رویدادها در برانگیختن هیجانات منفی را از بین برد. درواقع بهترین کتاب فرزندپروری که من و همسرم در دوران خردسالی فرزندانمان مطالعه کردیم [۱۳] از ما می‌خواست هر روز با ترتیب و اعمالی خاص در محیط زندگی، به دنبال فرصت‌هایی برای ناکام کردن فرزندانمان باشیم: اگر می‌خواهی کارتون توپولوها^{۷۷} را تماشا کنی، اول باید اسباب‌بازی‌هایت را جمع کنی. اگر در انجام فلان کار پافشاری کنی، باید به اتاقت بروی. بله، خواهرت چیزی گرفته که تو نداری و گاهی چنین اتفاق‌هایی رخ می‌دهد.

والدین خوش‌نیتی که می‌کوشند فرزندان‌شان را در حبایی از خشنودی بزرگ کنند و آنان را از سرخوردگی، پیامدها و هیجانات منفی دور نگاه دارند، احتمالاً به فرزندان خود آسیب می‌رسانند. آنان با این کارشان ممکن است مانع رشد حس شایستگی، خویشتن‌داری، تحمل سرخوردگی‌ها و خودگردانی

هیجانی کودکانشان شوند. چندین پژوهش آشکار ساخته‌اند که این نوع "نازپروردگی‌ها" یا "فرزندپروری‌های هلیکوپتری" با بروز اختلالات اضطرابی در آینده، افت خودکارآمدی (که حس اعتمادی درونی است مبنی بر اینکه فرد می‌تواند برای نیل به هدفش اقدامات لازم را انجام دهد) و مشکل در سازگار شدن با محیط کالج مرتبط‌اند.[۱۴]

کودکان ذاتاً پادشکننده هستند، به همین خاطر کودکانی که تحت محافظت مفرط قرار می‌گیرند، احتمالاً به نوجوانانی گیرافتاده در حالت دفاعی بدل می‌شوند. کودکان در حالت دفاعی، احتمالاً کمتر یاد می‌گیرند، دوستان صمیمی کمتری پیدا می‌کنند، مضطرب‌ترند و از گفت‌وگوها و تعارضات معمولی بیشتر رنج می‌برند.

کودکان پادشکننده برای باقی ماندن در حالت اکتشاف نیازمند بازی‌های مخاطره‌آمیزند

پادشکنندگی کلید حل بسیاری از معماهای مربوط به رشد انسان است، از جمله این معما که چرا کودکان به بازی‌هایشان عناصر خطرناک اضافه می‌کنند؟ چرا وقتی در مهارتی مثل اسکیت‌بازی در شیب ملایم مسلط شدند، به سمت شیب‌های تندتر، بعد پله‌ها و سپس شاید نرده‌های پله‌ها پیشروی می‌کنند؟ چرا کودکان فعالیت‌هایی را برمی‌گزینند که تا حد زیادی احتمال صدمه دیدن چندباره از طریق آن‌ها می‌رود؟ پژوهشگران حوزه بازی مدت‌هاست که پاسخ را می‌دانند. همچنان که ^{۷۸}الِن سندستر و لیف کنیر^{۷۹}، پژوهشگران نروژی، در سال ۲۰۱۰ نوشته‌اند، این قبیل تجارب هیجان‌انگیز تأثیراتی ضدفوبیا دارند. [[۱۵]]

سندستر و کنیر کارشان را با بررسی واقعیتی در روان‌شناسی بالینی آغاز کردند که از مدت‌ها پیش شناخته شده بود، اما ماهیتی گیج‌کننده داشت: فوبیاها معمولاً حول حیوانات و موقعیت‌هایی نظیر مارها (حتی مارهای خیلی کوچک)، مکان‌های بسته، تاریکی، سخنرانی در جمع و ارتفاع ایجاد می‌شوند که تقریباً سبب مرگ هیچ‌کسی نمی‌شوند. برعکس، تعداد بسیار اندکی از افراد در مورد پدیده‌هایی که سبب‌ساز مرگ انسان‌های زیادی در عصر مدرن‌اند، مثل خودروها، مواد افیونی، چاقو، اسلحه و مواد

غذایی ناسالم فوبیا پیدا می‌کنند. به‌علاوه فوبیا در بزرگسالان به‌ندرت از تجربه‌ای ناخوشایند در دوران کودکی ناشی می‌شود. درواقع بچه‌هایی که از درخت می‌افتند، اغلب به بزرگسالانی تبدیل می‌شوند که کمترین ترس را از بالا رفتن از درختان دارند. [۱۶]

ما می‌توانیم چنین معمایی را با نگاهی به تکامل حل کنیم. فوبیاهای شایع در طول میلیون‌ها سال زندگی بشر در قالب جوامع شکارچی-گردآورنده تکامل یافته‌اند و برخی از آن‌ها، مثل مارهراسی، در میان سایر نخستین‌سانان هم به چشم می‌خورد. ما به‌سبب برخورداری از نوعی "آمادگی تکاملی" به برخی پدیده‌ها نظیر مارها توجه می‌کنیم و از تجربه‌ای ناخوشایند یا دیدن ترس سایر هم‌گروهی‌هایمان از مارها، به‌سادگی ترس از مارها را در خود شکل می‌دهیم. برعکس وقتی کودک در معرض مواجهه با مار، تجربه‌ی مشاهده‌ی آن و تسلط در قبال آن قرار می‌گیرد، معمولاً ترسش از آن کاهش می‌یابد.

هر چه بچه‌ها کارآمدتر شوند، به برخی از پدیده‌هایی که قبلاً آنان را می‌ترساند بیشتر علاقه‌مند می‌شوند. چه‌بسا آن‌ها به چنین پدیده‌هایی نزدیک شوند، برای راهنمایی گرفتن در موردشان به بزرگسالان یا دیگر بچه‌ها مراجعه کنند، تشخیص تمایز موقعیت‌های خطرناک از موقعیت‌های کمتر خطرناک را فرا بگیرند و درنهایت، بر ترس‌های خویش تسلط پیدا کنند. بدین‌ترتیب، ترس آنان به شعف و پیروزمندی

بدل می‌شود. می‌توانید چنین تغییری را در سیمای کودک خردسالی ببینید که در دامان طبیعت دستانش را دراز کرده تا از زیر سنگی که شما برداشته‌اید، کرمی را لمس کند. می‌توانید ببینید در همان حالی که کودک انگشتانش را کنار می‌کشد و خنده سر می‌دهد، ترکیب ترس و شیفتگی به آوایی توأم با اشتیاق و انزجار تبدیل می‌شود. او موفق شد! و من بعد هر گاه با کرمی روبه‌رو شود کمتر خواهد ترسید.

در پاییز سال ۲۰۲۲ و همان زمانی که من مشغول نگارش این فصل بودم، خانواده‌ام توله‌سگی را به سرپرستی گرفتند. ویلما سگی از نژاد کوچک است و زمانی که او را برای نخستین بار برای پیاده‌روی به پیاده‌روهای شلوغ نیویورک بردیم فقط هفت پوند وزن داشت. در آغاز او آشکارا از همه‌چیز، از جمله سگ‌های بزرگ‌تر در حال قدم زدن، می‌ترسید و نمی‌توانست با آرامش کافی «سرش فقط به کار خودش باشد».

با گذر زمان، او تا حدی به فضا عادت کرد و من اجازه دادم صبح‌های زود در پارک‌ها بدون افسارش به سگ‌های دیگر نزدیک شود. در آغاز می‌ترسید، اما به‌نحوی رفتار می‌کرد که گویی پژوهش‌های سندستر و کنیر را خوانده است. او به آرامی به سگ‌های بزرگ‌تر نزدیک می‌شد و زمانی که آن‌ها قدمی به سویش برمی‌داشتند، چون برق می‌گریخت. گاه برای کسب حس امنیت به‌طرف من می‌آمد، اما رفته‌رفته برنامه

ضد فویبای او آغاز به کار کرد. بدون کم کردن سرعتش به تندی به دور پاهایم می چرخید و برای تجربه دوره دیگری از هیجان به سوی سگ بزرگتر می دوید. او برای یافتن تعادل میان شعف و ترسی که در آن لحظه برای تجربه اش آمادگی داشت به آزمون و خطا دست می زد. او از طریق چرخه های مکرری از حالت اکتشاف و دفاع، نحوه محک زدن نیات دیگر سگ ها را فرا گرفت و توانایی خویش جهت شرکت در بازی های توأمان خشن و شادی آور را توسعه بخشید، آن هم حتی در مواقعی که به علت داشتن سرعت بالا پخش زمین می شد.



شکل ۳-۳. ویلمای ۷ ماهه به دنبال دویدن‌ها و بازی‌های مکرر با سگ‌های بزرگ‌تر از خودش، در حال چرخشی تند به‌سوی یک سگ ژرمن شپرد است. می‌توانید ویدئوی این تعامل را در پیوست آنلاین کتاب تماشا کنید.

بچه‌ها و توله‌سگ‌ها تشنه هیجان‌اند و اگر بخواهند بر ترس‌های دوران کودکی‌شان غلبه کرده و مغزشان را به‌نحوی سیم‌کشی کنند که حالت اکتشاف به حالت پیش‌فرض ذهنی‌شان تبدیل شود، باید تجارب هیجانی داشته باشند. کودکان باید تاب بخورند و بعد از روی تاب به زمین بپرند؛ باید در جست‌وجوی تازگی و ماجراجویی در جنگل‌ها و زباله‌ها کاوش کنند. باید هنگام تماشای فیلمی ترسناک یا سوار شدن بر ترن هوایی همراه دوستانشان فریاد سر دهند. آنان طی این فرایند طیف وسیعی از توانایی‌ها را در خود شکل می‌دهند و مثلاً توانایی ارزیابی خطراتی که تهدیدشان می‌کند و انجام دادن اقدامات مناسب در مواجهه با این خطرات را به دست می‌آورند و یاد می‌گیرند که وقتی اوضاع خوب پیش نمی‌رود، حتی در صورت صدمه دیدن، معمولاً قادرند بدون اتکا به یک بزرگ‌سال، از پس مشکل بربایند.

سندستر و کنیر بازی مخاطره‌آمیز را چنین تعریف می‌کنند: «انواعی از بازی‌های نفس‌گیر و هیجان‌انگیز که با خطر آسیب‌دیدگی جسمانی همراه‌اند.» (آنان طی مقاله منتشرشده‌شان در سال ۲۰۲۳ مؤلفه

دیگری را هم به این تعریف اولیه خود می‌افزایند و می‌گویند که بازی‌های مخاطره‌آمیز نیازمند عنصر فقدان قطعیت نیز هستند.[۱۷]] آنان خاطرنشان می‌سازند که این قییل بازی‌ها معمولاً در فضای باز و در حین بازی‌های آزاد انجام می‌شوند، نه حین انجام فعالیت‌هایی که از سوی بزرگ‌سالان سازمان‌دهی شده‌اند. کودکان فعالیت‌هایی را برمی‌گزینند که اغلب موجب آسیب‌دیدگی‌های نسبتاً بی‌ضرر، به‌ویژه کبودی‌ها و خراشیدگی‌ها، می‌شوند.



شکل ۳-۴. یک زمین بازی بسیار خطرناک در شهر دالاس تگزاس. تاریخ نامعلوم.[۱۸]]

سندستر و کنیر با تجزیه و تحلیل انواع خطراتی که کودکان در مواقع دریافت آزادی عمل از بزرگسالان به دنبالشان هستند، به شش مورد مشخص رسیدند: ارتفاع (نظیر بالا رفتن از درختان یا سازه‌های واقع شده در زمین‌های بازی)، سرعت بالا (مثل تاب خوردن یا سرخوردن از سرسره‌های پرشیب)، ابزارهای خطرناک (مثل چکش و مته)، عناصر خطرناک (مثل بازی با آتش)، بازی خشن (مثل کشتی) و غیب شدن (مثل پنهان شدن، پرسه زدن، گم شدن یا جدا افتادن از والدین). این‌ها عمده‌ترین انواع هیجاناتی هستند که کودکان به آن‌ها نیاز دارند. آن‌ها به‌طور طبیعی به جست‌وجوی این خطرات می‌روند، مگر آنکه بزرگسالان مانعشان شوند؛ همان کاری که ما از دهه ۱۹۹۰ انجام داده‌ایم. توجه داشته باشید گرچه در بازی‌های ویدئویی، مثل فورتنایت، شخصیت‌های داخل بازی تمامی این کارها را انجام می‌دهند، این بازی‌ها هیچ‌کدام از این خطرات را به همراه ندارند. [۱۹]] ما موجوداتی مجسم هستیم. کودکان پیش از آنکه زمان زیادی را در فضای مجازی سر کنند، باید نحوه مدیریت بدن خود در دنیای فیزیکی را فرا بگیرند.

در بسیاری از تصاویری که از زمین‌های بازی متعلق به قبل از دهه ۱۹۸۰ ثبت شده‌اند، می‌توانید کودکانی را ببینید که همراه با هم در جست‌وجوی خطرات و هیجانات هستند. [۲۰]] برخی از این تصاویر، مثل شکل ۳-۴ نشان‌دهنده زمین‌های بازی بسیار خطرناک‌اند. اگر بچه‌ها از چنین ارتفاع بلندی سقوط کنند، چه‌بسا آسیبی جدی ببینند و حتی شاید گردنشان بشکند.

در مقابل، شکل ۳-۵ نشان‌دهنده یک چرخونک (یا چرخ‌وفلک) است که به نظر من معرکه‌ترین ابزار بازی در پارک‌هاست که تاکنون اختراع شده است. چرخ‌وفلک برای آغاز به کار نیازمند همکاری است: هر قدر بچه‌های بیشتری به آن بپیوندند، سریع‌تر می‌چرخد و فریاد زدن‌های بیشتری را به همراه می‌آورد، عناصری که هر دو هیجان‌انگیزند. شما حین بازی با چرخ‌وفلک به‌نحوی ملموس نیروی گریز از مرکز را حس می‌کنید. چنین حسی از هیچ روش دیگری قابل‌دستیابی نیست. بدین‌ترتیب، چرخ‌وفلک هم آموزنده است و هم تجربه‌ای منحصربه‌فرد به ارمغان می‌آورد. اگر در مرکز چرخ‌وفلک دراز بکشید، به تغییر هشیاری (سرگیجه) دچار خواهید شد. گذشته از این‌ها، بازی با چرخ‌وفلک فرصت‌های فراوانی برای خطرپذیری‌های بیشتر - مثل ایستادن، آویزان شدن از کناره‌ها یا پرتاب توپ به‌سوی بچه‌های دیگر در حین چرخیدن - فراهم می‌آورد.



شکل ۵-۳. چرخونک (یا چرخ و فلک) در یک زمین بازی، یکی از اجزای اصلی زمین‌های بازی در دهه
[۲۱]. [۱۹۷۰]

اگر حین بازی با چرخ و فلک مراقب نباشید، ممکن است آسیب ببینید، اما آسیب‌دیدگی شدید نخواهد بود؛ این به آن معناست که شما قادرید از حرکات ماهرانه و غیرماهرانه‌تان، بازخوردهایی مستقیم دریافت کنید. شما نحوه استفاده از بدنتان را فرا می‌گیرید و همچنین، یاد می‌گیرید چگونه خود و دیگران را ایمن نگاه دارید. پژوهشگران حوزه بازی‌های کودکان به این نتیجه رسیده‌اند که آسیب‌های جزئی باید مشخصه زمین بازی تلقی شود نه اشکالی در طراحی آن. در بریتانیا از همین بینش استفاده شده است و

مصالح ساختمانی، چکش و دیگر ابزارهایی که با نظارت بزرگسالان استفاده می‌شوند، به زمین‌های بازی اضافه شده‌اند.[۲۲] همچنان که یکی از مدیران آگاه یکی از این قبیل اردوگاه‌های تابستانی برایم گفت: «ما می‌خواهیم شاهد کبودی‌ها باشیم، نه شاهد زخم‌ها.»

متأسفانه امروزه چرخ‌وفلک‌ها به پدیده‌هایی نادر در زمین‌های بازی تبدیل شده‌اند، چراکه خطراتی به همراه دارند و از این‌رو در کشوری مثل آمریکا، احتمال شکایت علیه مسئول زمین بازی وجود دارد. ما از دههٔ ۱۹۹۰ شاهد محو شدن بازی‌های مخاطره‌آمیز در بیشتر زمین‌های بازی آمریکا هستیم. شکل ۶-۳ نشان‌دهندهٔ متداول‌ترین ساختار در زمین‌های بازی است که فرزندانم در اوایل دههٔ ۲۰۱۰ در شهر نیویورک از آن‌ها استفاده می‌کردند. در حین بازی کردن در این ساختارها، احتمال آسیب‌دیدگی بسیار پایین است و این یعنی کودک چگونگی آسیب نرساندن به خودش را فرا نمی‌گیرد.



شکل ۳-۶. یک زمین بازی بیش‌ازحد ایمن. این زمین بازی فرصت‌های اندکی را برای بچه‌های پادشکننده فراهم می‌آورد تا به کمک آن‌ها چگونگی آسیب ندیدن را فرا بگیرند. [[۲۳]]

این قبیل سازه‌های فوق ایمن تا هنگام سه یا چهارسالگی فرزندانم برایشان سرگرم‌کننده بودند، اما آنان در ۶ سالگی طالب هیجان بزرگ‌تری بودند که آن را در کانی آیلند^{۸۰} یافتند. پارک‌های تفریحی سراسر جهان به‌نحوی طراحی شده‌اند که دو مورد از شش نوع هیجان مورد اشارهٔ سندستر و کنیر را به کودکان ارائه دهند که همانا ارتفاع و سرعت بالا هستند. وسایل شهربازی‌ها دوزهای متفاوتی از ترس و هیجان را (با خطر آسیب‌دیدگی نزدیک به صفر) در اختیار کودکان قرار می‌دهند. موضوع اصلی گفت‌وگوهای من

با فرزندانم و دوستانشان حین رفتن به کانی آیلند این بود که امروز هر یک از آنان می‌خواهند کدام وسیله ترسناک شهر بازی را امتحان کنند؟



شکل ۷-۳. کانی آیلند در شهر نیویورک، طیف وسیعی از دوزهای هیجانی را در اختیار بازدیدکنندگان قرار می‌دهد. [۲۴]

شاید نخستین واکنش شما به تصاویر زمین‌های بازی قدیمی این باشد: «شرشان کم!» آخر کدام پدر و مادری است که بخواهد فرزندانش چنان خطرانی را به جان بخرند؟ اما واقعیت این است که آسیب‌های حذف کردن تمامی بازی‌های مخاطره‌آمیز در فضای بیرونی بسیار عظیم است. هنگام نگارش این فصل، من با ماریانا بروسونی^{۸۱}، پژوهشگر حوزه بازی در دانشگاه بریتیش کلمبیا، دیدار کردم. بروسونی مرا با پژوهشی آشنا کرد که نشان می‌داد خطر آسیب‌دیدگی طی هر ساعت بازی‌های فیزیکی کمتر از خطر آسیب‌دیدگی طی هر ساعت از بازی‌های هدایت‌شده از سوی بزرگسالان است و درعین حال مزایای رشدی بیشتری هم به همراه دارد (چراکه کودکان، حین این قبیل بازی‌ها، خودشان باید تمامی تصمیمات را اتخاذ کنند، قوانین را تنظیم و اجرا کنند و همه اختلافات پدیدآمده را حل و فصل کنند). [۲۵] بروسونی عضو کارزاری است که بازی‌های مخاطره‌آمیز در فضای باز را تشویق می‌کند، زیرا چنین بازی‌هایی در بلندمدت کودکان سالم‌تری به بار می‌آورند. [۲۶] او می‌گوید که در طراحی مکان‌های بازی کودکان، هدف ما باید این باشد که «تا میزان لازم، نه تا بیشترین حد امکان، این مکان‌ها را ایمن نگاه داریم». [۲۷]

پژوهشگران حوزه بازی، بروسونی، سندستر، کنیر، و پیتز گری، همگی به ما کمک می‌کنند تا دریابیم

کودکان پادشکننده، جهت رشد توانایی‌ها و غلبه بر اضطراب‌های دوران کودکی، نیازمند بازی‌هایی‌اند که تا حدی خطرناک باشند. همچون سگ من، ویلما، فقط خود بچه‌ها هستند که قادرند در همان حین که مغزهای تجربه‌گر و متوقعشان تنظیم می‌شود، سطح خطری را شناسایی کنند که طی لحظه‌ای خاص برایش آمادگی دارند. کودکانی که به‌طور منظم در معرض خطرات جزئی قرار می‌گیرند، همچون درختان جوان در معرض باد، به بزرگ‌سالانی بدل می‌شوند که خطرات بسیار بزرگ‌تر را بدون وحشت‌زدگی تاب می‌آورند. از سوی دیگر، کودکان رشدیافته در گلخانه‌های محافظت‌شده گاه قبل از رسیدن به بلوغ در اثر اضطراب فلج می‌شوند.

اغلب از من می‌پرسند که چرا از والدین می‌خواهم تا در خصوص فعالیت‌های آنلاین فرزندانشان رویکردی هشیارانه‌تر و محدودکننده‌تر اتخاذ کنند و در همان حال چرا سال‌هاست که می‌گویم والدین باید از نظارت مفرط بر فرزندانشان دست بردارند و رفته‌رفته به آن‌ها استقلال بدهند. آیا کودکان نمی‌توانند در فضای آنلاین به‌خوبی پادشکننده شوند؟ آیا آن‌ها در این فضا با ناکامی‌ها، عوامل استرس‌زای روانی و چالش‌ها مواجه نمی‌شوند؟

من نشانه‌های اندکی از پادشکنندگی ناشی از دوران کودکی مبتنی بر تلفن می‌بینم. دوران کودکی آدمی

در دنیای واقعی تکامل یافته است و ذهن کودکان "چشم‌انتظار" چالش‌های دنیای واقعی است؛ چنین چالش‌هایی در جوامعی پایدار رقم می‌خورند و ماهیتی مجسم، همگام و یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند دارند. کودکان برای رشد جسمانی نیازمند بازی‌های فیزیکی و خطرپذیری فیزیکی هستند. نبردهای مجازی در یک بازی ویدئویی یا فواید فیزیکی اندکی به همراه دارند یا هیچ فایده‌ای ندارند. کودکان برای رشد اجتماعی باید هنر نوعی از دوستی را بیاموزند که ماهیتی مجسم دارد؛ دوستان فعالیت‌هایی را در کنار هم انجام می‌دهند و حین کودکی همدیگر را لمس می‌کنند، در آغوش می‌کشند و با هم کشتی می‌گیرند. در چنین شرایطی، خطاها کم‌هزینه و به‌طور آنی قابل‌اصلاح هستند. به‌علاوه اصلاحات، مثل عذرخواهی از طریق حالات چهره مناسب، سیگنال‌هایی واضح دارند. تبسم، دست گذاشتن بر شانه یا دست دادن به همه نشان می‌دهد که مشکلی وجود ندارد و هر دو طرف آماده ادامه بازی هستند و هر دو در حال توسعه دادن مهارت‌هایشان جهت ترمیم رابطه‌اند. در مقابل، در همان حالی که جوانان روابط اجتماعی‌شان را به دنیای آنلاین منتقل می‌کنند، روابطشان ماهیتی نامجسم، ناهمگام و گاه یک‌بارمصرف پیدا می‌کند. در دنیای پربازدید مجازی، حتی خطاهای کوچک هم می‌توانند هزینه‌های سنگینی به همراه داشته باشند، چراکه محتوای تولیدشده تا همیشه باقی است و در معرض دید همگان قرار دارد. در چنین فضایی، خطاها می‌توانند با انتقادات شدید از سمت افراد متعددی مواجه شوند که هیچ

پیوندی با فرد خاطی ندارند. در فضای آنلاین، عذرخواهی کردن اغلب مورد تمسخر قرار می‌گیرد و هر گونه سیگنال مبنی بر پذیرش مجدد شکلی نامشخص یا مبهم دارد. در چنین شرایطی، کودک به جای کسب تجربه تسلط اجتماعی اغلب با احساس بی‌کفایتی اجتماعی، از دست دادن جایگاه و اضطراب راجع به تعاملات اجتماعی آتی مواجه می‌شود.

به همین سبب میان توصیه به والدین جهت نظارت کمتر در دنیای واقعی و نظارت بیشتر در دنیای مجازی -عمدتاً از طریق به تأخیراندازی ورود کودکان- تناقضی وجود ندارد. دوران کودکی روی زمین تکامل پیدا کرده است و پادشکنندگی کودکان هم معطوف به مشخصه‌های زمینی است. خطاهای کوچک موجب رشد و یادگیری می‌شوند. ولی اگر کودکان را روی مریخ بزرگ کنید، میان نیازهای کودکان و آنچه محیط به آن‌ها ارائه می‌دهد، تعارض پدید خواهد آمد. اگر کودکی بر سطح مریخ فرود آید و کلاه لباس فضایی‌اش ترک بخورد، مرگش حتمی خواهد بود. هیچ گذشتی در کار مریخ نیست و زیستن روی آن مستلزم قرارگیری در حالت دفاعی است. البته دنیای آنلاین به اندازه مریخ خطرناک نیست، منتها در اینکه خطاهای کوچک می‌توانند تبعاتی بزرگ به دنبال آورند، با مریخ اشتراک دارد. کودکان به نحوی تکامل نیافته‌اند که بتوانند با محیط پربازدید، بی‌ثبات، همراه با کاربران ناشناس و با

احتمال شرمساری در مقیاس عظیم دنیای مجازی کنار آیند. حتی بزرگسالان نیز در چنین شرایطی با مشکل مواجه خواهند شد.

ما اقدامات محافظتی مان را بر حوزه‌ای اشتباه معطوف کرده‌ایم. باید فعالیت‌های کودکان در دنیای واقعی را بیشتر کنیم و ورود آنان به دنیای مجازی، یعنی جایی با مزایای اندک و فاقد نرده‌های محافظتی، را به تعویق بیندازیم.

سرآغازی برای پایان دوران کودکی مبتنی بر بازی

در چه سنی به شما آزادی عمل داده شد؟ چند سالتان بود که والدین اجازه دادند به‌تنهایی به منزل یکی از دوستانتان بروید که حداقل ۴۰۰ متر با منزلتان فاصله داشت؟ یا به شما اجازه دادند تنها و بدون هیچ نظارتی با دوستانتان به مغازه یا پارک بروید؟ من این سؤالات را از ده‌ها نفر از مخاطبان سخنرانی‌هایم می‌پرسم و همواره از این طریق تفاوت‌هایی بین‌نسلی پیدا می‌کنم.

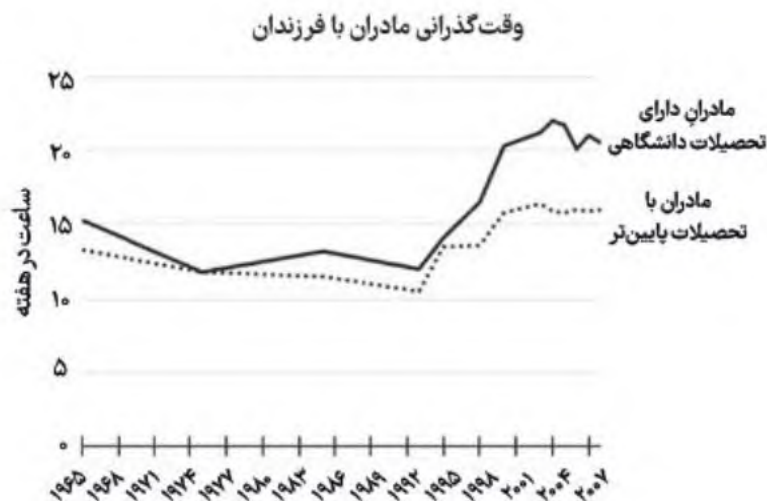
اول از همه می‌خواهم تا متولدان پیش از سال ۱۹۸۱ دستشان را بالا ببرند و به این سؤالات پاسخ دهند.

اینان اعضای نسل X (متولدان ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰)، نسل پرنوزاد (متولدان ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴) و آخرین بازماندگان نسل خاموش (متولدان ۱۹۲۸ تا ۱۹۴۵) هستند. از مخاطبان مسن‌تر می‌خواهم تا در ذهن خودشان سن آزادی عملشان را به خاطر بیاورند و هر گاه به آن‌ها اشاره می‌کنم، با صدای بلند آن را اعلام کنند. تقریباً تمامی اعضای نسل مسن‌تر سنین "۷"، "۶" یا "۸" سالگی را زمان آزادی عملشان اعلام می‌کنند و اغلب ادامه دادن پرسش‌هایم از آنان دشوار می‌شود، چراکه آنان بیشتر اوقات می‌خندند و با خوش‌رویی به تعریف ماجراهای جالبی می‌پردازند که با دیگر بچه‌های محله‌شان از سر گذرانده‌اند. در مرحله بعد، از متولدان سال ۱۹۹۶ به بعد (اعضای نسل Z) می‌خواهم تا دستانشان را بالا ببرند. وقتی از آنان می‌خواهم سن آزادی عملشان را اعلام کنند، تفاوت‌هایی فاحش می‌یابم: این سن در اکثریت آنان ۱۰ تا ۱۲ سالگی است و فقط چند نفری به سنین ۱۳، ۹، ۸ و ۱۴ سالگی اشاره می‌کنند. (اعضای نسل Y نیز در این دسته قرار می‌گیرند و به طیف وسیعی از سن آزادی عمل اشاره می‌کنند.)

این مشاهدات با پژوهش‌های دقیق‌تر نیز تأیید شده‌اند. سابقاً کودکان کلاس‌های اول یا دوم دبستان در آمریکا [۲۸]، کانادا [۲۹] و بریتانیا [۳۰]، برای رفتن به مدرسه، پرسه زدن در محله‌هایشان، ابداع بازی‌ها، درگیری و حل تعارضات از آزادی عمل زیادی برخوردار بودند. اما در دهه ۱۹۹۰، روند فرزندپروری در هر

سه کشور تغییر کرد و شکلی شدیدتر، محافظت‌کننده‌تر و توأم با ترس به خود گرفت.

مطالعات انجام‌شده در باب نحوهٔ وقت‌گذرانی آمریکایی‌ها هم، همسو با این سختگیری‌ها، تغییری ناگهانی در دههٔ ۱۹۹۰ را نشان می‌دهند. تعداد زیادی از زنان از دههٔ ۱۹۷۰ وارد بازار کار شدند و بدین‌ترتیب فرصت بسیار کمتری برای وقت‌گذرانی در منزل داشتند. بااین‌حال و به‌رغم فشارهای زمانی فزاینده، مادران و همچنین پدران گزارش می‌دادند که رفته‌رفته زمان بسیار بیشتری را با فرزندان خود می‌گذرانند؛ این افزایش ناگهان از اواسط دههٔ ۱۹۹۰ آغاز شد. شکل ۸-۳ نمایانگر تغییر در میزان ساعات وقت‌گذرانی مادران با فرزندان در طول هفته، در میانهٔ سال‌های ۱۹۶۵ تا ۲۰۰۸، است. تغییرات در مادران دارای تحصیلات دانشگاهی و مادران بدون مدرک دانشگاهی تا سال ۱۹۹۵ یا ثابت است یا اندکی کاهش می‌یابد و بعد، به‌ویژه در مادران دارای تحصیلات دانشگاهی، افزایش نشان می‌دهد. نمودار مربوط به پدران نیز کاملاً مشابه همین نمودار است، منتها در آن ارقام کوچک‌ترند (حدود چهار ساعت در هفته تا سال ۱۹۹۵ و سپس، رسیدن به حدود هشت ساعت در هفته تا سال ۲۰۰۰).



شکل ۸-۳. مدت زمان وقت گذرانی مادران آمریکایی با فرزندانشان به طور ناگهانی در اواسط دهه ۱۹۹۰ هم‌زمان با سال‌های آغاز تولد نسل Z- افزایش یافت. (منبع: رامی و رامی، ۲۰۰۰)

پژوهشی جداگانه که در آن نحوه وقت گذرانی کودکان (از طریق گزارش‌های والدینشان) بررسی شده بود هم نشان داد که بین سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۷ کودکان با کاهش فرصت پرداختن به بازی‌های آزاد مواجه شده‌اند. [۳۲]] بچه‌ها طی این مدت رفته‌رفته زمان بیشتری را صرف فعالیت‌هایی می‌کردند که

تحت نظارت بزرگسالان بودند و زمان کمتری را به بازی یا تماشای تلویزیون اختصاص می‌دادند. (همین اتفاق در بریتانیا هم رخ داده بود. ۳۳)] جریان چه بود؟ کودکان زمان کمتری را صرف بازی می‌کردند و درعین حال به‌ناگه وقت بیشتری را با والدینی می‌گذرانند که کمبود وقت داشتند؟

استدلال نویسندگان مطالعه ترسیم‌شده در شکل ۸-۳ این است که یکی از عوامل مؤثر تمرکز فزاینده طی دهه ۱۹۹۰ بر سر رقابت جهت پذیرش در کالج‌ها بوده است. گویی والدین آمریکایی، به‌ویژه در طبقه یک‌چهارم بالایی درآمدی، فرزندان (کم‌شمار) خود را خودروهای مسابقه‌ای گران‌بها و ظریف می‌بینند و از این‌رو خودشان به‌عنوان خدمه فنی مسابقه موظف‌اند دیوانه‌وار کار کنند تا خودرویشان در مسابقه پیروز شود و به یکی از کالج‌های برتر راه پیدا کند. ۳۴)]

این نظریه با پژوهش‌های کیفی آنت لارو^{۸۲}، جامعه‌شناس، در دهه ۱۹۹۰ همسوست. کتاب لارو، کودکی‌های نابرابر^{۸۳} دو فلسفه اصلی فرزندپروری مورداستفاده والدین آمریکایی را شرح داده است: [۳۵] فلسفه نخست که لارو آن را "پرورش همه‌جانبه"^{۸۴} می‌خواند الگوی غالب مورداستفاده خانواده‌های طبقات متوسط و بالا بود. پیش‌فرض این فلسفه آن است که کودکان نیازمند مراقبت و آموزش‌های بسیار فراوان والدین هستند. والدین باید برای بالا بردن ضریب هوشی فرزندانشان ویدئوهای شرکت انیشتین کوچولو^{۸۵} را خریداری کنند (گرچه پژوهشگران بعد از آن نشان دادند که چنین ویدئوهایی بی‌تأثیرند [۳۶]). برنامه‌های روزانه کودکان باید مملو از فعالیت‌هایی، به باور والدین، غنی - نظیر یادگیری زبان چینی ماندارین یا آموزش فوق‌برنامه ریاضی - باشند، حتی اگر قرار باشد چنین فعالیت‌هایی خودمختاری فرزندان را کاهش دهند و مجال کمتری برای بازی‌های آزاد باقی بگذارند.

لارو در میان طبقات کارگر و فقرا رویکردی به‌غایت متفاوت می‌یابد و آن را "فرزندپروری همگام با رشد طبیعی"^{۸۶} نام می‌نهد. طی این فلسفه، بچه‌ها کودکی خواهند کرد و به صرف آزاد گذاشتنشان، به بزرگ‌سالانی شایسته و مسئولیت‌پذیر تبدیل می‌شوند. اما پژوهشی تازه در باب نگرش به فرزندپروری در کمال شگفتی نشان داد که طی سال‌های دهه ۲۰۱۰ بسیاری از والدین طبقه کارگر به‌سوی فرزندپروری

همه‌جانبه حرکت کرده‌اند و در این مسیر، محافظت از فرزندان را بیشتر کردند. [۳۷]

سبک فرزندپروری در آمریکا طی دهه ۱۹۹۰، نخست در میان والدین دارای تحصیلات دانشگاهی و سپس به‌نحوی گسترده‌تر دستخوش تغییر شد. از دهه ۱۹۸۰ ترس از آدم‌ربایی و مجرمان جنسی افزایش یافته بود، بااین‌همه الگوی کلی برای کودکان مقاطع دبستانی و راهنمایی تا دهه ۱۹۸۰ چنین بود: آنان پس از ساعات مدرسه و آخر هفته‌ها بدون نظارت والدین در محله‌هایشان در قالب گروه‌های سنی مختلط به بازی مشغول می‌شدند، به دنبال هیجان بودند، ماجراجویی می‌کردند، به حل‌وفصل تعارضات می‌پرداختند، درگیر خطرات ضدفوبیا می‌شدند، پادشکنندگی ذاتی خود را رشد می‌دادند و از ماندن با هم در حالت اکتشاف لذت می‌بردند و پس از روشن شدن چراغ‌های خیابان‌ها به خانه‌هایشان بازمی‌گشتند. این ساعات پس از مدرسه، جهت رشد اجتماعی و ارتقای سلامت روان‌شناختی، احتمالاً بیش از تمامی فعالیت‌های مدرسه (به‌غیر از زنگ‌های تفریح) سودمند بودند.

والدین وحشت‌زده در کشورهای انگلیسی‌زبان

کاشف به عمل آمده که از دست رفتن پرشتاب خودمختاری دوران کودکی اساساً ناشی از هراس والدین

از پذیرش فرزندان‌شان در کالج نبوده است. چه‌بسا چنین هراسی در تغییر رفتار آمریکایی‌های طبقات درآمدی متوسط و بالا نقش داشته باشد، ولی نمی‌تواند توضیح دهد که چرا رفتار والدین کانادایی و بریتانیایی در کشورهایی که پذیرش در کالج در آن‌ها کم‌تنش‌تر است هم تغییرات مشابهی را از سر گذرانده است. روان‌شناسان برای تبیین این موضوع که چرا طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ والدین شروع کردند به دادن خودمختاری کمتر به فرزندان‌شان، به دلایل متعددی اشاره کرده‌اند، از جمله تغییرات تدریجی در طراحی شهری که باعث شد شهرها و شهرک‌ها بیشتر به سمت خودرومحوری و شهرنشینی پیش بروند. یکی از عوامل مرتبط افول حس انسجام اجتماعی است که از اواخر قرن بیستم بنا به دلایل زیادی اتفاق افتاد؛ وقتی افراد به نقطه‌ای رسیدند که همسایه‌های خود را نمی‌شناختند، دیگر نمی‌توانستند از دیگر بزرگ‌سالان بخواهند که «حواسشان به خیابان» و بچه‌هایشان باشد. [۳۸] اما شاید مهم‌ترین تغییر طی دهه ۱۹۸۰ افزایش ترسی در والدین بود که به سبب آن همه چیز را تهدیدی علیه فرزندان خویش قلمداد می‌کردند. [۳۹]

در سال ۲۰۰۱، جامعه‌شناس بریتانیایی، فرانک فوردی^{۸۷}، کتاب مهمی منتشر کرد با عنوان والدین پارانوئید: چرا نادیده گرفتن نظرات متخصصان احتمالاً به سود فرزندان تمام می‌شود^{۸۸}. [۴۰] این کتاب

درب‌گیرنده ده‌ها روایت از بریتانیاست که ظاهراً می‌توانند در آمریکای امروزی هم اتفاق بیفتند؛ مثل ماجرای مادری که ساعت‌ها اتوبوس مدرسه فرزندش را در مسیر رفتن به اردوی کلاسی دنبال می‌کرد تا مطمئن شود فرزندش به سلامت به مقصد می‌رسد.

کتاب فوردی از اهمیتی ویژه برخوردار است، چراکه توسط یک جامعه‌شناس دانشگاهی نگاشته شده است نه توسط یک "متخصص" فرزندپروری. فوردی تغییر رفتار والدین را در قالب پاسخی به تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فناوری طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ تحلیل می‌کند: مثل ظهور تلویزیون‌های کابلی (و چرخه‌های خبری ۲۴ ساعته در هفته) و امکان پخش خبرهایی که والدین را می‌ترساندند؛ افزایش جمعیت زنان شاغل و افزایش توأمان برنامه‌های مراقبت روزانه از کودکان طی ساعات پس از مدرسه و تأثیرات فزاینده "متخصصان" فرزندپروری که توصیه‌هایشان بیش از آنکه بازتابی از اجماع علمی باشد، اغلب بازتابی از دیدگاه‌های اجتماعی و سیاسی‌شان بود.

فوردی می‌گوید که یک عامل بیش از هر عامل دیگری شرایط را برای روی آوردن به‌سوی فرزندپروری پارانوئید طی دهه ۱۹۹۰ فراهم آورد: «فروپاشی همیاری میان بزرگ‌سالان». فوردی در این باره چنین می‌نویسد:

در تمامی فرهنگ‌ها و در سرتاسر تاریخ، مادران و پدران بر مبنای پیش‌فرضی عمل می‌کردند که می‌گفت اگر کودکانشان دچار مشکل شوند، سایر بزرگسالان -اغلب غریبه- به یاری این کودکان می‌شتابند. در بسیاری از جوامع، بزرگسالان خود را موظف می‌دانند که در ملأعام رفتارهای بد کودکان دیگر را مورد توبیخ قرار دهند.

اما بریتانیا و آمریکا طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ با اخبار مکرری مبنی بر کودک‌آزاری بزرگسالان، در مراکز مراقبت روزانه گرفته تا لیگ‌های ورزشی و گروه‌های پیشاهنگی و کلیسای کاتولیک، مواجه شد. برخی از این موارد ماجراهای وحشتناک واقعی دربارهٔ مؤسساتی را شامل می‌شدند که به مدت چند دهه بر اقدامات کودک‌آزاران سرپوش نهاده بودند تا از نشر تبلیغات منفی علیه خویش جلوگیری کنند. برخی از موارد هم صرفاً ساختگی و نمایانگر هراسی اخلاقی بودند[۴۱]؛ به‌ویژه مواردی که ادعا می‌شد کارکنان مراکز مراقبت روزانه مناسک جنسی یا شیطانی عجیب‌وغریبی انجام داده‌اند. (این اتهامات از سوی کودکان بسیار خردسالی مطرح شده بود که بعد از آن مشخص شد در واکنش به سؤالات هدایت‌کنندهٔ بزرگسالانی متعصب، این داستان‌های خیالی را ساخته‌اند.[۴۲])

این قبیل رسوایی‌ها -خواه واقعی، خواه ساختگی- موجب شدند تا سازوکارهای شناسایی و گزارش‌دهی

بهتری برای دستگیری کودک‌آزاران طراحی شوند و مؤسسات به‌علت سرپوش نهادن بر اعمال چنین افرادی مسئول شناخته شوند. با این حال عارضه جانبی تأسف بارش این بود که دیگر نمی‌شد به هیچ بزرگ‌سالی اعتماد کرد تا با کودکان تنها بماند. به کودکان یاد دادند از بزرگ‌سالان غریبه، به‌ویژه از مردان، بترسند. بر اساس داده‌های به‌دست‌آمده از ناظر گوگل ^{۸۹} ان‌گرام^{۸۹} (که فراوانی کلمات و اصطلاحات مورد استفاده در تمامی کتاب‌های منتشرشده طی هر سال را نشان می‌دهد)، اصطلاح "خطر غریبه"^{۹۰} برای نخستین بار در کتاب‌های انگلیسی‌زبان در اوایل دهه ۱۹۸۰ ظاهر شد و فراوانی‌اش تا اواسط دهه ۱۹۹۰ کاهش یافت و پس از آن به‌سرعت افزایش نشان داد. طی همین دوران بود که بزرگ‌سالان این پیام متقابل را درونی ساختند: از کودکان دیگران دوری کنید. با آنان سخن نگوئید؛ اگر رفتار نادرستی از آنان سر زد، توبیخشان نکنید؛ خودتان را درگیر نکنید.

اما وقتی بزرگ‌سالان خودشان را کنار می‌کشند و از کمک به همدیگر جهت تربیت فرزندان خودداری می‌کنند، والدین تنها می‌شوند و در چنین شرایطی همان‌طور که در شکل ۸-۳ دیدیم، فرزندپروری، به‌ویژه برای زنان، به امری دشوارتر، هراس‌آورتر و وقت‌گیرتر بدل می‌شود.

فوردی به یکی از مشخصه‌های مهم مرتبط با گستره این مشکل اشاره می‌کند: «این باور که

فرزندپروری مسئولانه یعنی نظارت مداوم بر کودکان یک باور مختص به جوامع انگلیسی-آمریکایی است. «۴۳]] او دریافت که کودکان در اروپا، از ایتالیا گرفته تا اسکاندیناوی و بسیاری از دیگر نقاط جهان، در قیاس با کودکان بریتانیایی و آمریکایی، برای بازی و کشف دنیای بیرونی از آزادی عمل بسیار بیشتری برخوردار بوده‌اند. او به پژوهشی اشاره می‌کند که نشان می‌دهد والدین در آلمان و اسکاندیناوی به احتمال بسیار بیشتری به فرزندان خردسالشان اجازه می‌دهند تنها به مدرسه بروند، حال آنکه والدین بریتانیایی مجبورند حتی فرزندانشان را برای جابه‌جایی در مسافت‌هایی طولانی هم با خودرو انتقال دهند. ۴۴]]

افزایش این نوع فرزندپروری توأم با ترس از دهه ۱۹۹۰ سبب شد تا سال ۲۰۰۰، کودکان عاری از نظارت والدین از فضای عمومی جوامع انگلیسی‌زبان حذف شوند. تقریباً بر اساس هر معیاری، حضور بلندمدت کودکان در انظار عمومی به لحاظ خطرات ناشی از جرم و جنایت، مجرمان جنسی و حتی رانندگان مست ایمن‌تر بود، به‌ویژه آنکه چنین خطراتی طی دهه‌های گذشته بسیار متداول‌تر [از اکنون] بودند. ۴۵]] ضمناً هنگامی که کودکی عاری از نظارت به پدیده‌ای نادر بدل شد، مشاهده گاه‌به‌گاه یکی از چنین کودکانی کافی بود تا برخی همسایگان با پلیس تماس بگیرند، وقت مأموران را تلف کنند، پای سازمان

حمایت از کودکان را به صحنه باز کنند و گاه هم کسی را که جرئت کرده است همان استقلال ۳۰ سال قبل خودش را به فرزندش بدهد، روانه زندان کنند. [۴۶]

این همان دنیایی است که نسل Z در آن پرورش یافته است. در این دنیا بزرگسالان، مدارس و سایر مؤسسات دوشادوش هم کوشیدند تا به کودکان بیاموزند دنیا جای خطرناکی است و جلوی تجربه خطرات، تعارضات و هیجاناتی را بگیرند که مغز متوقع و تجربه‌گر کودکان، جهت غلبه بر اضطراب و تنظیم خود به حالت پیش‌فرضِ اکتشاف، به آن‌ها محتاج بود. [۴۷]

ایمنی‌گرایی و خزش مفهومی

روانشناس استرالیایی، نیک هاسلم^{۹۱}، مبدع اصطلاح "خزش مفهومی"^{۹۲} است؛ [۴۸] خزش مفهومی یعنی بسط مفاهیم روان‌شناختی طی دهه‌های اخیر در دو جهت متفاوت: رو به پایین (جهت اعمال به موارد جزئی‌تر یا پیش‌پاافتاده‌تر) و رو به بیرون (برای مورد شمول قرار دادن پدیده‌های جدید و به‌لحاظ مفهومی نامرتب). شما می‌توانید با مدنظر قرار دادن بسط اصطلاحاتی نظیر "اعتیاد"، "تروما"، "سوءاستفاده" و "امنیت" خزش مفهومی را در عمل ببینید. طی بخش عمده قرن بیستم، کلمه "امنیت" تقریباً فقط برای اشاره به ایمنی فیزیکی به کار می‌رفت. تنها در اواخر دهه ۱۹۸۰ بود که اصطلاح "امنیت هیجانی" در ناظر گوگل ان‌گرام در سطوحی بالاتر ظاهر شد. از سال ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۰، یعنی آغاز دوران سیم‌کشی مجدد عظیم، فراوانی این اصطلاح به سرعت و پیوسته بالا رفت و به افزایشی ۶۰۰ درصدی رسید. [۴۹]

البته که ایمنی فیزیکی چیز خوبی است. هیچ آدم عاقلی با کاربرد کمربند ایمنی یا دستگاه حسگر دود در ساختمان‌ها مخالفت نمی‌کند. به علاوه مفهوم مهمی تحت عنوان امنیت روانی نیز هست که اشاره به باوری مشترک در یک گروه دارد که به اتکای آن اعضا به علت سخن گفتن تنبیه یا تحقیر نمی‌شوند و

از این رو مایل اند با به اشتراک گذاری نظرات و گفت و گو در باب آن ها خطر کنند. [۵۰]] امنیت روانی یکی از مهم ترین شاخصه های وجود فرهنگ سالم در محیط کار است. در یک گروه به لحاظ روانی ایمن، اعضا می توانند با هم اختلاف نظر داشته باشند و محترمانه عقاید همدیگر را نقد کنند. بدین ترتیب نظرات بررسی می شوند. در مقابل، آنچه در محوطه های دانشگاهی با عنوان امنیت هیجانی مطرح شد مفهوم بسیار گسترده تری را در بر می گرفت که چنین معنایی داشت: نباید سخنان یا اقدامات دیگران سبب بروز هیجانات منفی در من شوند. "تحریک نشدن" یکی از حقوق من است.



«ما در اینجا محیطی امن و عاری از قضاوت فراهم آورده ایم که سبب می شود فرزندان برای زندگی واقعی آماده نشود.»

شکل ۹-۳. طرحی از دبلیو. هیفلی، منتشرشده در نشریه نیویورکر. [۵۱]

من و گرگ طی نگارش کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی دریافتیم که مفهوم امنیت، در میان اعضای نسل Z و بسیاری از مربیان و درمانگران پیرامونی این نسل، به قدری دچار خزش مفهومی شده که به ارزشی فراگیر و تردیدناپذیر بدل گشته است. ما برای اشاره به "فرهنگ یا نظامی اعتقادی که در آن امنیت به ارزشی مقدس تبدیل شده است، به نحوی که افراد حاضر نیستند در ازای برخورداری از سایر دغدغه‌های کاربردی و اخلاقی قید امنیت را بزنند" از اصطلاح "ایمنی‌گرایی"^{۹۳} استفاده کردیم. در چنین شرایطی مهم نیست که خطرات بالقوه تا چه حد بعید یا پیش‌پافتاده باشند، در هر حال "ایمنی" بر هر مؤلفه دیگری اولویت دارد. [۵۲]] آن دسته از دانشجویانی که طی دوران کودکی‌شان در زمین‌های بازی ایمن پرورش یافته‌اند، گاه انتظار دارند که بر کلاس‌های درس، خوابگاه‌ها و اتفاقات دانشگاهشان کنترلی کامل داشته باشند.

در تصویری که توسط یکی از دوستانم از برکلی کانادا برایم ارسال شده است (شکل ۱۰-۳)، شما می‌توانید نیروی نافذ و زائل‌کننده بازی ایمن را مشاهده کنید. تصویر نشان می‌دهد که مدیران این دبستان به توانایی دانش‌آموزان جهت بازی گرگ‌به‌هوا بدون راهنمایی‌های بزرگسالان، اعتمادی ندارند،

چون... اگر اختلافی پیش بیاید، تکلیف چه خواهد بود؟ اگر کسی بازی داده نشود، چه؟



قوانین بازی گرگم‌به‌هوا

- همه باید بازی داده شوند.
- با "سنگ-کاغذ-قیچی" اختلافات را حل و فصل کنید.
- اخلاق ورزشی را رعایت کنید.
- صرفاً با یک انگشت هم را لمس کنید.
- دنبال کردن و زدن یکدیگر با توپ ممنوع است.
- اگر فردی نخواهد گرگم‌به‌هوا بازی کند، بقیه باید به نظرش احترام بگذارند.
- گرگم‌به‌هوا در بیرون محوطه انجام شود.
- نمی‌توان در خارج از محدوده یا در میان سایر بازی‌ها گرگم‌به‌هوا بازی کرد.
- وقتی زنگ به صدا درآمد، بازی باید متوقف شود و همه بازیکنان در جای خود ثابت بمانند و بعد صف‌های کلاسی خود را تشکیل دهند.

شکل ۱۰-۳. محدودیت‌های اعمال‌شده بر بازی‌های آزاد کودکان در دبستانی در برکلی کالیفرنیا. [۵۳]

این مدرسه برای بازی‌های دیگر کودکان نیز فهرست‌های احمقانه‌ای از دستورالعمل و ممنوعیت‌ها وضع کرده است. مثلاً برای بازی فوتبال تاچ^{۹۴} تابلویی نصب شده است با این مضمون: **افراد فقط در صورتی می‌توانند به این بازی مشغول شوند که یک بزرگ‌سال روند بازی را مورد نظارت و داوری قرار دهد.** به نظر می‌رسد که مدیران این دبستان خود را متعهد ساخته‌اند تا از انواع تعارضات ذاتی تعاملات انسانی جلوگیری کنند. این تعارضات هستند که به کودکان نحوه مدیریت امور خود و حل و فصل اختلافات را می‌آموزند و آنان را برای زندگی در جامعه‌ای دموکراتیک مهیا می‌سازند.

والدین آمریکایی به قدری اعتمادشان به هم‌وطنان و کودکانشان را از دست داده‌اند که امروزه بسیاری از آنان حذف تقریباً کامل آزادی عمل کودکان را تأیید می‌کنند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۵ مرکز پژوهشی پیو، به‌طور متوسط والدین می‌گویند که کودکان برای اینکه بتوانند بدون نظارت در حیات جلویی خانه‌شان بازی کنند، باید حداقل ۱۰ ساله باشند. [۵۴] آنان می‌گویند برای اینکه به بچه‌ها اجازه بدهند یک ساعت بدون هر گونه نظارتی در خانه خود تنها بمانند، باید حداقل ۱۲ ساله باشند. همچنین، می‌گویند که بچه‌ها برای تنهایی پارک رفتن باید حداقل ۱۴ ساله باشند. تمامی این پاسخ‌دهندگان

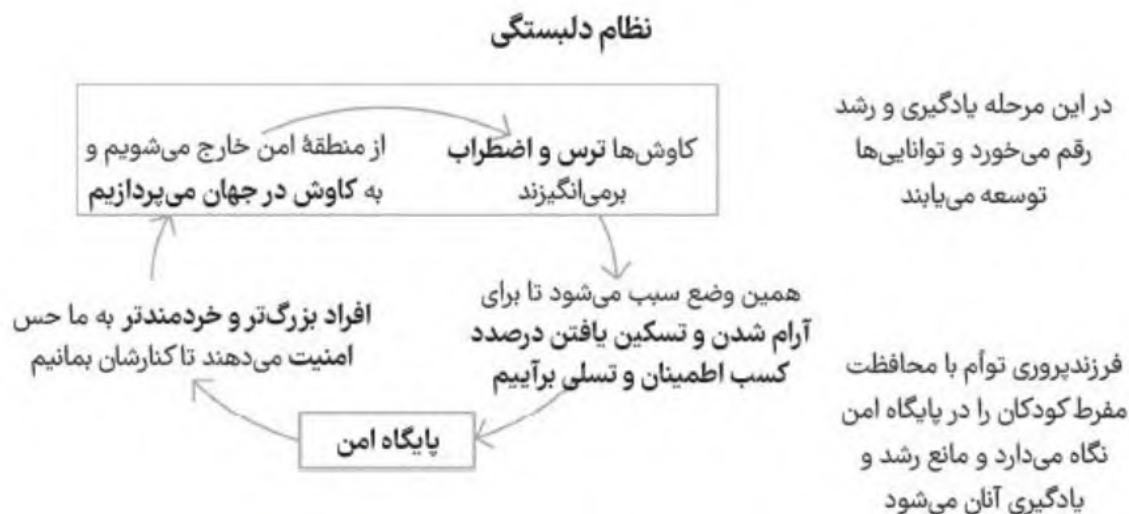
اعضای نسل X و همان والدینی را شامل می‌شوند که با خوشحالی و امتنان می‌گویند که در عصری بسیار خطرناک‌تر اجازه داشته‌اند در سنین ۷، ۶ یا ۸ سالگی از خانه‌شان خارج شوند.

پادشکنندگی و نظام دلبستگی

در آغاز این فصل، حالت اکتشاف و حالت دفاعی را بخش‌هایی از یک نظام پویا جهت سازگاری سریع با شرایط متغیر و پدیده‌ای شبیه به ترموستات توصیف کردم. این نظام در یک نظام پویای بزرگ‌تر با عنوان نظام دلبستگی تعبیه شده است. پستانداران از منظر تکاملی آن دسته موجوداتی هستند که انواع مادهٔ آن‌ها تخم نمی‌گذارند، بلکه زنده‌زایی دارند و بعد از تولد فرزند، با شیر خود او را تغذیه می‌کنند. از این رو نوزادان جانوران پستاندار برای دوره‌ای طولانی وابسته و آسیب‌پذیرند و طی همین دوره باید به دو هدف دست یابند: (۱) در مهارت‌های ضروری مربوط به دوران بزرگسالی به شایستگی دست پیدا کنند و (۲) خورده نشوند. بهترین راه برای اجتناب از خورده شدن نزدیک ماندن به مادر است. با این همه وقتی پستانداران به دورهٔ بلوغ می‌رسند، باید مغز متوقع و تجربه‌گراشان از طریق تمرین مهارت‌هایی چون دویدن، جنگیدن و دوست‌یابی سیم‌کشی شود. به همین سبب پستانداران جوان برای دور شدن از مادر و بازی کردن و از جمله درگیر شدن در بازی‌های پرمخاطره انگیزهٔ بالایی دارند.

نظامی که این نیازهای متعارض را مدیریت می‌کند نظام دلبستگی خوانده می‌شود. این نظام را نخستین بار جان بالبی^{۹۵}، روان‌کاو بریتانیایی، حین مطالعه تأثیرات جداافتادگی کودکان از والدینشان طی جنگ جهانی دوم، توصیف کرد. شکل ۱۱-۳ نمایانگر تصویری عالی از نظام دلبستگی در عالم واقع است که دیردری فی^{۹۶}، روان‌شناس، ترسیم کرده است.

هر کودکی حداقل به یک بزرگسال نیاز دارد که به عنوان یک "پایگاه امن" در خدمتش باشد. معمولاً این فرد مادر خواهد بود؛ اما پدر، پدربزرگ، مادربزرگ، پرستار یا هر بزرگسال دیگری هم که به نحوی مطمئن برای تسلی بخشی و حفاظت از کودک در دسترس اند می توانند به خوبی این نقش را ایفا کنند. اگر امنیت تنها هدف کودک می بود، او در تمام دوران کودکی اش در پایگاه امن خود باقی می ماند. در این حالت هیچ نیازی به یک نظام نظارتی پیچیده هم وجود نمی داشت. اما کودکان به محض اینکه توانایی خزیدن را به دست می آورند، مایل اند تا بر سطحی قابل لمس بخزند، اشیایی را بکنند یا به روش هایی دیگر مشغول اکتشاف شوند. آنان باید مدت زمان زیادی را در حالت اکتشاف بگذرانند، زیرا در چنین حالتی است که یادگیری و تنظیم دقیق عصب شناختی رقم می خورد. اما ناگزیر مشکلی پیش می آید: کودک می افتد و سرش ضربه می بیند؛ گربه ای بر او پنجه می کشد؛ یا غریبه ای به او نزدیک می شود. در این مواقع، حالت دفاعی فعال می شود و کودک سریعاً به پایگاه امنش عقب نشینی می کند یا شروع می کند به گریستن و بدین طریق پایگاه امن را به سوی خود فرا می خواند.



شکل ۱۱-۳. نظام دلبستگی در پستانداران. [۵۵]

کودکی که دلبستگی ایمنی شکل داده است، معمولاً در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه آرام می‌گیرد، به حالت اکتشاف بازمی‌گردد و بار دیگر برای یادگیری بیشتر راهی می‌شود. چنین فرایندی ده‌ها بار در روز و صدها بار در ماه اتفاق می‌افتد و سبب می‌شود که در عرض چند سال، ترس کودک کمتر شود و تمایل بیشتری برای کاوش‌های مستقلانه پیدا کند و مثلاً بدون کمک بزرگسالان عازم مدرسه‌اش شود یا به

منزل دوست خود برود. ۵۶]] کودک در همان حال که بزرگ‌تر می‌شود، می‌تواند پایگاه امن را درونی سازد. در این حالت، او برای اینکه حس کند از حمایت برخوردار است دیگر نیازمند حضور فیزیکی والدین نیست و بدین‌ترتیب یاد می‌گیرد خودش به‌تنهایی با مشکلات مواجه شود.

افراد طی دوران نوجوانی در جست‌وجوی روابط عاشقانه برمی‌آیند. این دلبستگی‌های جدید از همان معماری روان‌شناختی و "الگوی کارکردی درونی" ایجادشده حین دلبستگی پیدا کردن به والدین بهره می‌برد. نوجوانان از این الگوها برای دلبستگی پیدا کردن به معشوق و شاید بعدها همسرشان استفاده می‌کنند. اما آن دسته از کودکانی که در خانه محبوس می‌شوند و از انجام گردش‌های خارج از پایگاه امن ضروری برای رشد پادشکنندگی‌شان منع می‌شوند، نمی‌توانند مدت‌زمان زیادی را در منطقه رشد بگذرانند. بنابراین چه‌بسا بیشتر عمرشان را با حالت دفاعی سر کنند و بیشتر به حضور فیزیکی والدینشان وابستگی پیدا کنند و بدین‌ترتیب در چرخه‌ای معیوب به دام افتند.

من چگونگی رقم خوردن تمامی این فرایندها را به شکل نظری توضیح داده‌ام. در عرصه عمل، فرزندپروری ماهیتی درهم‌ریخته دارد، کنترلش دشوار و پیش‌بینی کردنش دشوارتر است. چه‌بسا آن دسته از کودکان پرورش‌یافته در خانواده‌های پرمهر و حمایتگر خودمختاری، بازی و رشد هم به اختلالات

اضطرابی مبتلا شوند یا کودکان پرورش یافته در خانواده‌های بیش‌ازحد محافظت‌کننده هم معمولاً افراد شایسته‌ای بار بیایند. هیچ یگانه راه درستی برای فرزندپروری وجود ندارد؛ هیچ طرحی وجود ندارد که بر مبنایش بتوان کودکی بی‌نقص بار آورد. باین‌حال، مدنظر قرار دادن برخی ویژگی‌های کلی دوران کودکی انسان سودمند است: کودکان موجوداتی پادشکننده‌اند و بنابراین در کنار یک پایگاه امن از بازی‌های مخاطره‌آمیز سود می‌برند و به آن طریق می‌توانند به حالت اکتشاف تغییر وضعیت دهند. دوران کودکی مبتنی بر بازی، در قیاس با دوران کودکی مبتنی بر تلفن، با احتمال بیشتری به نیل بدین هدف کمک می‌کند.

خلاصه فصل

مغز انسان دو نظام فرعی را شامل می‌شود که آن را در یکی از این دو حالت معمول قرار می‌دهند: حالت اکتشاف (جهت نزدیک شدن به فرصت‌ها) و حالت دفاعی (جهت دفاع کردن در برابر تهدیدها). جوانان متولدشده بعد از سال ۱۹۹۵، در قیاس با متولدان پیش از این تاریخ، بیشتر در حالت دفاعی گیر می‌افتند. آنان به جای آنکه تشنهٔ تجارب تازه باشند، در حالت آماده‌باش دائمی در برابر تهدیدها هستند. آنان مضطرب‌اند.

تمامی کودکان به طور ذاتی پادشکننده هستند. درست همان طور که سیستم ایمنی بدن باید در معرض میکروب‌ها و درختان باید در معرض ورزش باد قرار گیرند، کودکان نیز برای رشد قدرت و خوداتکایی نیازمند قرار گرفتن در معرض موانع، ناکامی‌ها، شوک‌ها و لغزش‌ها هستند. محافظت مفرط از کودکان در روند چنین پیشرفتی تداخل ایجاد می‌کند و سبب می‌شود آنان در بزرگسالی به افرادی شکننده و ترسو بدل شوند.

بچه‌ها برای رشد کردن نیازمند بازی‌های آزاد فراوان‌اند. بازی‌های جسمانی مخاطره‌آمیز برای آنان مفید است، زیرا چنین بازی‌هایی اثرات ضدفوبیا دارند. بچه‌ها در جست‌وجوی آن میزانی از خطر و هیجان‌اند که برایش آمادگی داشته باشند؛ آنان بدین طریق بر ترس‌های خود مسلط می‌شوند و توانایی‌هایشان را توسعه می‌بخشند. خطرپذیری آنلاین ممکن است اثرات ضدفوبیای چندانی به همراه نداشته باشد.

طی سال‌های دهه ۱۹۸۰ و به‌ویژه سال‌های دهه ۱۹۹۰، والدین در کشورهای انگلیسی‌زبان بنا به دلایل زیادی، از جمله تغییر اکوسیستم رسانه‌ای و چرخه‌های خبری، دچار هراس شدند. آنان اعتمادشان به همدیگر را از دست دادند، رفته‌رفته زمان بیشتری را صرف نظارت بر فرزندانشان کردند، بیشتر به فرزندپروری در حالت دفاع روی آوردند و همه‌جا را خطرناک و تهدیدزا پنداشتند.

اولویت دادن به "ایمنی" بر تمامی مؤلفه‌های دیگر ایمنی‌گرایی خوانده می‌شود. ایمنی‌گرایی خطرناک است، چراکه یادگیری مراقبت از خود و مواجهه با خطرات، تعارضات و سرخوردگی‌ها را برای کودکان دشوارتر می‌کند.

نظام دلبستگی تکامل یافته است تا به پستانداران جوان کمک کند مهارت‌های ضروری دوران بزرگسالی را بیاموزند و در صورت احساس خطر، به "پایگاه امن" خود عقب‌نشینی کنند. والدین ترسو کودکان را بیش‌ازحد در خانه نگه می‌دارند و بدین‌ترتیب آنان را از کسب تجارب لازم برای نیرومند شدن و پی‌ریزیِ سبک دلبستگی ایمن بازمی‌دارند.

وقتی کودکان در دنیای واقعی از دوران کودکی مبتنی بر بازی برخوردار شوند، به احتمال بیشتری پیشرفت می‌کنند. منتها فرزندپروری توأم با ترس و کودکی مبتنی بر تلفن فرصت‌های رشدی کودکان را از آنان سلب کرده و احتمال پیشرفت کردنشان را کاهش می‌دهد.

فصل ۴. بلوغ و مسیر بن بست به بزرگسالی

از قصه جوجه اردک زشت^{۹۷} گرفته تا قصه کرم شکمو^{۹۸}، ما همواره برای به تصویر کشیدن هیجانانگیزان هنگام تماشای رشد و تغییر فرزندانمان به سراغ داستان‌هایی در باب دگردیسی حیوانات می‌رویم. تغییرات بدنی انسان‌ها به اندازه تغییرات بدنی کرم‌ها در مسیر بدل شدن به پروانه‌ها چشمگیر نیستند، با این همه تغییراتی که در ذهن انسان رقم می‌خورند به همان اندازه خارق‌العاده‌اند. درحالی که کرم‌ها با دریافت ورودی‌هایی اندک از دنیای بیرونی به پروانه تبدیل می‌شوند، گذار انسان از کودکی به بزرگسالی تا حدی به کسب انواعی از تجارب مناسب در زمان‌های مناسب جهت هدایت سیم‌کشی مجدد و سریع مغز بستگی دارد.

بلوغ، شکل‌پذیری و آسیب‌پذیری

همان‌طور که در فصل دوم گفتیم، مغز انسان تا ۵ سالگی به ۹۰ درصد اندازه نهایی خود می‌رسد. در این سن، تعداد نورون‌ها و سیناپس‌های آن بسیار زیادتر از نورون‌ها و سیناپس‌های مغز یک فرد بزرگسال است. بنابراین تحول آتی مغز نه معطوف به رشدی کلی که معطوف به هرس‌شدگی^{۹۹} گزینشی نورون‌ها

و سیناپس‌هاست و طی این هرس، صرفاً نورون‌هایی باقی می‌مانند که به‌فراوانی استفاده شده باشند. پژوهشگران حوزه مغز می‌گویند: «نورون‌هایی که همراه با هم شلیک می‌کنند، به یکدیگر سیم‌کشی می‌شوند»؛ [۱] به عبارتی، فعالیت‌هایی که مکرراً مجموعه‌ای از نورون‌ها را فعال می‌سازند موجب پیوند خوردن شدید همین نورون‌ها به همدیگر می‌شوند. اگر کودکی دوران بلوغش را با متمرکز شدن بر تیراندازی با کمان، نقاشی، بازی‌های ویدئویی یا رسانه‌های اجتماعی سپری کند، همین فعالیت‌ها، به‌ویژه اگر پاداش‌دهنده باشند، تغییرات ساختاری پایداری در مغزش ایجاد می‌کنند. بدین ترتیب است که تجارب فرهنگی مغز را تغییر می‌دهند و انسان جوانی پدید می‌آورند که به‌جای ژاپنی بودن خودش را آمریکایی حس می‌کند یا به‌جای ماندن در حالت دفاعی، اغلب در حالت اکتشاف قرار می‌گیرد.

نوع دوم تغییر مغز حین دوران کودکی میلیون‌زایی^{۱۰۰} نام دارد؛ طی میلیون‌زایی، دیواره آکسون نورون‌ها با عایقی از چربی پوشانیده شده و موجب می‌شوند جریان انتقال داده‌ها بین نورون‌های دوردست تسریع شود. این فرایندهای آهسته هرس‌شدگی و میلیون‌زایی با توازن مهم در طول رشد مغز مرتبط‌اند: مغز کودک انسان از پتانسیل بسیار بالایی برخوردار است (می‌تواند به طرق مختلفی رشد کند)، اما درعین حال توان پایین‌تری هم دارد (اغلب وظایف را به‌خوبی مغز بزرگسالان انجام نمی‌دهد).

بالین همه با تداوم روند هرس شدگی و میلین زایی، مغز کودکان در پیکربندی بزرگ سالی خود تثبیت شده و کارآمدتر می شود. این تثبیت شدگی در بخش های مختلف مغز طی زمان های مختلفی رقم می خورد و هر تثبیتی احتمالاً به منزله پایان یافتن دوره ای حساس است. چنین وضعی به سخت شدن سیمان می ماند: اگر بکوشید تا نامتان را روی یک بستر سیمانی خیس بنویسید، خواهید دید که حروف به سرعت محو می شوند. در عین حال اگر تا زمان خشک شدن سیمان صبر کنید، نمی توانید هیچ نقشی بر آن باقی گذارید. اما اگر بتوانید نامتان را در زمانی مناسب میان خیزی و خشکی سیمان روی آن حک کنید، نامتان تا همیشه روی سیمان ماندگار خواهد ماند. [۲]

از آنجایی که روند هرس شدگی و میلین زایی در آغاز بلوغ سرعت می گیرد، تغییرات در تجارب کودکان طی این سال ها می توانند اثراتی عظیم و ماندگار به دنبال داشته باشند. [۳] لارنس اشتاینبرگ^{۱۰۱}، روان شناس رشد، در کتاب درسی خود در باب نوجوانی، خاطرنشان می سازد که نوجوانی لزوماً دوران پراسترسی نیست؛ بلکه دورانی است که مغز در برابر تأثیرات عوامل استرس زای مستمر، آسیب پذیری بیشتری دارد و همین وضع می تواند، نوجوان را به سوی ابتلا به اختلالاتی روانی نظیر اختلال اضطراب فراگیر، افسردگی، اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد سوق دهد. اشتاینبرگ می افزاید:

افزایش حساسیت به فشار روانی طی دوران نوجوانی نمودی مشخص از این واقعیت است که بلوغ مغز را منعطف‌تر یا "شکل‌پذیرتر" می‌کند. چنین وضعی هم دوران نوجوانی را به دورانی خطیر بدل می‌سازد (زیرا شکل‌پذیری مغز احتمال آسیب دیدن آن در نتیجه مواجهه با تجارب پراسترس را افزایش می‌دهد) و هم فرصتی است جهت ارتقای سلامت و بهزیستی نوجوانان (زیرا همین شکل‌پذیری مغز سبب می‌شود نوجوانی به دوره‌ای بدل شود که طی آن مداخلات بهبوددهنده سلامت روان احتمالاً اثربخشی بیشتری بر جای گذارند). [۴۰]

بنابراین بلوغ دوره‌ای است که باید طی آن به‌طور خاص نگران چిستی تجارب فرزندانمان باشیم. مؤلفه‌هایی فیزیکی نظیر تغذیه، خواب و ورزش در تمام طول دوران کودکی و نوجوانی حائز اهمیت‌اند. اما از آنجایی که دوره‌ای حساس برای فراگیری فرهنگ وجود دارد و چون این دوره حساس هم‌زمان با سیم‌کشی مجدد مغز از آغاز بلوغ کلید می‌خورد، دوره چندساله بلوغ سزاوار توجهی ویژه است.

مسدودکننده‌های تجربه: ایمنی‌گرایی و تلفن‌های هوشمند

بر خلاف گوشت‌خواران که تکاملشان به‌نحوی بوده است که ناچارند برای دریافت تقریباً تمامی مواد

مغذی مورد نیازشان به خوردن گوشت حیوانات روی بیاورند، انسان‌ها موجوداتی همه‌چیزخوار هستند. ما برای دریافت ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی لازم باید غذاهای متنوعی مصرف کنیم. کودکی که فقط غذاهای سفید (ماکارونی، سیب‌زمینی و گوشت مرغ) می‌خورد، دچار کمبود مواد مغذی می‌شود و در معرض خطر ابتلا به بیماری‌هایی نظیر اسکوربوت (کمبود شدید ویتامین C) خواهد بود.

به همین نحو، انسان‌ها موجوداتی معاشرتی و وفق‌پذیر با فرهنگ نیز هستند و برای بدل شدن به بزرگ‌سالانی منعطف و به‌لحاظ اجتماعی ماهر به تجارب اجتماعی گسترده‌ای نیازمندند. از آنجایی‌که کودکان پادشکننده‌اند، ضروری است که این تجارب مقداری ترس، تعارض و طردشدگی (البته نه به میزان خیلی زیاد) را هم شامل شوند. ایمنی‌گرایی یکی از مسدودکننده‌های تجربه است و مانع آن می‌شود که کودک تجارب و چالش‌های فراوان و متنوعی را در دنیای واقعی به دست آورد.

یک کودک برای رشد کردن نیازمند چه میزان چالش و فشار روانی است؟ اشتاینبرگ خاطرنشان می‌کند که «تجارب پراسترس تجاربی‌اند که می‌توانند سبب آسیب‌دیدگی شوند». من از طریق ایمیل از او پرسیدم که آیا موافق است کودکان موجوداتی پادشکننده‌اند و برای پرورش تاب‌آوری و قدرت هیجانی به قرارگیری در معرض عوامل پراسترس کوتاه‌مدتی -نظیر حذف شدن از گروه بازی به مدت یک روز- نیاز

دارند. او پادشکننده بودن کودکان را تأیید کرد و به نظر خود درباره تجارب پراسترس دو شرط اضافه کرد:

نخست اینکه او گفت "فشار روانی مزمن"، یعنی فشاری که تا روزها، هفته‌ها یا حتی سال‌ها طول می‌کشد، بسیار بدتر از "فشار روانی حادی" است که مثل تعارضی معمولی در زمین بازی سریعاً ایجاد می‌شود و مدت چندانی دوام نمی‌آورد. او برایم نوشت که «تحت شرایط فشار روانی مزمن، سازگاری، بهبودی و نیرومندتر شدن پس از تجربه یک چالش بسیار دشوار خواهد بود». شرط دوم او این بود که «رابطه میان فشار روانی و بهزیستی به شکل یک منحنی U-شکل وارونه است، بدین معنا که میزان کمی فشار روانی برای رشد مفید است، اما فشار روانی بالا، خواه حاد یا مزمن، اثری زیان‌بار بر رشد خواهد داشت».

متأسفانه طی دهه ۱۹۸۰، آمریکایی‌ها، بریتانیایی‌ها و کانادایی‌ها کوشیده‌اند موقعیت‌های استرس‌زا و خطرناک را از زندگی کودکانشان حذف کنند. بسیاری از والدین و مدارس فعالیت‌های به باورشان خطرناک را ممنوع کردند. این ممنوعیت فقط شامل فعالیت‌هایی با احتمال آسیب‌رسانی جسمانی نبود، بلکه آن‌ها فعالیت‌های سبب‌ساز درد هیجانی را نیز ممنوع کردند. ایمنی‌گرایی موجب شد بیشتر

فعالیت‌های مستقل دوران کودکی، به‌ویژه فعالیت‌های خارج از منزل (مثل بازی فوتبال تاچ بدون داوری یک بزرگ‌سال) ممنوع شوند، چراکه چنین فعالیت‌هایی می‌توانند موجب کبودی بدنی و عاطفی کودکان شوند.

ایمنی‌گرایی به‌آرامی طی دههٔ ۱۹۸۰ و بعد با سرعتی بیشتر در دههٔ ۱۹۹۰ به اعضای نسل Y تحمیل شد.[۵]] بالین‌حال افول پرشتاب سلامت روانی از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ کلید خورد و بر اعضای نسل Z، و نه نسل Y، متمرکز بود.[۶]] پس از اضافه شدن دومین مسدودکنندهٔ تجربه -تلفن هوشمند- نرخ این افول بیشتر هم شد.

البته که به‌کارگیری تلفن‌های هوشمند به‌خودی‌خود یک تجربه است. این تلفن‌ها دروازه‌ای هستند رو به‌سوی دانش بی‌نهایت ویکی‌پدیا، یوتیوب و اکنون ChatGPT. این دروازه جوانان را به گروه‌هایی متصل می‌کند که علاقه‌مندی‌های خاصی دارند، از پخت نان و کتاب گرفته تا هواداران سیاست‌های افراطی و بی‌اشتهایی. تلفن‌های هوشمند سبب می‌شوند جوانان در طول روز با ده‌ها نفر در تماس باشند و در مسیر تمجید یا خوار کردن افراد به دیگران پیوندند.

درواقع تلفن‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های دیجیتال به‌قدری برای کودکان و نوجوانان تجارب جالب به ارمغان می‌آورند که مشکلی جدی ایجاد می‌شود: آن‌ها علاقه‌شان به تمامی تجارب غیرمرتبط با صفحه‌نمایش را از دست می‌دهند. تلفن‌های هوشمند، همچون فاخته‌ها، تخم‌هایشان را در لانهٔ دیگر پرندگان قرار می‌دهند. جوجهٔ فاخته زودتر از جوجه‌های دیگر پرندگان سر از تخم بیرون می‌آورد و پس از سر برآوردن از تخم، بی‌درنگ تمامی تخم‌های دیگر را از لانه به بیرون هل می‌دهد تا تمام غذاهای آورده‌شده از سوی مادر از همه‌جا بی‌خبر را صاحب شود. وقتی تلفن هوشمند، تبلت یا کنسول بازی ویدئویی وارد زندگی کودک می‌شوند، به همین نحو اکثر فعالیت‌های دیگر را دست‌کم تا حدی از زندگی کودک به بیرون می‌رانند. کودک هر روز ساعات زیادی را در حالت نشسته مجذوب و بی‌حرکت (به‌جز حرکت انگشتانش) مقابل صفحه‌نمایش می‌گذراند و درعین حال تمامی پدیده‌های خارج از صفحه‌نمایش را نادیده می‌گیرد. (البته همین وضع می‌تواند در مورد والدین نیز صدق کند، وقتی اعضای خانواده "تنها، هر چند در کنار هم" لحظات را سر می‌کنند.)

آیا تجارب مبتنی بر صفحه‌نمایش، در قیاس با تجارب واقعی ساخته‌شده از گوشت و خون، حائز اهمیتی کمترند؟ وقتی در باب کودکانی سخن می‌گوییم که مغزشان به‌نحوی تکامل یافته است تا در سنین خاصی انتظار انواع خاصی از تجارب را بکشند، پاسخ مثبت خواهد بود؛ یک پاسخ مثبت قاطع. برقراری ارتباط از طریق مکمل‌های متنی مثل ایموجی‌ها نمی‌تواند آن بخش‌هایی از مغز را رشد دهد که "انتظار دارند" در حین گفت‌وگو، از طریق حالات چهره، تغییر تن صدا، تماس مستقیم چشمی و زبان بدن خود را تنظیم کنند. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم زمانی که تعاملات اجتماعی کودکان و نوجوانان عمدتاً در دنیای مجازی رقم می‌خورد، آنان بتوانند مهارت‌های اجتماعی دنیای واقعی را هم‌سطح با بزرگسالان در خود توسعه دهند. [۷]] مکالمات ویدئویی زنده به تعاملات واقعی نزدیک‌ترند، اما این قبیل ارتباطات نیز تجربه‌ای مجسم را شامل نمی‌شوند.

اگر می‌خواهیم کودکان در دوران بلوغ مسیری سالم را پیمایند، نخست باید مسدودکننده‌های تجربه را از سر راهشان حذف کنیم تا بتوانند طیف وسیعی از تجارب مورد نیازشان را گردآوری کنند، از جمله تجارب استرس‌زای دنیای واقعی که ذهن پادشکننده‌شان برای سیم‌کشی صحیح به آن‌ها محتاج است؛ سپس باید مسیری روشن به‌سوی بزرگسالی را که درعین حال توأم است با چالش‌ها، نقاط عطف و

مجموعه فزاینده‌ای از آزادی‌ها و مسئولیت‌ها، در برابرشان ترسیم کنیم.

مناسک گذار

یکی از مواردی که در فهرست ویژگی‌های جهان‌شمول انسانی [۸] و ذیل سرفصل‌های درسی دوره‌های مقدماتی انسان‌شناسی به آن بر خواهید خورد، پدیده‌ای است با عنوان مناسک گذار^{۱۰۲}. دلیل این جهان‌شمولی نیاز جوامع به مناسکی است که از طریق آن بتوانند تغییر در جایگاه افراد را نشان دهند. مسئولیت اجرای چنین مناسکی بر عهده جوامع قرار دارد و این مناسک معمولاً رویدادهایی این‌چنینی را شامل می‌شوند: تولد (برای استقبال از عضو تازه و مادر تازه)، ازدواج (اعلان عمومی شکل‌گیری یک واحد اجتماعی جدید) و مرگ (برای اذعان به خروج یکی از اعضای جامعه و سوگواری خویشاوندان نزدیک او). اغلب جوامع در حوالی دوران بلوغ نیز یک مناسک گذار رسمی اجرا می‌کنند.

به‌رغم تنوع بسیار زیاد فرهنگ‌های انسانی و نقش‌های جنسیتی، تمامی مناسک مربوط به بلوغ ساختاری مشترک دارند، چراکه همه در تلاش‌اند یک کار را انجام دهند: دختران و پسران را به زنان و مردانی ماهر، برخوردار از دانش، فضیلت و جایگاه اجتماعی بدل سازند، به‌نحوی که آنان بتوانند عضوی مؤثر در

جامعه باشند و به‌زودی برای ازدواج و فرزندپروری آماده شوند. در سال ۱۹۰۹، آرنولد ون گنپ^{۱۰۳}، مردم‌نگار هلندی-فرانسوی، خاطرنشان ساخت که مناسک گذار، در سرتاسر جهان، کودکان را از سه مرحله یکسان عبور می‌دهند: مرحله نخست جدایی^{۱۰۴} است که طی آن نوجوان از والدین و عادات دوران کودکی خود کناره می‌گیرد. بعد نوبت به دوره گذاری^{۱۰۵} می‌رسد که توسط بزرگسالانی غیر از والدین هدایت می‌شود و طی آن، نوجوان برای گذر از چالش‌ها و گاه تکالیف دشوار راهنمایی می‌شود. درنهایت، مرحله ادغام مجدد^{۱۰۶} رخ می‌دهد که معمولاً دربردارنده جشن و شادمانی از سوی جامعه (و از جمله والدین) است و طی آن از نوجوان به‌عنوان عضو جدیدی از جامعه بزرگسالان استقبال به عمل می‌آید، حتی اگر قرار باشد که او کماکان از آموزش‌ها و حمایت‌های بیشتری برخوردار شود.

مناسک گذار نوجوانان همواره بازتاب‌دهنده ساختارها و ارزش‌های جامعه بزرگسالان است. از آنجایی که تمامی جوامع تا همین اواخر به‌شدت جنسیت‌زده بوده‌اند، معمولاً دختران و پسران، هر یک مناسک گذار متفاوتی داشته‌اند.

مناسک گذار دختران معمولاً بلافاصله پس از نخستین قاعدگی آغاز می‌شد و اغلب جهت مهیاسازی آنان برای باروری و مادری طراحی شده بود؛ برای مثال، هنوز در میان آپاچی‌های آریزونا -یکی از قبایل بومی

آمریکا- پس از نخستین قاعدگی دختر، مراسم "رقص طلوع خورشید" به جا آورده می‌شود. طی این روند، زنی بزرگ‌تر (مادرخوانده‌ای حامی که از طرف خانواده برای این کار برگزیده شده است) دختر را راهنمایی می‌کند تا در مکانی دورتر از مکان اصلی قبیله برای خود کلبه‌ای موقت بسازد. این‌ها تمهیدات مرحله جدایی هستند و اعمالی چون غسل، شست‌وشوی موها و پوشیدن لباس‌های نو را شامل می‌شوند که همگی بر پاک‌سازی و جدایی از تمامی آثار دوران کودکی تأکید دارند.[۹]

یکی از مؤلفه‌های بسیار ضروری این دوره گذار رقصی چهارروزه و هماهنگ با طبل‌نوازی و آوازخوانی‌های زنان بزرگ‌تر است. این نمایش‌های آیینی حسی از تقدس را القا می‌کنند. پس از تکمیل دوره گذار، با شادمانی از ورود دختر به دوره زنانگی استقبال می‌شود؛ به همین منظور ضیافتی برپا می‌شود و هدایایی میان او و خانواده‌اش رد و بدل می‌شوند. او بار دیگر در دهکده و خانواده خویش ادغام می‌شود، اما اکنون نقش‌ها، مسئولیت‌ها و دانسته‌هایی جدید دارد.

در جوامع سنتی، مناسک بدل شدن پسران به مردان با مناسک بدل شدن دختران به زنان متفاوت است. از آنجایی که نشانه‌های قابل‌مشاهده بلوغ در پسران نمودی کم‌رنگ‌تر دارند، در مورد آنان زمان‌بندی منعطف‌تری حاکم است. در بسیاری از جوامع پسران کار خود را در قالب یک گروه آغاز

می‌کنند: همهٔ پسران در حوالی سنی خاص، به‌واسطهٔ تکالیف دشوار مشترکشان با یکدیگر پیوندی محکم برقرار می‌کنند. در جوامعی که درگیری‌های مسلحانهٔ مکرری را با گروه‌های همسایه‌شان تجربه می‌کردند، معمولاً منشی جنگاورانه در مردان شکل می‌گرفت و مرحلهٔ گذار اغلب تحمل دردهای جسمانی مثل سوراخ‌سازی بدن یا ختنه برای آزمودن و تأیید عمومی مردانگی را شامل می‌شد. در بسیاری از جوامع بومی آمریکای شمالی، نظیر سرخپوستان پاسیاه ساکن دشت‌های بزرگ، مرحلهٔ گذار اکتشافی بصیرت‌زا را شامل می‌شد که طی آن پسران باید به‌تنهایی به یک مکان مقدس برگزیده‌شده از سوی بزرگان قبیله می‌رفتند، به مدت چهار روز در آنجا به روزه‌داری مشغول می‌شدند و با عبادت کردن ارواح از آنان می‌خواستند تا بصیرت یا شهودی از هدفشان در زندگی و نقششان در جامعه را در برابر چشمانشان نمایان سازند.^[۱۰]

در جوامعی که در آن‌ها پسران برای جنگ‌آوری مهیا نمی‌شدند، مناسک بسیار متفاوتی برای پسران در نظر گرفته می‌شد. در تمامی جوامع یهودی، پسران از ۱۳ سالگی باید از قوانین تورات پیروی کنند و به‌طور سنتی یکی از تکالیف اصلی‌شان به‌عنوان یک مرد یهودی مطالعهٔ تورات خواهد بود. ازاین‌رو مناسک گذار یهودیان -بر میتصوا^{۱۰۷}- شامل دوره‌ای طولانی از آموزش توسط یک خاخام یا عالم (نه

پدر) بود و به دنبال آن، در یک روز بزرگ پسر در مراسم شَبّات روز شنبه جای خاخم می‌نشیند و به قرائت تورات و بخش‌هایی از هفتوره^{۱۰۸} به زبان عبری می‌پردازد. [۱۱]] در برخی جوامع یهودی، پسر باید از آنچه می‌خواند تفسیری هم ارائه دهد. چنین کاری برای پسری که اغلب همچون یک کودک به نظر می‌رسد، وظیفه‌ای چالش‌برانگیز است.

در آیین یهود، دختران در ۱۲ سالگی به سن تکلیف می‌رسند؛ به تکلیف رسیدن زودتر دختران احتمالاً نمودی از یک آگاهی کهن است مبنی بر اینکه دختران یک یا دو سال زودتر از پسران به دوره بلوغ گام می‌نهند. در اغلب جوامع مذهبی و سنتی، مراسمی مشابه با بر میتصوا برای دختران برگزار می‌شود که بت میتصوا^{۱۰۹} نامیده می‌شود (یعنی "دختر رسیده به سن تکلیف"؛ "بر" به معنای پسر است). صرف اینکه مناسک گذار همواره ماهیتی جنسیت‌زده داشته‌اند، بدین معنا نیست که اکنون هم باید جنسیت‌زده باشند.

این واقعیت که بیشتر جوامع سابقاً چنین مناسکی داشته‌اند، برای من بدین معناست که جوامع جدید سکولار احتمالاً با کنار گذاشتن مناسک گذار مشخص و همگانی، مؤلفه‌ای مهم را از قلم انداخته‌اند. کودک انسان صرفاً به واسطه بلوغ زیست‌شناختی به یک بزرگ‌سال از لحاظ فرهنگی کارآمد تبدیل

نمی‌شود. کودکان برای فراگیری فرهنگ نیازمند سرمشق، برای تقویت پادشکنندگی نیازمند مواجهه با چالش‌ها و برای تغییر هویت اجتماعی خویش نیازمند بازشناسی عمومی جایگاه تازه خود و همچنین مربیانی به غیر از والدین خود هستند. شواهد تأییدکننده نیاز کودکان به مناسک گذار از وجود موارد متعددی ناشی می‌شود که طی آن‌ها نوجوانان به نحوی خودانگیخته، مناسکی برای پاگشایی^{۱۱۰} در گروه‌ها را ابداع می‌کنند که مورد پشتیبانی بزرگسالان فرهنگ گسترده‌ترشان قرار ندارند. درواقع مردم‌شناسان می‌گویند که دلیل وجود چنین مناسکی دقیقاً به سبب "ناتوانی جامعه در ارائه مناسک گذار معنادار به نوجوانانش" است.[۱۲]

احتمالاً چنین مناسکی در میان پسران وضوح بیشتری دارند، به‌ویژه زمانی که لازم است آنان در مسیر رقابت با گروه‌های دیگر و اثربخشی بیشتر در قیاس با آن گروه‌ها، به یکدیگر پیوند بخورند. به آن دسته از پاگشایی‌هایی بیندیشید که مردان جوان برای ورود به انجمن برادری کالج، انجمن مخفی یا دسته‌های بزهکار خیابانی پدید می‌آورند.[۱۳] وقتی پسران و مردان جوان برای ساختن مناسکشان آزادی عمل داشته باشند، اغلب به نحوی عمل می‌کنند گویی دست‌کم یکی از مطالب مربوط به مناسک گذار را در کلاس‌های مردم‌شناسی خوانده‌اند. آنان به‌طور خودانگیخته آیین‌هایی را برای جدایی، گذار و ادغام (در

گروه‌های همسالان) طراحی می‌کنند که ما افراد بیگانه برچسب "آیین خوارسازی"^{۱۱۱} را بر آن‌ها اطلاق می‌کنیم. از آنجایی که پسران و مردان جوان این آیین‌ها را با دریافت رهنمودهای اندک یا بدون هیچ رهنمودی از سوی بزرگ‌ترها ابداع می‌کنند، چنین مناسکی می‌توانند شکلی ظالمانه و خطرناک به خود بگیرند. وقتی این مردان جوان بکوشند مردانگی خود را از طریق استعمار یا تحقیر زنان به برادرانشان نشان دهند، فرهنگ حاصل می‌تواند برای زنان نیز خطرناک باشد.

دختران نیز در مواقعی، مثل بنیان‌گذاری یک انجمن خواهری جدید در کالج، یک مناسک گذار سامان می‌دهند. چنین مناسکی معمولاً دردهای جسمانی را که پسران طالبشان اند شامل نمی‌شوند، بلکه اغلب به دردهای روانی مرتبط به زیبایی و جذابیت جنسی مربوط‌اند. تازه‌واردان بر مبنای این مؤلفه‌ها رتبه‌بندی، مقایسه و به سبب ویژگی‌های جسمانی‌شان شرمسار می‌شوند. [۱۴]

به‌رغم دردها و تحقیرشدن‌های ضروری حین چنین مناسکی، بسیاری از جوانان مایل‌اند در این مناسک شرکت کنند و بدین‌ترتیب مجالی برای پیوستن به یک گروه اجتماعی همبسته بیابند و از مرحلهٔ کودکی وابسته به والدین به دورهٔ بزرگ‌سالی همسو با همسالانشان گام نهند. این وضع حاکی از آن است که احتمالاً در میان بسیاری از جوانان نیازی عمیق به تعلق و مناسک و آیین‌هایی وجود دارد که پدیدآورنده

و نشان‌دهندهٔ چنین تعلقی‌اند. آیا ما می‌توانیم از این دانسته‌ها برای بهبود گذار نوجوانان به بزرگ‌سالی بهره ببریم؟

چرا ما مسیر گذار به بزرگ‌سالی را مسدود کرده‌ایم؟

من دوران بلوغ آدمی را به پروانه‌ای درون پيله تشبيه می‌کنم؛ با این تفاوت که لارو برای بدل شدن به پروانه باید چند هفته‌ای خود را در پيله‌اش پنهان کند، اما کودک انسان برای گام نهادن به بزرگ‌سالی باید چند سالی را در معرض دید عموم قرار بگیرد. در طول تاریخ، بزرگ‌سالان، هنجارها و آیین‌های فراوانی یاریگر کودکان در طی این مسیر بوده‌اند. اما پژوهشگران از آغاز قرن بیستم متوجه محو شدن مناسب گذار نوجوانان در جوامع مدرن صنعتی شدند. در حال حاضر، چنین مناسبی عمدتاً به سنی مذهبی نظیر بر و بت میتصوا در یهودیان، جشن تکلیف ۱۵ سالگی دختران نزد کاتولیک‌های آمریکای لاتین و مراسم جشن تکلیف نوجوانان در بسیاری از فرق مسیحی محدود می‌شوند. این آیین‌های باقی‌مانده، احتمالاً در قیاس با گذشته، کمتر نقش متحول‌کننده دارند، چراکه طی دهه‌های اخیر میزان اهمیت اجتماعات مذهبی در زندگی کودکان کاهش پیدا کرده است. [۱۵]

جوامع سکولار مدرن علاوه بر مناسک رسمی، تا همین اواخر، چند نقطه عطف دیگر در رشد را نیز حذف کرده‌اند. افرادی که در دنیای غیردیجیتال آمریکای قرن بیستم بزرگ شده‌اند می‌توانند دورانی را به خاطر بیاورند که طی آن، سه گذار سنی در سطحی ملی به رسمیت شناخته می‌شدند و پس از هر کدام از این گذارها، آزادی‌های بیشتری به افراد اعطا می‌شد و درعوض، پختگی بیشتری از آنان انتظار می‌رفت:

تصور می‌شد که در ۱۳ سالگی به‌قدری پختگی دارید که بدون والدینتان به سالن سینما بروید، چراکه اغلب فیلم‌های مورد نمایش بر پرده‌های سینما درجه‌بندی سنی PG-۱۳ داشتند.

در ۱۶ سالگی (در اغلب ایالت‌ها) می‌توانستید شروع به رانندگی کنید. خودروها برای نوجوانان آمریکایی ابزارهایی شبه‌مقدس بودند، بنابراین سالگرد تولد ۱۶ سالگی، تاریخی مهم بود که پس از آن دریچه دنیای تازه‌ای از تجربه مستقل به رویتان گشوده می‌شد. شما می‌بایست در منظر والدین و مراجع رسمی دولتی رانندگی مسئولانه را فرا بگیرید. در غیر این صورت، چنین امتیازی را از دست می‌دادید.

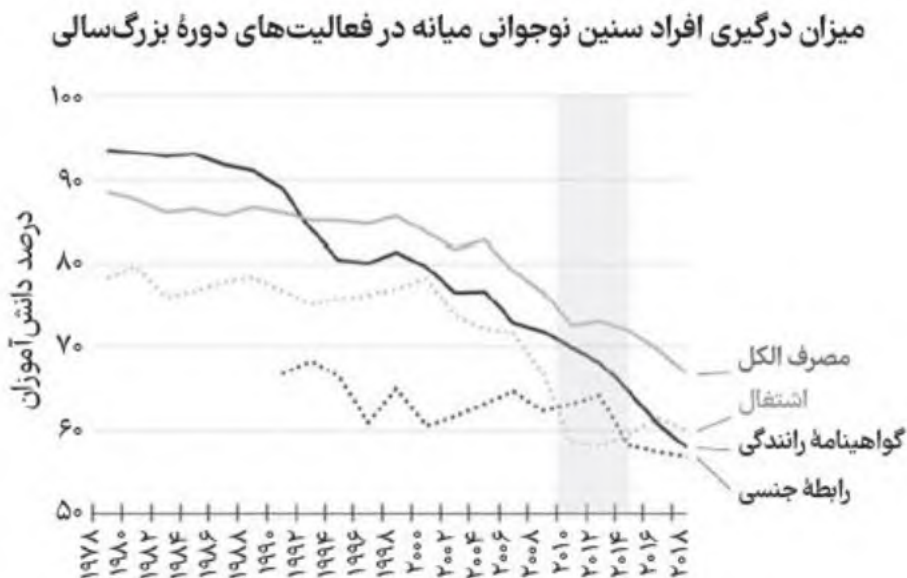
در ۱۸ سالگی شما بزرگ‌سال قلمداد می‌شدید. می‌توانستید به‌طور قانونی وارد یک بار شوید یا نوشیدنی

بخرید. ۱۶]] می‌توانستید در اکثر ایالت‌ها (با برخی تفاوت‌ها) سیگار بخرید. می‌توانستید رأی دهید و اگر مرد بودید باید برای خدمت احتمالی سربازی نام‌نویسی می‌کردید. به‌علاوه فارغ‌التحصیلی از دبیرستان هم در حوالی ۱۸ سالگی اتفاق می‌افتاد و این تاریخ نقطه پایانی تحصیلات رسمی بسیاری از افراد بود. انتظار می‌رفت که پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان شغلی پیدا کنید یا روانه کالج شوید. در هر صورت، گسستی بزرگ با دوران کودکی و گامی بزرگ به‌سوی بزرگ‌سالی وجود داشت.

در دنیای واقعی، اغلب سن شما حائز اهمیت است. اما با آنلاین شدن زندگی، رفته‌رفته سن اهمیتی کمتر و کمتر پیدا کرد. مهاجرت جمعی از دنیای واقعی به دنیای مجازی با ظهور ترس‌های والدین و از دست رفتن تدریجی دوران کودکی مبتنی بر بازی آغاز شد. با تشدید محافظت مفرط و ایمنی‌گرایی والدین طی سال‌های ۱۹۹۰، بچه‌ها کمتر درگیر برخی فعالیت‌های بنیادینی شدند که به‌طور سنتی با رشد نوجوانان مرتبط بود و اغلب به یک خودرو و کسب اجازه برای حضور عاری از نظارت در فضای بیرونی نیاز داشت.

شکل ۱-۴ درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانی (تقریباً ۱۸ ساله) آمریکا را نشان می‌دهد که گواهینامه رانندگی گرفته‌اند، سابقه مصرف الکل داشته‌اند، شغلی را تجربه کرده‌اند یا رابطه جنسی داشته‌اند.

همان‌طور که می‌بینید، افول پررنگ چنین فعالیت‌هایی نه در آغاز دهه ۲۰۱۰ که طی دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ کلید خورد.



شکل ۴-۱. درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستانی آمریکا که در چهار فعالیت مربوط به دوره بزرگ‌سالی شرکت داشته‌اند، از دهه ۱۹۹۰ یا اوایل دهه ۲۰۰۰ و پیش از سیم‌کشی مجدد عظیم سال‌های ۲۰۱۰ تا

۲۰۱۵، در حال کاهش بوده است. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده و نظرسنجی CDC بر رفتارهای پرخطر جوانان)[۱۷]

در همان چینی که بزرگسالان دسترسی فرزندانشان به دنیای واقعی را کاهش می‌دادند، دنیای مجازی شکلی دسترس‌پذیرتر و فریبنده‌تر پیدا می‌کرد. طی دهه ۱۹۹۰، نوجوان نسل ۷ رفته‌رفته زمان بیشتری را پشت رایانه‌های خانگی متصل به اینترنت می‌گذراندند. رایانه‌ها قابل حمل (لپ‌تاپ) شدند و سرعت بیشتری (اتصال اینترنتی بهتری) پیدا کردند. در دنیای مجازی جدید، تقریباً هیچ‌گاه سن اهمیتی نداشت. به محض آنکه کودکان توانستند از مرورگرهای اینترنتی استفاده کنند، تقریباً به تمامی محتواهای اینترنت دسترسی نامحدودی پیدا کردند. ضمناً وقتی نوجوانان در اوایل دهه ۲۰۱۰ از تلفن‌های ساده دل کردند و به تلفن‌های هوشمند روی آوردند، می‌توانستند در طول روز هر محتوایی را مشاهده کنند. درجه‌بندی‌های مختص به فیلم‌ها مثل PG-۱۳، R و X^{۱۱۲} در دنیای آنلاین وجود ندارند و برای ورود به رسانه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام، اسنپ‌چت و تیک‌تاک حداقل بازه سنی ۱۳ سال برای کاربران امری الزام‌آور نیست.[۱۸] کودکان آزادند هر کاری که می‌خواهند انجام دهند و با بزرگسالان غریبه به انجام بازی‌های ویدئویی مشغول شوند و با آن‌ها پیام و عکس مبادله کنند. سایت‌های پورن نیز از کودکان

استقبال می‌کنند، به شرط آنکه بر کادری کلیک کنند که می‌گوید ۱۸ ساله یا بزرگ‌ترند.

به محض آنکه کودک آنلاین می‌شود، دیگر هیچ آستانه‌ای برای اعطای خودمختاری یا حقوق بیشتر به او وجود ندارد. در اینترنت همه هم‌سن‌اند و هیچ‌کسی سن مشخصی ندارد. همین وضع علت اصلی ناهمسویی نوجوانی مبتنی بر تلفن با نیازهای نوجوانان است.

لُب کلام اینکه بزرگ‌سالان اغلب کارهای مختلفی را برای اعضای نسل Z انجام می‌دهند که به‌رغم نیت خوب آنان، مانع پیشروی مشترک و معتبر اجتماعی آنان از دوران کودکی به استقلال دوران بزرگسالی می‌شوند. ما از دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ و از همان وقتی که مانع انجام بازی‌های مخاطره‌آمیز فرزندانمان شدیم و نظارت و مراقبت خود را بر آنان افزایش دادیم، در روند رشدشان تداخل ایجاد کردیم. در عوض، به آنان دسترسی آزاد به اینترنت اعطا کردیم و تمامی آستانه‌های سنی مشخص‌کننده بزرگسالی را حذف کردیم. چند سال بعد، به خواهران و برادران کوچک‌تر مقطع راهنمایی آنان تلفن‌های هوشمند دادیم. وقتی اعضای نسل جدید را قبل از دوران بلوغشان به تلفن‌های هوشمند (و سایر دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش) قلاب کردیم، دیگر طی دوران بلوغ فضای اندکی برای ورود جریان اطلاعاتی مرییان دنیای واقعی به چشم‌ها و گوش‌هایشان باقی ماند. حالا فقط رودی پایان‌ناپذیر از تجارب

دیجیتال در میان بود که به نحوی برای تک تک کودکان شخصی سازی شده بود که کلیک ها و درآمد تبلیغاتی ناشی از آن را به حداکثر برساند و کودک را تنها در اتاق خویش مشغول نگاه دارد. طی سال های همه گیری کرونا، به علت "فاصله گذاری اجتماعی" وضعیت بدتر هم شد.

ولی لازم نیست اوضاع همین طور باقی بماند.

ساختن نردبانی از کودکی به سوی بزرگسالی

کشوری بزرگ، سکولار و به لحاظ نژادی، مذهبی و سیاسی متکثر احتمالاً نمی تواند مناسبی مشترک مملو از رهنمودهای اخلاقی شبیه به مراسم طلوع خورشید قبیله آپاچی پدید آورد. با این حال و به رغم همه تفاوت هایمان، همگی می خواهیم کودکانمان به بزرگسالانی بدل شوند که به لحاظ اجتماعی و روانی شایسته و سالم هستند و توانایی مدیریت امور خود، کسب درآمد و شکل دهی پیوندهای عاشقانه با ثبات را دارند. اگر بتوانیم تا این حد با هم به توافق برسیم، آیا نخواهیم توانست در مورد هنجارهای مشخص کننده برخی از مراحل این مسیر با هم توافق کنیم؟ نکته مهم این است که در اینجا سخن از هنجارها در میان است، نه قوانین. هر پدر و مادری می تواند نوع خاصی از قوانین را برای پیروی انتخاب

بکند یا نکند. اجرای آیین‌های مبتنی بر هنجارهای همگانی و نقاط عطف مشترک، در قیاس با شیوه‌هایی که هر خانواده برای خودش ابداع می‌کند، احتمالاً اثربخشی بیشتری دارد.

پیشنهاد من برای طرح اولیه آغاز بحث این است که روی سالگردهای تولد زوج از ۶ تا ۱۸ سالگی تمرکز کنیم. چه‌بسا با پیوند دادن این سالگردها به آزادی‌های تازه، مسئولیت‌های جدید و پول‌توجیبی‌های بیشتر، به دستاوردهای بزرگی نائل آییم. ما می‌خواهیم کودکان احساس کنند از نردبانی دارای پله‌هایی با برچسب‌های مشخص بالا می‌روند و مسئله فقط به جشنی سالانه همراه با بازی، کیک و هدایا محدود نمی‌شود. چنین برنامه‌ای می‌تواند چیزی شبیه به این باشد:

شش سالگی: سن مسئولیت خانوادگی. کودکان به‌عنوان مشارکت‌کنندگانی مهم در خانواده و نه صرفاً افرادی وابسته به رسمیت شناخته می‌شوند. برای مثال، می‌توان به آن‌ها فهرست مختصری از امور روزانه منزل داد و هر هفته بسته به عملکردشان در این امور، قدری مقرری برایشان در نظر گرفت. [۱۹]

هشت سالگی: سن آزادی در محله. کودکان آزادی وقت‌گذرانی در بیرون و بازی‌های گروهی عاری از نظارت بزرگسالان را به دست می‌آورند. آن‌ها باید نشان دهند که قادر به محافظت از یکدیگر هستند و اگر مغازه‌هایی وجود دارند که رفتن به آن‌ها با پای پیاده یا دوچرخه زمان چندانی نمی‌برد، می‌توانند در خرید هم به والدین کمک کنند. نباید تلفن همراه مختص بزرگسالان را در اختیارشان گذاشت، منتها می‌توان تلفن یا ساعت طراحی‌شده برای کودکان را در اختیارشان قرار داد تا از طریقش بتوانند با تعداد کمی از افراد (مثل والدین و خواهران و برادرانشان) تماس بگیرند یا پیامک ارسال کنند.

ده سالگی: سن گشت و گذار. کودکان پیش از آغاز نوجوانی آزادی گشت و گذار گسترده‌تر در محله‌شان را به دست می‌آورند، شاید معادل همان کاری که والدینشان در ۸ یا ۹ سالگی مجاز به انجامش بودند. آن‌ها باید توانایی تصمیم‌گیری منطقی را در خود نشان دهند و بیش از سابق جهت یاری‌رسانی به خانواده مشارکت داشته باشند. چه‌بسا بتوان همسو با افزایش آزادی جابه‌جایی و مسئولیت‌هایشان، تلفنی تاشو یا تلفنی ساده با برنامه‌های محدود و بدون امکان دسترسی به اینترنت را به‌عنوان هدیه تولد در اختیارشان قرار داد. آن‌ها نباید اغلب بعد از ظهرهایشان را در "کلاس‌های تقویتی" هدایت‌شده توسط بزرگسالان بگذرانند، بلکه لازم است با دوستانشان به گشت و گذار بروند.

دوازده سالگی: سن کارآموزی. در ۱۲ سالگی که تقریباً معادل سنی است که بسیاری از جوامع مناسک گذار را آغاز می‌کنند، نوجوانان باید یافتن مرییان بزرگسال و سرمشق‌های بیشتری به غیر از والدین خود را آغاز کنند. آنان باید تشویق شوند با انجام دادن امور منزل برای همسایگان یا خویشاوندانشان، مثل جمع‌آوری برگ درختان از حیاط یا کمک به مادران برای نگهداری نوزادان یا کودکان خردسال، کسب درآمد کنند. می‌توان آن‌ها را تشویق کرد مدت‌زمان بیشتری را بدون حضور والدین با خویشاوندان مورد اعتمادشان بگذرانند.

چهارده سالگی: آغاز دبیرستان. تولد ۱۴ سالگی تقریباً مصادف با ورود به دبیرستان است و این گذاری مهم به حساب می‌آید که طی آن استقلال نوجوان توأمان با فشار تحصیلی، فشار زمانی و فشار اجتماعی افزایش می‌یابد. فعالیت‌هایی نظیر کار همراه با دستمزد و پیوستن به تیمی ورزشی، روش‌های مناسبی برای کشف این واقعیت‌اند که سخت‌کوشی، پاداش‌های ملموس و لذت‌بخشی به دنبال دارد. سن آغاز دبیرستان زمانی معقول است برای تعریف هنجاری در سطح ملی (و نه یک قانون) مبنی بر حداقل سن لازم برای برخورداری از نخستین تلفن هوشمند. [۲۰]

شانزده سالگی: آغاز بزرگسالی اینترنتی. به شرط وجود سابقه مسئولیت‌پذیری و رشد در مرحله قبل، این

سن می‌تواند سال استقلال بزرگ باشد. کنگره آمریکا باید اشتباهی را جبران کند که در سال ۱۹۹۸ مرتکب شد و به‌واسطه آن ۱۳ سالگی را سن امضای قرارداد کودکان با شرکت‌ها برای بازگشایی حساب کاربری تعیین کرد. به‌نحوی که کودکان می‌توانستند بدون اطلاع یا رضایت والدین اطلاعاتشان را در اختیار این شرکت‌ها قرار دهند. به باور من، باید این سن را به ۱۶ سالگی رساند و اجرای آن را الزام‌آور ساخت. تولد ۱۶ سالگی به نقطه عطفی تبدیل می‌شود که طی آن به نوجوانان می‌گوییم: «حالا می‌توانید گواهینامه بگیرید، می‌توانید انواع خاصی از قراردادها را بدون هیچ الزام قانونی برای جلب رضایت والدینتان امضا کنید. حالا می‌توانید در رسانه‌های اجتماعی حساب کاربری باز کنید.» (دلایل خوبی برای به تعویق انداختن این انتظار تا ۱۸ سالگی وجود دارد، منتها به باور من ۱۶ سالگی می‌تواند حداقل سن مناسب قانونی باشد.)

هجده سالگی: آغاز بزرگ‌سالی قانونی. سالروز تولد ۱۸ سالگی تمام اهمیت قانونی خود، از جمله برخورداری از حق رأی، واجد شرایط بودن برای نام‌نویسی در خدمت سربازی و حق امضای قراردادها و تصمیم‌گیری‌های زندگی را حفظ می‌کند. از منظر ون‌گنپ، از آنجایی که این سن در آمریکا نزدیک به سن فارغ‌التحصیلی از دبیرستان است، باید آن را نقطه جدایی از دوران کودکی و آغاز دوره گذار به

مرحله بعدی زندگی تلقی کرد.

بیستویک سالگی: بزرگسالی قانونی کامل. سالروز تولد ۲۱ سالگی واپسین تولد برخوردار از اهمیت قانونی در آمریکا و بسیاری از کشورهای دیگر است. از این سن به بعد می‌توان سیگار و نوشیدنی خرید؛ می‌توان وارد کازینوها شد و برای شرط‌بندی در رقابت‌های ورزشی، ثبت‌نام اینترنتی کرد. فرد پس از این سن به‌لحاظ قانونی یک بزرگسال کامل به حساب می‌آید.

این‌ها پیشنهادهای من برای طراحی مسیری جهت رسیدن به بزرگسالی در یک جامعه سکولار مدرن هستند. شاید محیط زندگی شما متفاوت باشد و شاید لازم باشد فرزند شما در مسیر دیگری و با سرعتی متفاوت به پیش برود. درهرحال، ما نباید اجازه دهیم که تغییرات ما را مجبور به حذف تمامی نقاط عطف متداول کنند و سبب شوند فرزندانمان را رها کنیم تا بدون هیچ استاندارد مشترکی یا بدون افزایش آزادی و مسئولیت‌های وابسته به سن، سرگردان شوند. کودکان به‌خودی‌خود به بزرگسالانی کارآمد بدل نمی‌شوند. بیا بید مراحل را مشخص کنیم که کودکانمان از طریق آن‌ها بتوانند با برداشتن گام‌هایی به این هدف نائل آیند.

خلاصه فصل

آغاز بلوغ، پس از نخستین سال‌های زندگی، سریع‌ترین دوران سیم‌کشی مجدد مغز است. طی این دوره، هرس‌شدگی عصبی و میلین‌زایی با سرعتی بالا و تحت‌تأثیر تجارب نوجوانان رقم می‌خورند. شایسته است ما به تجارب این دوره اهمیت دهیم و نگذاریم غریبه‌ها و الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی آن‌ها را تعیین کنند.

ایمنی‌گرایی یکی از مسدودکننده‌های تجربه به حساب می‌آید. هنگامی که امنیت کودکان را ارزشی شبه‌مقدس قلمداد کنیم و به آن‌ها اجازه خطر کردن ندهیم، آنان را از غلبه بر اضطراب، فراگیری نحوه مدیریت خطرات و فراگیری خودمختاری باز می‌داریم. این مؤلفه‌ها همگی برای سلامتی و بدل شدن به بزرگ‌سالانی شایسته ضروری‌اند.

تلفن‌های هوشمند دومین مسدودکنندگان تجربه‌اند. آن‌ها با ورود به زندگی کودک، دیگر انواع تجربه غیرمبتنی بر تلفن را کنار می‌زنند یا از فراوانی آن‌ها می‌کاهند، حال آنکه مغز متوقع کودکان بیش از هر چیزی نیازمند چنین تجاربی است.

مناسک گذار مجموعه تجاری هستند که جوامع برای یاری‌رسانی به نوجوانان جهت گذار به دوران بزرگ‌سالی ترتیب می‌دهند. طبق گفتهٔ ون گنپ، این مناسک معمولاً از سه مرحلهٔ جدایی [از والدین]، گذار و ادغام مجدد تشکیل می‌شوند.

جوامع غربی بسیاری از مناسک گذار را حذف کرده‌اند و دنیای دیجیتالی که دروازه‌هایش طی دههٔ ۱۹۹۰ گشوده شد، درنهایت بسیاری از نقاط عطف مسیر رشد کودکان را محو و متعاقباً مسیر معطوف به بزرگ‌سالی را مبهم کرد. وقتی کودکان اکثر اوقاتشان را صرف گشت و گذار در اینترنت کردند، مغزهای در حال رشد آن‌ها هدف ورودی‌هایی سیل‌آسا از محرک‌هایی قرار گرفتند که تناسی با سنشان نداشتند.

چه بسا جامعه‌ای بزرگ، متکثر و سکولار - مثل آمریکا یا بریتانیا - همچنان بتواند بر سر مجموعه‌ای از نقاط عطف تعیین‌کنندهٔ افزایش تدریجی آزادی‌ها و مسئولیت‌های کودکان و نوجوانان توافق کند.

بخش دوم کتاب در اینجا به پایان می‌رسد؛ در این بخش نگاهی داشتیم به رویدادهای منتهی به سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد. طی این فصل، چرایی وجود ویژگی‌های منحصربه‌فرد دوران کودکی آدمی را شرح دادم و توضیح دادم که چرا کودکی مبتنی بر

بازی به‌خوبی با این ویژگی‌ها مطابقت دارد. همچنین، به شواهدی اشاره کردم حاکی از آنکه دوران کودکی مبتنی بر بازی مدت‌ها قبل‌تر از ورود تلفن‌های هوشمند در حال عقب‌نشینی بوده است. اکنون آماده‌ایم تا به بخش سوم کتاب برویم. در بخش بعد، اتفاقات رقم‌خورده طی دوران گذار نوجوانان از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند را شرح خواهم داد که از اواخر دههٔ ۲۰۰۰ آغاز شدند و از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ شتاب گرفتند. به‌علاوه شواهدی را ارائه خواهم داد مبنی بر اینکه دورهٔ تازهٔ کودکی مبتنی بر تلفن، طی سال‌های مورد اشاره، اثراتی منفی بر کودکان و نوجوانان داشته است و آسیب‌های آن فقط به افزایش بیماری‌های روانی محدود نمی‌شود.

بخش سوم: نسیم کشی مجدد عظیم



فصل ۵. چهار زیان بنیادین

طی یک سفر خانوادگی به ایالت ورمانت در یکی از صبح‌های سال ۲۰۱۶، دختر شش‌ساله‌ام که مشغول بازی با گوشی آی‌پد من بود، به من گفت: «بابا، می‌توانی آی‌پد را از من بگیری؟ سعی دارم چشمانم را از آن بردارم، ولی نمی‌توانم.» دخترم در چنگال یک برنامه تقویتی نسبی متغیر^{۱۱۳} طراحی شده توسط سازندگان بازی آی‌پد گرفتار شده بود. این برنامه مؤثرترین روش برای کنترل رفتار موجودات بدون نیاز به کاشت الکتروود در مغز آنهاست.

در سال ۱۹۱۱، ادوارد ثورندایک^{۱۱۴}، طی یکی از آزمایش‌های پیشگامانه در روان‌شناسی، گربه‌های گرسنه را درون "جعبه‌های معما" قرار داد؛ این جعبه‌ها قفس‌های کوچکی بودند که گربه در صورت انجام دادن رفتاری خاص، مثل کشیدن حلقه‌ای متصل به زنجیر، می‌توانست از آن فرار کند و غذا جایزه بگیرد. در آغاز، گربه‌ها در تلاش برای گریختن با پریشانی خودشان را به دیواره‌های جعبه می‌کوبیدند، تا آنکه درنهایت کاملاً اتفاقی به اهرم رهاکننده برخورد می‌کردند. فکر می‌کنید وقتی دفعه بعد همان گربه در همان جعبه قرار داده می‌شد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا این بار مستقیماً به اهرم ضربه می‌زد؟ نه. ثورندایک

دریافت که گربه‌ها دوباره خودشان را به دیوارهٔ جعبه می‌کوبند، گرچه این بار در قیاس با دفعهٔ اول به‌طور متوسط زودتر می‌توانند خود را از جعبه خلاص سازند؛ درواقع آنان، پس از هر بار قرار گرفتن در جعبه، قدری سریع‌تر از دفعهٔ قبل از جعبه فرار می‌کنند، تا اینکه درنهایت به‌محض قرار گرفتن در جعبه قادرند خود را از آن برهانند. همواره پای یک منحنی یادگیری در میان بود و هیچ‌گاه جرقه‌ای از بینش وجود نداشت که طی آن گربه فوراً متوجه راه‌حل شود و به چشم‌برهم‌زدنی خود را برهاند.

ثورندایک روند فراگیری گربه‌ها را چنین توصیف می‌کند: «از بین تکانه‌های پرشمار تصادفی، یکی از تکانه‌های منتهی‌شده به لذت [در ذهن گربه] تقویت و حک می‌شود.» او می‌گوید که روند یادگیری حیوانات نتیجهٔ "یک مسیر هموارشده در مغز" است، نه ناشی از تصمیمات خودآگاه منطقی. [۱]] هر گاه کسی (و از جمله خودتان) را در حال انجام دادن حرکاتی تکراری روی صفحهٔ لمسی تلفن دیدید -چنانکه گویی در حالت خلسه است- این عبارت را به‌علت بیاورید: "یک مسیر هموارشده در مغز."

هدف من در بخش سوم کتاب، بررسی شواهد نشان‌دهندهٔ آسیب‌های ناشی از سیم‌کشی مجدد عظیم در طیف وسیعی از حوزه‌هاست. جابه‌جایی سریع از تلفن‌های تاشو (و دیگر انواع تلفن‌های ساده) به تلفن هوشمند متصل به اینترنت پرسرعت و رسانه‌های اجتماعی دوران جدیدی از کودکی با عنوان

کودکی مبتنی بر تلفن را پدید آورد؛ این دوره مسیرهای تازه‌ای در مغز اعضای نسل Z ایجاد کرد. من طی این فصل، چهار زیان بنیادین کودکی مبتنی بر تلفن را شرح می‌دهم که پسران و دختران تمامی سنین را هدف قرار می‌دهند: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد. در فصل ششم، به شرح دلایل اصلی احتمال آسیب‌پذیری بیشتر دختران به سبب استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌پردازم، از جمله مقایسهٔ مزمن اجتماعی و پرخاشگری رابطه‌ای. در فصل هفتم، به بررسی مشکلات ایجادشده در پسرانی می‌پردازم که گرچه سلامت روانی‌شان همچون دختران با افول ناگهانی مواجه نشده است، از دنیای واقعی کناره گرفته و مدت‌هاست بیشتر تلاش‌هایشان را بر بستر دنیای مجازی سرمایه‌گذاری کرده‌اند. در فصل هشتم، نشان خواهم داد که سیم‌کشی مجدد عظیم ترغیب‌کنندهٔ عاداتی است که دقیقاً مغایر با خرد اندوخته‌شدهٔ سنن مذهبی و فلسفی جهان است. نشان می‌دهم که ما برای زیستن در این زمانهٔ سردرگم‌کننده و دشوار، چطور می‌توانیم از کمک شیوه‌های معنوی کهن بهره بگیریم. منتها نخست باید توضیح دهیم که دوران کودکی مبتنی بر تلفن چیست و از کجا آمده است.

پیدایش کودکی مبتنی بر تلفن

استیو جابز، در هنگام معرفی نخستین گوشی تلفن آیفون در ژوئن سال ۲۰۰۷، آن را «آپدی با صفحه‌نمایش عریض و لمسی، تلفن همراهی انقلابی و دستگاهی پیشرفته برای اتصال به اینترنت» توصیف کرد.[۲] اولین نسخه آیفون، با توجه به استانداردهای امروزی، دستگاه بسیار ساده‌ای به حساب می‌آمد و من هیچ دلیلی مبنی بر زیان‌بار بودنش برای سلامت روان نمی‌بینم. من در سال ۲۰۰۸ یکی از آن‌ها را خریدم و فهمیدم که این تلفن همچون چاقویی سوئیسی، پر از ابزارهایی است که می‌توانم در صورت نیاز از آن‌ها استفاده کنم. این دستگاه حتی چراغ‌قوه هم داشت! چنین ابزاری برای معتاد کردن من یا ربودن توجهم طراحی نشده بود.

این وضع خیلی زود با معرفی کیت‌های توسعه نرم‌افزار تغییر کرد، چراکه پس از آن امکان دانلود برنامه‌های شرکت‌های شخص ثالث در گوشی‌ها فراهم آمد. این حرکت انقلابی با راه‌اندازی اپ‌استور توسط شرکت اپل در ژوئیه ۲۰۰۸ و با برخورداری از ۵۰۰ برنامه در دسترس، شتاب گرفت. گوگل هم در سال ۲۰۰۸، چنین امکانی را برای تلفن‌های اندرویدی فراهم آورد و در سال ۲۰۱۲، با تغییر نام آن به گوگل‌پلی آن را توسعه بخشید. تعداد برنامه‌های اپ‌استور، تا سپتامبر ۲۰۰۸، به بیش از ۳ هزار برنامه و تا سال ۲۰۱۳، به بیش از ۱ میلیون برنامه رسید.[۳] فروشگاه گوگل‌پلی هم شانه‌به‌شانه اپل رشد کرد و

شمار برنامه‌هایش، در سال ۲۰۱۳، به ۱ میلیون برنامه رسید.[۴]

باز شدن آغوش تلفن‌های هوشمند به روی برنامه‌های شخص ثالث باعث رقابتی شدید بین شرکت‌های بزرگ و کوچکی شد که می‌کوشیدند جذاب‌ترین برنامه‌ها را برای تلفن‌های همراه طراحی کنند. برندگان این رقابت اغلب کسانی بودند که مدل‌های کسب‌وکار مبتنی بر تبلیغات را برای استفاده رایگان همگان اتخاذ می‌کردند؛ زیرا وقتی یکی از رقبای برنامه‌ای رایگان عرضه می‌کرد، تعداد کمی از کاربران حاضر بودند برای خرید یک برنامه از شرکت رقیب مبلغ ۲.۹۹ دلار پرداخت کنند. رواج سریع برنامه‌های مبتنی بر تبلیغات سبب تغییر ماهیت میزان زمان صرف‌شده با تلفن‌های هوشمند شد. از اوایل دهه ۲۰۱۰، تلفن‌های ما از چاقوهای سوئیسی، که در هنگام نیاز ابزارمان را از آن‌ها بیرون می‌کشیدیم، به میدان رقابت شرکت‌ها بر سر مشغول نگه داشتن هر چه طولانی‌تر کاربران تبدیل شدند.[۵]

طبعاً آن دسته از افرادی که در برابر این دست‌کاری، کمترین اراده و بیشترین آسیب‌پذیری را داشتند کودکان و نوجوانانی بودند که قشر پیشانی مغزشان هنوز به رشد کامل نرسیده بود. کودکان، از زمان ظهور تلویزیون، به شدت به سمت صفحات نمایش کشیده شدند، اما نمی‌توانستند هنگام رفتن به مدرسه یا بازی کردن در بیرون از خانه، صفحه‌نمایش تلویزیون را همراه خود ببرند. تا قبل از ظهور آیفون،

مدت زمان وقت‌گذرانی کودکان مقابل صفحه‌نمایش محدودیت داشت، از این رو هنوز فضایی برای بازی کردن و مکالمات رودررو باقی می‌ماند. اما رشد انفجاری برنامه‌های مبتنی بر تلفن‌های هوشمند، نظیر اینستاگرام، طی سال‌های پیشروی کودکان و افراد سنین نوجوانی میانه از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند، تغییری کیفی در ماهیت دوران کودکی پدید آورد. تا سال ۲۰۱۵، بیش از ۷۰ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی یک دستگاه لمسی مجهز به صفحه‌نمایش را همراه خودشان داشتند [۶] و این دستگاه‌ها، حتی زمانی که آنان در کنار دوستان خود به سر می‌بردند، می‌توانستند بهتر از قبل توجه آنان را بر خود معطوف سازند. به همین خاطر، من تاریخ آغاز کودکی مبتنی بر تلفن را اوایل دهه ۲۰۱۰ می‌دانم.

همان‌طور که در پیش‌درآمد کتاب گفتم، من اصطلاح "مبتنی بر تلفن" را در معنایی وسیع به کار می‌برم تا تمامی دستگاه‌های متصل به اینترنت را پوشش دهم. از اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰، بسیاری از این قبیل دستگاه‌ها، به‌ویژه کنسول‌های بازی‌های ویدئویی مثل PS۳ و Xbox ۳۶۰، به اینترنت متصل شدند و تبلیغات و انگیزه‌های تجاری جدید به پلتفرم‌هایی معرفی کردند که سابقاً بسته بودند و بی‌نیاز از اینترنت عمل می‌کردند. از آنجایی که لپ‌تاپ‌های متصل به اینترنت پرسرعت هم امکان دسترسی به

رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های رایانه‌ای اینترنتی و پلتفرم‌های پخش رایگان ویدئوهای تولیدی کاربران (مثل یوتیوب و بسیاری از سایت‌های پورنوگرافی آنلاین) را فراهم می‌آورند، آن‌ها نیز بخشی از دوران کودکی مبتنی بر تلفن به حساب می‌آیند. ضمناً من در اینجا اصطلاح "کودکی" را نیز به نحوی گسترده به کار می‌برم تا هم دوران کودکی و هم دوران نوجوانی را در بر بگیرد.

رسانه‌های اجتماعی و تحولات آن‌ها

رسانه‌های اجتماعی در گذر زمان تکامل پیدا کرده‌اند.[۷] با این همه، نمونه‌های بارز رسانه‌های اجتماعی در ذهن ما دست‌کم در چهار ویژگی اصلی با هم اشتراک دارند: پروفایل‌های کاربری (کاربران می‌توانند برای خود پروفایل‌هایی بسازند و از طریق آن‌ها، اطلاعات و علائق شخصی‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند)؛ محتوای تولیدی از سوی کاربر (کاربران محتواهای متنوعی نظیر پست‌های متنی، عکس‌ها، ویدئو و لینک‌ها را تولید می‌کنند و آن‌ها را با سایرین به اشتراک می‌گذارند)؛ شبکه‌سازی (کاربران می‌توانند پروفایل سایر کاربران را دنبال کنند، با دیگر کاربران پیوند دوستی شکل دهند یا همراه دیگر کاربران عضو گروه‌هایی مشترک شوند) و تعامل‌پذیری (کاربران با یکدیگر و محتواهای به اشتراک‌گذاری شده تعامل دارند؛ تعامل می‌تواند لایک کردن، کامنت گذاشتن، به اشتراک‌گذاری

مطالب یا ارسال مستقیم پیام را شامل شود). رسانه‌های اجتماعی اصلی نظیر فیس‌بوک، اینستاگرام، توئیتر، اسنپ‌چت، تیک‌تاک، ردیت و لینکدین در تمامی این چهار ویژگی با هم اشتراک دارند. یوتیوب نیز چنین است (گرچه یوتیوب بیشتر به‌عنوان آرشیوی ویدئویی در جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد تا ابزاری به‌علت ویژگی‌های اجتماعی‌اش). پلتفرم محبوب توییچ نیز که مختص پخش ویدئوهای بازی‌های ویدئویی است، از این ویژگی‌ها برخوردار است. حتی سایت‌های امروزی مختص بزرگ‌سالان، نظیر OnlyFans، نیز این ویژگی‌ها را به خدمت گرفته‌اند. از سوی دیگر، پیام‌رسان‌هایی مثل واتس‌آپ و فیس‌بوک مسنجر تمامی این چهار ویژگی را ندارند و گرچه مطمئناً اجتماعی به حساب می‌آیند، نمی‌توان عنوان رسانه‌های اجتماعی را به آن‌ها اطلاق کرد.

در حوالی سال ۲۰۱۰، تحولی در ماهیت رسانه‌های اجتماعی رقم خورد که آن‌ها را برای جوانان مضرتر ساخت. طی سال‌های آغازین فعالیت فیس‌بوک، مای‌اسپیس و فرندستر (که همگی بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ تأسیس شدند)، ما این سرویس‌ها را نظام‌های شبکه‌سازی اجتماعی^{۱۱۵} می‌خواندیم. چراکه این سرویس‌ها اساساً به ارتباط دادن افراد با هم، مثلاً دوستان قدیمی دوران دبیرستان که مدت‌ها از یکدیگر خبر نداشتند یا طرفداران یک موسیقیدان خاص مربوط بودند. اما در حوالی سال ۲۰۱۰، مجموعه

نوآوری‌هایی رقم خوردند که به‌نحوی بنیادین این سرویس‌ها را تغییر دادند.

نخست اینکه در سال ۲۰۰۹، فیس‌بوک، گزینه "لایک" و توییتر گزینه "بازتوئیت" را معرفی کرد. هر دوی این نوآوری‌ها بعد از آن به‌نحوی گسترده توسط سایر پلتفرم‌ها نیز تقلید شدند و انتشار محتواهای پربازدید را ممکن ساختند. این نوآوری‌ها میزان موفقیت هر پست را به‌صورت کمی نمایش می‌دادند و کاربران را تشویق می‌کردند تا هر پست را برای انتشار حداکثری آماده کنند که گاهی از طریق طرح نظراتی تندرئیانه یا ابراز خشم و انزجار بیشتر محقق می‌شد. [۸]] در همان زمان، فیس‌بوک استفاده از فیدهای خبری الگوریتمی را آغاز کرد و در ادامه، سایر پلتفرم‌ها نیز انگیزه یافتند تا بدین رقابت ملحق شوند و محتواهایی را برگزینند که با موفقیت کاربران را به قلاب بیندازند. اعلان‌های قابل کلیک در سال ۲۰۰۹ معرفی شدند و از آن هنگام، کاربران را در طول روز به‌نحوی مداوم بمباران می‌کردند. اپ‌استور پلتفرم‌های تبلیغات-وابسته بیشتری را برای تلفن‌های هوشمند عرضه کرد. ابداع دوربین‌های جلوی گوشی، در سال ۲۰۱۰، عکس‌برداری و فیلم‌برداری از خود را ساده‌تر کرد و گسترش پرشتاب اینترنت پرسرعت (که تا ژانویه ۲۰۱۰، به ۶۱ درصد از منازل آمریکا رسید [۹]) سبب شد همه بتوانند با آهنگی سریع‌تر به مصرف محتواهای منتشرشده مشغول شوند.

از اوایل دهه ۲۰۱۰، نظام‌های "شبکه‌سازی" اجتماعی که (عمدتاً) برای ارتباط دادن افراد با هم ساخته

شده بودند، (بیشتر) به "پلتفرم‌های" رسانه‌های اجتماعی بدل شدند، به نحوی که برای کسب اعتبار، ابراز عمومی یک‌به‌چند را نه فقط از سوی دوستان که از سوی غریبه‌ها تشویق می‌کردند. حتی آن دسته از کاربرانی که فعالانه پستی منتشر نمی‌کنند هم تحت تأثیر ساختار انگیزشی این قبیل برنامه‌ها قرار می‌گیرند. [۱۰]]

این تحولات توضیح می‌دهند که چرا سیم‌کشی مجدد عظیم از حدود سال ۲۰۱۰ آغاز و در حوالی سال ۲۰۱۵ تا حد زیادی تکمیل شد. کودکان و نوجوانانی که در نتیجه اشتیاق عمومی به محافظت مفرط، روزبه‌روز بیش از قبل در خانه‌هایشان محبوس می‌شدند و در انزوا قرار می‌گرفتند، دسترسی به مجموعه روبه‌رشد دستگاه‌های مجهز به اینترنت را ساده‌تر از همیشه یافتند و این دستگاه‌ها هم بیش از هر زمانی پاداش‌های جذاب و متنوع به آن‌ها عرضه کردند. دوران کودکی مبتنی بر بازی به پایان رسیده و دوران کودکی مبتنی بر تلفن آغاز شده بود.

هزینه فرصت کودکی مبتنی بر تلفن

فرض کنید فروشنده‌ای در یکی از فروشگاه‌های لوازم الکترونیکی به شما می‌گوید که محصول جدیدی

برای دختر ۱۱ ساله‌تان دارم که بسیار سرگرم‌کننده است - حتی سرگرم‌کننده‌تر از تلویزیون - و هیچ اثر جانبی زیان‌باری هم به دنبال ندارد، اما درعین حال، به جز سرگرم‌کنندگی فاقد مزیت چندان دیگری نیز است. چنین محصولی از منظر شما چقدر می‌ارزد؟

شما نمی‌توانید بدون آشنایی با مفهوم هزینه فرصت ازدست‌رفته^{۱۱۶} به این سؤال پاسخ بدهید. اقتصاددانان برای توصیف از دست رفتن سایر مزایای بالقوه در هنگام انتخاب یک گزینه، این اصطلاح را به کار می‌برند. فرض کنید در حال راه‌اندازی کسب‌وکاری هستید و در نظر دارید ۲ هزار دلار برای شرکت در دوره طراحی گرافیک در یکی از دانشگاه‌های محلی بپردازید تا بتوانید به نحو بهتری اطلاعات مربوط به شرکتان را به دیگران انتقال دهید. در این حالت، صرف پرسیدن این سؤال که آیا تبلیغات و وب‌سایت جذاب‌تر، ۲ هزار دلارتان را برمی‌گردانند یا نه کافی نخواهد بود؛ بلکه لازم است تمامی کارهای دیگری را هم که با این پول قادر به انجام دادنش بودید، مدنظر قرار دهید؛ و شاید مهم‌تر اینکه در نظر بگیرید طی مدت‌زمانی که صرف این دوره آموزشی می‌کنید، می‌توانید چه کارهای دیگری برای کمک به ارتقای کسب‌وکارتان انجام دهید.

بنابراین وقتی فروشنده به شما می‌گوید که محصولش رایگان است، شما باید درباره هزینه فرصت

از دست رفته سؤال پرسید. یک کودک متوسط چه مدت زمانی را صرف استفاده از آن محصول می کند؟
فروشنده پاسخ می دهد افراد سنین پیش از نوجوانی، همچون دختر شما، حدوداً چهل ساعت در هفته با
این محصول وقت می گذرانند و برای افراد سنین ۱۳ تا ۱۸ سال، این زمان به پنجاه ساعت در هفته
می رسد. آیا شما در این لحظه از فروشگاه خارج نمی شوید؟

این ارقام، یعنی وقت گذرانی شش تا هشت ساعته طی شبانه روز معرف همان مدت زمانی است که افراد
سنین نوجوانی میانه صرف سرگرمی های مبتنی بر صفحه نمایش می کنند. [۱۱] البته قبل از آنکه
تلفن های هوشمند و اینترنت به بخشی از زندگی روزمره کودکان بدل شوند هم آنان مدت زمان زیادی را
صرف تماشای تلویزیون یا بازی های ویدئویی می کردند. مطالعات بلندمدت انجام شده بر نوجوانان
آمریکایی حاکی از آن است که متوسط افراد سنین نوجوانی میانه در اوایل دهه ۱۹۹۰، کمتر از سه ساعت
در شبانه روز تلویزیون تماشا می کردند. [۱۲] از آنجایی که اکثر خانواده ها از آن تاریخ به اینترنت دایل-آپ
دسترسی پیدا کردند و به دنبال آن در دهه ۲۰۰۰، به اینترنت پرسرعت دست یافتند، مدت زمان
صرف شده در فعالیت های مبتنی بر اینترنت افزایش و مدت زمان صرف شده پای تلویزیون کاهش یافت.
بچه ها همچنین مدت زمان بیشتری را صرف بازی های ویدئویی کردند و زمان کمتری را به خواندن

کتاب‌ها و مجلات اختصاص دادند. در مجموع، به نظر می‌رسد سیم‌کشی مجدد عظیم و طلوع عصر کودکی مبتنی بر تلفن سبب شد کودکان، در قیاس با دوران قبل از پیدایش تلفن‌های هوشمند، به‌طور متوسط روزانه دو تا سه ساعت بیشتر به فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش مشغول شوند. این ارقام تا حدودی بر اساس طبقه اجتماعی (در خانواده‌های کم‌درآمد بیشتر از خانواده‌های پردرآمد)، نژاد (در خانواده‌های سیاه‌پوست و لاتین‌تبار بیش از خانواده‌های سفیدپوست و آسیایی‌تبار [۱۳]) و گرایش جنسی با هم متفاوت‌اند (بیشتر در میان جوانان جامعه رنگین‌کمانی؛ برای آگاهی از جزئیات بیشتر به بخش پی‌نوشت‌ها مراجعه کنید. [۱۴])

لازم است اشاره کنم که اقدامات پژوهشگران جهت سنجش مدت‌زمان سپری‌شده مقابل صفحه‌نمایش احتمالاً نمایانگر مدت‌زمانی کمتر از حد واقع است. مرکز پژوهشی پیو آشکار ساخت که وقتی پرسش به نحو متفاوتی مطرح شود، یک‌سوم افراد سنین نوجوانی می‌گویند "تقریباً همیشه" در یکی از رسانه‌های اجتماعی اصلی به سر می‌برند و ۴۵ درصد هم گزارش می‌دهند که "تقریباً همیشه" در بستر اینترنت وقت می‌گذرانند. [۱۵] بنابراین حتی اگر متوسط افراد سنین نوجوانی میانه "فقط" هفت ساعت از اوقات فراغت روزانه‌شان را در برابر صفحه‌نمایش بگذرانند، با مدنظر قرار دادن مدت زمانی که در

دنیای واقعی فعالانه به رسانه‌های اجتماعی می‌اندیشند، می‌توانیم دریابیم که چرا نزدیک به نیمی از افراد سنین نوجوانی میانه می‌گویند تقریباً همیشه آنلاین هستند. این رقم یعنی آنان حدوداً معادل ۱۶ ساعت در شبانه‌روز - ۱۱۲ ساعت در هفته - از رویدادهای پیرامونشان آگاهی کامل ندارند. این نوع استفاده مداوم از ابزارهای مبتنی بر صفحه‌نمایش که اغلب استفاده هم‌زمان دو یا سه دستگاه را شامل می‌شوند، تا پیش از ابداع دستگاه‌های لمسی قابل حمل، به این سادگی‌ها امکان‌پذیر نبود. چنین وضعی پیامدهای عظیمی بر مؤلفه‌های شناختی، اعتیاد و هموار کردن مسیرهای مغزی به‌ویژه طی دوران حساس بلوغ، به همراه دارد.

هنری دیوید ثورو^{۱۱۷}، در سال ۱۸۵۴، در کتاب والدن^{۱۱۸} که حاصل تأملاتش در باب زندگی ساده است، می‌نویسد: «قیمت هر چیزی به‌اندازه مدت زیستنی است که، فوراً یا در بلندمدت، باید به پای آن هزینه شود.» [۱۶]] با این اوصاف، وقتی کودکان و نوجوانان هشت یا چه‌بسا حتی ۱۶ ساعت در شبانه‌روز مشغول دستگاه‌های خود می‌شوند، هزینه فرصت ازدست‌رفته‌شان چقدر خواهد بود؟ آیا احتمال دارد آنان وجوهی از زندگی را هزینه کرده باشند که برای رشد سالم ضروری است؟

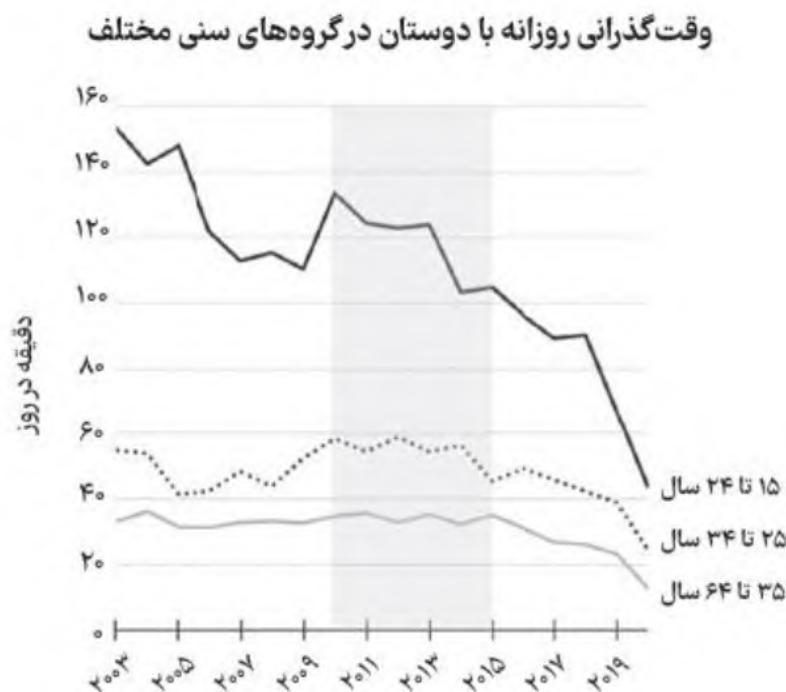
زیان شماره ۱: محرومیت اجتماعی

کودکان، برای دستیابی به رشد اجتماعی، نیازمند بازی‌های رودرروی طولانی‌مدت با همدیگرند. [۱۷]

باین‌حال، طی فصل دوم نشان دادم درصد دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی که می‌گویند "تقریباً هر روز" دوستان خود را می‌بینند، پس از سال ۲۰۰۹، به شدت کاهش یافته است. می‌توانید کاهش زمان وقت‌گذرانی با دوستان را با جزئیاتی دقیق‌تر در شکل ۱-۵ مشاهده کنید؛ داده‌های این شکل ماحصل پژوهشی است که نحوه وقت‌گذرانی آمریکایی‌ها، در تمامی سنین، را بررسی کرده است. [۱۸]

شکل نمایانگر متوسط دقایق روزانه‌ای است که طی آن‌ها افراد گروه‌های سنی مختلف با دوستانشان وقت می‌گذرانند. جای شگفتی نیست که جوان‌ترین گروه (۱۵ تا ۲۴ ساله‌ها)، در قیاس با گروه‌های مسن‌تر که احتمالاً شاغل یا متأهل‌اند، مدت‌زمان بیشتری را با دوستانشان سپری می‌کنند. چنین تفاوتی در آغاز دهه ۲۰۰۰ بسیار پررنگ بود، اما به مرور رو به کاهش نهاد و همین روند کاهشی، پس از سال ۲۰۱۳، شتاب گرفت. داده‌های سال ۲۰۲۰ پس از آغاز همه‌گیری کرونا گردآوری شده‌اند و همین امر نشان می‌دهد که چرا منحنی‌های مربوط به گروه سنی بزرگ‌تر، طی آخرین سال گردآوری داده‌ها، به سوی پایین شکسته‌اند. باین‌همه منحنی جوان‌ترین گروه در سال ۲۰۱۹ شکستی نشان نمی‌دهد؛ درواقع افول منحنی مربوط به کم‌سن‌ترین گروه طی یک سال نخست محدودیت‌گذاری ناشی از بیماری کرونا بیشتر از افول منحنی طی یک سال قبل از همه‌گیری کرونا نبوده است. در سال ۲۰۲۰، ما به همه توصیه می‌کردیم از

نزدیک شدن به افرادِ خارج از "حبابشان" خودداری کنند، اما اعضای نسل Z، خیلی قبل‌تر و به‌محض دست یافتن به نخستین تلفن‌های هوشمندشان، فاصله‌گذاری اجتماعی را آغاز کرده بودند.



شکل ۱-۵. متوسط زمان صرف شده روزانه با دوستان بر حسب دقیقه. فقط منحنی مربوط به جوان‌ترین گروه، از قبل از داده‌های گردآوری شده سال ۲۰۲۰، یعنی قبل از آغاز محدودیت‌های ناشی از کرونا، افولی شدید داشته است. (منبع: مطالعه استفاده زمان توسط آمریکایی‌ها) [۱۹]

البته که افراد سنین نوجوانی میانه احتمالاً با خود نمی‌اندیشیده‌اند که در حال از دست دادن دوستانشان هستند، بلکه گمان می‌کردند که دوستی‌هایشان را از بستر زندگی واقعی به بستر اینستاگرام، اسنپ‌چت و بازی‌های ویدئویی آنلاین منتقل می‌کنند. آیا این کافی نیست؟ نه. همان‌طور که جین تونج نشان داده است، آن دسته از افراد سنین نوجوانی میانه که مدت زمان بیشتری را صرف استفاده از رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، بیشتر هم از افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات در رنج‌اند، حال آنکه آن دسته از افراد سنین نوجوانی میانه که مدت زمان بیشتری را صرف وقت‌گذرانی با همسالانشان می‌کنند (شرکت در ورزش‌های گروهی یا در اجتماعات مذهبی)، از سلامت روانی بهتری برخوردارند. [۲۰]

چنین وضعی منطقی به نظر می‌رسد. کودکان نیازمند بازی‌های رودررو، همگام و مجسم فیزیکی‌اند. سالم‌ترین نوع بازی‌ها در فضای باز انجام می‌شوند و خطرات فیزیکی گاه‌به‌گاه و ماجراجویی‌های هیجان‌انگیز را نیز در بر دارند. برقراری تماس‌های تصویری با دوستان صمیمی خوب است و به

تماس‌های تلفنی قدیمی می‌ماند که مؤلفهٔ بصری نیز پیدا کرده‌اند. در مقابل، تنها نشستن در اتاق خواب و مصرف محتواهای پایان‌ناپذیر دیگران، ساعت‌های متمادی مشغول شدن به بازی‌های ویدئویی با گروهی متشکل از دوستان و غریبه‌ها، پست کردن مطالب و به انتظار نشستن برای لایک و کامنت گرفتن از سایر بچه‌ها (یا غریبه‌ها)، فاصله‌ای بسیار با نیازهای کودکان دارد و نباید این قبیل فعالیت‌ها را اشکال جدید و سالم تعاملات آنان در نظر گرفت؛ این فعالیت‌ها بدیل‌هایی هستند که زمان زیادی را مصروف خود می‌سازند و بدین‌ترتیب سبب می‌شوند مدت‌زمان وقت‌گذرانی کودکان و نوجوانان با یکدیگر کاهش پیدا کند.

درواقع حتی افول شدید وقت‌گذرانی با دوستان هم به‌اندازهٔ کافی قادر نیست میزان بزرگی محرومیت اجتماعی ناشی از سیم‌کشی مجدد عظیم را به تصویر بکشد، چراکه حتی وقتی کودکان و نوجوانان در چند قدمی دوستانشان حضور دارند، کودکی مبتنی بر تلفن بر کیفیت گردهمایی آنان خدشه وارد می‌آورد. تلفن‌های هوشمند به‌قدری توجه ما را معطوف خود می‌سازند که حتی اگر فقط برای یک‌دهم ثانیه در جیب‌هایمان به لرزش درآیند، بسیاری از ما گفت‌وگوی رودررویمان را قطع می‌کنیم تا از رویداد مهم رقم‌خورده در اینترنت جا نمانیم. در این مواقع، معمولاً به طرف مقابلمان نمی‌گوییم که دیگر حرف

نزند؛ صرفاً تلفن‌مان را بیرون می‌آوریم، مدتی مشغول ضربه زدن بر صفحه‌اش می‌شویم و اجازه می‌دهیم خودِ مخاطب به‌طور منطقی نتیجه بگیرد که در قیاس با اعلان تلفن‌مان اهمیت کمتری دارد. هنگامی که یکی از طرفین گفت‌وگو تلفنش را بیرون می‌آورد [۲۱] یا زمانی که تلفن (حتی تلفن خودتان) صرفاً قابل‌مشاهده است [۲۲]، کیفیت و صمیمیت تعامل اجتماعی کاهش می‌یابد. در همان حالی که فناوری‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش از جیب‌های ما خارج می‌شوند و روی مچ دست‌ها، هدست‌ها و عینک‌هایمان می‌نشینند، احتمالاً توانایی ما برای معطوف‌سازی کامل توجه‌مان بر دیگران هم بدتر و بدتر می‌شود.

نادیده گرفته شدن در هر سنی دردناک است. فقط تصور کنید که فردی در سن نوجوانی میانه هستید و می‌کوشید حسی از کیستی و جایگاه مناسب‌تان را دریابید، منتها هر آنکه ملاقاتش می‌کنید غیرمستقیم به شما می‌گوید: تو به اندازه آدم‌های درون تلفنم مهم نیستی. حال تصور کنید کودک خردسالی هستید که در چنین وضعیتی قرار می‌گیرید. مجلهٔ هایلاتس^{۱۱۹}، طی یک نظرسنجی از کودکان و نوجوانان در سال ۲۰۱۴، نشان داد ۶۲ درصد از این افراد گزارش می‌دهند که وقتی می‌خواهند با والدینشان سخن بگویند «اغلب حواس والدینشان جای دیگری است» [۲۳]. وقتی از کودکان و نوجوانان دربارهٔ علت

حواس‌پرتی والدینشان سؤال شد، بیشترین پاسخ‌ها به تلفن‌های همراه مربوط می‌شدند. خود والدین می‌دانند که با فرزندشان رفتاری غیرمنصفانه دارند. مرکز پژوهشی پیو، طی یک نظرسنجی در سال ۲۰۲۰، نشان داد که ۶۸ درصد از والدین معتقدند گاهی یا اغلب اوقات، هنگام گفت‌وگو با فرزندانشان، حواسشان به تلفنشان پرت می‌شود. این ارقام در والدین جوان‌تر و برخوردار از تحصیلات دانشگاهی بیشتر بودند. [۲۴]]

سیم‌کشی مجدد عظیم زندگی اجتماعی نسل Z را، با متصل کردن اعضای این نسل به تمامی افراد جهان و قطع ارتباط آنان با اطرافیانشان، ویران کرده است. همچنان که یکی از دانشجویان کالج کانادایی برایم نوشته است:

اعضای نسل Z گروهی فوق‌العاده منزوی‌اند. ما دوستی‌هایی سطحی و روابط عاشقانه‌ی نالازمی داریم که تا حد زیادی تحت میانجیگری و مدیریت رسانه‌های اجتماعی هستند... در محوطه‌ی دانشگاه به‌سختی می‌توان حسی از وجود اجتماع را یافت و دیدن چنین واقعیتی اصلاً سخت نیست. اغلب اوقات قبل از آغاز درس به سر کلاس می‌رسم و اتاقی متشکل از ۳۰ دانشجو را مشاهده می‌کنم که در سکوتی کامل کنار یکدیگر نشسته‌اند، غرق در تلفن‌های خود هستند و از بیان حرف‌هایشان و شنیده شدن آن‌ها توسط

همسالانشان می‌ترسند. این وضع موجب انزوای بیشتر و تضعیف هویت خویشتن و اعتماد به نفس آنان می‌شود؛ من این را می‌دانم، چون خودم از نزدیک تجربه‌اش کرده‌ام. [۲۵]

زبان شماره ۲: محرومیت از خواب

والدین مدت‌هاست که سر خوابیدن فرزندانشان در شب‌های پیش از رفتن به مدرسه با آنان کشمکش دارند و تلفن‌های هوشمند این کشمکش‌ها را شدت بخشیده‌اند. الگوی طبیعی خواب طی دوران بلوغ دستخوش تغییر می‌شود. [۲۶] بچه‌ها در سنین نوجوانی میانه دیرتر به رختخواب می‌روند، ولی از آنجایی که ساعت آغاز روزهای هفته‌شان بر اساس ساعات صبح‌هنگام آغاز کار مدرسه تعیین می‌شوند، نمی‌توانند دیرتر بیدار شوند و بنابراین بسیاری از آنان کمتر از حد نیاز مغز و بدنشان می‌خوابند. چنین وضعیتی مایه تأسف است، چراکه خواب، به‌ویژه طی دوران بلوغ که مغز سریع‌تر از قبل خودش را سیم‌کشی می‌کند، در عملکرد مناسب بچه‌ها در مدرسه و زندگی نقشی حیاتی ایفا می‌کند. نوجوانان کم‌خواب نمی‌توانند به‌اندازه نوجوانان بهره‌مند از خواب کافی حواس جمع باشند، تمرکز کنند یا مطالب را به خاطر بسپارند. [۲۷] یادگیری این نوجوانان مختل شده و نمراتشان افت می‌کند. [۲۸] مدت‌زمان لازم برای واکنش، تصمیم‌گیری و مهارت‌های حرکتی آنان نیز لطمه می‌خورد و بدین‌ترتیب خطر بروز

تصادفات در آن‌ها بالا می‌رود.[۲۹]] آنان در طول روز تحریک‌پذیرتر و مضطرب‌تر می‌شوند و از این رو روابطشان آسیب می‌بیند. اگر محرومیت از خواب تداوم یابد، سایر نظام‌های فیزیولوژیکی فرد هم دچار اختلال می‌شوند و همین وضع افزایش وزن، تضعیف سیستم ایمنی و دیگر مشکلات سلامتی را به دنبال می‌آورد.[۳۰]]

بچه‌ها در سنین نوجوانی میانه بیشتر از بزرگسالان به خواب نیاز دارند - حداقل نه ساعت خواب شبانه برای سنین پیش از آغاز نوجوانی و هشت ساعت خواب شبانه برای سنین نوجوانی میانه.[۳۱]] یکی از متخصصان برجسته خواب در سال ۲۰۰۱ چنین می‌نویسد: «تقریباً تمامی افراد سنین نوجوانی میانه با رسیدن به دوره بلوغ به زامبی‌هایی متحرک بدل می‌شوند، زیرا از خواب بسیار کمی برخوردارند.»[۳۲]] همان‌طور که در شکل ۲-۵ می‌بینید، در زمان نگاشته شدن جملات این متخصص، یک دهه‌ای می‌شد که محرومیت از خواب روندی افزایشی پیدا کرده بود تا اینکه در اوایل دهه ۲۰۱۰، کم‌خوابی کاهش یافت و پس از سال ۲۰۱۳ بار دیگر روند صعودی خود را از سر گرفت.

درصد افراد سنین نوجوانی میانه که کمتر از ۷ ساعت می خوابند



شکل ۲-۵. درصد دانش آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی) آمریکایی که در اکثر شبها کمتر از

هفت ساعت می خوابند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده) [۳۳]

آیا افزایش نرخ محرومیت از خواب صرفاً یک تصادف است یا شواهدی وجود دارند که نشان بدهند افزایش مشکلات خواب با فرا رسیدن دوران کودکی مبتنی بر تلفن مرتبط است؟ شواهد زیادی در این زمینه وجود دارند. مروری بر ۳۶ مطالعه همبستگی آشکار ساخت که رابطه‌ای قابل توجه میان استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی و خواب ضعیف و همچنین، استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی و مشکلات سلامت روان وجود دارد. [۳۴] به علاوه همین بررسی نشان داد که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی پیش‌بینی کننده مشکلات خواب و افول سلامت روانی در آینده است. یکی از آزمایش‌ها آشکار کرده است آن دسته از نوجوانانی که طی ایام رفتن به مدرسه، استفاده از دستگاه‌های مجهز به صفحه‌نمایش را پس از ساعت نه شب کاهش داده و دو هفته همین روند را حفظ کرده‌اند، با افزایش مدت زمان کلی خوابشان مواجه شده‌اند، زودتر به خواب رفته‌اند و در تکالیف نیازمند توجه و واکنش سریع، بهتر عمل کرده‌اند. [۳۵] آزمایش‌های دیگری که بر انواع دستگاه‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش (از جمله کتاب‌خوان‌های الکترونیکی، بازی‌های ویدئویی و رایانه‌ها) معطوف بوده‌اند هم آشکار ساختند که استفاده از این فناوری‌ها در ساعات پایانی شب خواب را مختل می‌کند. [۳۶] بنابراین این روابط صرفاً از نوع همبستگی نیستند، بلکه ماهیتی علی دارند.

چنین وضعی به لحاظ شهودی درست به نظر می‌رسد. جین تونج و همکارانش، با بررسی مجموعه عظیمی از داده‌های مربوط به بریتانیا، دریافتند که «استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با خواب کوتاه‌تر، طولانی‌تر شدن تأخیر در به خواب رفتن و بیداری‌های بیشتر در اواسط خواب مرتبط است.» [۳۷] این اختلالات خواب در میان افرادی که در رختخواب در حال گشت و گذار در رسانه‌های اجتماعی یا اینترنت بودند شدیدتر هم بود. [۳۸]

فقط رسانه‌های اجتماعی تلفن‌های هوشمند نیستند که خواب نسل Z را مختل ساخته‌اند. محرومیت از خواب به موازات آسان‌تر شدن دسترسی به سایر فعالیت‌های به شدت محرک مرتبط با تلفن، مثل بازی‌های موبایلی و تماشای فیلم و سریال‌ها نیز افزایش می‌یابد. [۳۹] همچنان که مدیرعامل نتفلیکس، طی جلسه‌ای اینترنتی با سرمایه‌گذاران، در باب رقبای این شرکت می‌گوید: «اگر توجه کنید، درمی‌یابید که با تماشا کردن سریال‌های نتفلیکس و معتاد شدن به آن‌ها تا دیروقت بیدار می‌مانید. ما در حال رقابتی تنگاتنگ با خواب هستیم.» [۴۰]

محرومیت از خواب چه بلایی بر سر مغز سریعاً در حال رشد نوجوانان می‌آورد؟ برای پاسخ دادن به این سؤال می‌توانیم به یافته‌های مطالعه رشد شناختی نوجوانان مراجعه کنیم؛ طی این پژوهش، مغز بیش از

۱۱ هزار کودک ۹ و ۱۰ ساله در سال ۲۰۱۶ اسکن شدند و سپس همین افراد را طی دوران بلوغ و نوجوانی مورد پیگیری قرار دادند. از دل این پروژه بزرگ صدها مقاله آکادمیک بیرون آمده‌اند که در این میان چند مقاله به بررسی تأثیرات محرومیت از خواب معطوف بوده‌اند؛ برای مثال، مقاله منتشرشده در سال ۲۰۲۰ نشان داد که اختلال بیشتر در خواب و مدت‌زمان کمتر خواب با افزایش میزان اختلالات درونی‌سازی (مثل افسردگی) و همچنین افزایش میزان اختلالات برونی‌سازی (مثل پرخاشگری و سایر اقدامات ضداجتماعی مرتبط با عدم کنترل تکانه) مرتبط‌اند.[۴۱] پژوهشگران همچنین دریافتند که شدت اختلالات خواب در آغاز پژوهش «به نحو قابل‌توجهی پیش‌بینی‌کننده بروز افسردگی و میزان اختلالات درونی‌سازی و برونی‌سازی طی دوره پیگیری یک ساله‌اند». به بیان دیگر، وقتی خواب شما ناکافی و مختل شود، احتمال بروز افسردگی و مشکلات رفتاری در شما بیشتر خواهد شد. این تأثیرات در دختران پررنگ‌تر بودند.

لب کلام اینکه کودکان و نوجوانان برای برخورداری از رشد سالم مغزی، داشتن تمرکز و خلق باثبات طی روز بعد به خواب زیادی محتاج‌اند. با این حال، وقتی کودکان در اتاقشان مجاز به استفاده از دستگاه‌های مجهز به صفحه‌نمایش، به‌ویژه دستگاه‌هایی با صفحه‌نمایش کوچک باشند که می‌توان زیر

پتو هم از آن‌ها استفاده کرد، اغلب تا دیروقت مشغول این دستگاه‌ها می‌شوند. کاهش خواب ناشی از استفاده از نمایشگرها احتمالاً یکی از علت‌های سونامی بیماری‌های روانی در نوجوانان است که از اوایل دهه ۲۰۱۰ بسیاری از کشورها را درگیر خود کرده است.

زیان شماره ۳: پراکندگی توجه

داستان کوتاه "هریسون برگرون"^{۱۲۰} اثر کورت ونه‌گات^{۱۲۱} در سال ۱۹۶۱ روایتگر فضای فوق‌مساوات‌خواهانه آمریکا در آینده‌ای خیالی است. در این جامعه، به سبب اصلاح قانون اساسی، هیچ‌کسی حق ندارد باهوش‌تر، زیباتر یا به لحاظ جسمانی قوی‌تر از دیگری باشد. مأمور دولتی که موظف است از برابری توانمندی‌های تمام افراد اطمینان حاصل کند "فلج‌کننده همگان" نام دارد. همه افراد برخورداری از ضریب هوشی بالا مجبورند همواره از هدفونی استفاده کنند که حدوداً هر بیست ثانیه اصوات بلند مختلفی را پخش می‌کند. این هدفون برای قطع جریان تفکر طراحی شده است و بدین ترتیب کارایی هوش این شهروندان را پایین می‌آورد.

چند سال پیش، وقتی با دانشجویانم در باب تأثیر تلفن‌ها بر بهره‌وری‌شان گفت‌وگو می‌کردم، به یاد این

داستان افتادم. جوانان از اواخر دهه ۱۹۹۰، به ارسال پیام‌های متنی به‌عنوان روش اصلی برقراری ارتباط متکی بوده‌اند. آنان صدای زنگ تلفن‌هایشان را خاموش می‌کنند و بنابراین تلفن‌هایشان در طول روز، به‌ویژه حین شرکت در چت‌های گروهی، مدام می‌لرزد. چنین وضعی بسیار بدتر از چیزی بود که در تصورم می‌گنجید. بیشتر دانشجویانم از ده‌ها برنامه مختلف اعلان‌هایی دریافت می‌کنند؛ از جمله پیام‌رسان‌هایی نظیر واتس‌آپ، رسانه‌های اجتماعی مثل توئیتر و اینستاگرام و انواع سایت‌های خبری که آنان را با "اخبار فوری" در باب سیاست، ورزش و زندگی عاشقانه افراد مشهور بمباران می‌کنند. دانشجویان فوق‌لیسانس مدیریت کسب‌وکار من (که اغلب سال‌های پایانی دهه بیست خود را می‌گذرانند)، از برنامه‌های مرتبط با کارشان مثل اسلک^{۱۲۲} نیز استفاده می‌کنند. به‌علاوه، بسیاری از آنان تلفن‌هایشان را به‌نحوی تنظیم کرده‌اند که هنگام دریافت ایمیل هم به لرزش درآید.

پژوهشی آشکار ساخت که وقتی تمامی این اعلان‌ها را با هم جمع ببندید، تعداد اعلان‌های تلفن‌های جوانان از برنامه‌های اصلی اجتماعی و پیام‌رسان‌ها به ۱۹۲ اعلان در روز می‌رسد. [۴۲] یک فرد در سن نوجوانی میانه که اکنون فقط از هفت ساعت خواب شبانه برخوردار است، به‌طور متوسط طی هر یک ساعت بیداری‌اش حدود یازده اعلان یا در هر پنج دقیقه یک اعلان دریافت می‌کند؛ البته، این رقم صرفاً

به نرم افزارهای ارتباطی مربوط می‌شود. با افزودن ده‌ها برنامه دیگری که اعلان‌هایشان خاموش نشده‌اند، تعداد وقفه‌های ناشی از این اعلان‌ها به مراتب بیشتر می‌شود. ضمناً ما از یک فرد در سن نوجوانی میانه متوسط سخن می‌گوییم. اگر بر کاربران افراطی همچون دختران بزرگ‌تر از سنین نوجوانی میانه که بیش از هر گروه دیگری از پیام‌رسان‌ها و رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، تمرکز کنیم، به نرخ هر وقفه در دقیقه می‌رسیم. به لطف صنعت فناوری و رقابت پرشور جاری در آن بر سر تصاحب منابع محدود توجه نوجوانان، بسیاری از اعضای نسل Z اکنون در همان ویران‌شهر ترسیم‌شده در داستان کورت ونه‌گات زندگی می‌کنند.

در سال ۱۸۹۰، ویلیام جیمز^{۱۲۳}، روان‌شناس بزرگ آمریکایی، توجه را چنین تعریف کرد: «تصاحب کردن از طریق ذهن، به شکلی واضح و ملموس که طی آن به نظر می‌رسد چند موضوع یا رشته فکری هم‌زمان ممکن می‌شوند... چنین کاری مستلزم رویگردانی از برخی امور جهت معطوف شدن مؤثر بر برخی امور دیگر است.» [۴۳] توجه انتخابی است که ما، حتی وقتی جاده‌های فرعی جذاب ما را به سوی خود فرا می‌خوانند، برای ماندن در یک تکلیف، یک خط فکری یا یک مسیر ذهنی اتخاذ می‌کنیم. هنگامی که در اجرای این انتخاب شکست می‌خوریم و به خود اجازه منحرف شدن‌های مکرر را می‌دهیم

در حالتی "سردرگم، گیج و حواس‌پرت" قرار می‌گیریم که به قول جیمز، نقطهٔ مخالف حالت توجه‌اند.

وقتی اینترنت آمد و بخش اعظم مطالعهٔ ما به فضای آنلاین اختصاص یافت، ماندن و تمرکز کردن در یک مسیر برایمان بسیار دشوارتر شد. هر لینیکی در اینترنت به‌سان یک راه فرعی است و از ما می‌خواهد که از انتخاب چند لحظه قبلمان صرف‌نظر کنیم. نیکلاس کار^{۱۲۴} در کتاب منتشرشده‌اش در سال ۲۰۱۱ با عنوان گویای کم‌عمقی: اینترنت با مغز ما چه می‌کند^{۱۲۵} از فقدان توانایی‌اش برای ماندن در مسیری واحد ابراز تأسف می‌کند. زندگی در بستر اینترنت چگونگی جست‌وجوی اطلاعات توسط مغز او را تغییر داد، حتی هنگامی که در فضای آفلاین مشغول مطالعهٔ کتاب بود. اینترنت توانایی او در تمرکز و تأمل را کاهش داد، چراکه او اکنون در هوس جریان مداومی از تحریک‌ها می‌سوخت: «روزی من غواص دریای کلمات بودم، حالا اما مردی‌ام که سوار بر جت اسکی شتابان بر سطح این دریا پیش می‌رود.» [۴۴]

کتاب نیکلاس کار در باب اینترنت نگاشته شده بود، همان اینترنتی که او از طریق رایانهٔ خود طی دهه‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰ تجربه کرده بود. او گاهی از تلفن‌های بلک‌بری و آیفونی که چند سال پیش از انتشار کتابش متداول شده بودند نیز یاد می‌کند. اما یک تلفن هوشمند پرسروصدا بسیار جذاب‌تر از یک لینک ایستاست و قاتل سهمگین‌تر تمرکز به حساب می‌آید. هر نرم‌افزاری در تلفن هوشمند به یک جادهٔ

فرعی می‌ماند. هر اعلانی شبیه تابلویی به‌سوی لاس‌وگاس است که از شما می‌خواهد فرمان را به طرفش بچرخانید: «به اینجا ضربه بزن، تا بگویم فلانی در موردت چه گفته است!»

ضمناً مهم نیست که متعهد ماندن به یک مسیر ذهنی برای یک بزرگ‌سال چقدر دشوار شده است، چنین کاری برای نوجوانی که قشر پیشانی نابالغ و متعاقباً توانایی محدودی برای نه گفتن به مسیرهای فرعی دارد، بسیار دشوارتر است. جیمز کودکان را چنین توصیف می‌کند: «حساسیت به محرک‌های هیجان‌انگیز فوری مشخصه توجه طی دوران کودکی و نوجوانی است... به نظر می‌رسد کودک بیش از آنکه به خودش تعلق داشته باشد، به هر آن چیزی متعلق است که توجهش را به‌سوی خود جلب می‌کند.» این حواس‌پرتی نافذ «نخستین مانعی است که معلم باید بر آن غلبه کند». به همین سبب، مهم است که مدارس در تمام طول روز تلفن‌های دانش‌آموزان را در کمدهای مخصوص تلفن یا کیف‌های قفل‌دار نگه دارند و بدین‌ترتیب به محیط‌هایی عاری از تلفن هوشمند بدل شوند. [۴۵] هدف طراحان نرم‌افزار جلب کردن توجه کودکان از طریق "محرک‌های هیجان‌انگیز فوری" است و آنان در این کار عملکردی به‌غایت خوب دارند.

این جریان پایان‌ناپذیر وقفه‌ها - و این پراکندگی مداوم توجه - تأثیری مخرب بر ظرفیت تفکر نوجوانان

می‌گذارد و چه‌بسا برای مغزهای به‌سرعت در حال پیکربندی آنان تبعاتی همیشگی به همراه داشته باشد. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند دانش‌آموزانی که در کلاس درس به تلفن‌هایشان دسترسی دارند، حین کلاس از آن‌ها استفاده و متعاقباً کمتر به معلمانشان توجه می‌کنند.[۴۶] درواقع ما نمی‌توانیم چند تکلیف را هم‌زمان انجام دهیم؛ تنها کاری که از دستان برمی‌آید این است که توجهمان را بین تکالیف مختلف جابه‌جا کنیم و در مسیر هر یک از این جابه‌جایی‌ها میزان زیادی از این توجه را هدر دهیم.[۴۷]

اما حتی وقتی دانش‌آموزان به تلفن‌هایشان سر نمی‌زنند، هم صرفِ وجودِ تلفن توانایی تفکر آنان را مخدوش می‌سازد. طی پژوهشی، پژوهشگران گروهی از دانش‌آموزان را به آزمایشگاه آوردند و آنان را به‌طور تصادفی در سه گروه جای دادند: (۱) گروهی کیف و تلفنشان را در اتاق ورودی آزمایشگاه گذاشتند، (۲) گروهی تلفن را در جیب یا کیف خود نگاه داشتند و (۳) گروهی هم تلفنشان را روی میز کناری خود قرار دادند. سپس، از دانش‌آموزان خواستند تکالیفی را انجام دهند که هوش سیال و ظرفیت حافظهٔ فعال آنان را ارزیابی می‌کرد؛ نظیر حل مسائل ریاضی در حین به‌خاطر سپاری مجموعه‌ای از حروف. پژوهشگران دریافتند دانش‌آموزانی که تلفنشان را در اتاق ورودی آزمایشگاه جا گذاشته بودند، بهترین عملکرد را داشتند. دانش‌آموزانی که تلفن‌هایشان قابل‌رؤیت بودند، بدترین عملکرد را داشتند و وقتی تلفن در جیب دانش‌آموزان بود، آنان عملکردی متوسط نشان می‌دادند. چنین اثری در کاربران افراطی پررنگ‌تر بود. این پژوهش در مقاله‌ای تحت عنوان "فرار مغزها: صرف وجود تلفن هوشمند ظرفیت شناختی افراد را کاهش می‌دهد" منتشر شد. [۴۸]

وقتی نوجوانان، در سنین حساس رشد، دسترسی مداومی به تلفن‌های هوشمند داشته باشند، چه‌بسا توانایی تمرکز در حال رشد آنان مختل شود. مطالعات نشان داده‌اند که نوجوانان مبتلا به اختلال کاستی

توجه/بیش‌فعالی (^{۱۲۶}ADHD) کاربران افراطی تلفن‌های هوشمند و بازی‌های ویدئویی هستند؛ پیش‌فرض غالب این است که مبتلایان به ADHD بیشتر به دنبال تحریک‌های به‌دست‌آمده از صفحات نمایش و تمرکز تقویت‌شده‌ای هستند که می‌توان آن را در بازی‌های ویدئویی یافت. اما آیا ممکن است علیت در جهتی معکوس در اینجا حاکم باشد؟ آیا کودکی مبتنی بر تلفن می‌تواند تشدیدکننده علائم ازپیش‌موجود ADHD باشد؟

به نظر می‌رسد پاسخ مثبت است. [۴۹] پژوهشی طولی در کشور هلند نشان داد جوانانی که طی مدت‌زمانی معین به استفاده از رسانه‌های اجتماعی مشکل‌ساز (اعتیادآور) مشغول می‌شوند، در ارزیابی بعدی علائم پررنگ‌تری از ADHD بروز می‌دهند. [۵۰] مطالعه دیگر انجام‌شده توسط گروه متفاوتی از پژوهشگران هلندی هم با به‌کارگیری طرح پژوهشی مشابهی، به شواهدی دست یافت مبنی بر اینکه تکالیف متعدد ناشی از استفاده از رسانه‌های اجتماعی بروز مشکلات توجه را در پی می‌آورد، منتها این اثر علی تنها در میان نوجوانان کم‌سن‌تر (۱۱ تا ۱۳ ساله‌ها) و به‌ویژه دختران یافت شد. [۵۱]

رشد مغز در سرتاسر دوران کودکی تداوم دارد و طی دوران بلوغ، روند تغییرات آن تسریع می‌شود. از جمله مهارت‌های اصلی که انتظار می‌رود نوجوانان در دوران تحصیل در مقاطع راهنمایی و دبیرستان در

خود توسعه دهند "کارکرد اجرایی"^{۱۲۷} نام دارد؛ کارکرد اجرایی به توانایی روبه‌رشد کودک جهت برنامه‌ریزی و سپس، انجام دادن امور لازم در راستای تحقق بخشیدن به این برنامه‌ها اشاره دارد. مهارت‌های مرتبط با کارکرد اجرایی رشدی آهسته دارند، چراکه ناحیه مسئول این مهارت‌ها در مغز عمدتاً در قشر پیشانی واقع شده است و قشر پیشانی واپسین بخش مغز است که در دوران بلوغ به سیم‌کشی مجدد تن می‌دهد. مهارت‌های ضروری برای کارکرد اجرایی عبارت‌اند از: خویشتن‌داری، تمرکز و توانایی مقاومت در برابر مسیرهای فرعی. کودکی مبتنی بر تلفن احتمالاً روند رشد کارکرد اجرایی را مختل می‌کند. [۵۲]] من نمی‌توانم ادعا کنم که استفاده کم از تلفن‌های هوشمند تأثیری زیان‌بار بر توجه دارد، منتها پژوهش‌ها همواره نشان داده‌اند که مصرف‌کنندگان دائمی تلفن‌های هوشمند با افول توجه مواجه می‌شوند و این تا حدی بدین سبب است که این دسته از کاربران اغلب به درجاتی از اعتیاد دچارند.

زیان شماره ۴: اعتیاد

وقتی دخترم خودش را از چشم برداشتن از صفحه‌آی‌پد ناتوان دید، دقیقاً در مغزش چه می‌گذشت؟ ثورندایک از انتقال‌دهنده‌های عصبی چیزی نمی‌دانست، ولی به‌درستی حدس می‌زد که تکرار لذت‌های

کوچک نقشی بزرگ در هموار کردن مسیرهایی جدید در مغز ایفا می‌کند. اکنون می‌دانیم، وقتی که عملی با پیامدی مطلوب (مثل کسب غذا، تسکین درد یا صرفاً دستیابی به یک هدف) همراه باشد، مدارهای مغزی اختصاصی دخیل در یادگیری مقداری دوپامین آزاد می‌کنند، یعنی همان انتقال‌دهندهٔ عصبی که بیشترین نقش را در تجربهٔ احساس لذت و درد دارد. ترشح دوپامین احساس خوبی به همراه می‌آورد. ما این احساس را در خودآگاهی‌مان ثبت می‌کنیم. اما صرف دستیابی منفعلانه به پاداش به خشنودی ما و کاهش ولع ما منتهی نمی‌شود. مدارهای دوپامینی در خواستن هم نقشی محوری ایفا می‌کنند، همان‌طور که وقتی یک برگه چیپس سیب‌زمینی می‌خورید، مقدار کمی دوپامین در مغزتان ترشح می‌شود و با خودتان می‌گویید «چه حس معرکه‌ای، بیشتر می‌خواهم!» و به همین سبب، حتی بیشتر از چیپس اولی خواهان چیپس دومی می‌شوید.

در مورد دستگاه‌های قماربازی هم همین وضع صادق است: دستیابی به یک برد حس خوبی به دنبال می‌آورد. اما این حس خوب باعث نمی‌شود که معتادان به قمار پول خود را بردارند و خشنود روانهٔ خانه‌شان شوند. بلکه لذت به‌دست‌آمده آنان را به ادامه دادن قمار سوق می‌دهد. بازی‌های ویدئویی، رسانه‌های اجتماعی، سایت‌های خرید و سایر برنامه‌هایی که معمولاً سبب می‌شوند افراد زمان یا پول

بیشتری صرف آن‌ها کنند هم چنین وضعیتی دارند. بنیان عصب‌شناختی اعتیاد رفتاری به رسانه‌های اجتماعی یا بازی‌های ویدئویی دقیقاً با اعتیاد شیمیایی به کوکائین یا افیون‌ها یکسان نیست [۵۳]، اما تمامی این موارد دوپامین، ولع، اجبار و احساسی را شامل می‌شوند که دخترم ابراز کرده بود؛ اینکه قادر نیست همسو با میل خودآگاهانه خویش عمل کند. نوع طراحی این قبیل ابزارها مسبب چنین وضعیتی است. سازندگان برنامه‌ها تمامی ترفندهای موجود در جعبه‌ابزار روان‌شناسی را به کار می‌گیرند تا کاربران را به همان میزانی جذب خود کنند که دستگاه‌های قمار قماربازان را به قلاب می‌اندازند. [۵۴]

طبعاً اکثریت نوجوانانی که از اینستاگرام استفاده کرده یا فورتنایت بازی می‌کنند معتاد به حساب نمی‌آیند، منتها با ترفندهایی امیال و متعاقباً، اقداماتشان دست‌کاری می‌شوند. البته فعالان حوزه تبلیغات از مدت‌ها پیش درصدد انجام چنین کاری بوده‌اند، اما نمایشگرهای لمسی و اتصالات اینترنتی فرصت‌های جدیدی را برای به‌کارگیری برخی تکنیک‌های رفتارگرایانه فراهم می‌کنند. این قبیل تکنیک‌ها در صورت وجود چرخه‌های رفتاری سریع پاداش‌دهنده به بهترین نحو کارساز می‌افتند. یکی از پژوهشگرانی که به بررسی این فرصت‌ها پرداخته است، بی. جی فاگ^{۱۲۸}، استاد دانشگاه استنفورد، است. وی در سال ۲۰۰۲، کتابی تحت عنوان فناوری اقناعی: بهره‌گیری از رایانه‌ها جهت تغییر نحوه اندیشیدن و

رفتار ما^{۱۲۹} منتشر کرد. فاگ همچنین مباحثی را ذیل عنوان "فناوری اقناعی" تدریس می‌کرد و از طریق آن‌ها، چگونگی به‌کارگیری تکنیک‌های رفتارگرایانه مخصوص تربیت حیوانات برای انسان‌ها را به دانشجویانش می‌آموخت. بسیاری از شاگردان فاگ بعد از آن به تأسیس رسانه‌های اجتماعی دست زدند یا در چنین شرکت‌هایی مشغول به کار شدند؛ مایک کریگر^{۱۳۰}، یکی از بنیان‌گذاران اینستاگرام، نیز یکی از همین افراد بود.

محصولات عادت‌ساز چگونه نوجوانان را به دام می‌اندازند؟ دختر ۱۲ ساله‌ای را تصور کنید که پشت میز اتاقش نشسته است و سعی دارد فرایند فتوسنتز را برای امتحان علوم فردایش یاد بگیرد. چگونه اینستاگرام می‌تواند او را فریب دهد و یک ساعتی او را از درس خواندن بیندازد؟ طراحان نرم‌افزار اغلب از فرایندی چهارمرحله‌ای استفاده می‌کنند که به ایجاد یک چرخه خود-تداوم‌بخش منتهی می‌شود. این چرخه در شکل ۳-۵ به تصویر کشیده شده است.



شکل ۳-۵. مدل مجذوب‌سازی. از کتاب نیر ایال با عنوان مجذوب‌سازی: چگونه محصولی عادت‌ساز بسازیم (۲۰۱۴). ایال در همین کتاب، ذیل بخشی تحت عنوان "ملاحظات اخلاقی در دست‌کاری روانی" در باب پیامدهای اخلاقی استفاده نادرست از این مدل هشدار می‌دهد. [۵۵]

این مدل مجذوب‌سازی طراحان را راهنمایی می‌کند تا برای پدید آوردن عادات نیرومند در کاربرانشان چرخه‌هایی بیافرینند.

این چرخه با یک راه‌انداز خارجی کلید می‌خورد؛ این راه‌انداز می‌تواند اعلانی باشد مبنی بر اینکه شخصی

زیر یکی از پست‌های فرد نظری نگاشته است. این مرحله اول است که طی آن فرد دعوت می‌شود تا مسیر کنونی‌اش را ترک کند و وارد مسیری فرعی شود. این دعوت بر صفحه تلفن ظاهر می‌شود و به‌طور خودکار تمایل به عملی را در فرد برمی‌انگیزد که پیش‌تر پاداش گرفته بود (مرحله دوم): لمس کردن اعلان جهت ورود به اینستاگرام. بعد این عمل رویدادی لذت‌بخش را به دنبال می‌آورد، اما این رویداد همیشه رخ نمی‌دهد، بلکه فقط گهگاه اتفاق می‌افتد و این همان مرحله سوم است: پاداش‌های گاه‌به‌گاه. شاید فرد به عبارتی دوستانه یا حاکی از تحسین برسد، شاید هم نه.

یکی از کشفیات مهم در حوزه روان‌شناسی رفتارگرایانه: بهتر است گهگاه به رفتارهای مطلوب حیوان پاداش دهید، نه همیشه. اگر بر مبنای یک برنامه نسبی متغیر به حیوان پاداش بدهید (مثلاً از هر ده بار، به‌طور متوسط یک بار به او پاداش دهید و گاه این نسبت را بیشتر یا کمتر کنید)، نیرومندترین و پایدارترین رفتار را در او شکل خواهید داد. وقتی موشی را که یاد گرفته است با فشردن اهرم درون قفس، غذا دریافت کند درون قفس قرار دهید، مغز موش در هنگامی که انتظار دریافت پاداش را می‌کشد موجی از دوپامین ترشح می‌کند؛ بنابراین به طرف اهرم می‌دود و شروع می‌کند به فشردن آن. اما اگر چند فشار نخست پاداشی به همراه نیاورد، اشتیاق موش کاهش پیدا نمی‌کند. بلکه در همان حینی که موش فشردن اهرم را ادامه می‌دهد، سطح دوپامین مغز او در انتظار پاداشی که هر لحظه می‌تواند سر برسد، افزایش می‌یابد! وقتی بالاخره پاداش سر می‌رسد، موش احساسی معرکه را تجربه می‌کند، اما سطوح بالای دوپامین سبب می‌شود تا او کماکان با انتظار رسیدن پاداش بعدی به فشردن اهرم ادامه دهد... او نمی‌داند برای دستیابی به پاداش چقدر باید اهرم را بفشارد، بنابراین فشردنش را ادامه می‌دهد! در برنامه‌ای که جریانی بی‌پایان از محتواها را عرضه می‌کند، هیچ جاده خروج و هیچ علامت توقفی وجود ندارد.

این‌ها سه مرحله نخست رفتارگرایی کلاسیک هستند که طی آن‌ها شرطی‌سازی کنشگر به همان نحو توصیف‌شده توسط بی. اف. اسکینر^{۱۳۱} در دهه ۱۹۴۰ به کار گرفته می‌شوند. برای استفاده از مدل مجذوب‌سازی در مورد انسان مرحله چهارمی را اضافه می‌کنند که در آزمایش با موش‌ها به کار نمی‌آمد؛ این مرحله سرمایه‌گذاری نام دارد. می‌توان به شیوهایی انسان‌ها را واداشت تا اندکی از خویشانشان را در برنامه سرمایه‌گذاری کنند و بدین‌ترتیب برنامه را مهم‌تر تلقی کنند. دختر مثال ما قبلاً پروفایل کاربردی خود را ساخته است، عکس‌های زیادی از خود در صفحه‌اش منتشر کرده است و صفحات همه دوستان و همچنین چند صد نفر کاربر دیگر را هم دنبال کرده است. (برادر این دختر که در اتاق مجاور برای امتحاناتش درس می‌خواند، صدها ساعت را در بازی‌هایی ویدئویی نظیر فورتنایت و ندای وظیفه^{۱۳۲} صرف جمع‌آوری نشان‌های دیجیتالی، خرید "اسکین‌ها"^{۱۳۳} و سرمایه‌گذاری‌های دیگر کرده است.)

از این مرحله و پس از سرمایه‌گذاری، راه‌انداز دور بعدی رفتار ماهیتی درونی پیدا می‌کند؛ حالا دیگر دختر مثال ما برای برگشتن به اینستاگرام نیازی به شنیدن صدای اعلان برنامه ندارد. در همان حالی که مشغول خواندن بخش دشواری از کتاب درسی‌اش است، فکری به ذهنش خطور می‌کند: «آیا عکسی را که بیست دقیقه پیش پست کرده‌ام کسی لایک کرده است؟» بدین‌ترتیب یک مسیر فرعی جذاب در

خودآگاه او ظاهر می‌شود (مرحله اول). او می‌کوشد در برابر این وسوسه مقاومت کند و به مطالعه درسش پایبند بماند، اما صرف اندیشیدن به پاداش احتمالی سبب ترشح مقداری دوپامین می‌شود و همین باعث می‌شود تا او بخواهد فوراً به اینستاگرام برود. او احساس ولع دارد. وارد اینستاگرام می‌شود (مرحله دوم) و درمی‌یابد که نه کسی پستش را لایک کرده و نه هیچ‌کس زیر آن نظری نگاشته است. حسی از دل‌سردی به سراغش می‌آید، اما مغز مملو از دوپامین او کماکان می‌خواهد پاداش بگیرد، پس شروع می‌کند به بررسی سایر پست‌هایش، بررسی بخش پیام‌های دریافتی‌اش یا هر بخش دیگری که نشان بدهد او برای شخص دیگری مهم است یا اینکه درصدد یافتن یک محتوای سرگرم‌کننده برمی‌آید و درنهایت آن را پیدا می‌کند (مرحله سوم). او در اینستاگرام پرسه می‌زند و طی این مسیر زیر پست دوستانش نظر می‌گذارد. مطمئناً در این صورت یکی از دوستان با لایک کردن آخرین پست او متقابلاً به او پاسخ می‌دهد. یک ساعت بعد، دختر درحالی‌که تحلیل رفته است و توان تمرکز کمتری دارد، دوباره به مطالعه مبحث فتوسنتز بازمی‌گردد.

به محض آنکه احساسات خود کاربر برای راه‌اندازی رفتار معطوف به پاداش‌های گاه‌به‌گاه کفایت کنند، کاربر «به قلاب افتاده است». ما به لطف مجموعه اسناد فاش‌شده توسط فرانسیس هاوگن^{۱۳۴} در سال

۲۰۲۱ می‌دانیم که شرکت فیس‌بوک با به‌کارگیری تکنیک‌های رفتارگرایانهٔ عامدانه نوجوانان را در قلاب خود به دام می‌اندازد. در بخشی ترسناک از این اسناد، سه نفر از کارکنان فیس‌بوک طرحی با این عنوان را به شرکت ارائه می‌دهند: «نیروی هویت‌ها: چرا نوجوانان و جوانان اینستاگرام را انتخاب می‌کنند.» هدف اعلام‌شده در این طرح «کمک به شرکت فیس‌بوک جهت طراحی استراتژی‌هایی برای جذب گستردهٔ کاربران کم‌سن‌تر» است. در بخشی ذیل عنوان «نکاتی بنیادین در باب افراد سنین نوجوانی میانه» از دریچهٔ علوم اعصاب به رشد تدریجی مغز طی دوران بلوغ پرداخته شده و گفته شده است که قشر پیشانی تا پس از ۲۰ سالگی به رشد کامل خود نمی‌رسد. در این بخش، تصویری از اسکن MRI با شرح زیر قرار گرفته است:

مغز افراد در سنین نوجوانی میانه معمولاً تا حدود ۸۰ درصد به بلوغ رسیده است. ۲۰ درصد باقی‌مانده و غیربالغ مغز در قشر پیشانی قرار دارد... در این دوران، افراد به‌شدت به قطعهٔ گیجگاهی مغزشان وابسته‌اند و قطعهٔ گیجگاهی هم مسئول هیجانات، حافظه، یادگیری و نظام پاداش مغز است.

اسلاید بعدی نمایانگر چرخه‌ای است که به آسیب‌پذیری‌های کاربران اشاره دارد و طراحان شرکت فیس‌بوک می‌کوشند تا آن را در کاربران پدید بیاورند (شکل ۴-۵ را ببینید).



شکل ۴-۵. تصویری از اسناد داخلی فیس‌بوک که از سوی فرانسیس هاوگن افشا شده است. زیر این تصور نوشته شده است: «تصمیمات و رفتارهای افراد در سنین نوجوانی میانه عمدتاً ناشی از هیجانات، جذابیت پدیده‌های تازه و پاداش‌هاست. گرچه همه این عوامل مثبت به نظر می‌رسند، اما همین عوامل در سطوح شدید افراد این سنین را بسیار آسیب‌پذیر می‌کنند، به‌ویژه نظر به آنکه قشر پیشانی هنوز به بلوغ نرسیده است و نمی‌تواند به فرد جهت‌گرایز از زیاده‌روی در این موارد یاری برساند.» (منبع: اسناد شرکت فیس‌بوک، بخش ۱۵/۴۲، صفحه ۵۶) [۵۳]

بسیاری از اسلایدهای دیگر ارائه‌شده حاکی از آن‌اند که کارکنان فیس‌بوک درصدد نبوده‌اند از دختران کم‌سن در برابر استفاده مفرط از محصولات خود و گرفتار شدن در دام اعتیاد محافظت کنند، بلکه

هدفشان ارائه رهنمودهایی به سایر کارمندان بوده است که از طریق آن‌ها بتوانند به کمک پاداش‌ها، ارائه تازگی و هیجانات، این دسته از کاربران را برای مدت‌زمان طولانی‌تری "مشغول" نگاه دارند. پیشنهادها مواردی چون تسهیل باز کردن چند حساب کاربری توسط افراد سنین نوجوانی میانه و طراحی "روش‌های مؤثرتر برای نمایش محتوای مورد علاقه" کاربران را شامل می‌شوند.

آنا لمبک^{۱۳۵}، پژوهشگر حوزه اعتیاد دانشگاه استنفورد، در کتاب خود، ملت دوپامین^{۱۳۶}، چگونگی شکل‌گیری اعتیاد در بیماران خود را شرح می‌دهد؛ بیماران وی از اعتیاد به مواد و انواع دیگر اعتیادهای رفتاری (مثل قمار، خرید و رابطه جنسی) رنج می‌بردند. اما از دهه ۲۰۱۰، او تعداد فزاینده‌ای از نوجوانان گرفتار در دام اعتیاد دیجیتال را تحت درمان قرار داد. معتادان به فعالیت‌های دیجیتالی نیز، همچون افراد معتاد به هروئین و کوکائین، دریافته بودند که وقتی فعالیت مورد نظرشان را انجام نمی‌دهند "دیگر هیچ‌چیزی حس خوبی به آنان نمی‌دهد". چنین وضعیتی به این دلیل است که مغز برای حفظ هم‌ایستایی، خودش را به طرق مختلفی تغییر می‌دهد تا بدین‌ترتیب با دوره‌های طولانی افزایش سطوح دوپامین سازگاری پیدا کند. مهم‌ترین این سازگاری‌ها از طریق "فروگاهی"^{۱۳۷} انتقال‌دهنده دوپامین انجام می‌شود؛ در این حالت، مصرف‌کننده باید دوز موادش را افزایش دهد تا باز هم بتواند از آن لذت

ببرد.

متأسفانه زمانی که مغز معتاد خودش را از طریق خنثی‌سازی اثر مواد با شرایط سازگار می‌کند، در مواقع مصرف نکردن، وارد حالت کمبود می‌شود. اگر ترشح دوپامین خوشایند باشد، پس کمبود آن ناخوشایند است. در این حالت، دیگر هیچ چیزی حس خوبی ایجاد نمی‌کند، مگر مصرف مواد. فرد معتاد وارد حالت ترک شده است و حالت ترک فقط در صورتی محو می‌شود که او بتواند به قدری از مصرف مواد دوری کند که دوباره مغزش به حالت پیش‌فرض خود بازگردد (چنین روندی معمولاً چند هفته به طول می‌انجامد).

لمبک می‌گوید: «نشانه‌های عمومی ترک تمامی مواد عبارت‌اند از اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، و حالت ملال.» [۵۷] حالت ملال نقطه‌ی مقابل سرخوشی است و به حس کلی پریشانی یا ناراحتی اشاره دارد. این همان احساسی است که بسیاری از نوجوانانِ کاربرِ افراطی رسانه‌های اجتماعی یا بازی‌های ویدئویی، هنگامی که به‌ناچار از تلفن و کنسول بازی‌شان فاصله می‌گیرند، آن را تجربه می‌کنند یا والدین و پزشکان چنین حالتی را در آنان مشاهده می‌کنند. نشانه‌هایی نظیر اندوه، اضطراب و تحریک‌پذیری به‌عنوان نشانه‌های ترک مبتلایان به اختلال بازی اینترنتی فهرست شده‌اند. [۵۸]

فهرست لمبک از نشانه‌های همگانی ترک به ما نشان می‌دهد که چطور اعتیاد به تشدید سه زیان بنیادین دیگر منتهی می‌شود. واضح‌تر از همه تأثیر مخرب اعتیاد بر خواب است؛ همه معتادان به فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش، هم به سبب رقابت مستقیم این قبیل فعالیت‌ها با خوابشان و هم به علت مقدار فراوان نور آبی صفحه نمایشگر که از فاصله چند سانتی‌متری به شبکیه چشم می‌رسد، مشکلات بیشتری برای به خواب رفتن دارند، گویی مغزشان به آن‌ها می‌گوید: «صبح شده، ترشح ملاتونین^{۱۳۸} را متوقف کن!» [۵۹] به علاوه گرچه اکثر افراد در طول شب بارها از خواب بیدار می‌شوند و دوباره فوراً به خواب می‌روند، افراد معتاد پس از بیداری در میانه شب، معمولاً تلفنشان را برمی‌دارند و شروع به پرسه زدن در صفحات اینترنت می‌کنند.

لمبک می‌نویسد: «تلفن‌های هوشمند سرنگ‌های زیرجلدی مدرنی‌اند که در بیست‌و‌چهار ساعت روزهای هفته دوپامین دیجیتالی را به نسل متصل به اینترنت تزریق می‌کنند.» [۶۰] استعارهٔ لمبک کمک می‌کند تا دریابیم که چرا گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن تا این حد ویرانگر بوده و چرا بحران سلامت روان، به‌نحوی ناگهانی از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ رخ نموده است. نوجوانان نسل ۷ طی سال‌های دههٔ ۱۹۹۰ و اوایل دههٔ ۲۰۰۰، به‌واسطهٔ رایانه‌های خانگی‌شان به انواع فعالیت‌های اعتیادآور دسترسی داشتند و بسیاری از آنان هم دچار اعتیاد شدند. اما آنان نمی‌توانستند رایانه‌هایشان را با خود به این‌سو و آن‌سو ببرند. حال‌آنکه چنین کاری پس از سیم‌کشی مجدد عظیم برای نوجوانان نسل بعدی میسر شد و آن‌ها در عمل چنین هم کردند.

برای درک بهتر تأثیرات وسیع گذار به عصر تلفن‌های هوشمند، دانش‌آموزان کم‌خواب، مضطرب و تحریک‌پذیر را در حال تعامل با هم‌کلاسی‌هایشان در مدرسه تصور کنید. به احتمال زیاد، تعاملات آنان خوب پیش نمی‌روند، به‌ویژه اگر مدرسه به دانش‌آموزان اجازهٔ حمل تلفن را هم بدهد. دانش‌آموزان در چنین وضعی بیشتر زمان ناهار و زنگ‌های تفریح را صرف وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، از وقت‌گذرانی‌های رودررو و همگام با هم که نقشی ضروری در رشد اجتماعی سالم دارند، غافل می‌شوند و

در نتیجه بیشتر و بیشتر به انزوای اجتماعی دچار می‌شوند.

حال دانش‌آموز کم‌خواب، مضطرب، تحریک‌پذیر و به‌لحاظ اجتماعی منزوی را تصور کنید که می‌کوشد بر تکالیف خود تمرکز کند، منتها مسیر فرعی تلفن روی میز او را به‌سوی خود می‌خواند. توانمندی‌های اجرایی ضعیف او اجازه نمی‌دهد او بیش از یکی دو دقیقه به تکلیفش پایبند بماند. او به پراکندگی توجه دچار شده است. خودآگاهی او در حالتی "سردرگم، گیج و حواس‌پرت" قرار گرفته است که به قول جیمز، نقطهٔ مقابل توجه‌اند.

وقتی از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ به کودکان و نوجوانان تلفن هوشمند دادیم، برای شرکت‌ها فرصتی فراهم آوردیم تا برنامهٔ تقویتی نسبی متغیر را در تمام طول شبانه‌روز بر فرزندانمان اعمال کنند و همچون موش‌های آزمایشگاهی، مغزشان را در حساس‌ترین سال‌های سیم‌کشی مجدد عظیم شکل بدهند. این شرکت‌ها با ساختن نرم‌افزارهای اعتیادآور مسیرهایی به‌غایت عمیق را در مغز فرزندانمان حک کردند. [۶۱]

در باب مزایای رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان

در سال ۲۰۲۳، ویوک مورتی^{۱۳۹}، جراح کل ایالات متحده آمریکا^{۱۴۰}، رهنمودهایی در باب تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان منتشر کرد. [۶۲] وی هشدار داد که رسانه‌های اجتماعی با "خطر بالای آسیب بر سلامت روان و بهزیستی کودکان و نوجوان" همراه‌اند. گزارش بیست و پنج صفحه‌ای او مزایا و معایب احتمالی استفاده از رسانه‌های اجتماعی را تشریح می‌کند. وی در خصوص مزایا چنین می‌نویسد:

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند با پدید آوردن اجتماعی مثبت و امکان برقراری ارتباط با دیگرانی که هویت، توانایی‌ها و علائق مشترکی دارند، برای برخی جوانان سودمند باشند. این رسانه‌ها امکان دسترسی به اطلاعات مهم را فراهم می‌آورند و فضایی برای ابراز وجود ایجاد می‌کنند. امکان شکل‌دهی دوستی‌های آنلاین و حفظ این دوستی‌ها و نیز توسعه روابط اجتماعی از جمله تأثیرات مثبت استفاده از رسانه‌های اجتماعی توسط جوانان است. این روابط فرصت‌هایی را برای نوجوانان فراهم می‌آورند تا بتوانند با گروه‌های همسالانی متنوع‌تر از گروه‌های در دسترس در فضای آنلاین تعاملات مثبت داشته باشند. علاوه بر این، می‌توانند بستر ساز حمایت‌های اجتماعی مهمی برای جوانان باشند. اثرات محافظتی حمایت اجتماعی آنلاین در برابر فشار روانی، به‌ویژه برای جوانانِ عمدتاً به حاشیه رانده‌شده، از جمله اعضای اقلیت‌های نژادی، قومی، جنسی و جنسیتی، می‌تواند حائز اهمیت باشد.

تمام این مزایا منطقی به نظر می‌رسند. ویوک این مزایا را بر اساس یافته‌های حاصل از نظرسنجی‌هایی طرح کرد که نشان می‌دادند بسیاری از نوجوانان به این مزایای رسانه‌های اجتماعی اشاره کرده‌اند. برای مثال، بر اساس گزارش سال ۲۰۲۳ مرکز پژوهشی پیو، ۵۸ درصد از نوجوانان می‌گویند که رسانه‌های اجتماعی به آنان کمک می‌کنند تا احساس کنند از سوی دیگران بیشتر پذیرفته می‌شوند، ۷۱ درصد رسانه‌های اجتماعی را بستر خروجی محتواهای خلاقانه قلمداد می‌کنند و ۸۰ درصد هم حس می‌کنند که از طریق این رسانه‌ها بیشتر می‌توانند با دوستان خود در تماس باشند. [۶۳]] گزارش سال ۲۰۲۳ کامن سنس مدیا هم نشان داد که ۷۳ درصد از دختران می‌گویند که هرروزه با تیک‌تاک سرگرم می‌شوند و ۳۴ درصد هم گفته‌اند که در صورت دسترسی نداشتن به این پلتفرم زندگی‌شان بدتر می‌شود. ۶۳ درصد از دختران نیز می‌گویند هرروزه با اینستاگرام سرگرم می‌شوند و ۲۱ درصد می‌گویند بدون آن زندگی‌شان بدتر خواهد شد. [۶۴]]

مطمئناً این پلتفرم‌های دیجیتال برای نوجوانان ماهیتی مفرح و سرگرم‌کننده دارند، همان‌طور که تلویزیون برای نسل‌های قبلی چنین نقشی داشت. جدا از آن، مزایایی خاص هم برای گروه‌های مشخصی مثل جوانان گروه‌های اقلیت و مبتلایان به درخودماندگی فراهم می‌آورند، چراکه برخی

اجتماعات مجازی می‌توانند درد ناشی از طردشدگی اجتماعی در دنیای واقعی را تسکین دهند. [۶۵]

باین‌همه و بر خلاف شواهد وسیع مبنی بر زیان‌های این رسانه‌ها در مطالعات همبستگی، طولی و تجربی، شواهد بسیار اندکی در تأیید مزایای ناشی از استفاده بلندمدت یا افراطی این رسانه‌ها برای سلامت روان نوجوانان در دست است. [۶۶] پس از استقبال جوانان از اینستاگرام در سال ۲۰۱۳، هیچ موجی از ارتقای سلامت روانی و شادمانی در سرتاسر جهان آشکار نشد. وقتی نوجوانان می‌گویند که رسانه‌های اجتماعی سبب‌ساز ارتباط آنان با دوستانشان هستند، مطمئناً راست می‌گویند، اما همان‌طور که در گزارش‌های آنان از افزایش تنهایی و انزوا دیدیم، به نظر می‌رسد این تسهیل ارتباط نتوانسته است جای آن مزیتی را بگیرد که خود به کنار رانده است.

دلیل دوم تردید من به ادعاهای مبنی بر وجود مزیت‌های رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان این است که چنین ادعاهایی اغلب رسانه‌های اجتماعی را با پهنه وسیع‌تر اینترنت یکی می‌پندارند. در طول تعطیلات ناشی از همه‌گیری کرونا، اغلب می‌شنیدم که افراد می‌گفتند: «خدا را شکر که رسانه‌های اجتماعی وجود دارند! جوانان بدون آن‌ها چطور می‌توانستند با هم ارتباط برقرار کنند؟» من در پاسخ به این عبارات می‌گفتم: بله، بیایید دنیایی را تصور کنیم که در آن، تنها راه ارتباط برقرار کردن کودکان و

نوجوانان استفاده از تلفن، پیامک، اسکایپ، زوم، فیس‌تایم و ایمیل یا رفتن به منازل هم و صحبت کردن یا بازی کردن در محیط بیرون باشد و دنیایی که تنها راه کودکان برای کسب اطلاعات گوگل، بینگ، ویکی‌پدیا، یوتیوب [۶۷] و باقی اینترنت باشد، از جمله وبلاگ‌ها، سایت‌های خبری و بسیاری از وب‌سایت‌های سازمان‌های غیرانتفاعی که محتوایی همسو با علائق خودشان منتشر می‌کنند. [۶۸]]

دلیل سوم تردید من این است: همان گروه‌های جمعیتی که ادعا می‌شود بیشترین سود را از رسانه‌های اجتماعی می‌برند، به احتمال بسیار زیاد، تجارب بدی از حضور در این پلتفرم‌ها دارند. نظرسنجی کامن سنس مدیا در سال ۲۰۲۳ نشان داد که نوجوانان جامعهٔ رنگین‌کمانی، در قیاس با سایر همسالان خود، به احتمال بیشتری باور دارند که زندگی‌شان بدون وجود این پلتفرم‌ها بهتر خواهد بود [۶۹]. از منظر نژادی هم گزارش مرکز پژوهشی پیو در سال ۲۰۲۲ نشان داد که نوجوانان سیاه‌پوست، تقریباً دو برابر بیش از نوجوانان اسپانیایی‌تبار یا سفیدپوست، معتقدند نژاد یا قومیتشان آنان را هدف بدرفتاری آنلاین قرار می‌دهد. [۷۰]] ضمناً نوجوانان خانواده‌های کم‌درآمد (درآمد ۳۰ هزار دلار یا کمتر) دو برابر بیشتر از نوجوانان خانواده‌های با درآمد بالاتر (۷۵ هزار دلار یا بالاتر) احتمال دارد در فضای آنلاین مورد تهدید آزار فیزیکی قرار بگیرند (۱۶ درصد در مقابل ۸ درصد).

چهارمین دلیل تردید من این است که در بحث‌های درگرفته پیرامون مزایا، به‌ندرت سن کودکان در نظر گرفته می‌شود. تمامی این مزایا برای نوجوانان بزرگ‌تر منطقی به نظر می‌رسند، اما آیا به‌راستی نوجوانان ۱۲ ساله نیازی دارند برای "برقراری ارتباط" با غریبه‌ها به اینستاگرام یا تیک‌تاک مراجعه کنند یا اینکه باید با دوستان خود وقت بگذرانند؟ من هیچ دلیل موجهی برای الزام‌آور نبودن سن حداقلی کنونی ۱۳ سال برای افتتاح حساب کاربری در رسانه‌های اجتماعی نمی‌بینم.

لازم است نقشه ذهنی دقیق‌تری از چشم‌انداز دنیای دیجیتال ترسیم کنیم. رسانه‌های اجتماعی مترادف با اینترنت نیستند، تلفن‌های هوشمند معادل رایانه‌های خانگی یا لپ‌تاپ‌ها نیستند، بازی وارکرفت مثل بازی پک‌من نیست و نسخه سال ۲۰۰۶ فیس‌بوک هم با نسخه ۲۰۲۴ تیک‌تاک یکی نیست. تقریباً تمامی این محصولات برای سنین پیش از ورود به نوجوانی زیان‌بارتر از سنین بعد از نوجوانی‌اند. من نمی‌گویم باید کودکان ۱۱ ساله را از اینترنت دور نگاه داشت، بلکه حرفم این است که سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی و جایگزین شدن کودکی مبتنی بر بازی با کودکی مبتنی بر تلفن طی این دوران علت همه‌گیری جهان‌شمول بیماری‌های روانی در نوجوانان است. ما باید مراقب باشیم که کدام بچه‌ها، در چه سنینی، به چه محصولاتی، در کدام دستگاه‌ها دسترسی پیدا می‌کنند. دسترسی نامحدود به همه‌چیز،

در همه جا و در هر سنی، حتی اگر هم مزایای اندکی به همراه داشته باشد، در مجموع فاجعه بار است.

خلاصه فصل

در این فصل، چهار زبان بنیادین دوران کودکی مبتنی بر تلفن را شرح دادم. این زبان‌ها حاصل تغییرات عمیق در ماهیت دوران کودکی‌اند که از تغییر سریع فناوری از اوایل دهه ۲۰۱۰ ناشی شده‌اند. یک‌یک این زبان‌ها بنیادین‌اند، چون بر رشد توانایی‌های متعدد اجتماعی، هیجانی و شناختی کودکان تأثیر می‌گذارند.

نوجوانان زمان بسیار زیادی را صرف وقت‌گذرانی با تلفن‌هایشان می‌کنند؛ این مدت‌زمان به‌قدری زیاد است که حتی در قیاس با زمان سپری‌شده پای نمایشگرهای عصر پیش از اختراع آیفون هم رقمی سرسام‌آور به حساب می‌آید. مطالعات معطوف به نحوه وقت‌گذرانی همواره نشان داده‌اند که یک فرد سنین نوجوانی میانه، به‌طور متوسط روزانه بیش از هفت ساعت (بدون احتساب زمان مدرسه و تکالیف) را صرف فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش می‌کند.

هزینه فرصت دوران کودکی مبتنی بر تلفن به هر گونه فعالیت اشاره دارد که کودکان به‌علت دسترسی نامحدود شبانه‌روزی به اینترنت، فرصت چندانی برای انجام دادنشان نمی‌یابند.

اولین زیان بنیادین محرومیت اجتماعی است. وقتی نوجوانان آمریکایی به تلفن‌های هوشمند روی آوردند، زمان کمتری را صرف وقت‌گذرانی‌های حضوری با دوستان کردند؛ مدت زمان این ملاقات‌های حضوری از روزانه ۱۲۲ دقیقه در سال ۲۰۱۲، به روزانه ۶۷ دقیقه در سال ۲۰۱۹ رسید. به سبب محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کرونا، وقت‌گذرانی با دوستان، کاهشی بیشتر نشان داد، منتها اعضای نسل Z حتی قبل از محدودیت‌های ناشی از کرونا، فاصله‌گذاری اجتماعی را آغاز کرده بودند.

دومین زیان بنیادین محرومیت از خواب است. به محض آنکه تلفن‌های ساده نوجوانان جای خود را به تلفن‌های هوشمند دادند، کمیت و کیفیت خواب آنان در تمامی کشورهای توسعه‌یافته کاهش یافت. مطالعات طولی حاکی از آن‌اند که محرومیت از خواب به لحاظ زمانی پس از پیدایش تلفن‌های هوشمند حادث شده است.

محرومیت از خواب به خوبی مورد پژوهش قرار گرفته و آشکار شده است تأثیراتی همه‌جانبه بر جای می‌گذارد. از جمله عوارض کم‌خوابی عبارت‌اند از: افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، نقایص شناختی، ضعف در یادگیری، نمرات پایین، افزایش احتمال تصادفات و مرگ‌ومیر بیشتر در نتیجه آن‌ها.

سومین زیان بنیادین پراکندگی توجه است. توجه توانایی ادامه مسیر در جاده ذهنی در همان حالی است که مسیرهای فرعی شما را به سوی خود می خوانند. ماندن در جاده ذهنی و پایبندی به تکلیف از مشخصه های بلوغ و نشانی از کارکرد اجرایی مناسب است. اما تلفن های هوشمند تضعیف کننده توجه اند. بسیاری از نوجوانان در طول شبانه روز صدها اعلان از تلفنشان دریافت می کنند؛ این بدان معناست که به ندرت پیش می آید که به مدت پنج تا ده دقیقه، بی وقفه، بر افکار خود متمرکز بمانند.

طبق شواهد، این پراکندگی توجه ناشی از پرسه زدن در رسانه های اجتماعی و اجرای بازی های ویدئویی در افراد سنین آغازین نوجوانی احتمالاً در رشد کارکرد اجرایی آنان اختلال ایجاد می کند.

چهارمین زیان بنیادین اعتیاد است. رفتارگرایان دریافتند که یادگیری در حیوانات مستلزم "هموار شدن مسیری در مغز است". طراحان رسانه های اجتماعی موفق برای "به قلاب انداختن" کودکان و تبدیل آن ها به کاربران افراطی محصولات خود، از تکنیک های پیشرفته رفتارگرایان بهره می برند.

ترشح دوپامین لذت بخش است، اما حس رضایت ایجاد نمی کند، بلکه موجب می شود شما بیش از پیش خواهان انجام دادن همان کاری بشوید که سبب ترشح دوپامین شده است. آنا لمبک، پژوهشگر حوزه

اعتیاد، می‌گوید که نشانه‌های ترک در عموم افراد عبارت‌اند از: «اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی و ملال.»

لمبک و سایر پژوهشگران دریافته‌اند که بسیاری از نوجوانان به اعتیادهای رفتاری دچار شده‌اند. این نوع اعتیادها شباهت بسیاری به اعتیاد به ماشین‌های قماربازی دارند و از این‌رو، تبعات عمیقی بر بهزیستی، رشد اجتماعی و خانواده نوجوانان بر جای می‌گذارند.

وقتی این چهار زیان بنیادین را کنار هم می‌گذاریم، روشن می‌شود که چرا به محض پیدایش دوران کودکی مبتنی بر تلفن، وضعیت سلامت روانی کودکان و نوجوانان به ناگاه بدتر شد.

فصل ۶. چرا رسانه‌های اجتماعی به دختران بیش از پسران آسیب می‌رسانند؟

الکسیس اسپنس، در سال ۲۰۰۲، در لانگ آیلند نیویورک به دنیا آمد. او نخستین آی‌پد خود را در کریسمس سال ۲۰۱۲ و در ۱۰ سالگی‌اش، هدیه گرفت. در ابتدا، با آی‌پدش وب‌کینز بازی می‌کرد؛ این بازی شامل مجموعه‌ای از حیوانات عروسکی است و کودکان می‌توانند از طریق آن با نسخه‌ای مجازی از عروسکشان بازی کنند. اما در سال ۲۰۱۳ وقتی به کلاس پنجم رسید، هم‌کلاسی‌هایش او را به‌علت این بازی کودکانه مسخره کردند و از او خواستند تا یک حساب کاربری در اینستاگرام باز کند.

والدین الکسیس برای استفاده از فناوری بسیار محتاطانه عمل می‌کردند. آن‌ها اجازه نمی‌دادند فرزندانشان در اتاق خواب خود از دستگاه‌های دارای صفحه‌نمایش استفاده کنند؛ الکسیس و برادرش ناچار بودند از رایانه مشترک خانواده در اتاق نشیمن استفاده کنند. والدین مرتب آی‌پد الکسیس را واریسی می‌کردند تا دریابند چه برنامه‌هایی روی آن نصب شده است. آن‌ها با نصب اینستاگرام مخالفت کردند.

اما الکسیس، همچون بسیاری از کاربران جوان دیگر، راه‌هایی برای دور زدن محدودیت‌های والدینش پیدا کرد و به‌رغم اینکه ۱۱ ساله بود، با ادعای ۱۳ ساله بودنش، حسابی در اینستاگرام باز کرد. او برنامه را داندلود می‌کرد، مدتی از آن استفاده می‌کرد و بعد آن را حذف می‌کرد تا والدینش آن را نبینند. بعد الکسیس از سایر کاربران زیر سن قانونی یاد گرفت که چطور برنامه را در صفحه اصلی تلفنش زیر نماد ماشین حساب مخفی کند. حال دیگر مجبور نبود هرازگاهی برنامه را حذف کند. وقتی بالاخره والدین متوجه حساب کاربری او شدند و نظارت و اعمال محدودیت‌ها بر آن را آغاز کردند، الکسیس حساب دومی ساخت تا بتواند بدون اطلاع والدین خود در آن پست بگذارد.

الکسیس، در آغاز، از حضور در اینستاگرام خشنود بود. وی، در نوامبر سال ۲۰۱۳، در دفترچه خاطراتش نوشت: «تعداد دنبال‌کنندگانم در اینستاگرام به عدد ۱۲۷ رسید. بله، بگذارید این‌طور بگویم که اگر برای داشتن ده دنبال‌کننده خوشحال و هیجان‌زده بودم، پس این تعداد دنبال‌کننده واقعاً شگفت‌انگیز است!!!!» اما طی چند ماه بعدی، سلامت روانی او رو به افول نهاد و علائم افسردگی در او نمایان شدند. او پنج ماه پس از افتتاح نخستین حساب کاربری‌اش در اینستاگرام تصویر شکل ۱-۶ را نقاشی کرد.

شش ماه بعد از افتتاح حساب کاربری او در اینستاگرام، محتوای انتخاب‌شده از سوی الگوریتم‌های اینستاگرام از علاقه اولیه او به تناسب‌اندام به‌سوی جریانی از عکس‌های دختران مدل تا توصیه‌های مربوط به رژیم غذایی و سپس محتوای مربوط به هواداران بی‌اشتهایی تغییر حالت داد. الکسیس کلاس هشتم بود که به‌سبب ابتلا به بی‌اشتهایی و افسردگی در بیمارستان بستری شد. او تا پایان دوران نوجوانی‌اش، با اختلالات خوردن و افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کرد.



شکل ۱-۶. نقاشی الکسیس اسپنس، در آوریل ۲۰۱۵، وقتی ۱۲ ساله بود. کلمات روی لپ‌تاپ او عبارت‌اند از: «بی‌ارزش، بمیر، زشت، احمق، خودت را بکش» و کلمات روی تلفن هم عبارت‌اند از: «احمق، زشت، چاق». از پرونده دادگاه شکوائیه اسپنس علیه شرکت متا.]]

الکسیس حالا ۲۱ ساله است. او کنترل زندگی‌اش را بار دیگر به دست گرفته است و به‌عنوان تکنسین فوریت‌های پزشکی مشغول به کار است، گرچه هنوز با اختلالات خوردن دست‌وپنجه نرم می‌کند. من پس از مطالعه شکایت والدین الکسیس علیه شرکت متا با آنان گفت‌وگو کردم. علت شکایت والدین الکسیس این بود که متا بدون اطلاع آنان محصولش را در اختیار دخترشان قرار داده بود. من درباره سال‌های تاریک رفت‌وآمد الکسیس به بیمارستان‌ها و کوشش‌های والدینش برای دور نگاه داشتن او از رسانه‌های اجتماعی، اطلاعات بیشتری کسب کردم؛ الکسیس طی یکی از دوران جدایی‌اش از رسانه‌های اجتماعی، از فرط عصبانیت با مشتش دیواری را سوراخ کرده بود. منتها بنا به گفته مادرش، پس از مدتی بستری بودن در بیمارستان و دور بودن از رسانه‌های اجتماعی، به زندگی شیرین سابقش بازگشت. مادرش برایم گفت: «الکسیس دختر متفاوتی بود. او مهربان بود. مؤدب بود. اتفاقاً روز مادر بود و او به همین مناسبت زیباترین کارت‌پستال تبریک روز مادر را برایم ساخت. ما دخترمان را پس گرفتیم.»

چرا رسانه‌های اجتماعی چنین تأثیر عظیمی بر دختران دارند؟ آن‌ها دقیقاً چگونه دختران را جذب خود می‌کنند و سپس به بسیاری از آنان آسیب می‌رسانند و افسردگی، اختلالات اضطرابی، اختلالات خوردن و افکار خودکشی را در آنان پدید می‌آورند؟ [۲]

همان‌طور که دیدیم، پیشروی از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند، در آغاز دهه ۲۰۱۰، سبب افزایش حداکثری تنوع فعالیت‌های دیجیتال شد و چهار زیان بنیادین در پی داشت: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد. از حوالی سال ۲۰۱۳، بخش‌های روان‌پزشکی در آمریکا و دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان با درصد بالای مراجعان دختر مواجه شدند. [۳] در این فصل، چرایی آسیب‌پذیری بیشتر دختران در قیاس با پسران را بررسی خواهم کرد. در فصل بعدی، در باب پسران و شیوه‌های متفاوت آنان برای به‌کارگیری ابزارهای فناوری سخن خواهم گفت و نشان خواهم داد که آسیب‌های وارده به بهزیستی روانی آنان، بیش از آنکه به افزایش نرخ بیماری‌های روانی مربوط باشد، به کاهش موفقیت‌ها و جدایی فزاینده‌شان از دنیای واقعی مربوط است (هر چند نرخ بیماری‌های روانی هم در پسران افزایش داشته است). من در هر دوی این فصول بر داده‌های استخراج‌شده از آمریکا و بریتانیا اتکا خواهم کرد، چراکه این یافته‌ها بسیار غنی هستند. [۴]

شواهدی مبنی بر آسیب‌رسانی رسانه‌های اجتماعی بر دختران

همان‌طور که در فصل قبل گفتم، رسانه‌های اجتماعی امکان به‌اشتراک‌گذاری محتوای تولیدشده توسط کاربران را به‌نحوی وسیع و ماهیتاً ناهمگام فراهم می‌آورند. در متداول‌ترین این رسانه‌ها، مثل اینستاگرام، کاربران محتوایی را -اغلب در مورد خودشان- منتشر می‌کنند و بعد، به انتظار قضاوت‌ها و نظرات دیگران می‌نشینند. تأثیرات این روند انتشار محتوا و به انتظار نشستن همراه با مقایسه اجتماعی بر دختران و زنان جوان بیشتر است تا پسران و مردان جوان. این تفاوت در مطالعات همبستگی پرشماری به‌طور مداوم آشکار شده است. در این قبیل مطالعات، معمولاً از نوجوانان درباره استفاده از فناوری‌ها و نیز در باب سلامت روانی آنان سؤالاتی پرسیده می‌شود و سپس، بررسی می‌شود که آیا کسانی که از نوعی فناوری خاص بیشتر استفاده می‌کنند درنهایت سلامت روان بدتری دارند یا خیر.

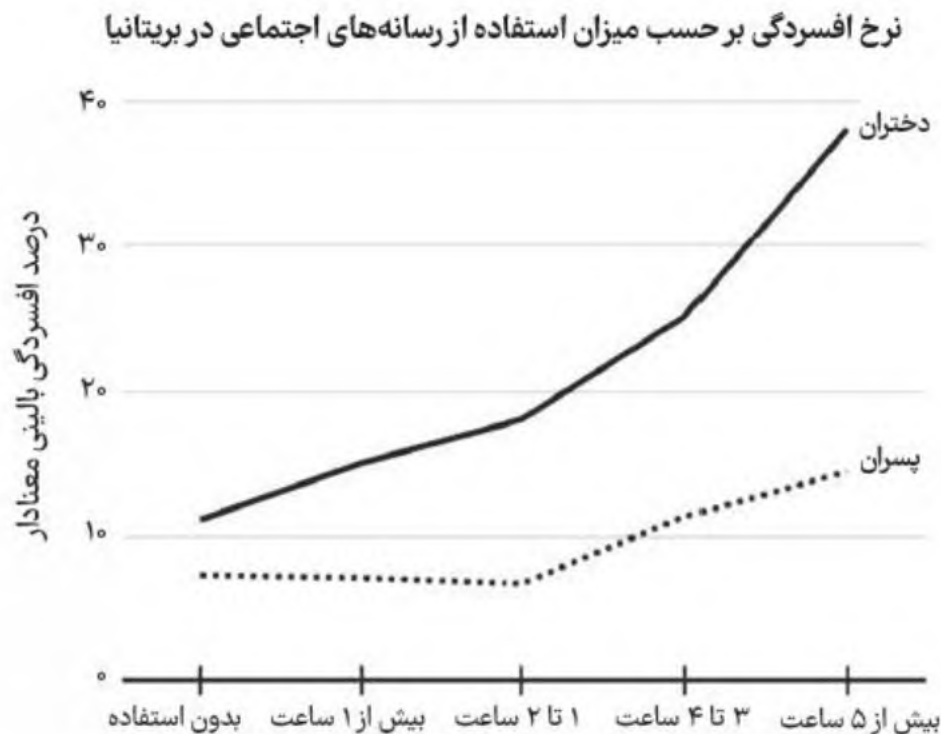
باید توجه داشته باشیم که برخی مطالعات نتوانسته‌اند شواهدی مبنی بر وجود آسیب بیابند؛ مثلاً پژوهشی مشهور گزارش داد که رابطه میان استفاده از رسانه‌های دیجیتال و پیامدهای روان‌شناختی زیان‌بار نزدیک به صفر است. این پژوهش چنین ارتباطی را تقریباً معادل رابطه "خوردن سیب‌زمینی" با زیان‌های روان‌شناختی توصیف کرده است.^[۵] با این‌همه، وقتی من و جین تونج همان مجموعه داده‌ها

را تجزیه و تحلیل کردیم و طی این بررسی، بر رابطه رسانه‌های اجتماعی (و نه فناوری‌های دیجیتالی چون تماشای تلویزیون و داشتن رایانه) با سلامت روانی ضعیف دختران (و نه پسران) تمرکز کردیم، به نرخ همبستگی بسیار بزرگ‌تری رسیدیم. [۶] این بار معادل تشبیهی مناسب دیگر خوردن سیب‌زمینی نبود، بلکه می‌نوشی‌های فراوان یا مصرف ماری‌جوآنا بود. بین استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی و بیماری‌های روانی در دختران، رابطه‌ای واضح، ثابت و قابل توجه برقرار است، [۷، ۸] اما در مطالعات و پژوهش‌های مروری که تمامی فعالیت‌های دیجیتالی هر دو جنس را بررسی کرده‌اند، این رابطه نادیده گرفته می‌شود. [۹] آن دسته از افرادی که به ناچیز بودن شواهدی مبنی بر وجود آسیب‌ها اشاره می‌کنند معمولاً به چنین مطالعاتی اتکا دارند. [۱۰]

می‌توانید این پیوند قابل توجه را در شکل ۲-۶ مشاهده کنید؛ این شکل نمایانگر داده‌های به دست آمده از مطالعه هم‌گروهی^{۱۴۱} هزاره است که در بریتانیا انجام شد و تقریباً ۱۹ هزار کودک متولد شده در حوالی سال ۲۰۰۰ را در دوران نوجوانی‌شان تحت بررسی قرار داد. شکل نشان‌دهنده درصد افراد سنین نوجوانی میانه بریتانیایی است که بر اساس پاسخ‌هایشان به یک مقیاس افسردگی ۱۳ ماده‌ای و بر حسب تعداد ساعات وقت‌گذرانی هفتگی‌شان در رسانه‌های اجتماعی، می‌توان آنان را افسرده قلمداد کرد. در مورد

پسران، دانستن مدت زمان سپری شده در رسانه‌های اجتماعی چندانی به دست نمی‌دهد، مگر آنکه آنان جزء کاربران افراطی به حساب بیایند. روند صعودی منحنی افسردگی فقط در صورتی در میان پسران آغاز می‌شود که آنان بیش از دو ساعت در رسانه‌های اجتماعی وقت بگذرانند.

در مورد دختران، ارتباط پررنگ‌تر و باثبات‌تری به چشم می‌خورد. هر قدر یک دختر مدت زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی سپری کند، احتمال وجود افسردگی هم در او بیشتر خواهد بود. دخترانی که بنا به گزارششان، هر روز پنج ساعت یا بیشتر را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند، سه‌برابر بیشتر از دخترانی که هیچ‌گاه در رسانه‌های اجتماعی حضور نداشته‌اند به افسردگی مبتلا هستند.



شکل ۲-۶. درصد افراد سنین نوجوانی میانهٔ بریتانیایی که بر حسب ساعات وقت‌گذرانی هفتگی در رسانه‌های اجتماعی به افسردگی هم دچار هستند. آن‌هایی که به‌نحوی افراطی از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، در قیاس با کاربران غیرافراطی و افراد غیرکاربر، افسرده‌ترند و چنین ارتباطی به‌ویژه

برای دختران صادق است. (منبع: مطالعه هم‌گروهی هزاره) [۱۱]

آیا رسانه‌های اجتماعی علت مشکلات‌اند یا فقط پای رابطه همبستگی در میان است؟

همواره می‌توان از مطالعات همبستگی تفاسیر متعددی داشت. چه‌بسا پای "همبستگی معکوس" در میان باشد که طی آن، افسردگی دختران را به‌سوی استفاده از رسانه‌های اجتماعی سوق می‌دهد، نه برعکس. [۱۲] چه‌بسا متغیر سومی نظیر ژنتیک، فرزندپروری بیش‌ازحد سهل‌گیرانه یا حس تنهایی، سبب‌ساز استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بروز افسردگی شود. ابزار اصلی دانشمندان برای درک اینکه آیا عاملی سبب‌ساز عامل دیگر شده است، اجرای آزمایشی است که طی آن، برخی افراد به‌طور تصادفی نوعی درمان دریافت می‌کنند و برخی دیگر نیز به‌طور تصادفی در گروه کنترل جای‌دهی می‌شوند و دارونما می‌گیرند (در مطالعات پزشکی) یا اینکه دارونمایی نمی‌گیرند و به روال معمول به کار خود ادامه می‌دهند (در بسیاری از مطالعات علوم اجتماعی). چنین آزمایش‌هایی را گاه کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده (RCTs)^{۱۴۲} می‌نامند. در برخی از آزمایش‌های معطوف به رسانه‌های اجتماعی، درمان عبارت است از کاهش دسترسی یا منع دسترسی چندروزهٔ جوانان به رسانه‌های اجتماعی. در برخی آزمایش‌های دیگر، شیوهٔ درمان به این‌گونه است که جوانان (معمولاً دانشجویان کالج) را به آزمایشگاه بیاوریم و آنان

را در موقعیت‌هایی قرار دهیم که بعضی وجوه حضور در رسانه‌های اجتماعی (مثل مرور تصاویر) را شبیه‌سازی می‌کنند و بعد ببینیم که این موقعیت‌ها چگونه بر وجوه روان‌شناختی آنان تأثیر می‌گذارند.

برای مثال، پژوهشگران در یک پژوهش تعدادی از دانشجویان را به‌نحو تصادفی در گروهی قرار دادند که دسترسی به رسانه‌های اجتماعی در آن تا حد زیادی کاهش یافته بود، حال‌آنکه دانشجویان جای‌دهی‌شده در گروه کنترل با کاهش دسترسی مواجه نبودند. سه هفته بعد، میزان افسردگی این دانشجویان اندازه‌گیری شد. پژوهشگران گزارش دادند که «پس از سه هفته، احساس تنهایی و افسردگی در اعضای گروهی که دسترسی محدود به رسانه‌های اجتماعی داشتند، در قیاس با اعضای گروه کنترل، کاهشی قابل‌توجه نشان داده است.» [۱۳] در پژوهشی دیگر، به گروهی از دختران سنین نوجوانی میانه عکس‌های سلفی استخراج‌شده از اینستاگرام را نشان دادند؛ آزمایشگران برخی از این عکس‌ها را ویرایش کرده بودند تا جذابیت بیشتری پیدا کنند و برخی نیز بدون هر گونه ویرایشی بودند. «نتایج آشکار ساخت که قرارگیری در معرض عکس‌های دستکاری‌شده اینستاگرامی به‌طور مستقیم افت تن‌انگاره^{۱۴۳} دختران را به دنبال می‌آورد.» [۱۴] درمجموع ده‌ها مطالعه گردآوری‌شده توسط من، جین تونج و زک راوش [۱۵] الگوهای یافت‌شده در مطالعات همبستگی را تأیید کرده و آن‌ها بسط داده

بودند: استفاده از رسانه‌های اجتماعی علت اضطراب، افسردگی و دیگر اختلالات است، نه فقط عاملی همبسته با این مشکلات.

آیا رسانه‌های اجتماعی گروه‌ها را هم همچون افراد تحت تأثیر قرار می‌دهند؟

تمامی این آزمایش‌ها محدودیتی عمده دارند: آن‌ها به‌نحوی مجزا درصدد یافتن تأثیرات رسانه‌های اجتماعی بر افراد هستند. چنین وضعی مثل این است که ما در حال مطالعه تأثیرات مصرف قند بر سلامتی فرد باشیم و بررسی کنیم که اگر صد فرد از سنین نوجوانی میانه را به‌طور تصادفی در گروه کاهش مصرف قند قرار دهیم، آیا آنان در قیاس با گروه کنترل سلامتی بهتری خواهند یافت؟! مسئله اینجاست که رسانه‌های اجتماعی شبیه به قند نیستند. این‌طور نیست که آن‌ها صرفاً بر شخص مصرف‌کننده تأثیر بگذارند. وقتی رسانه‌های اجتماعی همراه با تلفن‌های هوشمند دانش‌آموزان، از اوایل دهه ۲۰۱۰، راه خود را به مدارس باز کردند، فرهنگ همگانی به‌سرعت دستخوش تغییر شد (شبکه‌های ارتباطی به‌موازات رشدشان به‌شدت نیرومندتر می‌شوند. [۱۶]) از آن هنگام، دانش‌آموزان در بین کلاس‌ها، طی زنگ‌های تفریح و هنگام صرف ناهار کمتر با همدیگر گفت‌وگو می‌کردند، زیرا بیشتر وقتشان را مشغول تلفن‌هایشان بودند و اغلب در سرتاسر طول روز درگیر محتوای تلفن‌هایشان

می‌شدند. [۱۷]] این به آن معنا بود که آنان کمتر با یکدیگر ارتباط چشمی برقرار می‌کردند، کمتر با هم می‌خندیدند و نمی‌توانستند مشق گفت‌وگو را با هم تمرین کنند؛ بنابراین رسانه‌های اجتماعی حتی به زندگی اجتماعی آن دسته دانش‌آموزانی که از این رسانه‌ها دوری می‌جویند هم آسیب می‌رسانند.

چه‌بسا چنین تأثیراتی در سطح گروهی بسیار بزرگ‌تر از تأثیراتشان در سطح فردی باشند و احتمالاً بر میزان واقعی اثرات فردی نیز بچربند. [۱۸]] اگر آزمایشگری برخی از جوانان را به مدت یک ماه از رسانه‌های اجتماعی دور نگاه دارد، درحالی‌که تمامی دوستان این جوانان کماکان در رسانه‌های اجتماعی فعال‌اند، افراد دورمانده از رسانه‌های اجتماعی طی این یک ماه منزوی‌تر خواهند شد. با همه این اوصاف چندین پژوهش نشان داده‌اند که کناره‌گیری از رسانه‌های اجتماعی سلامت روان جوانان را بهبود می‌بخشد. پس تصور کنید اگر تمامی دانش‌آموزان در بیست مدرسه راهنمایی برگزیده شده تصادفی در گروه عاری از رسانه‌های اجتماعی جای‌دهی شوند، یا واقع‌بینانه‌تر، صبح‌هنگام و پس از ورود به مدرسه تلفن‌هایشان را در کمدی قفل‌شده قرار دهند، مزایای به‌دست‌آمده چقدر بیشتر خواهند بود. در این حالت، سایر مدارس راهنمایی نقش گروه کنترل را ایفا می‌کنند. این قبیل مطالعات از آن نوع آزمایش‌هایی هستند که ما برای بررسی تأثیرات رسانه‌های اجتماعی در سطح گروهی به آن‌ها نیازمندیم.

مجموعه کوچک اما مهمی از آزمایش‌ها تأثیرات گروهی را با این سؤال می‌سنجند: وقتی دسترسی به رسانه‌های اجتماعی در یک اجتماع به‌طور ناگهانی تسهیل شود، کل اجتماع چه تغییری می‌کند؟ [۱۹] به‌عنوان مثال، یکی از مطالعات بر مبنای این واقعیت صورت گرفته است که فیس‌بوک در ابتدا صرفاً به تعداد کمی از دانشجویان کالج عرضه شد. آیا با گسترش یافتن دسترسی فیس‌بوک به کالج‌های دیگر، طی یکی دو سال بعدی، سلامت دانشجویان این کالج‌ها در قیاس با دانشجویان کالج‌های بدون فیس‌بوک تغییری کرد؟ بله، سلامت روانی دانشجویان بدتر شد و پررنگ‌ترین تأثیرات هم متوجه زنان بودند. این پژوهشگران دریافتند:

فراگیر شدن فیس‌بوک در یک کالج با افزایش نشانه‌های مشکلات روانی و به‌ویژه افسردگی همراه بود و افزایش استفاده از خدمات سلامت روان را به دنبال داشت. به‌علاوه، با اتکا به گزارش دانشجویان دریافتیم که افول سلامت روانی به افت عملکرد تحصیلی آنان هم منتهی شد. شواهد مرتبط به سازوکار چنین تأثیری حاکی از آن بود که افزایش مقایسه اجتماعی نامطلوب در بستر فیس‌بوک، علت چنین زیان‌هایی بوده است. [۲۰]

من پنج پژوهش یافته‌ام که گسترش اینترنت پرسرعت در جهان را بررسی کرده‌اند و تمام آن‌ها به

شواهدی از افول سلامت روان رسیده‌اند. وقتی سرعت اینترنت پایین بود، کودکی مبتنی بر تلفن هم نمی‌توانست به راحتی قد علم کند. اما پس از گسترش کابل‌های فیبر نوری، مثلاً در اسپانیا و دستیابی نقاط مختلف این کشور طی زمان‌های متفاوت به اینترنت پرسرعت، چه اتفاقی رخ داد؟ پژوهشی در سال ۲۰۲۲ «تأثیر دسترسی به اینترنت پرسرعت بر تشخیص‌های روان‌پزشکی نوجوانان ترخیص‌شده از بیمارستان» را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. جمع‌بندی این پژوهش چنین بود:

ما اثرات قابل‌توجهی را در دختران، و نه در پسران، شناسایی کردیم. بررسی سازوکارهای مسئول این تأثیرات نشان می‌دهد که [دسترسی به اینترنت پرسرعت] به افزایش استفاده اعتیادگونه از اینترنت منتهی می‌شود و زمان لازم برای خواب، انجام تکالیف و معاشرت با اعضای خانواده را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. چنین تأثیراتی در دختران بسیار پررنگ‌ترند. [۲۱]

این مطالعات و مطالعات پرشمار دیگر [۲۲] نشان می‌دهند که انتقال سریع زندگی اجتماعی نوجوانان به رسانه‌های اجتماعی با افزایش افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی و سایر مشکلات سلامت روان از اوایل دهه ۲۰۱۰ صرفاً رابطه همبستگی ندارند، بلکه رسانه‌ها علت بروز این مشکلات بوده‌اند. [۲۳] برخی پژوهشگران مدعی‌اند که همبستگی‌ها یا اندازه‌های اثر یافت‌شده برای تبیین این نرخ بالای افول

روان‌شناختی ناچیزند، منتها آنان برای مدعایشان به مطالعاتی اشاره می‌کنند که فقط تأثیرات را در سطحی فردی بررسی کرده‌اند. این پژوهشگران تغییرات پرشتاب در پویایی‌های گروهی را، که من آن را سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی نامیده‌ام، به‌ندرت در تحلیل‌هایشان مدنظر قرار می‌دهند.

اما چرا رسانه‌های اجتماعی به‌طور خاص به دختران بیشتر از پسران آسیب می‌رسانند؟ این رسانه‌ها چگونه مغز و هویتِ درحال‌رشد دختران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند؟

دختران بیشتر از پسران از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند

از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، به لطف فراگیری تلفن‌های هوشمند، پسران و دختران رفته‌رفته مدت‌زمان بیشتری را در فضای آنلاین سپری کرده‌اند، اما نحوهٔ وقت‌گذرانی آنان در این فضا با هم تفاوت‌هایی دارد؛ پسران به تماشای ویدئوهای یوتیوب، استفاده از پلتفرم‌های متن‌محوری چون ردیت و به‌ویژه بازی‌های آنلاین چندنفره تمایل داشته‌اند، حال‌آنکه دختران در قیاس با پسران به کاربران بسیار افراطی‌تر پلتفرم‌های بصری، به‌ویژه اینستاگرام و پس از آن اسنپ‌چت، پینترست و تامبلر بدل شدند. [۲۴]

در سال ۲۰۱۷، پژوهشگران بریتانیایی در پژوهشی، از افراد سنین نوجوانی میانه خواستند تأثیرات محبوب‌ترین رسانه‌های اجتماعی را بر وجوه مختلف بهزیستی‌شان، از جمله اضطراب، احساس تنهایی، تن‌انگاره و خواب، ارزیابی کنند. آنان از میان پنج برنامه، اینستاگرام را بدترین برنامه ارزیابی کردند و رتبه بعدی به اسنپ‌چت تعلق گرفت. یوتیوب تنها پلتفرمی بود که نمره کلی مثبتی به دست آورد. [۲۵]

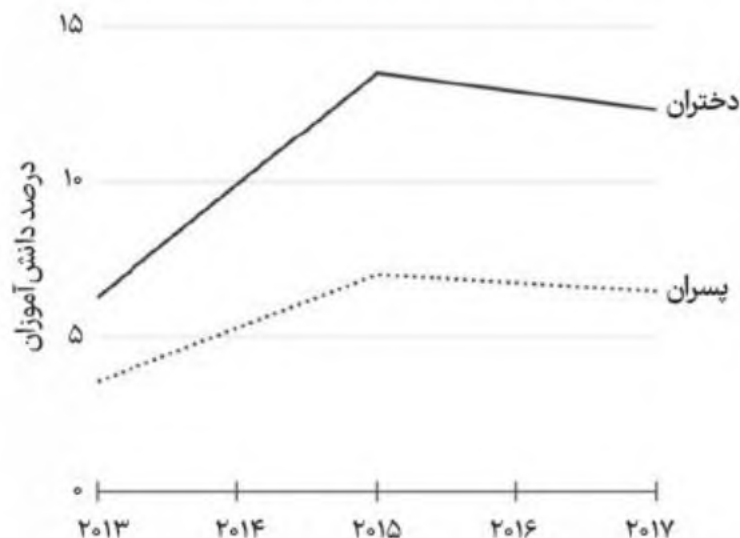
تمامی پلتفرم‌های بصری مدل کسب‌وکار ابداع‌شده توسط شرکت فیس‌بوک را سرمشق خود قرار داده‌اند: به حداکثر رساندن زمان صرف‌شده کاربر در پلتفرم با هدف به حداکثر رساندن حجم داده‌های استخراج‌شده و افزایش سودمندی کاربر برای تبلیغ‌کنندگان. شکل ۳-۶ نمایانگر آن درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکایی است که بیش از چهل ساعت در هفته در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند. این میزان زمان سپری‌شده در رسانه‌های اجتماعی معادل مدت زمان صرف‌شده برای شغلی تمام‌وقت است، آن‌هم درحالی‌که فرد یک دانش‌آموز تمام‌وقت است. تا سال ۲۰۱۵، از هر هفت دختر آمریکایی یک نفر به این مدت‌زمان نجومی رسیده بود. پرسش مربوط به مدت‌زمان وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی تازه از سال ۲۰۱۳ به نظرسنجی افزوده شد. اگر داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۰، یعنی زمانی که تعداد کمی از افراد سنین نوجوانی میانه تلفن هوشمند داشتند، هم در دسترس بودند، به

احتمال زیاد ارقام نزدیک به صفر را نشان می‌دادند. تا پیش از آنکه افراد سنین نوجوانی میانه بتوانند اینترنت را در جیب‌های خود داشته باشند، وقت‌گذرانی هفتگی چهل ساعته در رسانه‌های اجتماعی برایشان تقریباً ناممکن بود. [۲۶]

دختران مدت‌زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنند [۲۷] و رسانه‌هایی که آنان در آن وقت می‌گذرانند، از منظر آسیب‌رسانی به سلامت روان، جزء بدترین رسانه‌ها هستند؛ بنابراین حتی به فرض یکسانی روان‌شناختی دختران و پسران، انتظار می‌رود که نرخ اضطراب و افسردگی در میان دختران افزایش بیشتری داشته باشد.

منتها دختران و پسران به‌لحاظ روانی با هم یکسان نیستند. بنا به دلایل مختلفی، نیازهای مرکزی رشدی دختران سبب می‌شود آنان به آسان‌ترین طعمه‌ها برای استعمار و آسیب‌های رسانه‌های اجتماعی بدل شوند. از سوی دیگر، پسران طعمه‌های ساده‌ای برای شرکت‌های سازنده بازی‌های ویدئویی هستند.

کاربران افراطی رسانه‌های اجتماعی (با بیش از چهل ساعت وقت‌گذرانی هفتگی در این رسانه‌ها)



شکل ۳-۶. درصد دانش‌آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی) آمریکایی که گزارش داده‌اند در هفته چهل ساعت یا بیشتر در رسانه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده ۲۸)

عاملیت و پیوندجویی

دختران و پسران، به لحاظ روان‌شناختی، از بسیاری جهات شبیه یکدیگر هستند. یک کتاب درسی روان‌شناسی برای اشاره به تفاوت‌های جنسیتی صرفاً به ذکر نکاتی گاه‌به‌گاه نیاز دارد. با این همه چند تفاوت جنسیتی وجود دارد که در فرهنگ‌ها و اعصار مختلف، خود را نمایان ساخته‌اند؛ یکی از مواردی که در مسیر درک تأثیرات رسانه‌ای مفید است تمایز میان حس عاملیت^{۱۴۴} و پیوندجویی^{۱۴۵} است. عاملیت و پیوندجویی دو مجموعه از انگیزه‌ها و اهدافی هستند که تقریباً در تمامی افراد یافت می‌شوند. پژوهشی تازه آن‌ها را چنین تعریف کرده است:

عاملیت از تلاش‌های فرد برای تمایزبخشی و بسط خویشتن ناشی می‌شود و ویژگی‌هایی چون کارآمدی، شایستگی و قاطعیت را در بر می‌گیرد. پیوندجویی از تلاش برای ادغام خود در یک واحد اجتماعی بزرگ‌تر، از طریق توجه به دیگران، ناشی می‌شود و ویژگی‌هایی مانند خیرخواهی، همکاری و همدلی را در بر می‌گیرد. [۲۹]

در طول زندگی، این دو انگیزه در قالب الگوهایی متغیر درهم‌تنیده شده‌اند و همین تنیدگی برای نوجوانی که هویت خویش را شکل می‌دهد، بسیار مهم است. بخشی از تعریف فرد از خویشتنش مرهون ادغام موفق او در گروه‌هاست؛ جذابیت فرد برای گروه تا حدی ناشی از معرفی خود به‌عنوان فردی

برخوردار از مهارت‌های منحصربه‌فرد است. [۳۰]]

پژوهشگران مدت‌هاست که دریافته‌اند پسران و مردان عمدتاً بر کوشش‌های معطوف به عاملیت متمرکزند، حال‌آنکه دختران و زنان بیشتر بر تلاش‌های مربوط به پیوندجویی تمرکز دارند. [۳۱]] این واقعیت که تفاوت‌های جنسیتی در این مؤلفه‌ها با گذر زمان کاهش یافته است به ما می‌گوید که چنین عواملی تا حدی از متغیرها و نیروهای فرهنگی تأثیر می‌پذیرند. علاوه‌برآن، این واقعیت که آن‌ها در آغاز دوران بازی‌های کودکان ظاهر می‌شوند [۳۲] و می‌توان نشان‌شان را در الگوی بازی‌های سایر نخست‌ی‌سانان هم یافت [۳۳] به ما می‌گوید که احتمالاً عامل زیست‌شناختی نیز در بروز آن‌ها نقش دارند. با توجه به اهداف این کتاب، برای ما منشأ چنین تفاوت‌هایی مهم نیست، بلکه این مهم است که شرکت‌های حوزه فناوری از این تفاوت‌ها مطلع‌اند و از آن‌ها برای به قلاب انداختن مخاطبان اصلی خود بهره می‌برند. رسانه‌های اجتماعی روش‌های جدید و آسانی را برای "برقراری ارتباط" در دسترس قرار می‌دهند. در ظاهر به نظر می‌رسد این رسانه‌ها برآورده‌کننده نیازهای اجتماعی هستند، اما درواقع از بسیاری جهات این نیازها را سرکوب می‌کنند.

چهار دلیل آسیب‌پذیری ویژه دختران

شرکت‌های مالک رسانه‌های اجتماعی دست‌کم از طریق چهار عامل از نیاز شدید دختران به پیوندجویی و سایر دغدغه‌های اجتماعی آنان سوءاستفاده می‌کنند. به باور من، این عوامل شانه‌به‌شانه هم‌رخ‌نمایی می‌کنند و روشن می‌سازند که چرا سلامت روان‌شناختی دختران در بسیاری از کشورها، به‌محض دستیابی به تلفن‌های هوشمند و انتقال زندگی اجتماعی به بستر اینستاگرام، اسنپ‌چت، تامبلر و دیگر پلتفرم‌های "اشتراک‌گذاری" به‌سرعت رو به افول نهاد.

علت شماره ۱: دختران بیشتر تحت‌تأثیر مقایسه اجتماعی بصری و کمال‌گرایی قرار می‌گیرند

ترانه "حسادت، حسادت" اثر اولیویا رودریگو^{۱۴۶} در سال ۲۰۲۱، به‌طور خلاصه چیزی را شرح می‌دهد که بر بسیاری از دختران حین وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرد. ترانه این‌طور شروع می‌شود:

می‌خواستم تلفنم را به آن‌سوی اتاق پرت کنم

چون همه دخترانی که در آن می‌دیدم آن‌قدر زیبا بودند که به نظر واقعی نمی‌آمدند.

رودریگو سپس می‌گوید که "مقایسه" خودش با هیکل‌های بی‌نقص و دندان‌های سفید دختران غریبه به‌تدریج او را می‌کشد. این ترانه عالی است؛ امیدوارم شما هم آن را گوش کنید. [۳۴]

روانشناسان مدت‌هاست که مقایسه اجتماعی و تأثیرات فراگیر آن را بررسی می‌کنند. روان‌شناس اجتماعی، سوزان فیسک^{۱۴۷}، می‌گوید که انسان‌ها "ماشین‌های مقایسه‌اند". [۳۵] مارک لیری^{۱۴۸}، دیگر روان‌شناس اجتماعی، این ماشین را با جزئیات بیشتری توصیف کرده است: گویی تمامی ما در مغزمان یک "جامعه‌سنج" داریم، سنجش‌گری که در هر لحظه به ما می‌گوید در مقیاس صفر تا صد، در رتبه‌بندی پرستیژ محلی در چه جایگاهی قرار می‌گیریم. هنگامی که درجه این سنجش‌گر افول می‌کند، زنگ خطری در قالب اضطراب به صدا درمی‌آید و ما را به تغییر رفتار و بازگرداندن درجه سنجش‌گر به سطوح بالا ترغیب می‌کند. [۳۶]

افراد سنین نوجوانی میانه در برابر احساس ناامنی آسیب‌پذیرتر از سایر سنین‌اند، چراکه جسم و زندگی اجتماعی‌شان پس از ترک دوران کودکی به‌سرعت در حال تغییر است. آنان می‌کوشند تا دریابند در این

نظم جدید بر اساس جنسیتشان در چه جایگاهی قرار می‌گیرند. تقریباً تمامی نوجوانان برای ظاهر خود اهمیت قائل‌اند، به‌خصوص وقتی که کم‌کم وارد روابط عاشقانه می‌شوند. همه می‌دانند که تا حدی به‌علت ظاهرشان برگزیده یا نادیده گرفته می‌شوند. اما دختران نوجوان در معرض خطرات بیشتری قرار دارند، چراکه موقعیت یک دختر معمولاً، بیش از پسران، با زیبایی و جذابیت ظاهری‌اش پیوند خورده است. دختران، پس از ورود به رسانه‌های اجتماعی، به‌علت ظاهر و اندامشان هدف قضاوت‌های شدیدتر و مداوم‌تری قرار می‌گیرند و با استانداردهای زیبایی دور از دسترس‌تری مواجه می‌شوند تا پسران.

طی دوران کودکی و نوجوانی من در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، دختران با تصاویر مدل‌های با دست ویرایش‌شده و بعد فتوشاپ‌شده مواجه می‌شدند و این مواجهه به‌قدر کافی تجربه‌ی بدی بود. اما چنین تصاویری متعلق به بزرگسالانی غریبه بودند؛ پای رقابتی دخترانه در بین نبود. اما وقتی اکثر دختران مدرسه در اینستاگرام و اسنپ‌چت حساب‌های کاربری باز کردند و شروع کردند به انتشار لحظات برجسته‌ی زندگی‌شان و با به‌کارگیری فیلترها و برنامه‌های ویرایشی، ظاهر مجازی و آنلاین خود را زیباتر کردند، چه اتفاقی رخ داد؟ اینجا بود که درجه‌ی جامعه‌سنج بسیاری از دختران افول کرد، چراکه آنان اکنون پایین‌تر از حد متوسط بودند. تقریباً در همان زمان در سرتاسر جوامع توسعه‌یافته زنگ خطری در

ذهن دختران به صدا درآمد.

می‌توانید نمودی از تأثیر فیلترها و برنامه‌های تغییر چهره را در شکل ۴-۶ ببینید. در این تصویر، جوزفین لیوین^{۱۴۹}، اینفلوئنسر اینستاگرامی، نشان می‌دهد که تغییر ظاهر به مدد فشردن یک دکمه و رسیدن به زیبایی اینستاگرامی دروغین تا چه حد آسان است.



شکل ۴-۶. فیلترهای زیبایی می‌توانند شما را به همان میزانی که مایلید، بی‌نقص جلوه دهند، وضعی که سبب افزایش فشار بر سایر دختران برای زیبا جلوه دادن خودشان خواهد شد. [۳۷]

برنامه‌های ویرایشگر این امکان را به دختران می‌دهند که خودشان را با پوستی بی‌نقص، لب‌هایی پرتر، چشمانی درشت‌تر و کمری باریک‌تر جلوه دهند (و به علاوه این‌ها، "بی‌نقص‌ترین" وجوه زندگی‌شان را به نمایش بگذارند). [۳۸] اسنپ‌چت هم از سال ۲۰۱۵ ویژگی‌های مشابهی را برای فیلتر کردن تصاویر خود عرضه کرده است. در بسیاری از این برنامه‌ها، کاربران با لمس کردن صرفاً یک دکمه می‌توانند به لب‌هایی پر، بینی‌هایی ریز و چشمانی به‌سان آهو دست یابند.

شما می‌توانید در شکل ۵-۶ نمودی از افول جامعه‌سنج‌های دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکایی را ببینید. شکل نشان‌دهنده درصد دانش‌آموزانی است که در پاسخ به سؤال «چقدر از خودتان راضی هستید؟» به پاسخ راضی یا کاملاً راضی اشاره کرده‌اند. چنین افولی در پسران نیز روی داده است و من، طی فصل بعدی، درباره چگونگی تأثیرپذیری زندگی آنان سخن خواهم گفت.



شکل ۵-۶. افول درجهٔ جامعه‌سنج دانش‌آموزان در سال ۲۰۱۲. درصد دانش‌آموزان (کلاس هشتمی، دهمی و دوازدهمی) آمریکایی که گفته‌اند از ظاهر خودشان رضایت دارند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده)

دختران به‌طور ویژه در معرض آسیب‌های ناشی از مقایسه‌های اجتماعی دائمی قرار دارند، چراکه از نرخ بالاتر نوع خاصی از کمال‌گرایی رنج می‌برند: کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه.^{۱۵۰} فرد مبتلا به این نوع کمال‌گرایی حس می‌کند که باید انتظارات بسیار بالای تجویز شده از سوی دیگران یا کل جامعه را برآورده سازد. [۳۹]] (در کمال‌گرایی خودمحور^{۱۵۱}، دختران و پسران تفاوتی با هم ندارند؛ افراد مبتلا به این نوع کمال‌گرایی خودشان را به‌سبب ناکامی در برآورده‌سازی استانداردهای بسیار بالای خود زیر ضرب ملامت قرار می‌دهند.) کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه ارتباط تنگاتنگی با اضطراب دارد؛ افراد مضطرب بیشتر در معرض این نوع کمال‌گرایی قرار دارند. کمال‌گرایی به‌خودی‌خود افزایش‌دهنده اضطراب نیز است، چراکه افراد کمال‌گرا در هراس‌اند که پس از شکست در هر فعالیتی در برابر دیدگان جامعه شرمسار شوند. همان‌طور که احتمالاً انتظار دارید، کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه، از اوایل دهه ۲۰۱۰، در سرتاسر کشورهای انگلیسی‌زبان، روندی افزایشی پیدا کرد.

جسیکا تورس^{۱۵۲}، بلاگر حوزه مد ساینز پلاس^{۱۵۳}، در مقاله‌ای با عنوان "چگونه اینفلوئنسرهای رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روانم تأثیر گذاشتند"، چنین نوشته است:

به نظر می‌آمد صدها دلار هزینه و صرف کردن زمان فراوان برای خلق یک تصویر اینستاگرامی، همگی هدر دادن منابع باشند. من باینکه مدام عشق‌ورزی به خویشتن را تبلیغ می‌کردم، خودم عملکردی کاملاً برعکس داشتم؛ پیوسته صفحه اینستاگرامم را با اینفلوئنسرهای دیگری مقایسه می‌کردم که تصاویر زیباتری داشتند. من رفته‌رفته شایستگی شخصی و ارزش کارم را با تعداد لایک‌های دریافتی تصاویرم در اینستاگرام می‌سنجیدم. [۴۰]

از زمان طلوع عصر تبلیغات، زنان جوان مدام وسوسه می‌شدند به دنبال نسخه‌های ظاهراً "بهتر" خود باشند. حال رسانه‌های اجتماعی هر روزه دختران را در معرض صدها یا هزاران تصویر از این دست قرار می‌دهند که در بسیاری از آن‌ها دختران به قدری زیبايند و هیکل و زندگي‌هایشان به اندازه‌ای بی‌نقص‌اند که نمی‌توان باور کرد واقعیت داشته باشند. مطمئناً قرارگیری در معرض تعداد بالای چنین تصاویری تأثیری منفی بر ماشین‌های مقایسه خواهد گذاشت.

گروهی از پژوهشگران فرانسوی زنان جوان را در معرض تصاویر استخراج‌شده از رسانه‌های اجتماعی قرار دادند؛ برخی از این تصاویر نمایانگر زنان بسیار لاغراند و برخی دیگر نشان‌دهنده زنانی با جثه متوسط بودند. [۴۱] پژوهشگران دریافتند که زنان جوان مواجه‌شده با تصاویر زنان بسیار لاغراند بیشتر به علت

بدن و ظاهر خود مضطرب می‌شوند. اما نکته شگفت‌آور پژوهش اینجا بود: این تصاویر صرفاً به مدت بیست میلی‌ثانیه روی صفحه‌نمایش ظاهر شده بودند، یعنی بسیار گذراتر از آنی که زنان بتوانند آگاهانه آن‌ها را پردازش کنند. پژوهشگران نتیجه گرفته‌اند که "مقایسه اجتماعی خارج از حوزه آگاهی رقم می‌خورد و بر ارزیابی‌های صریح فرد از خویشتن تأثیر می‌گذارد." این به آن معناست که تذکرات مکرر دختران به یکدیگر مبنی بر واقعی نبودن تصاویر رسانه‌های اجتماعی احتمالاً تأثیر ناچیزی دارد، زیرا آن بخشی از مغز که به مقایسه می‌پردازد تحت کنترل قسمت‌های خودآگاه مسئول مغز در تشخیص ساختگی بودن تصاویر قرار ندارد.

دختری ۱۳ ساله در ردیت درباره احساسش پس از مشاهده تصاویر دیگر دختران در رسانه‌های اجتماعی توضیح می‌دهد؛ او در توصیف خود، کلماتی را به کار می‌گیرد که مشابه کلماتی هستند که الکسیس اسپنس و اولیویا رودریگو استفاده کردند:

من نمی‌توانم از مقایسه کردن خودم با دیگران دست بردارم و این مقایسه‌ها به جایی می‌رسند که می‌خواهم خودم را بکشم. نمی‌خواهم چنین ظاهری داشته باشم و مهم نیست چقدر تلاش می‌کنم، درنهایت باز زشتم و احساس زشت بودن می‌کنم. من مدام به علت این موضوع گریه می‌کنم. گریه‌هایم

از ده سالگی شروع شدند و حالا سیزده ساله‌ام. در ده سالگی، با تصاویر دختری در تیک‌تاک مواجه شدم و به او وسواس پیدا کردم؛ او به معنای واقعی کلمه بی‌نقص بود و من به یاد می‌آورم که به نحو غیرقابل‌تصور به او حسودی می‌کردم. در طول سال‌های پیش از آغاز نوجوانی، در مورد دختران زیبای دیگر هم "وسواس فکری" پیدا کردم. [۴۲]

تلاش برای رسیدن به برتری زمانی می‌تواند سالم باشد که دختران را برانگیزد تا بر آن دسته از مهارت‌هایی تسلط پیدا کنند که طی سال‌های آتی زندگی به کارشان می‌آید. اما الگوریتم‌های رسانه‌های اجتماعی گرایش دختران به زیبایی را در قالب روش‌های تجویز شده از سوی اجتماع به تصویر می‌کشند و آن‌ها را تقویت می‌کنند. اگر دختران در اینستاگرام و تیک‌تاک صرفاً علاقه‌ای به کاهش وزن، زیبایی یا حتی فقط تغذیه سالم نشان دهند، این رسانه‌ها تصاویری از زنان بسیار لاغراندام را برای آنان ارسال می‌کنند. پژوهشگران مرکز مقابله با نفرت‌پراکنی دیجیتال ده‌ها حساب کاربری ساختگی مربوط به دختران ۱۳ ساله در تیک‌تاک باز کردند و دریافتند که الگوریتم‌های حاکم بر تیک‌تاک ظرف چند هفته پس از باز شدن این حساب‌ها، ده‌ها هزار ویدئوی مربوط به کاهش وزن را برای آنان ارسال کرده است. [۴۳] در بسیاری از این ویدئوها، زنان جوان لاغراندام از دنبال‌کنندگان‌شان می‌خواستند که

رژیم‌های غذایی سفت و سختی مثل رژیم "عروس مرده" یا رژیم صرفاً متکی بر نوشیدن آب را بیازمایند. این همان اتفاقی بود که در سال ۲۰۱۲ برای الکسیس اسپنس در اینستاگرام رخ داد.

خود شرکت فیس‌بوک دستور داده بود پیرامون تأثیرات اینستاگرام بر افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا و بریتانیا پژوهشی انجام شود. یافته‌های این پژوهش هیچ‌گاه منتشر نشدند، منتها فرانسیس هاوگن تصاویری از اسناد داخلی فیس‌بوک را افشا کرد و آن را در اختیار خبرنگاران وال‌استریت ژورنال قرار داد. پژوهشگران دریافته بودند که اینستاگرام برای دختران مضرتر است: «افراد سنین نوجوانی میانه اینستاگرام را مسئول بروز اضطراب و افسردگی در خود می‌دانند... چنین واکنشی خودجوش بود و همواره در تمامی گروه‌ها به چشم می‌خورد.» [۴۴] پژوهشگران همچنین خاطرنشان کرده بودند که "مقایسه اجتماعی" در اینستاگرام بدتر از دیگر برنامه‌های رقیب است. فیلترهای اسنپ‌چت "روی صورت تمرکز دارند"، حال آنکه اینستاگرام "به شدت روی هیکل و سبک زندگی تمرکز دارد".

علت شماره ۲: پرخاشگری در دختران بیشتر از نوع رابطه‌ای است

تا مدت‌ها تصور می‌شد که پسران پرخاشگرتر از دختران هستند. اگر پرخاشگری را صرفاً خشونت و

تهدید فیزیکی تصور کنیم، چنین برداشتی درست است. [۴۵]] همچنین، پسران بیشتر به تماشای فیلم‌ها و ماجراهای ورزشی، رزمی، جنگی و خشن علاقه‌مندند که تمامی آن‌ها به علائق و انگیزه‌های حس عاملیت مربوط می‌شوند. معمولاً پسران بر اساس اینکه چه کسی می‌تواند پیروز دعوا باشد یا چه کسی قادر است بدون ترس از انتقام به فردی هتاکي کند، افراد را در جایگاه‌های اجتماعی بالا یا پایین رتبه‌بندی می‌کنند. اما از آنجایی که انگیزه‌های پیوندجویی در دختران نیرومندتر است، آنان راه صدمه زدن به دختران دیگر را ضربه زدن به روابط آنان می‌دانند. آنان شایعه‌پراکنی می‌کنند، دوستان دختر هدف را علیه او قرار می‌دهند و میزان ارزشمندی‌اش به عنوان یک دوست را برای سایر دختران پایین می‌آورند. پژوهشگران دریافته‌اند که دختران در "پرخاشگری غیرمستقیم" (که ضربه زدن به روابط یا خوش‌نامی دیگران را شامل می‌شود) در رده‌ای بالاتر از پسران قرار می‌گیرند. البته چنین وضعی فقط در اواخر دوران کودکی و نوجوانی صادق است. [۴۶]] دختری که می‌پندارد در حال از دست دادن ارزش خود است، طعمه اضطرابی فزاینده خواهد شد. اگر افول درجه جامعه‌سنج او به قدر کافی شدید باشد، چه بسا افسرده شود و به فکر خودکشی بيفتد. از نظر افراد سنین نوجوانی میانه افسرده یا مطرود، مرگ جسمانی به منزله پایان یافتن دردهاست، حال آنکه مرگ اجتماعی به جهنمی در عین زندگی می‌ماند.

مطالعات نشان داده‌اند که پس از آنلاین شدن زندگی اجتماعی نوجوانان، ماهیت قلدری در آنان شروع به تغییر کرد. یک مطالعهٔ مروری نظام‌مند بر پژوهش‌های انجام‌شده از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۷، کاهش قلدری چهره‌به‌چهره در پسران و افزایش این نوع قلدری را در دختران، به‌ویژه دختران نوجوان کم‌سن‌تر، را شناسایی کرد.[۴۷] پژوهشی دیگر که از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ بر حدود ۱۶ هزار دانش‌آموز دبیرستانی ایالت ماساچوست صورت گرفت هیچ افزایشی در قلدری چهره‌به‌چهره در میان دختران و کاهش این نوع قلدری در پسران نیافت، منتها آشکار ساخت که قلدری سایبری^{۱۵۴} در میان دختران افزایش یافته است.[۴۸] بر اساس یافته‌های یکی از نظرسنجی‌های بزرگ در آمریکا، این میزان بالای قلدری سایبری بین سال‌های ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۹ نیز کماکان تداوم داشته است (هر چند افزایشی نشان نداده است). در طول این بازهٔ زمانی، تقریباً از هر ده پسر، یک نفر و از هر پنج دختر، یک نفر طعمهٔ قلدری سایبری شده‌اند.[۴۹] به‌بیان دیگر، جابه‌جایی به محیط آنلاین سبب شده است قلدری و آزار و اذیت در بستر این محیط به بخش بزرگی از زندگی همه‌روزهٔ دختران بدل شود.

گرچه شاید درصد دانش‌آموزان قربانی قلدری سایبری در طول دههٔ ۲۰۱۰ افزایش نیافته بود، روش‌هایی که دانش‌آموزان به‌واسطهٔ آن‌ها می‌توانستند مرتکب یا قربانی پرخاشگری رابطه‌ای شوند، به‌علت پیوستن

آنان به رسانه‌های اجتماعی جدید، متحول شد و امکان نشر شایعات و حملات در بستر این رسانه‌ها فراهم آمد. هر کسی در هر سنی به سهولت می‌تواند در رسانه‌های اجتماعی چندین حساب کاربری ناشناس ایجاد کند و از طریق آن‌ها به نشر پیام‌های توهین‌آمیز و تخریب خوش‌نامی سایرین دست یازد. تمامی این رویدادها در دنیایی مجازی رخ می‌دهند که والدین و معلمان به‌ندرت به آن دسترسی دارند و اغلب درکش نمی‌کنند. بدین‌ترتیب در همان حالی که تلفن‌های هوشمند در مدرسه، حمام و تختخواب جوانان را همراهی می‌کنند، قلدرهای فضای مجازی نیز در همه‌جا به جوانان دسترسی خواهند داشت.

تیلور لورنز^{۱۵۵}، در مقاله‌ای در نشریه آتلانتیک در سال ۲۰۱۸، ماجرای از آزار و اذیت اینستاگرامی را شرح می‌دهد؛ [۵۰] ماجرا به دختری ۱۳ ساله با نام مری مربوط است. مری توانست به تیم تشویق‌کنندگان مدرسه بپیوندد، حال‌آنکه یکی از دوستانش از ورود به تیم بازماند. این دوست سابق برای آسیب رساندن به جایگاه مری از بسیاری از ویژگی‌های اینستاگرام بهره برد. مری در این باره می‌گوید: «او گروهی در اینستاگرام تشکیل داده بود که تمامی همکلاسی‌ها به‌جز من در آن حضور داشتند. تنها کاری که در آن گروه انجام می‌شد بدگویی از من بود.» همین رویدادها سبب شدند مری اولین حمله وحشت‌زدگی عمرش را تجربه کند.

رسانه‌های اجتماعی دامنه و تأثیر قلدری رابطه‌ای را افزایش داده‌اند و فشار زیادی بر دختران وارد آوردند تا مراقب گفتار و کردار خود باشند. آنان می‌دانند که هر خطایی می‌تواند به سرعت در این رسانه‌ها پربازدید شود و داغی دائمی بر پیشانی‌شان حک کند. رسانه‌های اجتماعی به احساس ناامنی نوجوانان دامن می‌زنند؛ افراد در دوران نوجوانی نگرانی‌های زیادی در مورد احتمال طرد شدن خویش دارند و از این رو نسلی از دختران از حالت اکتشاف دور می‌شوند و به حالت دفاعی فرو می‌روند.

فریا ایندیا^{۱۵۶}، یکی از زنان نسل Z بریتانیایی که درباره دختران و سلامت روان قلم می‌زند، مقاله‌ای با این عنوان دارد: "رسانه‌های اجتماعی فقط دختران را افسرده نمی‌کنند، بلکه آن‌ها را بدجنس هم می‌سازند." وی در این مقاله می‌نویسد:

دختران امروزی، از طریق صفحات نفرت‌پراکنی ناشناس اینستاگرامی گرفته تا کمپین‌های فرهنگ طرد نوجوانان، می‌توانند با روش‌هایی خلاقانه یکدیگر را پایین بکشند. همچنین، می‌توان از روش پرخاشگرانه منفعلانه‌ای استفاده کرد: مثلاً بدون مطلع کردن فردی در رسانه اجتماعی از وی بدگویی کرد یا به روش "مسدودیت نرم" روی آورد (که طی آن ارتباط یک فرد را مسدود می‌کنید و بعد به سرعت او را از مسدودیت خارج می‌کنید و بدین ترتیب او از گروه دنبال‌کنندگان شما حذف می‌شود). همچنین می‌توان

پیام‌های فرد را دید، اما به آن‌ها پاسخی نداد. حتی می‌توان عکسی ناخوشانید از فرد را در ملأعام منتشر کرد و شناسه کاربری فرد را روی آن تگ کرد. [۵۱]

پس گذار به زندگی مبتنی بر تلفن از اوایل سال‌های دهه ۲۰۱۰ از جهت دیگری نیز روابط و زندگی دختران را بر هم ریخت. بلوغ سابقاً یک دوره انتقالی دشوار بود و طی آن فرد نیازی شدید به چند دوست صمیمی حس می‌کرد. بعد رسانه‌های اجتماعی سر رسیدند تا با تسهیل پرخاشگری رابطه‌ای و فراگیرتر و همگانی‌تر کردن رقابت بر سر جایگاه، این دوره انتقالی را دشوارتر از قبل کنند. بسیاری از موارد خودکشی در دختران نوجوان مستقیماً با قلدری و شرمساری تسهیل شده توسط رسانه‌های اجتماعی مرتبط‌اند. پلتفرم‌هایی نظیر Ask.fm و NGL (دروغ نخواهم گفت) ^{۱۵۷} به نحوی طراحی شده‌اند که صراحتاً کاربران را تشویق می‌کنند به‌طور ناشناس افکارشان در مورد دیگران را نشر دهند. [۵۲]

علت شماره ۳: دختران راحت‌تر و سریع‌تر از هیجانات و اختلالات هم تأثیر می‌پذیرند

همه ما می‌دانیم که دوستان صمیمی می‌توانند بر روحیه ما تأثیر بگذارند. اما آیا می‌دانستید که دوستان دوستانتان هم می‌توانند بر شما تأثیر بگذارند؟ جامعه‌شناسی به نام نیکلاس کریستاکیس^{۱۵۸} با همراهی جیمز فاولر^{۱۵۹}، پژوهشگر علوم سیاسی، داده‌های یک نظرسنجی بلندمدت از ساکنان شهر فرامینگهام ایالت ماساچوست (مطالعه قلب فرامینگهام) را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. [۵۳] پژوهش در واقع بر سلامت جسمانی متمرکز بود، اما کریستاکیس و فاولر توانستند با بررسی برخی یافته‌های نظرسنجی، نحوه انتقال هیجانات در اجتماع را در گذر زمان شناسایی کنند؛ آنان دریافتند که شادی احتمالاً به شکلی خوشه‌ای در جامعه منتشر می‌شود. این فقط بدین سبب نبود که افراد شاد در جست‌وجوی یکدیگرند، بلکه علت دیگری هم داشت: زمانی که فردی شاد می‌شد، احتمالاً دوستان کنونی‌اش نیز شادتر می‌شدند. چنین تأثیری به نحوی شگفت‌انگیز به دوستان دوستان آنان و حتی گاه دوستان دوستان دوستان آن‌ها هم تسری می‌یافت. شادی مسری است و از طریق شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شود.

کریستاکیس و فاولر طی مطالعه بعدی خود بر همان داده‌ها، بر آن شدند تا با همکاری جیمز روزنکوئیست^{۱۶۰}، روان‌پزشک، دریابند که آیا حالات هیجانی منفی نظیر افسردگی هم در این شبکه منتشر می‌شوند. [۵۴] آنان در این مسیر به دو یافته جالب رسیدند: نخست، همان‌طور که تقریباً همیشه در

روان‌شناسی صادق است، بدی نیرومندتر از خوبی است.]] (۵۵) افسردگی به نحو قابل‌توجهی مسری‌تر از شادمانی یا سلامت روانی مناسب بود. وقتی زنی به افسردگی مبتلا می‌شود، احتمال بروز افسردگی در دوستان نزدیکش (اعم از زن و مرد) تا ۱۴۲ درصد افزایش می‌یابد. وقتی مردی به افسردگی دچار می‌شود، افسردگی او هیچ تأثیری بر دوستانش ندارد. حدس پژوهشگران این بود که چنین تفاوتی به سبب آن است که زنان به لحاظ هیجانی بیانگری بیشتری دارند و به نحو مؤثرتری حالات خلقی خویش را به دوستانشان انتقال می‌دهند. در مقابل، وقتی مردان دور هم جمع می‌شوند، به جای گفت‌وگو در باب احساساتشان، به احتمال زیاد همراه با هم به انجام فعالیتی مشغول می‌شوند.

مطالعه قلب فرامینگهام در سال ۲۰۰۱، درست قبل از پیدایش رسانه‌های اجتماعی، به پایان رسید. فکر می‌کنید پس از سال ۲۰۱۰، وقتی نوجوانان بیشتر از بزرگسالان مطالعه فرامینگهام به هم پیوند خوردند، چه اتفاقی برایشان افتاد؟ با توجه به مسری‌تر بودن افسردگی و اضطراب در قیاس با مؤلفه‌های مثبت سلامت روانی و نظر به اینکه دختران بیشتر از پسران راجع به احساساتشان سخن می‌گویند، احتمالاً به محض پیوستن دختران به اینستاگرام و سایر پلتفرم‌های "به اشتراک‌گذاری" مشابه از حوالی سال ۲۰۱۲، باید انتظار شیوع انفجاری افسردگی و اضطراب را در آنان داشته باشیم.

همان‌طور که در فصل نخست نشان دادیم، دقیقاً چنین اتفاقی رخ داده است. از اوایل دهه ۲۰۱۰، در کشورهای متعدد، نرخ بروز افسردگی در دختران به سرعت افزایش یافته است. نرخ خودزنی و بستری در بیمارستان‌های روان‌پزشکی نیز در دختران به همین نحو بالا رفته است. اما افسردگی تنها اختلالی نیست که از طریق رسانه‌های اجتماعی منتشر می‌شود.

در سال ۱۹۹۷، لزی باس^{۱۶۱}، که در آن هنگام پژوهشگر مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا بود، طی مقاله‌ای مروری بر پژوهش‌های تاریخی و پزشکی به همه‌گیری‌های "جامعه‌زا"^{۱۶۲} پرداخت. [۵۶] ("جامعه‌زا" یعنی تولیدشده توسط "نیروهای اجتماعی" و نه ناشی از علل زیست‌شناختی.) باس می‌گوید که دو نوع همه‌گیری در طول تاریخ، ماهیتی تکراری دارند: یکی از آن‌ها همه‌گیری "نوع اضطراری" است که علائم شایع آن عبارت‌اند از شکم‌درد، سردرد، سرگیجه، ضعف، حالت تهوع و نفس‌نفس زدن. همه‌گیری دیگر "نوع حرکتی" است که شایع‌ترین علائم آن عبارت‌اند از: "رقص هیستریک، تشنج، خندیدن و تشنج کاذب." نوع حرکتی که مورخان آن را "طاعون رقص"^{۱۶۳} نامیده‌اند، طی قرون وسطا گهگاه به دهکده‌های اروپا هجوم می‌آورد و برخی از مردمان را به رقصیدن وامی‌داشت. آنان به قدری می‌رقصیدند که درنهایت بر اثر خستگی جان خود را از دست می‌دادند. [۵۷] صاحب‌نظران حوزه پزشکی نتوانستند

برای هیچ‌یک از این دو نوع همه‌گیری که طی دهه‌های اخیر رخ داده‌اند، هیچ نوع سم یا آلودگی محیطی سبب‌ساز شناسایی کنند. یافته‌ای که مکرراً به دست آمده این بوده است که دختران نوجوان بیش از سایر گروه‌ها در معرض خطر تسلیم شدن در برابر این نوع همه‌گیری‌ها قرار دارند و وقتی برخی عوامل استرس‌زای روانی یا تهدیدهایی نامعمول متوجه جامعه باشند، احتمال شیوع این همه‌گیری‌ها نیز بالاتر خواهد رفت. [۵۸]

باس می‌گوید که این همه‌گیری‌ها به‌واسطه تعاملات چهره‌به‌چهره در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌شوند. وی همچنین خاطرنشان می‌سازد که در سال‌های اخیر، این نوع همه‌گیری‌ها به‌واسطه رسانه‌های جمعی، نظیر تلویزیون، کلید خورده‌اند. باس در سال ۱۹۹۷ و طی سال‌های آغازین ظهور اینترنت چنین پیش‌بینی می‌کند: «پدید آمدن شیوه‌های نوین تعاملات جمعی که اخیراً در قالب اینترنت نمود یافته‌اند، احتمال افزایش شیوع این همه‌گیری‌ها را افزایش می‌دهد.»

باس یک پیشگو بود. نوجوانان پس از حضور در رسانه‌های اجتماعی تصویرمحور، به‌ویژه پلتفرم‌های ویدئو محور نظیر یوتیوب و بعد تیک‌تاک، خود را به‌نوعی درقلایی اسیر ساختند که انتقال بیماری‌های روان‌زا را در میان آنان تسهیل می‌کرد. به‌محض چنین تغییری نرخ اضطراب و افسردگی در سرتاسر

جهان، به‌ویژه در میان دختران نوجوان، افزایش یافت. بخش اعظم همه‌گیری بیماری‌های روانی در نوجوانان می‌تواند نتیجه مستقیم انتشار اضطراب از طریق دو فرایند روان‌شناختی مجزا باشد. اما در بستر رسانه‌های اجتماعی، میل به کسب دنبال‌کننده‌ها و لایک‌ها ماهیتی شدیدتر دارد و بنابراین افراد مبتلا به علائم شدیدتر احتمالاً زودتر در این رسانه‌ها مطرح می‌شوند و به الگوهایی جهت یادگیری اجتماعی برای به قلاب انداختن دیگران تبدیل می‌شوند. چنین فرایندی را گاه جذب مخاطب^{۱۶۴} می‌نامند؛ طی این روند، افراد متأثر از مخاطبان خود به نسخه‌هایی حتی افراطی‌تر از آنچه مخاطبان می‌خواهند تبدیل می‌شوند.]] ۵۹]] ضمناً وقتی فردی خود را در شبکه‌ای بیابد که در بستر آن اغلب افراد نوع خاصی از رفتارها را بروز می‌دهند، دیگر فرایند یادگیری اجتماعی، یعنی سوگیری همرنگی، نیز وارد صحنه می‌شود.

با فرا رسیدن همه‌گیری کرونا در سال ۲۰۲۰، هم این بیماری و هم خود قرنطینه، احتمال ابتلا به بیماری‌های جامعه‌زا را افزایش داد. کرونا یک تهدید و فشار روانی جهان‌شمول بود. همه‌گیری سبب شد نوجوانان مدت‌زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه رسانه نسبتاً جدید تیک‌تاک، سر کنند. تیک‌تاک به‌ویژه برای دختران نوجوان جذاب بود و عملی که تیک‌تاک طی روزهای آغازین دختران را به آن تشویق می‌کرد، تمرین حرکات نوعی رقص بسیار روشمند بود؛ دختران این حرکات را از هم تقلید

کردند و این قبیل رقص‌ها در سرتاسر جهان گسترش یافتند. اما تیک‌تاک فقط دختران را به رقصیدن ترغیب نمی‌کرد. الگوریتم‌های پیشرفته این پلتفرم هر سرخی از علاقه‌مندی به هر موضوعی را شناسایی می‌کرد و همسو با آن، اغلب به شکلی شدیدتر محتوایی را بر سر راه کاربرانش قرار می‌داد. هر کسی که به موضوع سلامت روان علاقه‌مندی نشان می‌داد، خیلی زود غرق در ویدئوهایی می‌شد که در آن‌ها، دیگر نوجوانانی که خود را مبتلا به بیماری‌های روانی نشان می‌دادند از حمایت‌های اجتماعی برخوردار می‌شدند.]] در آگوست سال ۲۰۲۳، ویدئوهایی با هشتگ سلامت روان [mentalhealth#] بیش از صد میلیارد و ویدئوهایی با هشتگ تروما [Trauma#] بیش از ۲۵ میلیارد بازدید داشتند.

گروهی از روان‌پزشکان آلمانی به سرپرستی کرستن مولر-وال[۶۱] [۱۶۵] متوجه افزایش ناگهانی جوانان مراجعه‌کننده به کلینیک‌ها شدند که مدعی بودند به سندرم تور[۱۶۶] دچارند؛ سندرم تور یک اختلال حرکتی است که در آن بیمار به تیک‌های آشکاری مثل پلک زدن‌های شدید یا چرخش سر و گردن دچار است و اغلب کلمات و اصواتی را غیرارادی ادا می‌کند. تصور می‌شود که این بیماری ناشی از نابسامانی در بخش عقده‌های قاعده‌ای مغز باشد، همان بخشی که نقشی پررنگ در حرکات فیزیکی ایفا می‌کند. سندرم تور معمولاً در ۵ تا ۱۰ سالگی ظاهر می‌شود و ۸۰ درصد از مبتلایان به آن هم پسران هستند.

بااین‌همه روان‌پزشکان آلمانی دریافتند که تقریباً هیچ‌یک از این بیماران واقعاً به سندرم تور مبتلا نیستند؛ تیک‌های آنان با تیک‌های تور تفاوت داشتند، وقتی کم‌سن‌تر بودند هیچ نشانه‌ای از بیماری در آنان مشاهده نشده بود و مهم‌تر از همه اینکه تیک‌های این افراد به نحو حیرت‌انگیزی به همدیگر شبیه بودند. درواقع این بیماران -عمدتاً مردان جوان نخستین موج بیماری- از یک اینفلوئنسر آلمانی تقلید می‌کردند که واقعاً به تور مبتلا بود و در قالب ویدئوهایی بسیار پربازدید در یوتیوب تیک‌هایش را به نمایش می‌گذاشت. این اینفلوئنسر طی دو نمونه از تیک‌های کلامی‌اش فریاد می‌زد: "کوسه‌های پرنده!" و "هایل هیتلر!" [۶۲]

پژوهشگران آلمانی می‌نویسند: «ما نخستین موج شیوع نوع تازه‌ای از یک بیماری جامعه‌زا را گزارش می‌دهیم که بر خلاف تمام انواع قبلی گزارش شده از این قبیل بیماری‌ها، صرفاً از طریق رسانه‌های اجتماعی سرایت می‌یابند. بدین سبب ما اصطلاح اختصاصی‌تر "بیماری ناشی از رسانه‌های اجتماعی جمعی"^{۱۶۷} را برای این بیماری پیشنهاد می‌کنیم.»

گرچه تورت بیشتر یک بیماری مردانه است، وقتی به اختلالی محبوب در بستر رسانه‌های اجتماعی بدل شد، با سرعتی بیشتر در میان دختران گسترش یافت. مثلاً برخی دختران در کشورهای انگلیسی‌زبان، به‌ناگه دچار اختلالات تیک همراه با تکان دادن سر و تمایل رایج به فریاد زدن تصادفی کلمه "beans" شدند. این روند از سوی یکی از اینفلوئنسرهای بریتانیایی به نام ایوی آغاز شد که به‌عنوان سرمشق چنین رفتارهایی را انجام می‌داد و کلمه "beans" را فریاد می‌زد.^[۶۳] یکی از اصلی‌ترین درمان‌های تجویز شده پزشکان برای این اختلال کنار گذاشتن رسانه‌های اجتماعی است.

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه چند اختلال دیگر نیز به‌نحوی جامعه‌زا، به‌ویژه از طریق رسانه‌های دارای پست‌های ویدئو محور مثل تیک‌تاک، یوتیوب، و اینستاگرام، در حال فراگیر شدن هستند. اختلال هویت تجزیه‌ای (^{۱۶۸}) DID) مشکلی است که سابقاً آن را با عنوان اختلال شخصیت چندگانه^{۱۶۹}

می‌شناختند. این اختلال در سال ۱۹۵۷ در فیلم سینمایی سه چهرهٔ ایو^{۱۷۰} به تصویر کشیده شد. فرد مبتلا به این اختلال گزارش می‌دهد که در وجود خود هویت‌های مختلفی دارد که همزاد^{۱۷۱} خوانده می‌شوند. چه‌بسا هر یک از این همزادها صفات شخصیتی، خصایص اخلاقی، جنسیت‌ها، تمایلات جنسی و سنینی متفاوت از همزاد دیگر داشته باشند. اغلب همزاد "بدی" وجود دارد که فرد را تشویق می‌کند علیه دیگران به اقداماتی ناشایست دست بزند.

اختلال هویت تجزیه‌ای (DID) سابقاً نادر بود، [۶۴] اما از زمان ورود تیک‌تاک، به‌ویژه در میان دختران افزایش یافته است. [۶۵] اینفلوئنسرهایی که خود را دارای شخصیت‌های چندگانه به تصویر می‌کشند میلیون‌ها دنبال‌کننده را جذب خود ساخته‌اند و به روند هم‌ذات‌پنداری دیگر کاربران با نشانه‌های این اختلال دامن زده‌اند. اینفلوئنسری به نام آشر در تیک‌تاک خودش را یکی از هویت‌های "سیستم" ۲۹^{۱۷۲} هویتی معرفی کرد و تاکنون بیش از ۱.۱ میلیون دنبال‌کننده را جذب خود ساخته است. علاقه‌مندی‌های فزاینده به DID به‌روشنی از طریق میلیاردها بازدید کسب‌شده از برخی هشتک‌ها مشهود است، برخی از این هشتک‌ها بدین قرارند: #۲.۸ did (میلیارد)، #۱.۶ dissociativeidentitydisorder (میلیارد)، و #۱.۱ didsystem (میلیارد). [۶۶] نائومی تورس-مکی^{۱۷۳}، رئیس مرکز پژوهش‌های

همیاری در سلامت روان، چنین روندی را این طور خلاصه می‌کند: «به‌طور ناگهانی همه بیماران نوجوانم گمان می‌کنند که به DID دچار هستند... حال آنکه چنین نیست.» [۶۷]

رشدی که اخیراً در تشخیص نارضایتی جنسیتی^{۱۷۴} مشاهده شده است هم چه‌بسا تا حدی به روند اشاره به این اختلال در رسانه‌های اجتماعی مرتبط باشد. نارضایتی جنسیتی یعنی وجود پریشانی روانی در فرد به‌سبب همخوانی نداشتن هویت جنسیتی‌اش با جنسیت زیست‌شناختی او. افراد مبتلا به این نوع ناهماهنگی از دیرباز در سرتاسر جهان وجود داشته‌اند. بر اساس آخرین نسخه کتاب راهنمای تشخیصی بیماری‌های روان‌پزشکی [۶۸]، نرخ شیوع نارضایتی جنسیتی در جامعه آمریکا کمتر از یک در هزار است و در مردان (آنانی که در بدو تولد پسر تلقی شده‌اند) چند برابر بیشتر از زنان است. اما این تخمین‌ها بر اساس تعداد افرادی مطرح شده‌اند که در بزرگسالی درصدد جراحی تغییر جنسیت برآمده‌اند و بنابراین قطعاً جمعیت کامل افراد مبتلا به نارضایتی جنسیتی را کمتر از حد واقع برآورد کرده‌اند. طی یک دهه گذشته، شمار افرادی که به‌سبب نارضایتی جنسیتی به مراکز درمانی ارجاع می‌شوند، به‌ویژه در میان زنان نسل Z افزایش زیادی داشته است. [۶۹] درواقع در میان نوجوانان نسل Z، اکنون نسبت جمعیتی نارضایتی جنسیتی معکوس شده است، به‌نحوی که در حال حاضر زنان بیشتر از مردان نشانه‌های

نارضایتی جنسیتی را بروز می‌دهند. [۷۰]

این افزایش نرخ نارضایتی جنسیتی قطعاً تا حدی بازتاب‌دهنده "افشاسازی" جوانانی است که تراجنسیتی بوده‌اند، ولی با این مسئله آشنایی نداشتند یا نگران بودند که مبدا با فاش کردن هویت جنسیتی‌شان آماج انگ‌های اجتماعی قرار گیرند. افزایش آزادی بیان در باب مسائل جنسیتی و آگاهی فزاینده از تکرار در انسان‌ها هر دو نمودهایی از پیشرفت اجتماعی به حساب می‌آیند. اما این واقعیت که اکنون نارضایتی جنسیتی در قالب خوشه‌هایی اجتماعی نمایان می‌شود (مثل گروهی از دوستان نزدیک)، [۷۱] اینکه والدین و کسانی که پیش‌تر به جنسیت بدو تولدشان بازگشته‌اند، رسانه‌های اجتماعی را منبع اصلی اطلاعات خود و ترغیب خود می‌خوانند، [۷۲] و نیز اینکه اکنون نارضایتی جنسیتی در بسیاری از نوجوانانی تشخیص داده می‌شود که طی دوران کودکی هیچ نشانه‌ای از آن را بروز نمی‌داده‌اند، [۷۳] همه و همه حاکی از آن‌اند که احتمالاً پای نفوذ اجتماعی و انتقال جامعه‌زاد هم در افزایش نرخ نارضایتی جنسیتی نقش ایفا می‌کنند.

علت شماره ۴: دختران بیشتر هدف شکار و آزار قرار می گیرند

شاید آن شایعه‌ای را شنیده باشید که می گوید زنان میانسال در پلتفرم‌های مربوط به بازی‌های ویدئویی با پسران نوجوان دوست می شوند و بعد برایشان پول می فرستند و از آنان می خواهند تا تصویر برهنه‌شان را به عنوان مقدمه‌ای برای ملاقات و رابطه برایشان ارسال کنند؟ من هم نشنیده‌ام. تمایلات جنسی در زنان در هر نوعی که باشند به ندرت ماهیتی این چنین شکارگرانه به خود می گیرند.

بنا به گفته دیوید باس [۷۴] ^{۱۷۵}، روان شناس تکاملی، ذهن زنان و مردان هر کدام به واکنش‌های هیجانی و حساسیت‌های ادراکی خاصی مجهزند که به آن‌ها کمک می کنند تا در بازی جفت گیری که از اعصار کهن جریان دارد به "پیروزی" دست پیدا کنند. هر دو مجموعه این سازگاری‌های شناختی بر جفت گیری و قرارهای عاشقانه امروزی تأثیر می گذارند، منتها مجموعه سازگاری‌های مردانه سبب می شوند تا مردان برای دستیابی به رابطه جنسی بیشتر از فشار، حيله گری و خشونت استفاده کنند و نوجوانان را هدف خود قرار دهند. [۷۵]

در بسیاری از مناطق جهان مجازی، برخی مردان دختران نوجوان و نابالغ را شکار می کنند. مردان

همچنین پسران را هم شکار می‌کنند و برای یافتن آنان از برنامه‌های دوست‌یابی آنلاین بهره می‌گیرند. [۷۶]] اما مواجهه با شکارچیان جنسی بخش بزرگ‌تری از زندگی دختران را در قیاس با پسران به خود اختصاص می‌دهد و چنین وضعی سبب می‌شود تا آنان بیشتر به حالت دفاعی اتکا کنند. [۷۷]]

روزنامه‌نگار [آمریکایی]، نانسی جو سیلر^{۱۷۶}، به بررسی تعدادی از دختران سنین نوجوانی میانه دانش‌آموز نقاط حومه آمریکا پرداخت. وی در کتاب خود، دختران آمریکایی (۲۰۱۶)^{۱۷۷}، می‌گوید که مردان به این دختران در فضای آنلاین توجه بسیاری نشان می‌دهند، چراکه برنامه‌ها برای محدودسازی تعاملات میان بزرگسالان و کودکان یا تدابیر اندکی اندیشیده‌اند یا اساساً در این مسیر هیچ تلاشی به خرج نداده‌اند. لیلی، دانش‌آموز دبیرستانی گاردن سیتی ایالت نیویورک در این باره چنین می‌گوید:

برای شکارچیان سن بالاتر خیلی راحت است که آنلاین شوند و یک دختر پیدا کنند... چون دختران خواهان بیشترین دوستان، بیشترین دنبال‌کنندگان و بیشترین لایک‌ها هستند، بنابراین اگر کسی بکوشد تا [در فیس‌بوک] با آنان دوست شود، دختران بی‌آنکه او را بشناسند، فوراً درخواست دوستی‌اش را می‌پذیرند. حتی اگر این فرد یک قاتل زنجیره‌ای باشد، دختران کماکان درخواستش را می‌پذیرند و حتی شاید شروع به گفت‌وگو با او کنند. چنین وضعیتی ترسناک است. به‌ویژه آنکه بسیاری از دختران تصاویر

خودشان را با لباس شنا منتشر می‌کنند و دوستانشان قادرند این تصاویر را ببینند. [۷۸]

لیلی و همسالانش اغلب در معرض این نوع از توجهات مردان قرار می‌گیرند. منتها آنان از سوی همکلاسی‌های پسرشان هم هدف شکار و استثمار هستند. سلیز توضیح می‌دهد که چگونه تصاویر برهنه به‌عنوان نوعی ارز رایج در مدارس راهنمایی و دبیرستان‌ها به کار گرفته می‌شوند. یکی از دانش‌آموزان دبیرستانی به سلیز می‌گوید که پسران کلاس او می‌کوشند تا دختران را به ارسال تصاویر برهنه متقاعد کنند، بعد این پسران این تصاویر را در ازای خرید نوشیدنی با دیگر پسران معامله می‌کنند. گروهی از دختران دبیرستانی از فلوریدا طی مصاحبه با سلیز گفتند که درخواست ارسال چنین تصاویری امری متداول است:

پرسیدم که چند درصد از دختران تصاویرشان را ارسال می‌کنند؟ حدس آنان «بیست یا سی درصد بود». کاسی گفت: «مسئله این است که اگر چنین تصاویری را برای پسران نفرستید، آنان می‌گویند که شما اُمل هستید.» یا به قول مگی "ترسوید". پرسیدم که آیا تابه‌حال پسری از آنان درخواست ارسال چنین تصاویری داشته است؟ پاسخ دادند بله. کاسی گفت: «آنها از آدم باج‌گیری می‌کنند. می‌گویند که من عکس‌های شرم‌آوری از تو دارم و اگر تصاویرت را برایم نفرستی همه‌شان را در رسانه‌های

انتشار تصاویر برهنه دختران می‌تواند تبعاتی ویرانگر برای آنان به همراه داشته باشد و اغلب دورانی از آزار و اذیت سایبری را علیه آنان کلید بزند. حال آنکه پسران با به اشتراک گذاری تصاویری از آلت تناسلی‌شان تا این حد متضرر نمی‌شوند. درواقع پسران اغلب چنین تصاویری را به عنوان طعمه برای دختران ارسال می‌کنند تا آنان را به ارسال متقابل تصاویر خود ترغیب سازند. یکی از دختران دبیرستانی به نام نینا به سیلز چنین می‌گوید: «دختری که تصاویر برهنه‌اش را ارسال می‌کند، هرزه خوانده می‌شود، ولی اگر پسری همین کار را کند، همه فقط به اقدامش می‌خندند. «۸۰]]

دختران در رسانه‌هایی اجتماعی مثل اینستاگرام و اسنپ‌چت در معرض پیام‌های مردانی قرار دارند که درصدد سوءاستفاده از آنان هستند. همچنین آنان در این رسانه‌ها در معرض فرهنگی قرار می‌گیرند که بر مدارس حاکم است و در بستر آن تصاویر برهنه دختران به ارزی بدل شده است که باید با شرم خویش بهایش را بپردازند. شکار جنسی و گسترش محتوای جنسی سبب شده است دختران و زنان جوان در قیاس با اکثر پسران و مردان در فضای آنلاین محتاط‌تر باشند. آنان ناگزیرند بخش اعظم زندگی مجازی‌شان را در حالت دفاعی بگذرانند و چه‌بسا همین عامل یکی از دلایل افزایش شدید سطح

اضطراب در آنان از اوایل دهه ۲۰۱۰ باشد.

غلبه کمیت بر کیفیت

رسانه‌های اجتماعی به آن نحوی که امروزه مورد استفاده نوجوانان قرار دارند کمیت ارتباطات اجتماعی آنان را افزایش داده و متعاقباً کیفیت این روابط و ماهیت حفاظت‌کننده آن‌ها را کاهش داده‌اند. نویسنده و وبلاگ‌نویس آمریکایی حوزه آموزش، فردی دی‌بوئر^{۱۷۸}، دلیل این وضعیت را چنین شرح می‌دهد:

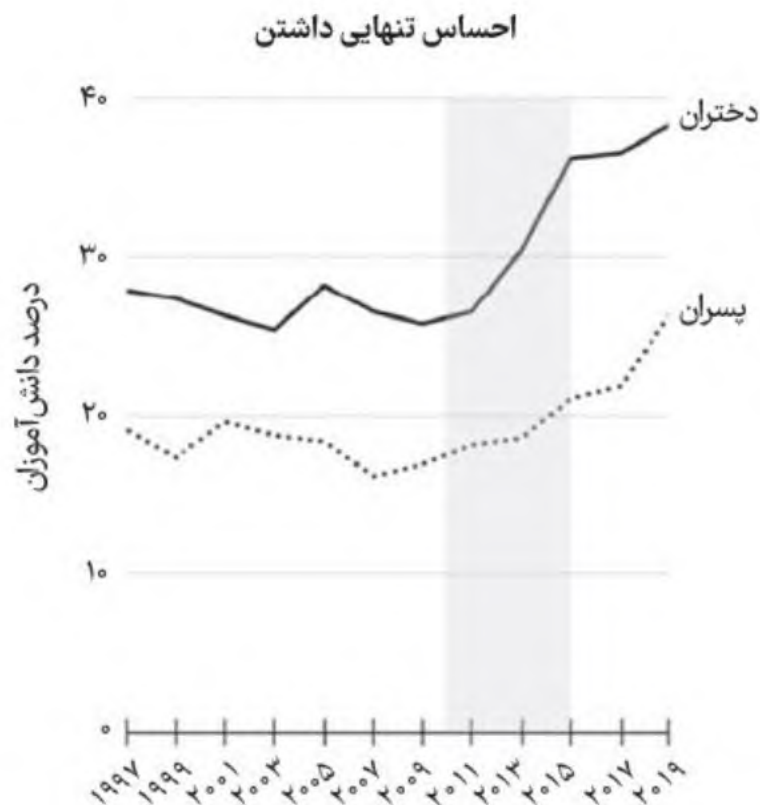
وقتی ناگزیر باشیم ساعات شبانه‌روزمان را بین روابطی پرشمارتر از سابق تقسیم کنیم، تقریباً به‌طور حتم بر هر یک از روابطمان سرمایه‌گذاری کمتری خواهیم داشت. جایگزین شدن تعاملات دیجیتال با تعاملات اجتماعی دنیای واقعی میل به معاشرت را تسکین می‌دهد، ولی نیازهای هیجانی را برآورده نمی‌سازد... به باورم، چنین وضعی تله‌ای به‌راستی نیرومند پدید آورده است: این شکل از تعاملات به‌نحوی سطحی به انگیزه برقراری ارتباط با دیگران پاسخ می‌دهند، ولی این روابط سطحی ماهیتی نامجسم دارند و ارضاکننده نیستند. بدین‌ترتیب میل آدمی برای دیدار با دیگر افراد کاهش یافته است، بی‌آنکه او بتواند به نیروی روح‌بخش تعاملات انسانی راستین دست یابد. [۸۱]

پس از مهاجرت عظیم به تلفن‌های هوشمند از اوایل دهه ۲۰۱۰، فراوانی ارتباطات اجتماعی و زمان لازم برای برقراری این ارتباطات، هم در دختران و هم در پسران، به شدت افزایش یافت. آنان مطالب آشنایانشان را می‌خوانند و زیرشان نظر ثبت می‌کنند یا در اسنپ‌چت با افرادی که دوستان نزدیک به حساب نمی‌آیند، مدت‌ها گفت‌وگو می‌کنند. این رشد انفجاری در تعداد روابط، ناگزیر کاهش تعداد و عمق دوستی‌های نزدیک را به دنبال آورده است که می‌توانید نمودی از آن را در شکل ۶-۶ ببینید.



شکل ۶-۶. درصد دانش آموزان آمریکایی که با عبارت «من معمولاً در اطرافم دوستانی دارم که می توانم با آنان وقت بگذرانم» موافق یا تا حد زیادی موافق بودند. منحنی تا پیش از سال ۲۰۱۲، افولی آهسته داشت و پس از آن، با سرعت بیشتری رو به افول نهاد. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده) [۸۳]

لیزا دامور^{۱۷۹}، روان‌شناس بالینی، می‌گوید که در دوستی‌های دختران «کیفیت بر کمیت غلبه دارد». شادترین دختران «آنانی نیستند که بیشترین تعداد دوستان را دارند، بلکه افرادی هستند که از دوستی‌هایی مستحکم و حمایت‌کننده برخوردارند، حتی اگر چنین شرایطی فقط در مورد یک دوست معرکه صدق کند».[۸۲] (وی خاطرنشان می‌سازد که چنین وضعیتی برای پسران نیز صادق است). پس از آنکه دختران به رسانه‌های اجتماعی هجوم آوردند و گپ و گفت‌های طولانی‌شان با یک یا دو دوست صمیمی کاهش یافت، خود را در دریای وسیعی از آشنایان، دنبال‌کنندگان و "دوستان" نیمه‌راه، گذرا و موقتی یافتند. بدین ترتیب همان‌طور که در شکل ۷-۶ می‌بینید، کمیت بر کیفیت غالب و احساس تنهایی فراگیر شد. چنین وضعی برای پسران هم اتفاق افتاد، اما همان‌طور که قبلاً هم بارها دیدیم، در حوالی سال ۲۰۱۲ شیب چنین روندی در پسران چندان تند نبود.



شکل ۶-۷. درصد دانش آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهم) آمریکایی که با جمله «در بسیاری اوقات احساس تنهایی می کنم» موافق یا تا حد زیادی موافق بودند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده)

این پارادوکس بزرگ رسانه‌های اجتماعی است: هر چه بیشتر در آن‌ها غوطه‌ور شوید، تنهاتر و افسرده‌تر خواهید شد. چنین وضعی هم در سطح فردی و هم در سطح جمعی صادق است. وقتی افراد سنین نوجوانی میانه به‌عنوان یک کل، از معاشرت و انجام دادن فعالیت‌های مشترک با هم در دنیای واقعی خودداری کردند، فرهنگشان هم دستخوش تغییر شد. نیاز آنان به برقراری ارتباط دیگر ارضا نمی‌شود و چنین وضعی حتی برای آن معدود نوجوانانی که در رسانه‌های اجتماعی عضو نیستند هم صدق می‌کند.

پس از مدنظر قرار دادن چهار دلیلی که چرایی آسیب‌پذیرتر بودن دختران در رسانه‌های اجتماعی را نشان می‌دهند، می‌توان دریافت که چرا این رسانه‌ها همچون یک تله بیش از همه دختران را در دام خود اسیر می‌کنند. طعمه این رسانه‌ها دادن وعده برقراری ارتباط با دوستان است. چنین وعده‌ای برای دختران که به‌شدت طالب معاشرت‌اند فریبنده است، منتها واقعیت آن است که دختران با ورود به این رسانه‌ها در دنیای عجیبی غوطه‌ور می‌شوند که در آن، برنامه‌های تکاملی کهن همسو با جوامع واقعی آدمی ره به جایی نمی‌برند. دختران در بستر رسانه‌های اجتماعی صدها برابر بیشتر از آنچه دختران در سرتاسر دوران تکاملی‌مان تجربه کرده بودند، مورد مقایسه اجتماعی قرار می‌گیرند. دختران بیشتر در معرض بی‌رحمی‌ها و قلدری‌های سایبری قرار می‌گیرند، چراکه رسانه‌های اجتماعی تسهیلگر و

ترغیب‌کنندهٔ پرخاشگری رابطه‌ای هستند. گشودگی و تمایل دختران جهت به‌اشتراک‌گذاری هیجانانشان با دیگر دختران آنان را در معرض خطر ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات قرار می‌دهند. ساختارهای پاداش‌دهنده و درهم‌تنیدهٔ رسانه‌های اجتماعی به شدیدترین نمودهای نشانه‌های اختلالات پاداش می‌دهند و نتیجه این می‌شود که پیشرفت‌های به‌دست‌آمدهٔ بسیاری از جوامع در راستای کاهش خشونت و آزار جنسی در دنیای واقعی به‌سبب تسهیل آزارها و استثمار توسط شرکت‌هایی خشی خواهد شد که سود بالا را بر حریم خصوصی و ایمنی کاربران‌شان اولویت می‌دهند.

خلاصهٔ فصل

رسانه‌های اجتماعی به دختران بیش از پسران آسیب می‌رسانند. مطالعات همبستگی حاکی از آن‌اند که کاربران افراطی این رسانه‌ها در قیاس با کاربران غیرافراطی یا افراد غیرکاربر، بیشتر به افسردگی و سایر اختلالات دچارند. این رابطهٔ همبستگی در دختران شدیدتر و پررنگ‌تر است: کاربران افراطی به احتمال زیاد سه‌برابر بیشتر از افراد غیرکاربر به افسردگی دچار می‌شوند.

مطالعات آزمایشی حاکی از آن‌اند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی صرفاً با بروز اضطراب و افسردگی

رابطهٔ همبستگی ندارد، بلکه خود علت بروز این اختلالات است. زمانی که افراد طی آزمایش به مدت سه هفته یا بیشتر استفاده از این رسانه‌ها را کاهش می‌دهند یا آن‌ها را کاملاً کنار می‌گذارند، معمولاً سلامت روانی‌شان بهبود پیدا می‌کند. چندین مطالعهٔ "نیمه‌آزمایشی" نشان داده‌اند که پس از ورود فیس‌بوک به دانشگاه‌ها یا بعد از ورود اینترنت پرسرعت به شهرها و استان‌ها، سلامت روان افراد، به‌ویژه در دختران و زنان جوان، رو به افول نهاد.

دختران بیش از پسران از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و بیشتر رسانه‌های بصری نظیر اینستاگرام و تیک‌تاک را ترجیح می‌دهند که در قیاس با رسانه‌های متن‌محوری مثل ردیت، نقش بدتری در شعله‌ورسازی آتش مقایسهٔ اجتماعی ایفا می‌کنند.

دو دستهٔ اصلی انگیزه‌ها در آدمی عبارت‌اند از: حس عاملیت (میل به برجسته شدن و تأثیر گذاشتن بر جهان) و پیوندجویی (میل به اتصال به دیگران و دست یافتن به حس تعلق). هم پسران و هم دختران خواستار هر دو دستهٔ این انگیزه‌هایند، اما تفاوتی جنسیتی در این میان وجود دارد که از آغاز دوران بازی‌های کودکان خود را نشان می‌دهد: پسرها بیشتر فعالیت‌های مرتبط با حس عاملیت را برمی‌گزینند و دختران بیشتر فعالیت‌های معطوف به پیوندجویی را انتخاب می‌کنند. رسانه‌های اجتماعی به

برآورده‌سازی میل به پیوندجویی متوسل می‌شوند، منتها غالباً این میل را سرکوب می‌کنند.

دست‌کم چهار دلیل برای چرایی آسیب‌رسانی بیشتر رسانه‌های اجتماعی بر دختران در قیاس با پسران وجود دارد: نخست آنکه دختران به مقایسه‌های ظاهری، به‌ویژه تمجید یا انتقاد از چهره و اندامشان، حساسیت بیشتری دارند. رسانه‌های اجتماعی بصری متمرکز بر تصاویر کاربران به‌نحوی به‌غایت مؤثر، سبب افول درجه "جامعه‌سنج" (معیار درونی برای ارزیابی جایگاه فرد نسبت به دیگران) در دختران می‌شوند. به‌علاوه دختران به احتمال بیشتری به‌سوی "کمال‌گرایی تجویز شده از سوی اجتماع" گرایش دارند؛ فرد گرفتار این نوع کمال‌گرایی می‌کوشد تا با استانداردهای به‌شدت بالا و ناممکن دیکته‌شده از سوی دیگران یا جامعه زندگی کند.

علت دوم آسیب‌پذیری بیشتر دختران این است که پرخاشگری در آنان اغلب در قالب تلاش برای لطمه زدن به روابط و خوش‌نامی دیگر دختران نمود می‌یابد، حال آنکه پرخاشگری در پسران بیشتر نمودی فیزیکی دارد. رسانه‌های اجتماعی روش‌های متعددی را برای آسیب‌رسانی به روابط و خوش‌نامی سایر دختران، پیش پای کاربران دختر قرار می‌دهد.

دلیل سوم این است که دختران و زنان راحت‌تر هیجان‌اتشان را به اشتراک می‌گذارند. پس از آن‌لین شدن تمامی روابط و متصل شدن مفرط دختران در بستر فضای آن‌لین با یکدیگر، چه‌بسا مبتلایان به اضطراب یا افسردگی بر بسیاری از دختران دیگر هم تأثیر بگذارند و بدین‌ترتیب آنان را به ورطهٔ ابتلا به اضطراب و افسردگی سوق دهند. به‌علاوه دختران بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های "جامعه‌زا" هستند؛ بیماری‌های جامعه‌زا بیماری‌هایی‌اند که به‌جای داشتن علتی زیست‌شناختی، از تأثیرات اجتماعی ناشی می‌شوند.

دلیل چهارم اینکه اینترنت سبب شده است مردان راحت‌تر به دختران و زنان نزدیک شوند، آنان را تعقیب کنند و مورد سوءرفتار قرار دهند و راحت‌تر هم از پاسخگویی در قبال اعمالشان بگریزند. وقتی دختران سنین پیش از نوجوانی در رسانه‌های اجتماعی حساب کاربری باز می‌کنند، اغلب مردان سن بالاتر آنان را دنبال کرده و به گفت‌وگو فرا می‌خوانند. بدین‌گونه بستری فراهم می‌شود تا پسران هم‌کلاسی‌شان آنان را برای ارسال تصاویری برهنه از خود تحت فشار قرار دهند.

رسانه‌های اجتماعی تله‌هایی‌اند که دختران را بیش از پسران به دام می‌اندازند. این رسانه‌ها افراد را با نوید دستیابی به روابط و تسکین حس پیوندجویی و سوسه می‌کنند، اما بعد با چندین برابر ساختن روابط

کاربران کیفیت این روابط را کاهش می‌دهند. بدین ترتیب وقت‌گذرانی با معدود دوستان صمیمی در دنیای واقعی دشوارتر می‌شود. شاید به همین سبب از اوایل دهه ۲۰۱۰ حس تنهایی در میان دختران افزایش یافت، درحالی‌که شیب این افزایش در پسران کمتر بود.

فصل ۷. برای پسران چه اتفاقی می افتد؟

یوهان هری^{۱۸۰}، روزنامه نگار [بریتانیایی]، در کتاب مهم خود، تمرکز ازدست رفته^{۱۸۱}، روند تغییر پسرخوانده نه ساله اش را شرح می دهد، پسری شیرین که شیفته الویس پریسلی^{۱۸۲} شده و به هری التماس می کند تا روزی او را به خانه پریسلی در گریسلند ببرد. هری با این درخواست موافقت می کند، اما شش سال بعد طی دیدار با پسرخوانده اش درمی یابد که او تغییر کرده و گویی گم شده است:

او تقریباً تمامی ساعات بیداری اش را در خانه بین صفحات نمایش مختلف می گذراند. سرش در تلفنش بود، طومار بی انتهای پیام ها در واتس اپ و فیس بوک را می خواند و یا با آی پدش ویدئوهای یوتیوب را تماشا می کرد. گاه همچنان می توانستم ردِ پسر کوچک و شادی را در وجود او ببینم که ترانه "زنده باد لاس وگاس" را زمزمه می کند. ولی گویی آن پسر بچه اکنون در قالب تکه های کوچک تری شکسته شده و از هم جدا افتاده بود. او به سختی می توانست طی یک گفت و گو بیش از چند دقیقه بر موضوعی خاص متمرکز باقی بماند. مدام به صفحه نمایش تلفنش نگاه می کرد یا ناگهان به موضوع دیگری می پرید. او به سرعت در فضای اسنپ چت گشت می زد و نمی توانست به هیچ موضوع جدی و ثابتی بیندیشد. [۱]

پسرخوانده هری نمودی از یک فردی است که شدیداً مشکل دارد، اما به هیچ روی منحصر به فرد نیست. من روایت‌های فراوانی را از والدین در باب پسرانشان شنیده‌ام که در گودال‌های دیجیتالی مشابه گیر افتاده‌اند. کریس، پسر جوانی که برای نهایی کردن تدوین همین کتاب از او کمک گرفتم، برایم از تفرقه‌های خودش برای مقابله با بازی‌های ویدئویی و فیلم‌های پورنی گفت که از دوران دبستان گریبان‌اش را گرفته بودند و هنوز هم تداوم داشتند. او تعریف کرد که ترکیب این دو فعالیت تقریباً لحظه‌لحظه ساعات بیداری‌اش را به خود اختصاص داده و سبب شده‌اند تا بازی‌های حضوری‌اش با دوستان، خواب، تحصیل و بعد از آن قرارهای ملاقات عاشقانه در او به حاشیه رانده شوند. کریس پس از کشمکش‌های فراوان و با یاری دوستان و اعضای خانواده‌اش طی دوران تحصیل در کالج، به زندگی‌اش سروسامانی بخشید و راه‌هایی برای کاهش استفاده از بازی‌های ویدئویی و فیلم‌های پورن یافت. او اکنون وقتی به سال‌هایی فکر می‌کند که شدیداً درگیر بازی‌های ویدئویی بود، هنوز هم آن‌ها را سرگرم‌کننده به خاطر می‌آورد و از اینکه این بازی‌ها بخشی از زندگی‌اش بودند، قدردان است. باین همه از بهایی که برای این سرگرمی پرداخته است، به خوبی آگاهی دارد:

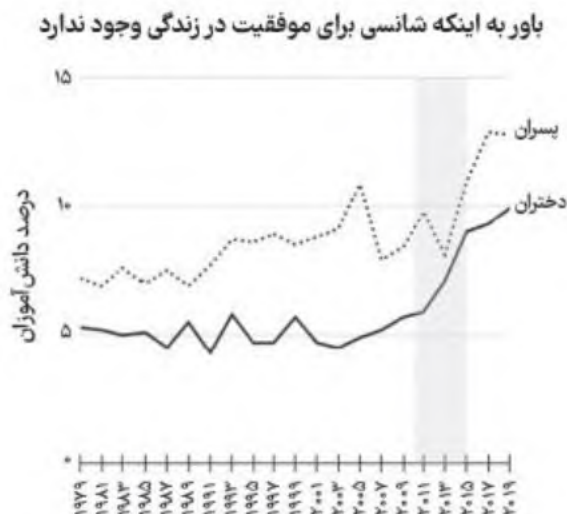
من چیزهای زیادی را در زندگی‌ام از دست دادم. فرصت بسیاری از معاشرت‌ها از کفم رفت. حالا، طی

ملاقات با افراد تازه و گفت‌وگو با دیگران اثراتش را حس می‌کنم. حس می‌کنم که تعاملاتم آن قدرها که می‌خواهم سلیس و روان نیستند. شناختم از جهان (جغرافیا، سیاست و موارد این‌چنینی) محدود است. من هیچ زمانی را به گفت‌وگو یا یادگیری در باب ورزش اختصاص ندادم. اغلب حس می‌کنم وجودی توخالی هستم.

به‌طور متوسط پسران طی دوران سیم‌کشی مجدد عظیم، در قیاس با دختران، مسیری متفاوت را طی کردند. نرخ اختلالات درونی‌سازی در دختران از مدت‌ها قبل بیشتر از پسران بوده است و همچنان که در فصل نخست نشان دادم، پس از منتقل شدن زندگی نوجوانان به تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، چنین شکافی افزایش پیدا کرد. اگر خودمان را صرفاً به بررسی نمودارهای مربوط به افسردگی، اضطراب و خودزنی محدود کنیم، به این نتیجه می‌رسیم که سیم‌کشی مجدد عظیم برای دختران تبعاتی سخت‌تر به همراه داشته است.

بااین‌همه با دقت بیشتر به بسیاری از نمودارها، شواهد زیادی می‌یابیم مبنی بر اینکه پسران هم از این مشکل متأثر شده‌اند. از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، در بسیاری از کشورها نرخ افسردگی و اضطراب در میان پسران نوجوان روندی افزایشی یافته است، گرچه این میزان در سطوح مطلق، کماکان کمتر از بروز افسردگی و

اضطراب در دختران است. نرخ خودکشی نیز در آمریکا، بریتانیا و استرالیا روندی افزایشی داشته و به هر دو جنسیت لطمه زده است، منتها در این حوزه نرخ مشکلات پسران تقریباً همیشه بسیار بالاتر بوده است. [۳]



شکل ۱-۷. درصد دانش‌آموزان آمریکایی که با جمله «افرادی مثل من شانس چندانی برای رسیدن به یک زندگی موفق ندارند» موافق یا تا حد زیادی موافق بودند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده) [۲]

علامت هشداردهنده دیگری نیز وجود دارد: مدت‌ها قبل‌تر از دوره افول سلامت روان از دهه ۲۰۱۰، شواهدی از کناره‌گیری از دنیای واقعی در پسران مشاهده شد. از اوایل سال‌های دهه ۲۰۰۰، مدت‌زمان سپری‌شده پسران در کنار دوستانشان رو به کاهش نهاد و پس از سال ۲۰۱۰، این روند شتاب گرفت. دختران تا سال ۲۰۱۱ کناره‌گیری چندانی از دنیای واقعی نشان ندادند، منتها پس از این تاریخ کناره‌گیری آنان هم فزونی یافت. ضمناً پاسخ دانش‌آموزان به عبارت «افرادی مثل من شانس چندانی برای رسیدن به یک زندگی موفق ندارند» را در نظر بگیرید. همان‌طور که در شکل ۱-۷ مشاهده می‌کنید، در دهه ۱۹۷۰ تنها پنج درصد از دختران آمریکایی با چنین عبارتی موفق بودند و تا اوایل دهه ۲۰۱۰ تغییر آشکاری در نظر آنان ایجاد نشد. اما در پسران، وضعیت متفاوتی به چشم می‌خورد؛ نرخ موافقت آنان با این عبارت از اواخر دهه ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ به آرامی افزایش یافت و پس از آغاز دهه ۲۰۱۰، این افزایش شتابی بیشتر گرفت.

به عبارت دیگر، روند تغییرات در دختران ماهیتی فشرده‌تر داشته است. بخش عمده تغییرات سلامت روان در دختران کشورهای مختلف بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رقم خورده و شواهد بارها و بارها تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی را عوامل اصلی افزایش نرخ اضطراب و افسردگی در این افراد معرفی

کرده‌اند. در مقابل، روند تغییرات در پسران ماهیتی پراکنده‌تر دارد. کاهش مشارکت پسران در دنیای واقعی زودتر آغاز شده است، پیامدهای تغییرات بر سلامت روان آن‌ها ماهیتی متنوع‌تر دارد و من نمی‌توانم فقط به یک فناوری به‌عنوان دلیل اصلی پریشانی در آن‌ها اشاره کنم. در این فصل، من روایتی از گسست تدریجی پسران از دنیای واقعی و غرق شدن آنان در دنیای مجازی را تعریف می‌کنم که پس از دهه ۲۰۱۰ و دستیابی اکثر نوجوانان به تلفن‌های هوشمند و اینترنت پرسرعت، به آستانه بحرانی رسید.[۴] این روایت در قیاس با روایت فصل قبل در باب دختران، بیشتر توأم با گمانه‌زنی است، چراکه ما از اتفاقی که برای پسران می‌افتد اطلاعات زیادی نداریم.

روایت من بر تحلیل "جذب و دفع" مبتنی خواهد بود. ابتدا تغییرات دنیای واقعی از دهه ۱۹۷۰ را توضیح می‌دهم که به‌نحوی باعث شدند پسران و مردان جوان کمتر به دوره‌های حضوری تمایل پیدا کنند و این وضع احساس بی‌هدفی، بیهودگی و سرگردانی را در بسیاری از آنان شعله‌ور ساخت. این روند نمودی از دافعه دنیای واقعی بر آنان بود. سپس نشان خواهم داد که چگونه دنیای دیجیتالی از دهه ۱۹۷۰ و فراگیری شتابانش در دهه ۲۰۱۰، راه‌هایی را پیش پای پسران قرار داد تا از طریق آن‌ها بتوانند با کاوش، رقابت، بازی‌های جنگجویانه، مسلط شدن بر مهارت‌ها و تماشای پورنوگرافی حس عاملیت خود

را تقویت کنند. تمامی این کنش‌ها صرفاً از طریق یک دستگاه مجهز به صفحه‌نمایش انجام می‌گرفت که در جیب آنان جا می‌شد. این وضع نمودی از جاذبهٔ دنیای مجازی است.

فرجام‌نهایی این جاذبه و دافعه این بود که پسران بیش از پیش از دنیای واقعی جدا شدند و در عوض، زمان و استعدادهایشان را در دنیای مجازی سرمایه‌گذاری کردند. برخی پسران می‌توانند در بستر دنیای مجازی به موفقیت شغلی دست پیدا کنند، چراکه تسلط بر چنین دنیایی می‌تواند مشاغلی سودآور در صنعت فناوری را برایشان به ارمغان بیاورد و آنان را به اینفلوئنسرهای بدل سازد. اما بزرگ شدن در دنیای مجازی گرچه می‌تواند بسیاری از پسران را از دنیای واقعی رفته‌رفته نامهربان‌تر دور کند، درعین‌حال آنان را به مردانی بدل می‌کند که برای دستیابی به موفقیت در دنیای واقعی از مهارت‌ها و توانمندی‌های اجتماعی چندانی برخوردار نیستند.

افولی که از مدت‌ها پیش شروع شده است

ریچارد ریوز^{۱۸۳}، در سال ۲۰۲۳، سمت خود در مؤسسه بروکینگز را ترک کرد. وی در این مؤسسه به عنوان تحلیلگر سیاست‌گذاری‌ها بر مطالعه نابرابری‌های اقتصادی تمرکز داشت. بعد از آن، سازمان جدیدی تأسیس کرد که بر مشکلات پسران و مردان متمرکز بود.^{۱۸۴} این اقدام او پس از انتشار کتابش تحت عنوان در باب پسران و مردان (۲۰۲۲)^{۱۸۴} رقم خورد. ریوز در این کتاب به شواهدی اشاره می‌کند که نشان‌دهنده افول ثروت، دستاوردها و رفاه مردان آمریکایی از دهه ۱۹۷۰ هستند. این افول تا حدی به تغییراتی اقتصادی و ساختاری بازمی‌گشت که سبب شده بودند ارزش نیروی بدنی کاهش پیدا کند. با روند صنعت‌زدایی در آمریکا و دیگر کشورهای غربی، کارخانه‌ها یا به کشورهای کمتر توسعه‌یافته منتقل شدند یا اینکه ربات‌ها جای بسیاری از کارگران را گرفتند. در همین حین، اقتصاد مشاغل خدماتی رشد کرد. در مشاغل خدماتی، زنان به‌طور متوسط بر مردان برتری‌هایی دارند.^{۱۸۵}]]

هانا روزین^{۱۸۵}، نویسنده کتاب پایان عصر مردان^{۱۸۶}، به‌خوبی این دگرگونی را توضیح می‌دهد: «آنچه در حال حاضر اقتصاد به آن نیازمند است مجموعه به‌کلی متفاوتی از مهارت‌هاست: ما به هوشمندی، به توانایی یکجا نشستن و متمرکز ماندن، به برقراری تعاملاتی گشوده برای گوش فرادادن به دیگران و عمل کردن در یک محیط کاری سیال‌تر از سابق نیاز داریم. زنان در چنین اموری عملکرد بسیار خوبی

دارند.»[۷] روزین خاطرنشان می‌سازد که تا سال ۲۰۰۹ «برای نخستین بار در تاریخ آمریکا، تعادل نیروی کار به‌سوی زنان میل کرد و زنان کماکان نیمی از مشاغل کل کشور را درید خود داشتند.»[۸]

ریوز از افزایش ثروت زنان به‌عنوان فرجامی مطلوب استقبال می‌کند؛ این افزایش ثروت اثر طبیعی حذف شدن محدودیت‌هایی بود که سابقاً در مسیر فرصت‌های تحصیلی و شغلی بر زنان اعمال می‌شد. برای مثال تا سال ۱۹۷۲، زنان ۴۲ درصد از دانش‌آموختگان مقطع لیسانس را تشکیل می‌دادند. تا سال ۱۹۸۲، نرخ فارغ‌التحصیلی زنان با مردان برابر شد. اما طی بیست سال بعدی، تحصیل زنان در دانشگاه‌ها افزایشی سریع نشان داد، حال‌آنکه روند تحصیلات مردان رشدی نکرد. بدین‌ترتیب، تا سال ۲۰۱۹ شکاف تحصیلی میان دو جنس معکوس شد: ۵۹ درصد از دانش‌آموختگان مقطع لیسانس زن و فقط چهل‌ویک درصدشان مرد بودند.[۹]

تفاوت‌ها فقط به نرخ فارغ‌التحصیلی از دانشگاه محدود نمی‌شوند؛ ریوز نشان می‌دهد که دختران در تمامی مقاطع تحصیلی، از مهدکودک گرفته تا دکتری، بسیار جلوتر از پسران‌اند. پسران نمرات پایین‌تری می‌گیرند، میزان ADHD در آنان بیشتر است، به احتمال بیشتری به ناتوانی در روخوانی دچارند و کمتر از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شوند و این وضع تا حدی بدین سبب است که احتمال اخراج یا تعلیق

شدن آنان از تحصیل سه برابر بیش از دختران است. [۱۰]] نابرابری جنسیتی غالباً در سطوح بالایی جامعه و در میان ثروتمندترین خانواده‌ها اندک است، اما هر چه به رده‌های پایین‌تر نردبان اجتماعی اقتصادی برویم، پررنگ و پررنگ‌تر می‌شود.

آیا چنین وضعیتی به منزله پیروزی زنان و دختران است؟ این گفته فقط در صورتی صدق می‌کند که زندگی را عرصه نبرد محتوم به برد و باخت میان دو جنس ببینیم. در مقابل، ریوز می‌گوید: «دنیایی که مردان را به دردسر انداخته است بعید است به سود شکوفایی زنان تمام شود.» [۱۱]] داده‌ها نشان می‌دهند که ما اکنون در دنیایی زندگی می‌کنیم که مردان را به دردسر انداخته است. [۱۲]]

کتاب ریوز کمک می‌کند آن دسته از عوامل ساختاری را ببینیم که مسیر موفقیت پسران را دشوار کرده‌اند. وی به عواملی مثل اقتصاد اشاره می‌کند که دیگر به قدرت بدنی پاداش نمی‌دهد، از نظامی آموزشی سخن می‌گوید که توانایی نشستن و گوش فرادادن را ارزشمند می‌شمارد و می‌گوید که نقش‌های سرمشق مثبت مردانه مثل نقش پدری کم‌رنگ شده‌اند. ریوز پس از برشمردن چندین عامل این‌چنینی می‌افزاید: «پیشانی مردانه نه نتیجه یک فروپاشی روان‌شناختی دسته‌جمعی، بلکه ناشی از چالش‌های ساختاری عمیق است.» [۱۳]]

به گمان من، ریز حق دارد بر عوامل ساختاری تمرکز کند، اما در عین حال به باورم دو مؤلفه روان‌شناختی در روایت او غایب‌اند: نخست اینکه افزایش ایمنی‌گرایی طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ به پسران بیش از دختران آسیب رسانید، چراکه پسران معمولاً بیشتر در بازی‌های خشن و مخاطره‌آمیز شرکت می‌کنند. وقتی اوقات بازی کوتاه شد، بازی به داخل خانه‌ها کشیده شد و بیش‌ازحد تحت نظارت قرار گرفت، پسران بیش از دختران لطمه خوردند.

دومین عامل روان‌شناختی ناشی از رواج بازی‌های چندنفره آنلاین از اواخر دهه ۲۰۰۰ و ورود تلفن‌های هوشمند در اوایل دهه ۲۰۱۰ بود که هر دو به شدت پسران را از تعاملات رودررو و شانه‌به‌شانه دور کردند. به باور من، از این مرحله ما با نشانه‌هایی از یک "فروپاشی روان‌شناختی دسته‌جمعی" یا دست‌کم نوعی تغییر روان‌شناختی دسته‌جمعی مواجهیم. وقتی پسران به چندین دستگاه متصل به اینترنت دست پیدا کردند، بسیاری از آنان، همچون پسرخوانده هری، به‌طور کامل توسط این دستگاه‌ها بلعیده شدند. بسیاری در فضای مجازی گم شدند و بدین‌ترتیب به افرادی شکننده‌تر، ترسو‌تر و خطرگريزتر بدل شدند. از اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰، نرخ افسردگی، اضطراب، خودزنی و خودکشی در پسران آمریکایی رو به فزونی نهاد. [۱۴]] در سرتاسر جهان غرب، سلامت روان پسران به‌نحوی نگران‌کننده رو به افول

نهاد. ۱۵]] در سال ۲۰۱۵، تعداد حیرت‌انگیزی از پسران گزارش دادند که دوست صمیمی ندارند و برای زندگی خود هیچ معنا یا مسیری متصور نیستند. ۱۶]]

پسرانی که در دستیابی به استقلال ناکام می‌مانند

آمریکایی‌ها مدت‌هاست که برای توصیف وضعیت افرادی که مسیرشان را گم کرده، شغلی پیدا نکرده‌اند و در نهایت برای مدتی نامحدود با والدین خود زندگی می‌کنند، اصطلاح «ناکامی در کسب استقلال»^{۱۸۷} را به کار می‌برند. در اواخر دههٔ بیست زندگی، مردان جوان در قیاس با زنان هم‌سن خود، بیشتر در کنار والدینشان زندگی می‌کنند (در سال ۲۰۱۸، این رقم برای مردان ۲۷ درصد و برای زنان ۱۷ درصد بود). ۱۷]] اقتصاددانان بریتانیایی برای اشاره به افراد ۱۶ تا ۲۴ ساله‌ای که در حال تحصیل، تعلیم یا اشتغال نیستند از اصطلاح رسمی‌تر NEET^{۱۸۸} استفاده می‌کنند. گفته می‌شود که چنین جوانانی "به لحاظ اقتصادی غیرفعال" هستند. با حذف کردن آمار افراد کم‌توان یا آن دسته از فرزندان که از والدین خود مراقبت می‌کنند، درمی‌یابیم که اعضای NEET در بریتانیا [۱۸] و آمریکا [۱۹] را عمدتاً مردان تشکیل می‌دهند.

والدین آمریکایی بیشتر نگران موفق نشدن پسرانشان طی دوران بزرگسالی‌اند تا دخترانشان. [۲۰]] به‌علاوه والدین عبارت «شکست‌ها دلسردش نمی‌کنند. او به‌راحتی تسلیم نمی‌شود» را بیشتر معرف دختران خود می‌دانند تا پسرانشان.

نگرانی والدین قابل‌درک است. پسران در برابر خانه‌نشینی هم آسیب‌پذیری بیشتری دارند، همان‌طور که در کشور ژاپن مشاهده می‌شود؛ جامعه ژاپن مدت‌هاست که فشارهای شدیدی برای موفقیت تحصیلی، کسب شغلی معتبر و مطابق با انتظارات اجتماعی از "مرد حقوق‌بگیر" را بر مردان جوان تحمیل می‌کند. در دهه ۱۹۹۰ و پس از رشد حباب اقتصادی طی دهه ۱۹۸۰ و بیشتر شدن موانع موفقیت، بسیاری از مردان جوان به اتاق‌خواب‌های دوران کودکی‌شان عقب‌نشینی کردند و در را به روی خود بستند. از آنجایی که رکود اقتصادی کار آنان را در تعامل مؤثر با جهان خارج سخت‌تر می‌کرد، ورود اینترنت برای نخستین‌بار در تاریخ این امکان را برای مردان جوان فراهم آورد که در عین حفظ تنهایی در اتاق‌خوابشان، تا حدی نیاز خود به عاملیت و پیوندجویی را برآورده کنند.

این دسته از جوانان هیکی‌کوموری^{۱۸۹} خوانده می‌شوند که اصطلاحی ژاپنی به معنای "گوشه‌گیری" است. [۲۱]] آنان به‌سان زاهدان زندگی می‌کنند و عمدتاً در ساعاتی از غارهایشان خارج می‌شوند که با

کمتر کسی و از جمله اعضای خانواده‌شان مواجه شوند. در برخی خانواده‌ها، والدین غذای این جوانان را کنار در می‌گذارند. این جوانان با ماندن در پيله خود، اضطراب‌هایشان را تسکین می‌دهند، منتها هر قدر بیشتر در این پيله باقی بمانند، توانایی‌های کمتری برای زندگی در دنیای بیرون کسب می‌کنند و به اضطرابشان در دنیای بیرونی دامن می‌زنند. آنان به دام افتاده‌اند.

تا سال‌های متمادی، جامعه روان‌پزشکی هیکی‌کوموری را یک بیماری منحصرأ ژاپنی تلقی می‌کرد. [۲۲]] اما طی سال‌های اخیر، برخی از مردان جوان در آمریکا و سایر نقاط جهان هم رفتارهای مختص به هیکی‌کوموری را از خود بروز می‌دهند. بعضی مردان جوان حتی اصطلاح ژاپنی هیکی‌کوموری و "NEET" را به‌عنوان شناسه معرف خود برگزیده‌اند. در ردیت، زیرمجموعه‌هایی از افراد با عناوین r/hikikomori و r/NEET وجود دارند که در باب موضوعات متنوع، از برنامه‌های تلویزیونی نمایانگر سبک زندگی گوشه‌گیرانه گرفته تا ادرار کردن در جعبه‌های کوچک برای اجتناب از ترک کردن اتاقشان، با هم گفت‌وگو می‌کنند.

آلی کانتی^{۱۹۰} از مجله نیویورک با یکی از کاربران ردیت که از اهالی کارولینای شمالی بود و لوکا نام داشت، مصاحبه‌ای انجام داد. لوکا در دوران راهنمایی از اضطراب رنج می‌برد. مادر لوکا او را در ۱۲ سالگی از مدرسه بیرون آورد و به او اجازه داد تا در اتاق خوابش به‌طور آنلاین درس بخواند. آن دسته از پسران نسل گذشته که به اتاق خواب‌هایشان عقب‌نشینی می‌کردند، به احساس کسالت و تنهایی غیرقابل‌وصفی دچار می‌شدند. این شرایط بیشتر جوانان خانه‌نشین را وامی‌داشت رویکردشان را تغییر دهند یا درصدد دریافت کمک برآیند. با این حال، لوکا در اتاق خواب خود دنیایی آنلاین یافت که از فرط زنده بودن عطش ذهنی‌اش را برطرف می‌کرد. ده سال بعد از آن تاریخ، لوکا کماکان به انجام دادن بازی‌های ویدئویی مشغول است، تمام شب را وب‌گردی می‌کند و تمام طول روز را می‌خوابد.

لوکا می‌گوید که از سبک زندگی خودش خجالت نمی‌کشد، درواقع حتی به آن افتخار می‌کند و روش زندگی‌اش را برتر از جوانان دیگری می‌داند که اجازه می‌دهند رؤسایشان برایشان تعیین تکلیف کنند. او به کانتی می‌گوید که اتاق او چیزی «برعکس زندان است. خود آزادی است. هیچ‌کسی جز من اینجا نیست. من می‌توانم هر کاری را در هر زمانی که می‌خواهم انجام دهم. بیرون زدن یعنی زندانی شدن. این اتاق، عین شفافیت است.»

جهانبینی لوکا چنین شکل گرفته است؛ چون اتصال به اینترنت امکان دسترسی او به لذتهایی شبیه‌سازی‌شده از لذات دنیای واقعی -روابط اجتماعی، بازی‌ها، یادگیری و رابطه جنسی- را برایش فراهم آورده است، بی‌آنکه مجبور باشد با اضطراب‌ها و نبود قطعیت ناخوشایند زندگی واقعی مواجه شود. این جهانبینی همچنین نمایانگر روحیه متکبرانه و پرخاشگرانه‌ای است که بر گروه‌های فرعی "chans" در ردیت (مثل 4chan و 8chan) و برخی جوامع آنلاین (نظیر ^{۱۹۱}MGTOW - مردان بدون زنان راه خودشان را می‌روند) حاکم است.

پسرانگی به دور از خطرات دنیای واقعی

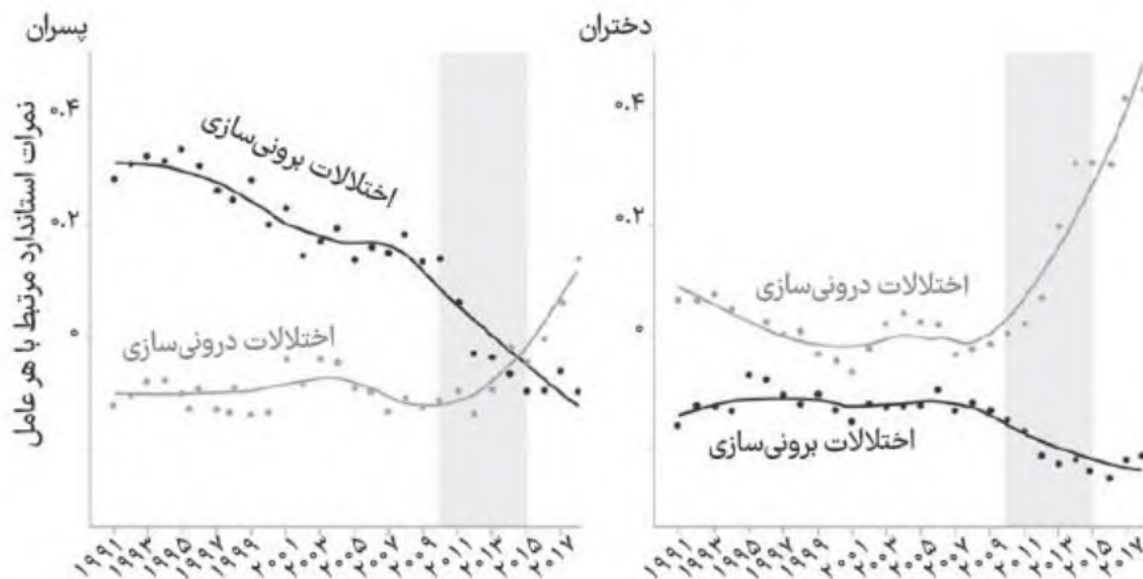
دنیایی را تصور کنید که در آن تمامی مخاطرات دوران کودکی از بین رفته‌اند. هیچ‌کسی در این دنیا هجوم آدرنالین پس از بالا رفتن از یک درخت و مخالفت یک بزرگ‌سال با این کار را تجربه نکرده است. هیچ‌کسی دلشوره ناشی از شهادت درخواست از دیگری را حس نکرده است. دنیایی را تصور کنید که در آن ماجراجویی‌های شبانه در فضای باز به تاریخ پیوسته‌اند. در این دنیا دوران کودکی کبودی‌ها، شکستگی‌های استخوانی و دل‌شکستگی‌های کمتری به همراه دارد. چنین دنیایی احتمالاً امن به نظر می‌رسد، ولی آیا برای فرزندانان چنین دنیایی را می‌خواهید؟

اکثر والدین خواهند گفت که نه. با این همه، چنین دنیایی بسیار شبیه به همان جایی است که بسیاری از اعضای نسل Z در آن بزرگ می‌شوند. دنیای توأم با نظارت مفرط و خطرات ناکافی برای تمامی کودکان زیان‌بار است، ولی به نظر می‌رسد که تأثیرات منفی بیشتری بر پسران داشته باشد. [۲۳]]

وقتی برای نگارش این کتاب بررسی روند تغییرات سلامت روان پسران را شروع کردم، به یافته‌ای قابل‌توجه برخوردم. در طول حرفه پژوهشی من، باور غالب این بود که پسران و دختران با رسیدن به دوران بلوغ، هر کدام الگوی متفاوتی از مشکلات حوزه سلامت روان را نشان می‌دهند. دختران معمولاً نرخ بالاتری از اختلالات درونی‌سازی مثل افسردگی و اضطراب را نشان می‌دهند و طی این مشکلات هیجانات و رنج‌هایشان درون آنان را نشانه می‌گیرد. از سوی دیگر، پسران احتمالاً نرخ بالاتری از اختلالات برون‌سازی را بروز می‌دهند، هیجاناتشان را بر دنیای بیرونی معطوف می‌سازند و درگیر رفتارهای پرخطر یا ضداجتماعی مثل رانندگی در حالت مستی، خشونت و سوءمصرف مواد خواهند شد که اغلب دیگران را متأثر می‌سازند.

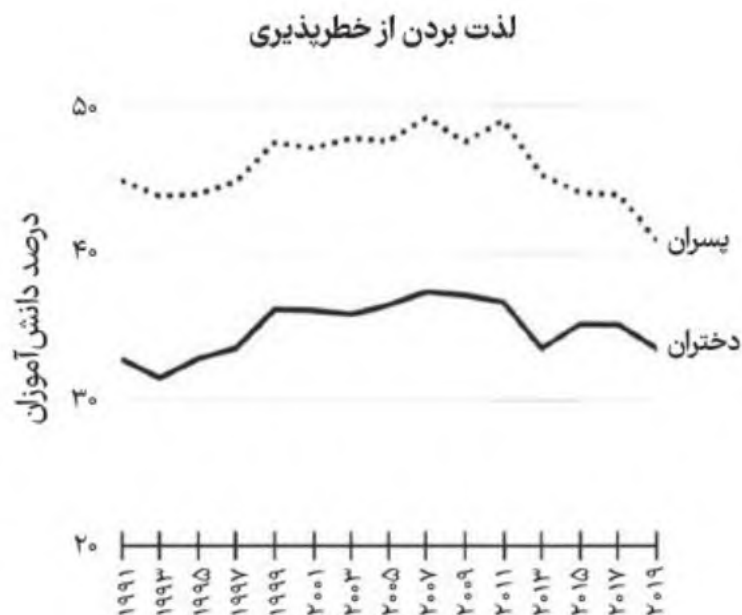
اما در حوالی سال ۲۰۱۰، تغییری بی‌سابقه کلید خورد: هر دو جنسیت به سرعت به طرف الگوی اختلالات مرسوم زنان گرایش پیدا کردند. موافقت با عبارات مرتبط با اختلالات درونی‌سازی (نظیر «من حس

می‌کنم که نمی‌توانم هیچ کاری را درست انجام دهم» در هر دو جنسیت، البته با افزایشی شدیدتر در دختران، مشاهده شد (شکل ۲-۷). در همین دوره موافقت با عبارت مرتبط با اختلالات برونی‌سازی (مثل «چند وقت یک بار عامدانه به اموال مدرسه آسیب رسانده‌اید؟») در هر دو جنسیت و به نحو محسوس‌تری، در پسران کاهش یافت. در سال ۲۰۱۷، پاسخ‌های پسران بیشتر به پاسخ‌های دختران طی دهه ۱۹۹۰ شباهت داشت.



شکل ۲-۷. علائم اختلالات درونی‌سازی و برونی‌سازی در دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان‌های آمریکا. طی دهه ۲۰۱۰، میزان اختلالات برونی‌سازی در هر دو جنس کاهش یافت، حال‌آنکه میزان اختلالات درونی‌سازی افزایش نشان داد. (منبع: عسکری و همکاران [۲۰۲۲]، همراه با داده‌های نظرسنجی نظارت بر آینده) [۲۵]

یکی از شناخته‌شده‌ترین صفات اعضای نسل Z این است که آنان اشتباهات سابق افراد سنین نوجوانی میانه را انجام نمی‌دهند. اعضای این نسل کمتر الکل می‌نوشند، نرخ تصادفات رانندگی در آن‌ها پایین‌تر است و کمتر به علت سرعت غیرمجاز جریمه می‌شوند. آنان جدال‌های فیزیکی و بارداری‌های ناخواسته بسیار کمتری دارند. [۲۴]] البته که چنین تغییراتی معرکه‌اند. هیچ‌کسی خواهان تصادفات رانندگی بیشتر نیست. اما از آنجایی که نرخ تغییر بسیاری از رفتارهای مخاطره‌آمیز به شدت سریع بوده است، من توأمان نگران چنین تغییراتی هم هستم. اگر چنین تغییراتی نه به علت عاقل‌تر شدن اعضای نسل Z، بلکه به علت کناره‌گیری آنان از دنیای فیزیکی باشد، چه؟ اگر آنان در مجموع خطرپذیری -سالم و ناسالم- کمتری داشته باشند و بدین ترتیب در باب نحوه مدیریت خطرات در دنیای واقعی آموخته‌های کمتری کسب کنند، تکلیف چیست؟

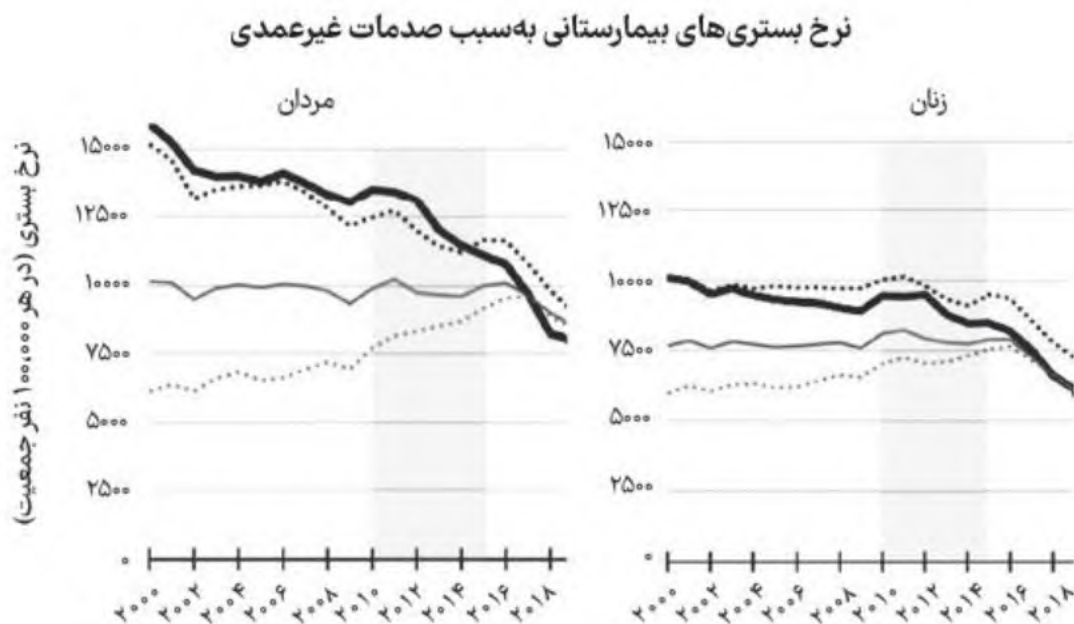


شکل ۳-۷. درصد دانش‌آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی) آمریکایی که با این جمله موافق بودند: «دوست دارم هرازگاهی خودم را با انجام دادن کاری مخاطره‌آمیز امتحان کنم.» طی سال‌های دهه ۲۰۱۰، لذت بردن از خطرپذیری در پسران سریع‌تر از دختران کاهش یافت. (منبع: نظرسنجی نظارت بر

به نظر می‌رسد تا حدودی چنین اتفاقی رخ داده است. شکل ۳-۷ نمایانگر درصد دانش‌آموزان (کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی) آمریکایی است که با این عبارت موافق بودند: «دوست دارم هرازگاهی خودم را با انجام دادن کاری مخاطره‌آمیز امتحان کنم.» همان‌طور که می‌بینید، پسران سابقاً با این جمله موافق بودند و هر دو منحنی طی سال‌های دهه ۲۰۰۰ روندی ثابت دارند. منتها پس از آن چیزی تغییر می‌کند؛ منحنی‌های مرتبط با هر دو جنس پایین می‌آیند، اما افول منحنی پسران تندتر است. در سال ۲۰۱۹، پسران با وضعیت دختران ده سال پیش تفاوت چندانی نداشتند. [۲۷]

پسران صرفاً نحوه سخن گفتن یا تفکرشان درباره خطرپذیری را تغییر نداده‌اند، بلکه در واقعیت هم کمتر خطر می‌کنند. شکل ۴-۷ نشانگر درصد بستری‌های بیمارستانی به علت صدمات غیرعمدی برای چهار گروه سنی است؛ نمودار سمت چپ به مردان و نمودار سمت راست به زنان تعلق دارد. با نگرستن صرف به سال‌های پیش از سال ۲۰۱۰ می‌بینیم که نرخ بستری شدن برای مردان و زنان تمامی گروه‌های سنی -به‌استثنای مردان جوان- زیر ۱۰ هزار در هر ۱۰۰ هزار نفر است. تا پیش از سال ۲۰۲۰، پسران ۱۰ تا ۱۹ ساله و همچنین پسرانی که سال‌های دهه دوم عمرشان را می‌گذرانند، در قیاس با سایر گروه‌ها بیشتر در بیمارستان‌ها بستری می‌شدند. این وضعیت تا حدی بدین سبب بود که آنان درگیر فعالیت‌های

پرخطر بودند و دراین باره تصمیمات سست بیشتری اتخاذ می کردند.



شکل ۴-۷. نمودار سمت چپ: نرخ سالیانه بستری های بیمارستانی گروه های سنی مختلف مردان آمریکایی به سبب صدمات غیر عمدی. نمودار سمت راست: همان نرخ برای زنان آمریکایی. منحنی پررنگ

مربوط به افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله است، همان گروه سنی که قبلاً با بالاترین نرخ صدمات مواجه بود و هم‌اکنون کمترین نرخ صدمات را داراست. (منبع: مرکز کنترل بیماری‌ها) [۲۸]

چیزی در قرن بیست‌ویکم تغییر کرد. نرخ صدمات طی دهه ۲۰۰۰ فقط در پسران جوان به آرامی رو به کاهش نهاد. این روند کاهشی، پس از سال ۲۰۱۲، آهنگی شتابان‌تر گرفت (و در دختران نیز آغاز شد). تا سال ۲۰۱۹، احتمال آسیب‌دیدگی پسران نوجوان از احتمال آسیب‌دیدگی دختران نوجوان در سال ۲۰۱۰ کمتر شد. درواقع اکنون پسران نوجوان با دختران نوجوان یا مردان ۵۰ تا ۶۰ ساله تفاوت چندانی ندارند. [۲۹]

شواهد بیشتری از تغییر: پژوهشی در سطح ملی آشکار ساخت که شکستگی‌های ناشی از افتادن (مثل شکستگی‌های انگشتان دست و مچ دست) به نحوی آرام و پیوسته طی سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۵ در هر دو جنس کاهش یافت، اما کاهش صدمات یک گروه محسوس بود: پس از سال ۲۰۰۹، شاهد کاهش شدید شکستگی‌ها در میان پسران ۱۰ تا ۱۴ ساله هستیم. چنین وضعی نشان‌دهنده کمتر انجام دادن اعمالی است که می‌توانند سبب‌ساز سقوط افراد شوند؛ مثل پرش از بلندی‌ها یا دوچرخه یا بالا رفتن از درختان. [۳۰]

چه عاملی در پسران تغییر کرد؟ چرا آنان از خطرات دنیای واقعی دور شدند؟ و چرا چنین روندی پس از سال ۲۰۱۰ شتاب گرفت؟ ما می‌توانیم رد سرنخی احتمالی را در شکل ۲-۷ بباییم. به نظر می‌رسد که کاهش اختلالات برونی‌سازی پسران در دو مرحله رقم خورده است: کاهشی آهسته که از اواخر دهه ۱۹۹۰ کلید خورد و پس از سال ۲۰۱۰ شتاب گرفت. ما همین الگو را در کاهش نرخ بستری‌های بیمارستانی ناشی از صدمات در پسران نیز مشاهده می‌کنیم: کاهشی آهسته طی دهه ۲۰۰۰ و به دنبال آن کاهشی سریع‌تر در دهه ۲۰۱۰. ما مرحله نخست این روند کاهشی را در هیچ‌یک از نمودارهای مربوط به دختران مشاهده نمی‌کنیم. بااین‌همه، افزایش اختلالات درونی‌سازی در پسران تنها طی مرحله دوم و تقریباً هم‌زمان با افزایش این اختلالات در دختران رقم خورد.

پس اجازه دهید ببینیم این دو مرحله برای پسران چگونه رقم خورده‌اند. چگونه ایمنی‌گرایی طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ (همراه با افول ارزش اجتماعی مردان) و حرکت به سوی بازی‌های آنلاین و پس از آن تلفن‌های هوشمند طی سال‌های دهه ۲۰۰۰ و آغاز دهه ۲۰۱۰، شانه‌به‌شانه هم، سبب دور شدن پسران از دنیای واقعی و سوق یافتنشان به دنیای مجازی شده‌اند و به بحران سلامت روان در آنان دامن زده‌اند؟

دنیای مجازی پسران را به سوی خود فرا می خواند

در همان حالی که فرصت‌های پسران برای شکل‌دهی به حس عاملیت، دوست‌یابی از طریق بازی‌های مخاطره‌آمیز و رفتن به سوی ماجراجویی‌های عاری از نظارت در دنیای واقعی کاهش یافت، رفته‌رفته فرصت‌های بیشتری برای شکل‌دهی به حس عاملیت و دوست‌یابی در دنیای مجازی پیش پایشان نهاده شد. ماجرا از دههٔ ۱۹۷۰ با بازی‌های ویدئویی آرکید^{۱۹۲} (مثل پونگ ۱۹۷۲) ^{۱۹۳} آغاز شد که بعد از آن امکان تجربهٔ آن‌ها از طریق تلویزیون‌های خانگی هم فراهم آمد. نخستین رایانه‌های خانگی طی دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ وارد بازار شدند. رایانه‌ها و بازی‌های ویدئویی طی این دوره و در سرتاسر سال‌های دههٔ ۱۹۹۰ بیشتر موردتوجه پسران بودند تا دختران.

با باز شدن دروازه‌های اینترنت به روی عموم مردم از طریق مرورگرهایی نظیر موزایک (۱۹۹۳) و آلتاویستا (۱۹۹۵) و پیشرفت گرافیک سه‌بعدی، دنیای مجازی طی دههٔ ۱۹۹۰ شکوفا شد. از آن پس، ژانرهای جدیدی از بازی‌های ویدئویی نظیر بازی‌های "تیراندازی اول‌شخصی" چون رستاکیز^{۱۹۴} و بعد بازی‌های آنلاین چندنفرهٔ گسترده‌ای مانند ران‌اسکیپ و ورلد آو وارکرفت^{۱۹۵} هم منتشر شدند.

در دهه ۲۰۰۰، تمامی ابزارهای رایانه‌ای سریع‌تر، درخشان‌تر، بهتر، ارزان‌تر و شخصی‌تر شدند. ورود فناوری Wi-Fi افزایش به‌کارگیری و محبوبیت لپ‌تاپ‌ها را به دنبال آورد. طی این دهه، اینترنت پرسرعت با پهنای باند بالا به‌سرعت فراگیر شد و تماشای ویدئوها در یوتیوب و پورن‌هاب و اجرای بازی‌های ویدئویی چندنفره آنلاین به‌غایت جذاب در کنسول‌های بازی ایکس‌باکس (۲۰۰۵) (۳۶۰) و پلی‌استیشن (۲۰۰۶) (۳) بسیار ساده‌تر شد. این کنسول‌های متصل به اینترنت این امکان را برای نوجوانان فراهم آوردند که به‌تنهایی در اتاقشان بنشینند و ساعاتی طولانی با گروهی پیوسته در حال تغییر از افراد غریبه سراسر جهان به بازی مشغول شوند. تا پیش از این، پسران هنگام انجام دادن بازی‌های چندنفره معمولاً با دوستان و خواهران و برادرانشان همبازی می‌شدند و طی بازی در کنار آنان می‌نشستند و شوخی‌ها، هیجانات و خوراکی‌هایشان را با هم سهیم می‌شدند.

از آنجایی که نوجوانان هر دو جنس لپ‌تاپ‌ها، تلفن‌های همراه و کنسول‌های متصل به اینترنت شخصی‌شان را داشتند، هر کسی آزاد بود تا به فضای خصوصی برود و هر کاری را که دلش می‌خواهد انجام بدهد. چنین تغییری روش‌های تازه بسیاری را برای ارضای امیال مرتبط با حس عاملیت و پیوندجویی پسران فراهم آورد. به‌طور خاص، چنین وضعی به آن معنا بود که پسران می‌توانستند مدت‌زمان بیشتری را به‌تنهایی در اتاقشان صرف بازی‌های ویدئویی و تماشای ویدئوهای پورن کنند. آنان دیگر ناچار به استفاده از رایانه خانواده یا کنسول بازی اتاق نشیمن نبودند. اما آیا این سبک زندگی تازه -تنها نشستن در اتاق، در عین برقراری تعاملات مجازی- به‌راستی نیازهای آنان را برای عاملیت یا پیوندجویی برآورده می‌ساخت؟

دنیای مجازی پسران را می‌بلعد

غرق شدن پسران در بازی‌های درگیرکننده، دست‌کم تا اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰ هیچ تأثیری بر افول سلامت روانی آنان نداشت. [۳۱] از دهه ۲۰۱۰ به بعد بود که نرخ خودکشی، افسردگی و اضطراب رو به افزایش نهاد. زمان‌بندی این تغییرات ما را وامی‌دارد با دقتی بیشتر چگونگی تأثیرگذاری تلفن‌های هوشمند بر شیوه استفاده پسران از فناوری‌ها و تعاملاتشان با جهانِ ورای ابزارهای رایانه‌ای را بررسی

کنیم. تا پیش از آنکه تلفن‌های هوشمند جای تلفن‌های تاشو را بگیرند، شرکت‌ها صرفاً می‌توانستند در زمانی که کودکان پای رایانه یا کنسول بازی‌شان می‌نشینند، توجه آنان را به خود معطوف کنند. اما از اوایل دهه ۲۰۱۰، نوجوانان به‌واسطه تلفن‌های هوشمندشان پیوسته در دسترس شرکت‌های فناوری قرار گرفتند.

شرایط مثل این بود که به‌ناگه دولت آمریکا مجوز حفاری‌های نفتی در کل ایالت آلاسکا را صادر کرده باشد. شرکت‌ها برای به دست آوردن برترین مناطق نفتی و استخراج نفت از آن‌ها درگیر رقابتی شدید با هم شدند. این روزها اغلب گفته می‌شود که «داده‌ها نفت جدیدند». توجه هم چنین است.

وقتی هر کسی در جیب خود یک تلفن هوشمند جای داد، شرکت‌ها به‌سرعت به ساخت برنامه برای این تلفن‌ها روی آوردند و از طریق آن‌ها فعالیت‌های جذاب بی‌پایانی را به نوجوانان معرفی کردند. سازندگان بازی‌های ویدئویی، تولیدکنندگان محتواهای پورن و طراحان رسانه‌های اجتماعی راهبرد استفاده رایگان مبتنی بر تبلیغات را اتخاذ کردند. [۳۲] بازی‌های ویدئویی گزینه پرداخت برای پیشرفت در بازی را هم به محصولاتشان افزودند، بدین‌ترتیب آنان مستقیماً از کیف پول بازیکنان (یا کارت اعتباری والدین) پول برداشت می‌کردند و بچه‌ها را بیش‌ازپیش درگیر خود می‌ساختند.

گفت‌وگوهای پسران پیرامون جایگاهشان در جامعه نیز همچون دختران، به موازات زندگی اجتماعی و سرگرمی‌هایشان، بیش‌ازپیش به دنیای آنلاین منتقل شد. پسران در میان ازدحامی از نرم‌افزارهای مختلف، از جمله رسانه‌های اجتماعی، اجتماعات آنلاین، پلتفرم‌های پخش زنده، بازی‌های ویدئویی و وقتی بزرگ‌تر شدند، برنامه‌های قمار و دوست‌یابی سرگردان شدند. در سال ۲۰۱۵، بسیاری از پسران خود را در معرض میزانی از تحریکات و جلب‌توجهات قرار دادند که پانزده سال قبل از آن در تصور نمی‌گنجید.

از زمان طلوع عصر دیجیتال، صنعت فناوری همواره راه‌های مجاب‌کننده‌تری یافته است تا به پسران کمک کند کارهای موردعلاقه‌شان را انجام دهند، بی‌آنکه ناگزیر باشند در مسیر ارضای خواسته‌هایشان با خطرات اجتماعی و فیزیکی مواجه شوند. با کم‌ارزش شدن مهارت‌ها و ویژگی‌های سنتی "مردانه" از منظر اقتصادی و فرهنگی و با رشد فرهنگ ایمنی‌گرایی، دنیای مجازی برای برآورده کردن مستقیم نیازهای پسران وارد عمل شد، البته نه به آن نحوی که بتواند مهارت‌های لازم برای گذار به دوران بزرگسالی را ارتقا ببخشد. من به‌طور خلاصه در باب دو حوزه اصلی که چنین اتفاقی در آن‌ها رقم خورده است، سخن خواهم گفت: پورنوگرافی و بازی‌های ویدئویی.

پورنوگرافی

پورنوگرافی نمونه خوبی از شیوه‌هایی است که شرکت‌ها می‌توانند به واسطه آن‌ها از امیال عمیق تکاملی ما سوءاستفاده کنند. تکامل (با تزریق اندکی دوپامین) پدیده‌ها را برای ما جذاب و ارزشمند می‌سازد و چنین وضعی تنها بدین سبب رخ می‌دهد که در گذر هزاران نسل، آنانی که به پدیده‌هایی خاص تمایل داشته‌اند و در مسیر دستیابی به آن‌ها تلاش کرده‌اند، در قیاس با کسانی که چنین تمایل و تلاشی نداشته‌اند، فرزندان بیشتری از خود بر جای بگذارند. جذابیت جنسی و جفت‌گیری از آن دست حوزه‌های زندگی‌اند که تکامل کشش و کوشش‌های نیرومندی برای دستیابی بدان‌ها در وجودمان نهاده‌اند.

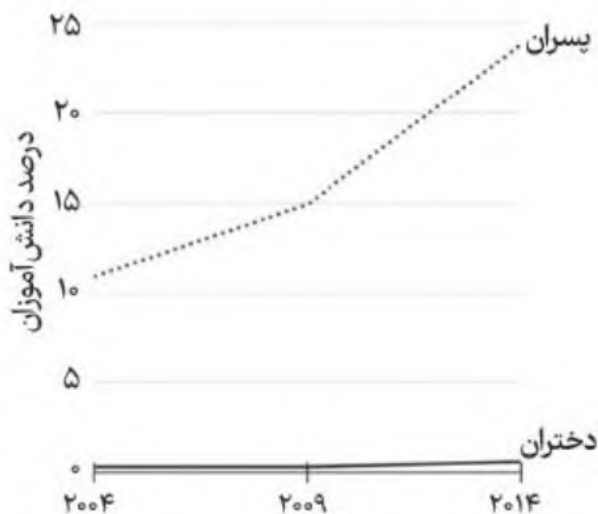
طی دهه‌های گذشته، راه‌حل پسران [۳۳] برای دید زدن مجلاتی کاغذی بودند که فروششان به افراد زیر سن قانونی ممنوع بود و طبق استانداردهای کنونی ما بسیار کم‌کیفیت محسوب می‌شدند. پسرها با بالغ‌تر شدن و افزایش میل جنسی برانگیخته می‌شدند که کارهای دلهره‌آور و ناشیانه‌ای انجام دهند، مثلاً بکوشند با دختری وارد گفت‌وگو شوند.

از سوی دیگر، اینترنت بستری ایدئال برای نشر تصاویر پورنوگرافیک است. با افزایش سرعت اینترنت، دسترسی به فیلم‌های پورن نیز افزایش یافت. شاید تا ۴۰ درصد از ترافیک کل اینترنت در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ به پورن اختصاص داشت. [۳۴] حتی نمایش خیابان کیو^{۱۹۶} در تئاتر برادوی^{۱۹۷} که در سال ۲۰۰۳ به روی صحنه رفت و تا مدت‌ها اجرا می‌شد، ترانه‌ای داشت که طی آن عروسک‌های رنگارنگ آواز سر می‌دادند: «اینترنت برای پورن است!»

به محض آنکه پسران به لپ‌تاپ و اینترنت پرسرعت رسیدند، به تعداد نامحدودی از ویدئوهای باکیفیت دست پیدا کردند که طی آن‌ها هر عمل قابل‌تصور، تمام بخش‌های بدن و فتیش به تصویر کشیده می‌شد و پسران می‌توانستند در طول روز چندین بار به‌طور خصوصی آن‌ها را تماشا کنند. پژوهشی در کشور سوئد نشان داد که ۱۱ درصد از پسران در سال ۲۰۰۴ شاهد هرروزهٔ چنین محتواهایی بوده‌اند و این رقم در سال ۲۰۱۴ به ۲۴ درصد افزایش یافته است. [۳۵] پژوهشی دیگر آشکار ساخت که در میان پسران نوجوان دنبال‌کنندهٔ این فیلم‌ها، ۵۹ درصد آن‌ها را "همیشه تحریک‌کننده" توصیف کرده‌اند، ۲۲ درصد تماشای آن‌ها را "عادت" دانسته‌اند، ۱۰ درصد گفته‌اند که این فیلم‌ها علاقهٔ جنسی به شرکای بالقوه در زندگی واقعی را کاهش می‌دهند و ۱۰ درصد هم تماشای آن‌ها را "نوعی اعتیاد" تلقی کرده‌اند. [۳۷]

البته بسیاری از دختران هم چنین فیلم‌هایی را تماشا می‌کنند، منتها نرخ گرایش به این فیلم‌ها در میان پسران بسیار بالاتر از دختران است. [۳۸] همان‌طور که در شکل ۵-۷ نشان داده شده است، با نگاهی به کاربران معمولی یا هرروزه‌ای که پورن در آن‌ها ماهیتی اعتیادگونه و مخل کارایی روزانه یافته است، درمی‌یابیم که نسبت مردان به زنان معمولاً بیش از پنج به یک یا حتی ده به یک است.

دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی سوئدی که کاربران هرروزه محتوای پورن هستند



شکل ۵-۷. درصد دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی سوئدی که "کم‌وبیش هرروزه" پورن تماشا می‌کنند.
(منبع: دونوان و همکاران، ۳۶[۲۰۲۲])

مشکل فقط تشدید خطر اعتیاد به آن نیست، بلکه تماشای زیاد پورن می‌تواند سبب شود تا مخاطبان برای ارضای جنسی خود گزینه‌ای ساده (تماشای پورن) را برگزینند و از جست‌وجوی راه‌های ارضا در دنیای عاری از قطعیت و مخاطره‌آمیز بیرونی دست بشویند. به‌علاوه شواهدی در دست‌اند حاکی از آنکه تماشای فراوان پورن می‌تواند روابط عاشقانه و جنسی پسران و مردان جوان را مختل سازد؛ برای مثال، چندین پژوهش آشکار ساخته‌اند که مردان پس از تماشای پورن، زنان دنیای واقعی و از جمله شرکای زندگی‌شان را کمتر جذاب ارزیابی می‌کنند.[۳۹] کاربران معتاد که عمدتاً مردان هستند، به احتمال بیشتری از رابطه جنسی با شرکای خود اجتناب می‌کنند و معمولاً رضایت جنسی کمتری را تجربه می‌کنند.[۴۰] فراتحلیلی در سال ۲۰۱۷ بر بیش از ۵۰ پژوهش و مجموعاً متشکل از ۵۰ هزار شرکت‌کننده از ده کشور مختلف آشکار ساخت که تماشای پورن "طبق نظرسنجی‌های مقطعی، طولی و آزمایش‌ها، با رضایت کمتر در روابط بین‌فردی مرتبط است". نکته مهم این است که چنین رابطه‌ای صرفاً برای مردان صادق بود.[۴۱]

پورن جذبه تکاملی (لذت جنسی) را از پاداش واقعی‌اش (رابطه جنسی) جدا می‌کند و به‌طور بالقوه سبب می‌شود که پسران کاربر افراطی پورن به مردانی بدل شوند که در دنیای واقعی کمتر قادر به یافتن

رابطه جنسی، عشق، صمیمت و ازدواج هستند.

احتمالاً چنین وضعی با ورود متاورس، ویدئوهای سه‌بعدی و هوش مصنوعی مولد بدتر هم می‌شود. اکنون که شرکت‌های متا و اپل هدست‌هایی را عرضه می‌کنند که برای کاربران امکان تجربه هر جهان قابل‌تصوری را فراهم می‌آورند، فیلم‌های سه‌بعدی با افرادی "بی‌نقص" و دارای بدن‌های حیرت‌انگیز قطعاً جذبه نیرومندتری ایجاد می‌کند.

هوش مصنوعی مولد تا همین‌جا هم دوستان مجازی خلق کرده است، مثلاً CarynAI هوش مصنوعی شبیه‌سازی‌شده از یک اینفلوئنسر ۲۳ ساله واقعی اسنپ‌چت است که با استفاده از محتوای چند هزار ساعته یوتیوب این اینفلوئنسر یک ربات گفت‌وگو در باب مسائل رمانتیک و جنسی عرضه می‌کند. [۴۲]] افراد اکنون دیوانه‌وار به این ربات‌ها دل می‌بازند، با آنان لاس می‌زنند و اسرار خود را با آن‌ها در میان می‌گذارند. [۴۳]]

همزمان با پیشرفت شخصیت‌های هوش مصنوعی مولد و جای‌گذاری این شخصیت‌ها در عروسک‌ها و ربات‌های شبیه به انسان‌های واقعی [۴۴]]، تعداد بیشتری از مردان سبک زندگی هیکی‌کوموری با یک

همسر مکانیکی قابل برنامه‌ریزی را به پرسه زدن در شبکه‌های دوست‌یابی ترجیح دادند. این جوانان بدین‌ترتیب از مخاطرات اجتماعی ناشی از نزدیک شدن به یک دختر واقعی و قرار گذاشتن با او اجتناب می‌کنند. حال آنکه این‌ها خطرات سالمی‌اند که مردان جوان باید در مسیر کسب مهارت و موفقیت بیشتر در روابط عاشقانه به آن‌ها تن دهند.

غرق شدن پسران در انبوهی از این ویدئوها، در سنین حساسی که مراکز جنسی مغز آنان در حال سیم‌کشی است، می‌تواند به رشد تمایلات جنسی و عاشقانه آن‌ها به شرکای آتی زندگی لطمه بزند.

بازی‌های ویدئویی

وضعیت دیدن افراطی ویدئوهای پورن ناخوشایند است اما در مورد بازی‌های ویدئویی وضعیت پیچیده‌تر است. هنگام آغاز نگارش این کتاب، می‌پنداشتم که بازی‌های ویدئویی همان نقشی را در تبیین مشکلات پسران ایفا می‌کنند که رسانه‌های اجتماعی در تبیین مشکلات دختران دارند. در واقع فراتحلیلی با بررسی ده‌ها پژوهش آشکار کرده است که در سرتاسر جهان، مردان به میزان قابل‌توجهی به "اختلال بازی اینترنتی" دچارند، حال آنکه تعداد قابل‌توجهی از زنان از "اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی" رنج

می‌برند.]]۴۵]] اما پس از واکاوی حوزهٔ بزرگ و مناقشه‌برانگیز پژوهش بر بازی‌های ویدئویی، به شواهد روشنی دست پیدا نکردم که به اتکای آن‌ها بتوان به والدین هشدار داد تا پسرانشان را به کلی از بازی‌های ویدئویی دور نگاه دارند.]]۴۶]] این مورد با خیل عظیم مطالعات بیانگر وجود رابطه میان استفادهٔ دختران از رسانه‌های اجتماعی و بروز اضطراب و افسردگی در آنان متفاوت است.]]۴۷]]

پژوهشگران دریافته‌اند که بازی‌های ویدئویی، بر خلاف پورنوگرافی آنلاین، می‌توانند مزایایی را نیز عاید نوجوانان کنند. برخی پژوهش‌ها حاکی از آن‌اند که استفاده از بازی‌های ویدئویی با افزایش کارایی شناختی و فکری و از جمله بهبود حافظهٔ فعال، بازداری پاسخ^{۱۹۸} و حتی توانمندی‌های تحصیلی مرتبط است.]]۴۸]] آزمایشی آشکار ساخت که پس از آنکه گروهی آزمایشی به مدت یک ماه، سه بار در هفته و هر بار به مدت سی دقیقه به بازی ویدئویی مشغول شدند، علائم افسردگی در آنان کاهش قابل‌توجه نشان داد.]]۴۹]] مطالعات دیگر نشان داده‌اند که بازی‌های ویدئویی همیارانه می‌توانند بازیکنانشان را به همکاری‌های خارج از بازی ترغیب کنند.]]۵۰]]

با همهٔ این اوصاف، در ارتباط با بازی‌های ویدئویی دست‌کم دو آسیب عمده شناسایی شده‌اند: نخست اینکه بازی‌های ویدئویی می‌توانند برای گروهی از کاربران افراطی، نظیر کریس، مشکلاتی جدی ایجاد

کنند؛ مسئله در اینجا فقط به کمیت بالای این بازی‌ها بازمی‌گردد، بلکه ناشی از نقشی است که این بازی‌ها در زندگی این افراد ایفا می‌کنند. [۵۱]] برای مثال یک مطالعهٔ مروری نظام‌مند از پژوهش‌های انجام‌شده در طول همه‌گیری کرونا آشکار ساخت که روی آوردن به بازی‌های ویدئویی در کوتاه‌مدت گاه به تخفیف احساس تنهایی یاری می‌رساند، منتها برخی کاربران را در چرخه‌ای معیوب به دام می‌اندازد، چراکه اینان برای منحرف کردن حواسشان از تنهایی به بازی‌ها پناه می‌آورند. آن‌ها با گذر زمان به جای اتکا به دوستی‌های بلندمدت به بازی‌ها اتکا می‌کنند و همین وضع در بلندمدت به ایجاد فشار روانی، اضطراب و علائم افسردگی منتهی می‌شود. [۵۲]] البته شکل‌دهی به روابط صمیمانه طی همه‌گیری کرونا دشوار بود، منتها چنین یافته‌هایی با یافته‌های نشانگر احساس تنهایی و استفادهٔ مسئله‌ساز از بازی‌های ویدئویی طی دوران قبل از همه‌گیری کرونا هم همسویی دارند. [۵۳]]

پژوهشگران با استفاده از مقیاس هفت‌ماده‌ای اعتیاد نوجوانان به بازی‌های ویدئویی دریافته‌اند که گیمرها را می‌توان به چهار گروه تقسیم کرد: معتاد، دچار مشکل، درگیر و گاه‌به‌گاه. [۵۴]] گیمرهای معتاد آن افرادی هستند که اذعان دارند از هر چهار علامت اعتیاد اشاره‌شده در مقیاس رنج می‌برند: عود، نشانه‌های ترک، تعارض و مشکلات ناشی از بازی. این گیمرها کنترلشان بر عادت بازی را از دست

داده‌اند، درست همان‌طوری که ممکن است در سایر انواع اعتیادها مشاهده شود. آن‌ها «مدام دل‌مشغول بازی هستند، در مورد عادت بازی خود دروغ می‌گویند، به‌جز بازی، علاقه‌شان را به سایر فعالیت‌ها از دست می‌دهند، از خانواده و دوستانشان کناره می‌گیرند تا مشغول بازی شوند و بازی را ابزاری برای گریز روانی قلمداد می‌کنند».[۵۵] در سال ۲۰۲۳، یک قاضی کانادایی حکم داد که گروهی از والدین می‌توانند از شرکت اپیک گیمز شکایت کنند، چراکه این شرکت از طریق بازی فورتنایت پسران آنان را معتاد کرده، زندگی‌شان را تحت کنترل خود درآورده و آنان را واداشته است تا برای مدتی طولانی از غذا خوردن، دوش گرفتن و خوابیدن صرف‌نظر کنند.[۵۶] (لازم است خاطرنشان کنم که در میان پژوهشگران بر سر این موضوع که آیا اعتیاد به بازی‌های ویدئویی اختلالی مجزاست یا نشانی است از وجود یک اختلال زمینه‌ای مثل افسردگی و اعتیاد، اختلاف‌نظر وجود دارد.[۵۷])

"گیم‌های دچار مشکل" در چارچوب این تقسیم‌بندی چهارگانه تنها به وجود دو یا سه مورد از معیارهای اعتیاد اشاره می‌کنند. آنان در نتیجه مشغولیت افراطی‌شان به بازی‌های ویدئویی گرفتار پیامدهایی منفی می‌شوند، اما به‌اندازه گیم‌های معتاد کنترل خود را از دست نمی‌دهند. در مقابل "گیم‌های درگیر" ساعت‌های زیادی مشغول بازی می‌شوند، اما به وجود هیچ‌یک از معیارهای اعتیاد در

خود اشاره‌ای نمی‌کنند. برآوردهای نشانگر شیوع با هم متفاوت‌اند [۵۸]، منتها پژوهشی در سال ۲۰۱۶ آشکار ساخت که ۱ یا ۲ درصد از گیم‌های بزرگ‌سال معیارهای اعتیاد به بازی را برآورده می‌سازند، ۷ درصد از گیم‌ها دچار مشکل هستند، ۴ درصد در دسته درگیر قرار می‌گیرند و ۸۷ درصد هم گیم‌های معمولی به حساب می‌آیند. [۵۹]] یک پژوهش فراتحلیلی در سال ۲۰۱۸ با اتکا به معیارهایی متفاوت، نشان داد که ۷ درصد از پسران نوجوان را می‌توان ذیل دسته "اختلال بازی ویدئویی اینترنتی" جای داد. [۶۰]] طرح چنین تشخیصی، مستلزم وجود "کژکاری یا پریشانی قابل‌توجه" در وجوه مختلف زندگی فرد است. [۶۱]] (نرخ دختران نوجوان مبتلا به این اختلال کمی بالاتر از ۱ درصد تخمین زده شده است. [۶۲]]

مطالعات به ارقام متفاوتی رسیده‌اند، اما به نظر می‌رسد که ۷ درصد تخمین متوسط معقولی برای پسران نوجوانی باشد که به سبب درگیری شدید با بازی‌های ویدئویی، با مشکلات قابل‌توجهی در دنیای واقعی (تحصیل، شغل، روابط اجتماعی) مواجه شده‌اند. این درصد یعنی از هر سیزده پسر، یک نفر چنین مشکلاتی دارد. [۶۳]]

دومین آسیب بزرگ بازی‌های ویدئویی هزینه فرصت زیادی است که بر فرد تحمیل می‌کنند. این بازی‌ها

به شدت زمان گیرند. بر اساس گزارش کامن سنس مدیا در سال ۲۰۱۹ (قبل از همه گیری کرونا)، ۴۱ درصد از پسران نوجوان روزانه بیش از دو ساعت و ۱۷ درصد روزانه بیش از چهار ساعت مشغول بازی های ویدئویی می شوند. [۶۴] درست همانند دخترانی که زمان زیادی را صرف رسانه های اجتماعی می کنند، چنین زمانی باید از جای دیگری خرج شود. [۶۵] بدین ترتیب گیم رهای افراطی هم فرصت خواب، ورزش و تعامل اجتماعی حضوری با دوستان و اعضای خانواده شان را از دست می دهند. [۶۶] همان طور که جوانی از آشنایانم برایم گفت: «ای کاش قبل از فوت پدر بزرگم، به جای اینکه هنگام حضور او در خانه مان مشغول بازی های ویدئویی شوم، سعی می کردم تا او را بیشتر بشناسم.»

بازی با دستگاه‌های مجهز به صفحه‌نمایش و از یاد بردن بازی‌های دنیای واقعی

برای درک بلایی که سیم‌کشی مجدد عظیم بر سر پسران می‌آورد، توجه به کاهش شدید تعاملات اجتماعی رودررو اهمیتی بسیار دارد. البته کماکان پسران از طریق بازی‌های ویدئویی با همسالانشان همبازی می‌شوند، از این رو چه بسا مدافعان این بازی‌ها استدلال کنند که پسران نسبت به قبل از عصر بازی‌های اینترنتی، از تعاملات اجتماعی بیشتری برخوردار شده‌اند، همان‌طور که دختران از طریق رسانه‌های اجتماعی، تعاملات اجتماعی بیشتری دارند. اما آیا بازی‌های آنلاین به اندازه وقت‌گذرانی‌های حضوری می‌توانند به رشد اجتماعی نوجوانان یاری برسانند؟ یا اینکه در این بازی‌ها هم همچون رسانه‌های اجتماعی، کمیت روابط بسیار بالا، اما کیفیتشان به‌غایت پایین است؟

بازی‌های ویدئویی اینترنتی -درست همانند رسانه‌های اجتماعی- به‌نحوی طراحی شده‌اند تا زمان صرف‌شده در پلتفرم بازی‌ها را به بیشترین حد ممکن برسانند. هدف از طراحی بازی‌های ویدئویی دست یافتن به دوستی‌های پایدار کم‌شمار یا رشد دادن مهارت‌های اجتماعی بازیکنان نبوده است. همان‌طور که پیتزری و دیگر پژوهشگران حوزه بازی می‌گویند، یکی از سودمندترین مؤلفه‌های بازی‌های آزاد این است که بچه‌ها را به قانون‌گذاری وامی‌دارد (تا همراه با هم قواعدی تدوین کنند) و آنان را در جایگاه

قاضی و اعضای هیئت منصفه می‌نشانند (تا همراه با هم تصمیم بگیرند که هنگام نقض قواعد باید چه کاری انجام داد). در اکثر بازی‌های ویدئویی چندنفره، تمامی این کارها توسط خود پلتفرم بازی انجام می‌گیرند. بیشتر بازی‌های ویدئویی، بر خلاف بازی‌های آزاد در دنیای واقعی، هیچ تمرینی برای ارتقای مهارت‌های خودگردانی بازیکنان ارائه نمی‌دهند.

به‌علاوه بازی‌های ویدئویی در قیاس با بازی‌های مخاطره‌آمیز، مزایای ضدفویای به‌مراتب کمتری به همراه دارند. بازی‌های ویدئویی ماهیتی نامجسم دارند. گرچه این بازی‌ها هم هیجانات خاص خودشان را دارند، نمی‌توانند ترس فیزیکی، هیجان و تپش قلب ناشی از سوار شدن به ترن هوایی، بسکتبال یا استفاده از چکش برای شکستن اشیا در زمین بازی را برانگیزانند. پرش از هواپیما، درگیری با چاقو و کشته شدن، از جمله مواردی هستند که هرروزه ده‌ها بار برای پسران، طی بازی‌های فورتنایت یا ندای وظیفه، رخ می‌دهند. چنین تجاربی نمی‌توانند چگونگی ارزیابی و مدیریت خطرات دنیای واقعی را به پسران یاد دهند. وقتی بازی‌های ویدئویی جای اکتشاف و ماجراجویی‌های همراه با دوستان در دنیای واقعی را می‌گیرند، همان اتفاقی که برای کاربران افراطی رخ می‌دهد، اغلب مردان جوانی بار می‌آورند که همچون کریس در آغاز این فصل، حس می‌کنند چیزی را از دست داده‌اند.

علاوه بر این‌ها، اگر تنها مزیت بازی‌های ویدئویی دوست‌یابی می‌بود، پس قاعدتاً باید پسران و مردان جوان امروزی در قیاس با همسالان بیست سال پیششان دوستان بیشتری داشته باشند و کمتر از تنهایی رنج ببرند. با این‌همه در واقعیت عکس این وضعیت صادق است. در سال ۲۰۰۰، بیست‌وهشت درصد از پسران کلاس دوازدهمی گزارش دادند که اغلب احساس تنهایی می‌کنند. تا سال ۲۰۱۹، این رقم تا ۳۵ درصد افزایش یافت. این روند نمودی از "رکود دوستی" وسیع‌تری در میان مردان آمریکایی است. طی دهه ۱۹۹۰، تنها ۳ درصد از مردان آمریکایی گزارش دادند که هیچ دوست نزدیکی ندارند. تا سال ۲۰۲۱، این رقم با رشدی پنج‌برابری به ۱۵ درصد رسید. محققان در نظرسنجی متفاوتی در سال ۲۰۲۱ از آمریکایی‌ها پرسیدند: «آیا کسی هست که طی شش ماه گذشته در باب موضوع شخصی مهمی با او گفت‌وگو کرده باشید؟» مردان جوان بدترین عملکرد را در پاسخ به این سؤال داشتند: ۲۸ درصد از آنان پاسخ منفی دادند. [۶۷]] البته این یافته‌ها نمی‌توانند ثابت کنند که ورود بازی‌های آنلاین در دهه ۲۰۰۰ در سطح کشوری با افزایش احساس تنهایی مردان همراه بوده است. اما این یافته‌ها این تصور را زیر سؤال می‌برند که پسران و مردان جوان با انتقال دادن زندگی اجتماعی‌شان به بطن بازی‌های ویدئویی، وارد عصر طلایی روابط اجتماعی‌شان شده‌اند.

فناوری، آزادی و بی‌معنایی

پس چرا سلامت روان پسران طی سال‌های دههٔ ۲۰۱۰، درست پس از دسترسی‌شان به همه‌چیز، در همه‌جا، طی همهٔ ساعات و به‌طور رایگان، دستخوش افول شد؟ شاید به این خاطر که دسترسی به همه‌چیز، در همه‌جا، طی همهٔ ساعات و به‌نحوی رایگان، رویهٔ سالمی برای انسان نیست.

در سال ۱۸۹۷، امیل دورکیم، جامعه‌شناس فرانسوی و شاید عمیق‌ترین متفکر در باب ماهیت جامعه، کتابی دربارهٔ علل خودکشی نگاشت. وی با استناد به داده‌هایی که به‌تازگی و به‌واسطهٔ ثبت آمار از سوی دولت‌ها در دسترس قرار گرفته بودند، دریافت که در اروپا قاعدهٔ کلی این است: هر چه پیوند فرد با جامعه‌ای که برای محدودسازی امیال آنان از قدرت اخلاقی برخوردار است محکم‌تر باشد، به احتمال کمتری دست به خودکشی خواهد زد.

مفهوم محوری تبیین دورکیم آنومی یا بی‌هنجاری -فقدان هنجارها و قواعد پایدار مشترک- بود. نگرانی دورکیم آن بود که مدرنیته با تحولات سریع و سردرگم‌کننده‌اش و نیز گرایشش به تضعیف چنگال ادیان سنتی، به بی‌هنجاری و در نتیجه خودکشی دامن می‌زند. وی می‌نویسد که وقتی حس کنیم نظم

اجتماعی در حال ضعیف شدن یا فرو پاشیدن است، احساس رهایی نمی‌کنیم، بلکه به سردرگمی و اضطراب دچار می‌شویم:

اگر این [نظم اجتماعی الزام‌آور] نابود شود، اگر دیگر نشانی از آن را در هستی و اقدامات پیرامونی و مافوقمان نیابیم، همه مؤلفه‌های اجتماعی ما از بنیان‌های عینی خود محروم می‌شوند. تنها چیزی که باقی می‌ماند، ترکیبی تصنعی از تصاویر موهوم است که به‌هیچ‌روی نمی‌توانند اهداف اعمال ما به شمار آیند. [۶۸]

به باور من، این همان اتفاقی است که برای نسل Z رخ داده است. آنان کمتر از تمامی نسل‌های دیگر تاریخ می‌توانند در اجتماعاتی راستین و برخوردار از افراد آشنا و پایدار، ریشه بدوانند. اجتماعات محیط‌هایی اجتماعی‌اند که انسان‌ها و دوران کودکی‌شان در بستر آن‌ها تکامل یافته‌اند. در مقابل، کودکانی که پس از دوران سیم‌کشی مجدد عظیم پرورش می‌یابند از شبکه‌های متعددی عبور می‌کنند که ترکیبی از افراد آشنا و غریبه‌اند و در این میان برخی هم از نام‌های مستعار و آواتارها استفاده می‌کنند و بسیاری از آن‌ها نیز تا یک سال آتی یا شاید تا همین فردا محو شوند. زندگی در چنین شبکه‌هایی اغلب شامل گردبادهای گذرای از میم‌ها، مدها و رویدادهاست که در بین میلیون‌ها بازیگر خرد پراکنده

می‌شوند. این افراد هیچ ریشه‌ای برای مستحکم شدن یا تغذیه شدن ندارند؛ آنان برای راهنمایی و محدود شدن به مسیر بزرگ‌سالی از هیچ مجموعه‌ی مشخصی از هنجارها برخوردار نیستند.



شکل ۶-۷. درصد دانش‌آموزان سال آخر آمریکایی که با جمله «زندگی اغلب بی‌معنا به نظر می‌رسد» موافق یا تا حد زیادی موافق بودند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده)

دورکیم و تبیین او از مفهوم آنومی می‌تواند توضیح دهد که چرا ناگهان از اوایل دهه ۲۰۱۰، پسران و همچنین دختران با این عبارت که «زندگی اغلب بی‌معنا به نظر می‌رسد» به شدت موافق شدند.

پسران و دختران هر کدام مسیرهای مختلفی را حین سیم‌کشی مجدد عظیم طی می‌کنند، اما به نوعی به گودالی یکسان برمی‌خورند و بسیاری از آن‌ها غرق آنومی و نومیدی می‌شوند. ساختن یک زندگی معنادار به خودی خود کار دشواری است، چه رسد به اینکه نوجوان در شبکه‌های نامجسم غرق باشد. خودآگاهی نوجوانان همچون خودآگاهی پسرخوانده هری «به تکه‌های کوچک‌تری شکسته شده و از هم جدا افتاده است». کودکان آدمی و بدن‌های آنان باید در اجتماعات انسانی ریشه داشته باشند. قبل از فرستادن فرزندانمان به مریخ، باید آنان را روی زمین بزرگ کنیم.

خلاصه فصل

از اوایل دهه ۲۰۱۰، پسران نیز همچون دختران در بسیاری از کشورها افسرده‌تر و مضطرب‌تر شدند. بر خلاف دختران، پسران از دهه ۱۹۷۰ در پیشرفت و تعهد تحصیلی، شغلی و خانوادگی افولی تدریجی را از سر گذرانده‌اند.

پسران و مردان جوان بخش عمده‌ی زمان و تلاش‌هایشان را از دنیای فیزیکی (که به‌نحوی فزاینده با بازی‌های عاری از نظارت، کاوش‌ها و خطرپذیری‌ها مخالفت می‌کرد) بیرون کشیدند و آن‌ها را در دنیای مجازی به‌سرعت در حال گسترش سرمایه‌گذاری کردند.

پسران بیش از دختران در معرض خطر "ناکامی در کسب استقلال" قرار دارند. آنان به احتمال بیشتری به جوانانی بدل می‌شوند که "در حال تحصیل، تعلیم دیدن یا اشتغال نیستند". برخی از مردان ژاپنی به‌شکلی شدید و مادام‌العمر به اتاق‌خواب خود عقب‌نشینی می‌کنند. این افراد را هیکی‌کوموری می‌خوانند.

از اوایل دهه ۲۰۱۰، الگوی اختلالات افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی از وضعیت مرسوم خود (نرخ بالاتر اختلالات برونی‌سازی شناختی و رفتاری در قیاس با اختلالات درونی‌سازی) به الگوی معمول در

دختران (نرخ بالاتر اختلالات درونی‌سازی) تغییر کرد. طی همین دوران، پسران بیش از دختران از خطرات اجتناب می‌کردند.

گرچه پسران طی دهه‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ رفته‌رفته فعالیت‌های مخاطره‌آمیزشان را در بیرون یا دور از خانه کاهش دادند و زمان بیشتری را در خانه صرف نشستن پشت صفحه‌نمایشگر کردند، سلامت روانی‌شان طی این بازه زمانی با افول مواجه نشد. اما از اوایل دهه ۲۰۱۰، چیزی تغییر کرد و از آن پس، سلامت روانی آنان رو به افول نهاد.

وقتی پسران به تلفن‌های هوشمند دست یافتند، همچون دختران، بیش از قبل وجوه مختلف زندگی‌شان را به بستر آنلاین انتقال دادند و سلامت روانی‌شان رو به افول نهاد.

یکی از مسیرهایی که تلفن‌های هوشمند مجهز به اینترنت پرسرعت از طریق آن‌ها زندگی پسران را تحت‌تأثیر قرار دادند، عرضه نامحدود و رایگان محتوای پورن در هر زمان و مکانی بود. پورن از نمونه‌هایی است که شرکت‌های فناوری با آن ارضای امیال نیرومند تکاملی پسران را تسهیل کرده‌اند، بی‌آنکه لازم باشد آنان به توسعه مهارت‌هایی دست بزنند که به گذارشان به دوران بزرگسالی یاری

می‌رساند.

بازی‌های ویدئویی برای پسران و دختران مزایای زیادی به همراه دارند، اما زیان‌هایی نیز دارند و این زیان‌ها به‌ویژه زیرمجموعه‌ای حدوداً ۷ درصدی از پسران را هدف قرار می‌دهند که درنهایت ذیل کاربران دچار مشکل یا معتاد طبقه‌بندی می‌شوند. به نظر می‌رسد که بازی‌های ویدئویی برای این گروه افول سلامت روانی و جسمانی، اختلافات خانوادگی و مشکلاتی در سایر حوزه‌های زندگی را به دنبال می‌آورد.

پسران نیز، همچون دختران، با اختصاص ساعت‌ها زمان برای "برقراری ارتباط" با دیگران در بستر رسانه‌های اجتماعی، تعاملاتشان را به‌طور کمی افزایش دادند، اما با کاهش کیفیت روابط اجتماعی خود مواجه شدند. پسران نیز، همانند دختران، در طول دوران سیم‌کشی مجدد عظیم، تنهاتر شدند. برخی از پسران برای تقویت روابط اجتماعی‌شان در دنیای واقعی، از بازی‌های ویدئویی کمک می‌گیرند، منتها برای بسیاری دیگر این بازی‌ها جای وظایف دشوار دوران بلوغ در دنیای واقعی را می‌گیرد و عقب‌نشینی آنان به اتاق‌های خوابشان را آسان‌تر می‌کند.

سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی افراد کم‌سن را از اجتماعات دنیای واقعی و نیز خانواده‌هایشان

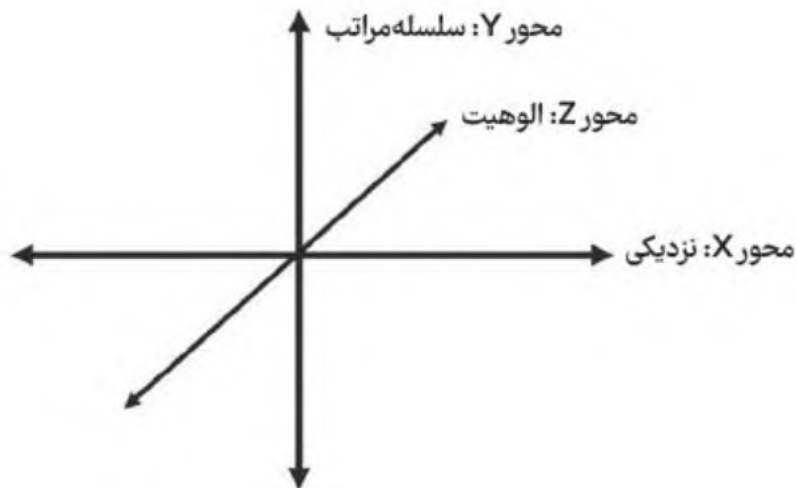
بیرون کشید و نوع تازه‌ای از دوران کودکی را پدید آورد که طی آن کودک در چندین شبکه به سرعت متغیر زندگی می‌کند. یکی از پیامدهای اجتناب‌ناپذیر چنین وضعی آنومی یا بی‌هنجاری بود، چراکه وقتی همه چیز و از جمله اعضای شبکه‌های اجتماعی ماهیتی گذرا پیدا می‌کنند، اخلاقیات پایدار و الزام‌آور نمی‌توانند شکل بگیرند.

همان‌طور که جامعه‌شناس [فرانسوی] امیل دورکیم نشان داد، آنومی می‌تواند سبب‌ساز نومیدی و خودکشی باشد. شاید به همین دلیل پسران و دخترانی که هر یک مسیرهای متفاوتی را طی دوره سیم‌کشی مجدد عظیم طی می‌کنند، با افزایش سریع و ناگهانی بی‌معنایی زندگی‌شان دست به گریبان شده‌اند.

فصل ۸. اعتلا و انحطاط معنوی

طی سه فصل پیشین، من پژوهش‌های زیادی درباره تأثیرات منفی دوران کودکی مبتنی بر تلفن بر کودکان و نوجوانان را شرح دادم. اما اکنون قصد دارم کمتر به عنوان یک پژوهشگر علوم اجتماعی و بیشتر به عنوان هم‌نوعی سخن بگویم که خودش از حوالی سال ۲۰۱۴ دائماً احساس غرق‌شدگی داشته است. به نظر می‌رسد که در دهه ۲۰۱۰ تغییری بسیار عمیق رقم خورد؛ ظاهراً دانشجویان دانشگاه‌ها از حالت اکتشاف به حالت دفاعی تغییر وضعیت دادند و سیاست‌گذاری‌های آمریکا عجیب‌تر از همیشه شد. من می‌کوشیدم تا دریابم چه اتفاقی برایمان رخ داده است؟ فناوری چگونه ما را عوض کرده است؟ بخش عمده پژوهش‌های من از آن زمان تاکنون تلاشی برای پاسخ به این سؤالات بوده است. در طول مطالعات خود، از مجموعه‌های متنوعی از منابع دانشگاهی و چندین سنت باستانی، الهامات و بینش‌هایی به دست آوردم. به گمانم می‌توانم اتفاقی را که برایمان رقم خورده است به بهترین وجه در یک کلمه خلاصه کنم: معنویت. زندگی مبتنی بر تلفن نه فقط انحطاط نوجوانان که انحطاط معنوی تمامی ما را به دنبال دارد.

در کتاب فرضیه خوشبختی، ذیل فصلی با عنوان «الوهیت باخدا یا بی‌خدا»، پژوهش‌هایم در باب هیجانات اخلاقی از جمله حس انزجار، تعالی اخلاقی و حیرت را شرح دادم. نشان دادم که افراد فضای اجتماعی را در قالب سه بُعد درک می‌کنند. در تمامی جوامع خواهید دید که افراد بین کسانی که با آنان حس نزدیکی دارند و کسانی که خود را دورتر از آنان می‌دانند، تمایز قائل می‌شوند؛ این همان بُعد نزدیکی یا محور X است (شکل ۱-۸ را ببینید). بُعد بعدی مربوط به افرادی است که به لحاظ رتبه یا جایگاه اجتماعی در مرتبه بالایی قرار دارند و مورد احترام اعضای رتبه‌های پایینی هستند؛ این همان بُعد عمومی سلسه‌مراتب یا محور Y است. بسیاری از زبان‌ها سخنوران خود را و می‌دارند هنگام گفت‌وگو رتبه افراد را در این بُعد مشخص کنند؛ مثلاً در زبان فرانسه، فرد باید انتخاب کند که مخاطبش را VOUS [شما] خطاب کند یا tu [تو].



شکل ۸-۱. سه بُعد فضای اجتماعی.

اما بعد عمودی دیگری ذیل محور Z هم بر صفحه ظاهر می‌شود. من این بعد را محور الوهیت نام نهاده‌ام، چراکه بسیاری از فرهنگ‌ها صراحتاً باور دارند که اعمال پرهیزکارانه آدمی را بالا می‌برند و او را به خداوند نزدیک می‌کنند، حال آنکه اعمال پست، خودخواهانه و نفرت‌انگیز انسان وی را پایین می‌کشند، از خداوند دور می‌کنند و حتی گاهی او را به سمتی ضدالهی و اهریمنی سوق می‌دهند. بسیاری

از افراد برخی آدم‌ها، مکان‌ها، اعمال و اشیا را مقدس، پاک و متعالی قلمداد می‌کنند و برخی آدم‌ها، مکان‌ها، اعمال و اشیای دیگر را نفرت‌انگیز، ناپاک و موهن (به معنای واقعی کلمه "خوارکننده") می‌پندارند.

توماس جفرسون^{۱۹۹}، در سال ۱۷۷۱، محور z را با نگرشی سکولار توصیف می‌کند. او طی نامه‌ای به یکی از خویشان‌ش، به او توصیه‌هایی در باب انتخاب کتاب‌هایی برای کتابخانه‌اش می‌کند و پیشنهاد می‌کند رمان‌ها و نمایشنامه‌ها را در کتابخانه‌اش بگنجاند. جفرسون این توصیه خود را با تأمل بر احساسات حاصل از بطن آثار ادبی بزرگ توجیه می‌کند:

برای نمونه، وقتی [در لابه‌لای این آثار] اعمالی خیرخواهانه یا توأم با قدرشناسی در منظر و خیالمان بازتاب داده می‌شوند، عمیقاً تحت‌تأثیر زیبایی آن‌ها قرار می‌گیریم و در خود میلی شدید به انجام اعمال خیرخواهانه و توأم با قدرشناسی حس می‌کنیم. برعکس با مواجهه یا خواندن اعمال فجیع، از زشتی آن‌ها منزجر می‌شویم و از این رذایل بیزاری می‌جوییم.

جفرسون به‌طور مشخص تعالی اخلاقی را نقطه مقابل انزجار توصیف می‌کند. او سپس با اشاره به یک

نمایشنامه فرانسوی معاصر با زمانه خودش، می‌پرسد که آیا فضایی چون وفاداری و سخاوت در قالب قهرمان این اثر نمود یافته‌اند یا نه:

آیا این اثر نگرش [خواننده] را وسعت نمی‌بخشد و احساسات او را به همان اندازه رویدادهای مشابه تاریخی تعالی نمی‌بخشد؟ آیا [خواننده] هنگام مطالعه چنین اثری خود را انسان بهتری حس نمی‌کند و با خودش عهد نمی‌بندد که از این الگوی شایسته تقلید کند؟

استفاده جفرسون از کلمه "تعالی" این حس را در ما برمی‌انگیزد که ما به انحایی می‌توانیم خودمان را "بالا" ببریم. برعکس مواجه شدن با رفتارهای پست، زشت و ناپسند افراد یا اقدامات فیزیکی موهن دیگران سبب ایجاد حس انزجار می‌شوند؛ در اینجا، حس می‌کنیم که به‌نوعی "پایین" کشیده شده‌ایم. اینجاست که رویمان را برمی‌گردانیم و دور می‌شویم چراکه چنین اعمالی با طبیعت متعالی ما ناسازگارند. من هم از کلمه "معنوی" به همین صورت استفاده می‌کنم؛ این به آن معناست که افراد می‌کوشند بخش اعظم زندگی‌شان را در رده‌های بالای صفر محور زندگی کنند. مسیحیان در چنین مواقعی می‌پرسند: «اگر حضرت مسیح بود، چه می‌کرد؟» اما افراد سکولار می‌توانند سرمشق‌های اخلاقی خود را مدنظر قرار دهند. (لازم است بگویم که من یک آتئیست هستم، اما گاهی برای درک تجربه زندگی

به عنوان یک انسان به کلمات و مفاهیم دینی نیاز پیدا می کنم؛ الان یکی از همان مواقع است.)

بنابراین اکنون می خواهم سؤالی مطرح کنم: آیا زندگی مبتنی بر تلفن معمولاً ما را در این بعد عمودی بالا می برد یا به پایین می کشد؟ اگر ما را به پایین می کشد، پس حتی برای افراد غیر مضطرب و افسرده نیز زیان هایی به همراه دارد. در این صورت چنین زیستنی، خواه برای بزرگسالان، خواه برای نوجوانان و حتی برای افرادی که سلامت روانشان را مناسب ارزیابی می کنند، زیان هایی معنوی به همراه خواهد داشت. به علاوه اگر افراد مدت زمان بیشتری را در محور Z زیر صفر سر کنند، به جامعه نیز آسیب وارد می آید. در چنین حالتی، ما با انحطاطی کلی در سطح جامعه مواجه هستیم که بیانش در قالب کلمات دشوار خواهد بود.

در ادامه این فصل، با استفاده از حکمت‌های برآمده از سنن باستانی و روان‌شناسی مدرن نشان می‌دهم که زندگی مبتنی بر تلفن چگونه با مسدودسازی یا خنثی‌سازی شش تمرین معنوی، بعد معنوی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این شش تمرین عبارت‌اند از: تقدس مشترک؛ تجسم؛ سکون، سکوت و تمرکز؛ فراتر رفتن از خویشتن؛ دیر عصبانی شدن و زود بخشیدن و داشتن نگرشی توأم با حیرت به طبیعت.

تمرینات معنوی

دیوید دی‌سنتو^{۲۰۰}، روان‌شناس اجتماعی، در سال ۲۰۲۱ کتابی منتشر کرد با عنوان بحث‌برانگیز کار خدا چگونه است: نگاهی علمی به فواید دین^{۲۰۱}. [۱] دی‌سنتو در این کتاب به مرور پژوهش‌های روان‌شناختی در باب اثربخشی اعمالی معنوی چون مراقبه، دعا، اعتراف و اطعام فقرا می‌پردازد. وی دریافت که گرچه پژوهشگران به هیچ‌گونه شواهدی مبنی بر اثرگذاری دعا بر تغییر جهان و مثلاً شفای یک کودک سرطانی دست نیافته‌اند، شواهد فراوانی در دست‌اند حاکی از آنکه برخی اعمال معنوی ارتقای بهزیستی افراد را به دنبال دارند. سازوکار چنین تأثیری اغلب کاهش تمرکز بر خویشتن و افول خودخواهی را شامل می‌شود که به نوبه خود فرد را آماده می‌کنند تا با رویدادهایی فراتر از خویشتن ادغام شود یا در قبال آن‌ها رویکردی پذیرا داشته باشد. وقتی که اجتماعات، همراه با هم، به چنین اعمالی مشغول

می‌شوند و به‌ویژه همگام با یکدیگر حرکت می‌کنند، انسجام و اعتماد در میان آن‌ها افزایش یافته و متعاقباً، آنومی و حس تنهایی‌شان کاهش پیدا می‌کند.^[۲]

از آنجایی که ما زندگی‌مان را به‌کلی به دستگاه‌های دیجیتالی‌مان گره زده‌ایم، مرور این شش تمرین کمک می‌کند تا دریابیم بسیاری از ما چه چیزهایی را از کف داده‌ایم و با روش‌هایی جهت بهبود زندگی خود و کودکان و نوجوانانمان آشنا می‌شویم. این‌ها اقداماتی هستند که همه ما، خواه مذهبی باشیم خواه نه، می‌توانیم با به کار بستنشان در عصر اضطراب و پراکندگی خویش‌ن‌ها به شکوفایی دست یابیم و بار دیگر به هم پیوند بخوریم. درواقع چه‌بسا این اقدامات برای افراد غیرمذهبی و آنانی که به‌واسطه حضور در اجتماعات مذهبی با این اعمال مواجه نمی‌شوند، اهمیت بیشتری هم داشته باشند.

۱. تقدس مشترک

دورکیم می‌گوید که انسان خردمند را می‌توان انسان دوگانه^{۲۰۲} یا انسان دوسطحی تلقی کرد، چراکه در آدمی دو سطح بسیار متفاوت از هم وجود دارد: ما به‌عنوان یک فرد بخش عمده زندگی‌مان را صرف پیگیری علائقمان می‌کنیم. دورکیم این حوزه را قلمروی "دنیوی"^{۲۰۳} نام می‌نهد؛ قلمروی دنیوی به

دنایای روزمره معمولی اشاره دارد که در آن به شدت نگران ثروت، تندرستی و خوش‌نامی خود هستیم. دورکیم نشان می‌دهد که تقریباً تمامی جوامع آئین‌ها و روش‌هایی جمعی را برای "بالا" کشیدن افراد و وارد کردن موقتشان به قلمروی قدسی ایجاد کرده‌اند که در آن، حس خویشتن فروکش می‌کند و منافع جمعی غالب می‌شوند: مسیحیان را در نظر بگیرید که هر یکشنبه در کلیسا با هم سرود مذهبی می‌خوانند؛ به مسلمانانی بیندیشید که در مکه به گرد کعبه می‌چرخند؛ به راهپیمایان حقوق مدنی فکر کنید که در حال راه رفتن با هم آواز می‌خوانند. شواهد حاکی از همگانی بودن این دو سطح حتی در خارج از زمینه‌های مذهبی هم یافت می‌شوند؛ مثلاً هواداران تیم‌های ورزشی طی گردهمایی‌هایشان قبل از بازی با تکنیک‌های مشابهی خود را به همدیگر پیوند می‌زنند؛ سر دادن آواز مبارزه‌طلبی، تغییر هشیاری‌شان با مصرف الکل، انواع تشریفات شبه‌مذهبی، خرافی و نشانه‌گذاری‌های بدنی.[۳] بسیار هیجان‌انگیز است که یکی از هزاران هوادار حاضر در استادیومی باشید که همگی در آن پس از هر بار گل یا کسب امتیاز، یک‌صدا آواز سر می‌دهند و پایکوبی می‌کنند. دورکیم این حالت توأم با پیوندجویی پرانرژی را "جوشش جمعی"^{۲۰۴} می‌نامد.

یکی از بینش‌های زیربنایی در جامعه‌شناسی این است: اجتماعات قوی به صرف جمع شدن افراد به دور

هم و ارتباط برقرار کردن آنان با یکدیگر به شکلی جادویی ظاهر نمی‌شوند؛ نیرومندترین و رضایت‌بخش‌ترین اجتماعات وقتی پدید می‌آیند که عاملی افراد را از سطوح پایین‌تر خارج کند و شرایطی فراهم آورد تا آنان تجارب جمعی قدرتمندی را از سر بگذرانند. اینجاست که همگی افراد در یک زمان و با هم وارد قلمرویی قدسی می‌شوند. وقتی افراد به سطح دنیوی بازمی‌گردند، اغلب ناگزیرند بر ملزومات زندگی متمرکز شوند. از این‌رو وقتی با هم به قلمروی قدسی وارد می‌شوند، اعتماد و محبت بیشتری به یکدیگر پیدا می‌کنند. به‌علاوه، آنان شادترند و نرخ بروز خودکشی هم در آن‌ها کمتر است. در شبکه‌های اجتماعی موقتی دربرگیرنده کاربران نامجسم و تعاملات ناهمگام، افراد نمی‌توانند به روش اجتماعات انسانی کهن با هم پیوند برقرار کنند. احتمال کامیابی افرادی که فقط در چنین شبکه‌هایی زندگی می‌کنند از افراد ساکن در اجتماعات کمتر است.

مذاهب برای فراهم آوردن امکان به‌اشتراک‌گذاری تجارب جمعی برای پیروانشان، زمان‌ها (مانند روز شبات و تعطیلات مذهبی)، مکان‌ها (زیارتگاه‌ها، کلیساها و معابد) و اشیای خاصی (مثل صلیب، کتاب مقدس و قرآن) را مقدس قلمداد می‌کنند. این‌ها از دنیای دون جدا هستند؛ مؤمنان باید از آنان در برابر هتک حرمت محافظت کنند. مترادف کلمه مقدس در زبان عبری kadosh است که "جدا کردن" یا

"جداشده" معنا می‌دهد.

اما وقتی زندگی اجتماعی ماهیتی مجازی پیدا می‌کند و همه از طریق صفحات نمایش با هم تعامل دارند، چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ همه‌چیز به یک گنگی نامتمایز فرو می‌رود. هیچ فضایی برای اجماع وجود ندارد، دست‌کم آن نوع فضایی که برای ذهن تکامل‌یافته آدمی در سیاره‌ای سه‌بعدی، واقعی به نظر برسد. در دنیای مجازی، تقویمی روزانه، هفتگی یا سالیانه وجود ندارد که تعیین کند افراد چه زمانی می‌توانند و چه زمانی نمی‌توانند اعمال خاصی را انجام دهند. هیچ حصاری وجود ندارد و به همین دلیل هر کسی طبق برنامه خودش عمل می‌کند.[۴]

لُب کلام آنکه، هیچ سازه اجتماعی زمان‌محور، مکان‌محور یا شی‌محوری وجود ندارد که افراد بتوانند با اتکا بر آن، از برنامه‌ریزی کهن معطوف به تقدسشان جهت ایجاد اجتماعات مذهبی یا شبه‌مذهبی استفاده کنند. همه‌چیز، همیشه در دسترس افراد قرار دارد، خواه تلاش کمی به خرج دهند یا هیچ تلاشی نکنند. نه شبّاتی وجود دارد و نه هیچ تعطیلات مذهبی. همه‌چیز دنیوی است. زیستن در دنیای بی‌ساختارِ توأم با آنومی نوجوانان را در برابر گرایش به جنبش‌های سیاسی افراطی آسیب‌پذیرتر می‌کند. این جنبش‌ها اخلاقیاتی واضح‌تر و جامعه‌ای اخلاق‌مدار ترسیم کرده و در نتیجه نوجوانان را از اجتماعات

حضورى دورتر مى‌کنند.

اگر بتوانيم بار ديگر با ريتم‌هاى اجتماعى و تقويم‌هاى اجتماعاتمان پيوند بخوريم، قادر خواهيم بود براى خود و فرزندانمان محيط‌هاى سالم‌ترى ايجاد كنيم. چنين راهبردى مى‌تواند شركت در مراسم مذهبي يا پيوستن به گروه‌هاى را شامل شود كه جهت نيل به اهداف اخلاقى، خيريّه يا معنوى سامان‌دهى شده‌اند. همچنين مى‌تواند برپايى آداب و رسومى خانوادگى مثل شبّات ديجيتال (يك روز در هفته به دور از فناورى‌هاى ديجيتال و همراه با فعاليت‌هاى شخصى سرگرم‌كننده) را در بر گيرد يا تعيين برخى روزهاى تعطيل براى گردهمايى‌هاى خانوادگى. تمامى اين شيوه‌ها بخشى از معناى اجتماعى از دست‌رفته زمان و مكان را باز مى‌گردانند.

۲. تجسم

به محض ساختار پيدا كردن زمان‌ها و مكان‌هاى مقدس، آيين‌ها مى‌توانند تداوم بيايند، منتها در اين مرحله به بدن‌هاى متحرك نياز دارند. دعا يا مراقبه مى‌تواند خاموش و بي‌حركت انجام شود، منتها اديان براى نشان‌دار كردن كنش‌هاى خاص به عنوان عبادت و پررنگ ساختن نمادگرایی آن كنش‌ها،

معمولاً نوعی حرکت را هم تجویز می‌کنند. مسیحیان در حین نیایش زانو می‌زنند، مسلمانان رو به‌سوی مکه سجده می‌کنند، صوفیان مراسم "رقص سماع درویشان" و یهودیان "داون" دارند که طی آن‌ها هنگام حرکت یا تکان‌هایی خاص با صدای بلند دعا می‌خوانند. اعضای کلیسا با هم آواز سر می‌دهند و می‌رقصند و بدین‌ترتیب قلب‌هایشان را به روی یکدیگر و به‌سوی خدا می‌گشایند.[۵] دی‌سنتو خاطرنشان می‌سازد که حرکات همگام طی مراسم مذهبی نه‌تنها بسیار متداول‌اند، بلکه نمودی از یک تکنیک تأییدشدهٔ تجربی برای تقویت حس اشتراک، شباهت و اعتمادند؛ بدین معنا که سبب می‌شوند گروهی متشکل از افراد متفاوت حس کنند در وجودی واحد ادغام شده‌اند.[۶]

هر کسی که طی ایام همه‌گیری کرونا در مراسم ازدواج، ختم یا مراسم مذهبی در بستر برنامه‌های تصویری زنده شرکت کرده باشد می‌داند که چنین مراسمی وقتی ماهیتی مجازی به خود می‌گیرند، تا چه حد اصالت خود را از دست می‌دهند. انسان‌ها طی فرایند تکامل، با بودن در کنار یکدیگر و انجام دادن حرکاتی با یکدیگر، به موجوداتی دارای مناسک مذهبی تبدیل شدند. سیم‌کشی مجدد عظیم تحرکات فیزیکی همگام - و درواقع تمامی انواع تحرکات فیزیکی - را کاهش داد و بعد، قرنطینه ناشی از همه‌گیری کرونا وضع را حتی بدتر کرد.

شاید مهم‌ترین فعالیتی که افراد را به هم پیوند می‌دهد خوردن باشد. اغلب روزهای مهم مذهبی و مناسک گذار ضیافتی با دست‌کم یک وعده غذایی مشترک را شامل می‌شوند که با غذاهای مخصوص آن مراسم یا روز همراه‌اند. تصور کنید که به‌عنوان یک آمریکایی یکی از اعضای خانواده‌تان در روز شکرگزاری بگوید که احساس گرسنگی می‌کند و می‌خواهد همین حالا یک ساعت قبل از ضیافت شام، سهم بوقلمون، چاشنی و سس کرنبری خود را بردارد و تنها در اتاقش بخورد، در این حالت چه حسی به شما دست می‌دهد؟ بعد او برمی‌گردد و در هنگامی که اعضای خانواده مشغول صرف شام هستند، در گوشه‌ای می‌نشیند. شما چنین وضعی را نمی‌پذیرید. اعضای خانواده و دوستانی که گرد هم آمده‌اند باید

غذایشان را با هم صرف کنند و این یکی از متداول‌ترین رسوم بشری است: افرادی که "نانشان را با هم تقسیم می‌کنند" با هم پیوند برقرار خواهند کرد.[۷] عمل ساده غذا خوردن با هم، به‌ویژه از یک بشقاب یا دیس، چنین پیوندی را تقویت می‌کند و احتمال بروز تعارض را کاهش می‌دهد. دنیای مجازی هرگز نمی‌تواند نقص خود در این حوزه را جبران کند، مهم هم نیست که دستگاه‌های واقعیت مجازی چقدر پیشرفت کنند.

بسیاری از اعمال معنوی از طریق بدن‌های در حال حرکت و مجاور هم تقویت می‌شوند. وقتی همه چیز بر صفحه نمایشگر دستگاه و چه‌بسا به‌تنهایی در اتاق خواب فرد انجام شود، او نمی‌تواند آن دسته از مدارهای عصبی تکامل‌یافته از تمرینات معنوی را در خود فعال کند[۸] و بدین‌ترتیب ورود به قلمروی قدسی دورکیم بسیار دشوارتر می‌شود. یک راه سالم‌تر برای زیستن این است که بیشتر درصدد شرکت در گردهمایی‌های جمعی حضوری برآید، به‌ویژه آن گردهمایی‌هایی که برای خود هدفی والا یا اخلاقی مقرر ساخته‌اند و مثل مراسم مذهبی یا کنسرت‌های زنده برخی آهنگسازان حرکاتی همگام و طرفدارانی پرشور را شامل می‌شوند. چنین اقداماتی به‌ویژه پس از دوره همه‌گیری کرونا ضرورت بیشتری دارند، چراکه بسیاری از ما به‌علت قرنطینه عاداتمان را تغییر داده‌ایم و اغلب گزینه‌های آسان و درعین‌حال

دورتر را انتخاب نمی‌کنیم.

ورزش‌ها چندان معنوی به حساب نمی‌آیند، منتها درگیر شدن در آن‌ها نیازمند به‌کارگیری برخی عناصر کلیدی معنوی برای پیوند دادن افراد با یکدیگر است. مثلاً در ورزش‌ها، افراد حرکاتی هماهنگ و جمعی دارند و جشن‌هایی گروهی بر پا می‌کنند. پژوهش‌ها همواره آشکار ساخته‌اند نوجوانانی که ورزش‌های گروهی انجام می‌دهند شادتر از کسانی‌اند که در چنین فعالیت‌هایی شرکت نمی‌کنند.^[۹] انسان‌ها موجوداتی مجسم هستند، حال‌آنکه زندگی مبتنی بر تلفن چنین نیست. صفحه‌های نمایش سبب می‌شوند اهمیت بدن‌های فیزیکی‌مان را از یاد ببریم.

۳. سکون، سکوت و تمرکز

در طول تمرینات معنوی، بدن‌ها لزوماً در حرکت نیستند. برخی از این تمرینات از سکون استفاده می‌کنند، هر چند سکون هم نیازمند تلاش جسمانی شدیدی است. سنن مراقبه نحوه نشستن، نفس کشیدن و تجسم بدن را تجویز می‌کنند. بودا برای نیل به وارستگی "راه‌های شریفه هشت‌گانه" را دنبال کرد؛ عنصر هشتم در این مسیر، در تعامل با سایر عناصر، سامادی^{۲۰۵} است که اغلب آن را "جذب توأم با

مراقبه " ترجمه کرده‌اند. ذهن عاری از تمرین به‌سان میمونی است که مدام به این سو و آن سو می‌جهد. در زندگی سرگردان مابین نمایشگرها و وظایف متعدد، میمون وجودمان دیوانه‌وارتر به این سو و آن سو می‌جهد، مثل وضعیتی که بر پسرخوانده یوهان هری حاکم بود. یکی از آموزه‌های اساسی بودا این بود که ما می‌توانیم ذهنمان را تربیت کنیم.

مراقبه به آرام شدن میمون ذهن کمک می‌کند. با گذر زمان، ماهیت تجربه آگاهانه فرد، حتی وقتی مشغول مراقبه نیست، هم دستخوش تغییر می‌شود. مطالعات انجام‌شده بر راهبان بودائی حاکی از آن‌اند که تمرینات مراقبه به‌شدت و به‌نحوی پایدار مغز این افراد را تغییر می‌دهند و سبب کاهش فعالیت‌های مغزی در نواحی مرتبط با ترس و هیجانات منفی می‌شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که آنان به‌جای زیستن در قامت نگهبانی در حالت دفاعی با گشاده‌فکری در حالت اکتشاف زندگی می‌کنند.[۱۰]

به همین سبب، بسیاری از ادیان صومعه و راهب دارند. افرادی که درصدد رشد معنوی هستند با جدا کردن خود از سروصداها و پیچیدگی‌های تعاملات انسانی و دور شدن از حرف زدن‌های بی‌وقفه و دغدغه‌های دنیوی، در مسیر نیل به معنویت به خودشان کمک می‌کنند. وقتی افراد در جمع گروهی از همراهان ساکت سکوت می‌ورزند، اندیشه‌ورزی آرام و کنش درونی در آنان تقویت می‌شود و سلامت

روانی‌شان ارتقا پیدا می‌کند. معلوم شده است که تمرکز، توجه و مراقبه سبب کاهش افسردگی و اضطراب می‌شوند.[۱۱] نیازی نیست حتماً راهب شوید یا به صومعه بپیوندید. بسیاری از افراد عادی می‌توانند با عهد بستن برای داشتن سکوتی یک‌روزه، یک‌هفته‌ای یا بیشتر در عین پیوستن به مراکز مراقبه به چنین مزایایی دست پیدا کنند. حتی آشکار شده است که جلسات مختصر مراقبه ذهن‌آگاهانه -ده دقیقه در روز- می‌توانند تحریک‌پذیری، هیجانات منفی و فشار روانی ناشی از فشارهای بیرونی را تخفیف دهند.[۱۲] درواقع تمرینات ذهن‌آگاهی که از قلمروی معنوی سرچشمه می‌گیرند، اکنون به سبب برخورداری از تأییدهای تجربی فزاینده مبنی بر اثربخشی‌شان، وارد حوزه‌های روان‌پزشکی و پزشکی شده‌اند.[۱۳]

بودا سامادی را حالت "یگانگی ذهنی" توصیف کرده است. او می‌گوید: «وقتی به سامادی دست می‌یابید، ذهنتان پراکنده نمی‌شود. وضع درست مثل زمانی است که افرادی می‌کوشند از خود در برابر سیل محافظت کنند و بدین منظور به مراقبت از سد روی می‌آورند.»[۱۴] تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی این سدها را در هم می‌شکنند و فضای آگاهی را با اعلان‌ها و گوش‌ها را با سروصداها پر می‌کنند و توجه را قطعه‌قطعه و آگاهی را پراکنده می‌سازند.[۱۵] زندگی مبتنی بر تلفن

سبب شده است افراد هنگام حضور داشتن در کنار دیگران نتوانند حضوری کامل در جمع را حس کنند و هنگام تنها بودن، نتوانند خاموش در گوشه‌ای بنشینند. اگر خواهان سکون، سکوت و طالب تمرکز و خودآگاهی یکپارچه هستیم، باید جریان محرک ورودی به چشم‌ها و گوش‌هایمان را کاهش دهیم. ما باید به جای گوش فرا دادن مدام به چیزی یا ترغیب کودکانمان به تماشای فیلم در طول مسیر سفر، صرفاً از پنجره خودرو بیرون را تماشا کنیم یا طی رانندگی طولانی با خود بیندیشیم و بدین ترتیب مجالی کافی برای ساکت نشستن بیابیم، این سکوت می‌تواند در خلال مراقبه کسب شود [۱۶] یا می‌تواند از طریق وقت‌گذرانی در دامن طبیعت حاصل آید.

۴. فراتر رفتن از خویشتن

به آخرین تجربه معنوی‌تان بیندیشید؛ این تجربه شاید نگاهی توأم با حیرت به طبیعت بوده است یا شاید لحظه‌ای از یک اعتلای اخلاقی یا الهام گرفتن از مشاهده یک اقدام زیبای اخلاق‌مدارانه. آیا در چنین لحظاتی احساس خودآگاهی‌تان بیشتر بود یا کمتر؟

فراتر رفتن از خویشتن یکی از مشخصه‌های اصلی تجربه معنوی است و به نظر می‌رسد که کم‌رنگ شدن

خویشتن امضای عصب‌شناختی عجیبی دارد. هر زمان که رویدادها را از منظری خودمحورانه پردازش می‌کنیم - به خواسته‌هایمان، کارهایی که باید انجام دهیم یا نظر دیگران در مورد خود فکر می‌کنیم - مجموعه‌ای از ساختارهای مرتبط در مغزمان فعال‌تر می‌شوند. فعالیت این قبیل ساختارهای مغزی به قدری با هم هماهنگ‌اند که مجموعه آن‌ها را شبکه حالت پیش‌فرض (^{۲۰۶} DMN) می‌خوانند، بدین معنا که مغز در حالت معمول آن‌ها را انجام می‌دهد، مگر آنکه پای شرایط خاص و متفاوتی در میان باشد. [۱۷]

می‌توانیم این ساختارها را شبکه حالت دنیوی^{۲۰۷} هم نام نهیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که وقتی افراد درگیر اعمالی معنوی مثل مراقبه و دعا می‌شوند یا در محیط‌های برخوردار از حمایت، مواد روان‌گردانی نظیر سیلوسایبین (متداول در بسیاری از ادیان محلی جهان) را مصرف می‌کنند، فعالیت DMN در مغز آنان کاهش می‌یابد. [۱۸] داجر کلنر^{۲۰۸}، روان‌شناس اجتماعی، در کتاب خود، حیرت (۲۰۲۳) (^{۲۰۹} -)، در این باره چنین می‌نویسد:

مطالعات نشان داده‌اند وقتی خویشتن پیش‌فرض ما رنگ می‌بازد، نگرشی توأم با حیرت ما را از طرز فکر رقابتی و خودخواهانه دور می‌کند و کمک می‌کند تا دریابیم که بخشی از شبکه‌ای از افراد به هم وابسته و همکار هستیم. بدین‌ترتیب، احساس می‌کنیم که قسمتی از یک فصل از تاریخ یک خانواده، اجتماع و یک فرهنگ و جزئی از یک اکوسیستم هستیم. [۱۹]

وقتی DMN آرام‌تر شود، بهتر قادریم به‌نحوی عمیق به بُعدی فراتر از خویشتنمان متصل شویم. رسانه‌های اجتماعی با DMN مغز ما چه می‌کنند؟ "پلتفرم" رسانه‌های اجتماعی بنا بر تعریف تقریباً بستری هستند که در آنجا همه‌چیز معطوف به خود شماست. شما در این رسانه‌ها محتواهایی را نشر می‌دهید تا برداشت دیگران از خودتان را تحت‌تأثیر قرار دهید. این رسانه‌ها تقریباً به‌نحوی طراحی شده‌اند تا فعالیت DMN را به حداکثر برسانند و آن را در همان سطح بالا نگه دارند. چنین وضعی برای هیچ‌کداممان سالم نیست و حتی بر نوجوانان تأثیرات بدتری بر جای می‌گذارد. [۲۰]

سنن بودائی و تائوئیستی به‌نحوی گسترده به تشریح موانع موجود در مسیر وارستگی پرداخته‌اند. خودآگاهی ما در نتیجه نگرانی‌های دنیوی مخدوش می‌شود. در دائو ده جینگ^{۲۱۰}، یکی از کتب بنیادین تائوئیستی متعلق به قرن چهارم پیش از میلاد، چنین می‌خوانیم:

افکار ما در باب خویشتن و دیگران، شکوه و حقارت، سود و زیان، درست و غلط، موهبت و افتخار، و برتری طلبی شیاطین پهنه ذهن هستند. اینان به سان گردوغباری بر ستون روح می‌نشینند و مانع رهایی می‌شوند.

رسانه‌های اجتماعی مخزن چنین شیاطینی‌اند. آن‌ها مردم را وامی‌دارند تا به شیوه‌هایی دقیقاً بر خلاف سنن حکمت‌های بشری بیندیشند: اول به خودت فکر کن؛ مادی‌گرا؛ اهل قضاوت؛ متظاهر، و تنگ‌نظر باش؛ به دنبال آن شکوهی باش که از طریق تعداد لایک‌ها و دنبال‌کننده‌ها تعیین می‌شود. چه بسا بسیاری از کاربران تصور کنند که چماق‌ها و هویج‌های تعییبه‌شده در پلتفرم‌هایی نظیر اینستاگرام بر آنان تأثیری نمی‌گذارند، ولی تأثیر نپذیرفتن از این رسانه‌ها در سطح ناخودآگاه سخت است. شوربختانه، اکثر جوانان در دوران حساس فراگیری فرهنگ، یعنی تقریباً در بازه ۹ تا ۱۵ سالگی، به کاربران افراطی رسانه‌های اجتماعی بدل می‌شوند.[۲۱]]

برای فراتر رفتن هر چه بیشتر از خویشتن، باید آن مؤلفه‌هایی که حالت پیش‌فرض دنیوی ما را فعال می‌سازند و ما را محکم به ایگوهایمان گره می‌زنند، مثل وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی، را کاهش دهیم. باید به دنبال موقعیت‌ها و فعالیت‌هایی باشیم که اثری معکوس بر جای می‌نهند: فعالیت‌هایی

مثل دعا، مراقبه، ذهن‌آگاهی و برای برخی، داروهای روان‌گردانی که می‌توانند به‌نحوی مؤثر اضطراب و افسردگی را درمان کنند.[۲۲]

۵. دیر عصبانی شدن و زود بخشیدن

دائو ده جینگ "افکار معطوف به درست و غلط" را یکی از شیاطین ذهنی برمی‌شمارد. من طی ۳۵ سال پژوهش در حوزه روان‌شناسی اخلاق، این معضل را یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشری یافته‌ام: ما خیلی زود عصبانی می‌شویم و خیلی دیر می‌بخشیم. ما ریاکارانی هستیم که دیگران را به شدت قضاوت می‌کنیم و در همان حال رفتارهای بد خودمان را به‌نحوی خودکار توجیه می‌کنیم. همچنان که عیسی مسیح طی موعظه‌اش بر کوه [زیتون] می‌گوید:

قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید. همان رأیی که برای دیگران صادر می‌کنید رأیی خواهد بود که برای شما صادر می‌کنند و با همان ترازویی که وزن کنید، شما را وزن می‌کنند.[۲۳]

حضرت عیسی نمی‌گوید که به‌کلی از قضاوت دیگران اجتناب کنیم. بلکه به ما هشدار می‌دهد که

سنجیده قضاوت کنیم و مراقب باشیم تا از همان معیارهایی برای دیگران استفاده کنیم که برای خودمان به کار می‌گیریم. او در آیه بعدی می‌گوید: «چرا پر کاهی را در چشم برادرت می‌بینی، اما از چوبی که در چشم خود داری، غافلی؟» [۲۴]] و بدین‌ترتیب ما را ترغیب می‌کند قبل از انتقاد کردن از دیگران، ابتدا خودمان را اصلاح کنیم.

رسانه‌های اجتماعی به ما یاد می‌دهند عکس این رهنمودها عمل کنیم. آن‌ها ما را تشویق می‌کنند بدون توجه به انسانیت افراد، بدون آگاهی از بافتی که در آن عمل کرده‌اند و بدون آگاهی از آنکه خودمان هم چنین خطایی کرده‌ایم، با قضاوت‌های کلی و سریع آنان را شرمگین سازیم.

سنن بودائی و هندو از این هم فراتر می‌روند و ما را ترغیب می‌کنند به کلی قضاوت کردن را کنار بگذاریم. در ادامه یکی از ژرف‌ترین بینش‌های روان‌شناسی اخلاق از سنگ‌سان^{۲۱۱}، استاد ذن چینی، از قرن هشتم میلادی آمده است:

برای کسانی که به انتخاب و گزینش دست می‌زنند

داشتن عملکردی بی نقص دشوار است؛

نه دوست داشته باش و نه بیزاری بجو؛

در این حالت همه چیز شفاف می شود.

همین که به اندازه تار مویی هم تغییر کنی

مرز بین بهشت و زمین مشخص می شود؛

اگر می خواهی حقیقت در برابرت نمایان شود،

هرگز نه مخالفت کن و نه موافقت.

جدال میان "له" و "علیه"

بدترین بیماری ذهنی است. [۲۵]

ما نمی‌توانیم توصیه‌های سنگ-سان را به معنای واقعی کلمه به کار ببندیم؛ نمی‌توانیم به کلی تمایزگذاری‌ها و قضاوت‌های اخلاقی را کنار بگذاریم. (درواقع ادیان توحیدی مملو از تمایزگذاری‌ها و قضاوت‌های اخلاقی‌اند.) به باور من، مقصود سنگ-سان این است که ذهن ره‌اشده به حال خود فوراً در باب همه‌چیز داوری می‌کند، همین داوری‌ها به افکار آتی ما شکل می‌دهند و یافتن حقیقت را برایمان دشوارتر می‌سازند. چنین بینشی بنیان نخستین اصل روان‌شناسی اخلاق است که من آن را در کتاب ذهن درستکار شرح داده‌ام: نخست تفکر شهودی جریان می‌یابد و پس از آن استدلال‌ورزی راهبردی کلید می‌خورد. به بیان دیگر، ما به یک رویداد احساس عمیقی داریم و بعد برای توجیه ارزیابی سریعمان، داستانی سر هم می‌کنیم که اغلب ما را در دسته خوب‌ها طبقه‌بندی می‌کند.

ادیان بزرگ جهان به ما توصیه می‌کنند که تمایل به قضاوت را کنار بگذاریم و بیشتر به‌سوی بخشنده‌گی میل کنیم. خداوند در تورات به قوم بنی‌اسرائیل دستور می‌دهد: «از هیچ‌کسی در میان قوم‌تان انتقام مگیرید و کینه‌ای به دل راه ندهید، بلکه همسایه‌تان را چون خودتان دوست بدارید.» [۲۶] قرن‌ها بعد، مارتین لوتر کینگ ^{۲۱۲} از نیروی بخشش تعریف‌شده در سنن یهودی-مسیحی بهره گرفت تا به فعالان جنبش حقوق مدنی الهام ببخشد و به آنان کمک کند تا قلب‌ها و ذهن‌های دیگران را تصاحب

کنند:

ما باید ظرفیت بخشندگی را در وجودمان رشد دهیم و آن را حفظ کنیم. کسی که از قدرت بخشندگی تهی است از توان عشق‌ورزی بهره‌ای ندارد. در وجود بدترین ما هم قدری خوبی هست و در وجود بهترینمان هم بدی وجود دارد. وقتی این واقعیت را دریابیم، کمتر مستعد نفرت‌ورزی از دشمنانمان می‌شویم. [۲۷]

البته ادیان در مواقعی هم پیروانشان را به بی‌رحمی، نژادپرستی و نسل‌کشی برانگیخته‌اند. افراد متدین، همچون دیگر افراد، اغلب ریاکاری پیشه می‌کنند. با این‌همه، دستورات مذهبی برای کُند کردن قضاوت‌گری و تسریع بخشندگی می‌توانند به سود حفظ روابط و بهبود تندرستی روانی تمام شوند. اما رسانه‌های اجتماعی افراد را وامی‌دارند تا عکس این عمل کنند: سریع و علنی دیگران را قضاوت کنید تا مبادا به علت قضاوت نکردن آنانی که امروز محکومشان می‌کنیم، مورد قضاوت قرار بگیرید. بخشندگی پیشه نکنید تا هم‌گروهی‌هایتان به عنوان یک خائن به شما هجوم نیاورند.

از دریچه معنوی، رسانه‌های اجتماعی نمودی از بیماری ذهنی‌اند. درمان این بیماری رسیدن به اعمال و

فضایی معنوی چون بخشندگی، نزاکت و عشق‌ورزی است. همان‌طور که بودا می‌گوید:

در این دنیا، نفرت هیچ‌گاه نتوانسته است نفرت را از بین ببرد.

فقط عشق است که نفرت را محو می‌کند. این یک قانون است،

قانونی کهن و همیشگی.

تو هم روزی این دنیا را ترک خواهی کرد.

با اینکه این را می‌دانی، چطور می‌توانی ستیزه‌جویی پیشه کنی؟ [۲۸]

۶. مبهوت طبیعت شدن

عظمت عالم طبیعت نقشی بسیار در معنویت آدمی ایفا کرده است. کما اینکه در مزمور^{۲۱۳} آمده است:

«آسمان‌ها آینه‌ای از جلال پروردگارند و فلک اثر هنری اوست.» رالف والدو امرسون^{۲۱۴} در سال ۱۸۳۶،

حین قدم زدن در جنگل تأثیرات این اثر هنری را چنین توصیف می‌کند:

در جنگل... در این مزرع خداوند، زینت و قداست حکم فرماست... بر زمین برهنه ایستاده‌ام، سرم در هوای مطبوع غوطه‌ور شده است و به اندازه فضای بی‌انتها سرحالم. همه خودخواهی‌هایم رنگ باخته‌اند. به سان چشمی تیزبینم؛ به هیچ بدل شده‌ام؛ همه چیز را می‌بینم؛ جریان هستی در وجودم به گردش درمی‌آید؛ من ذره‌ای از خداوند هستم. [۲۹]

در سال ۲۰۰۳، من و داچر کلتور پژوهشی مروری در باب مبهوت شدن منتشر کردیم؛ ما در این پژوهش استدلال کرده بودیم که بهت‌زدگی از طریق دو ادراک هم‌زمان پدید می‌آید: نخست وسعت پدیده‌ای که به آن می‌نگرید و دوم عدم امکان تطابق دادن آن پدیده با ساختارهای ذهنی‌تان. [۳۰] به نظر می‌رسد که چنین ترکیبی حیرتی در فرد ایجاد می‌کند که عمیقاً لذت‌بخش است، گرچه گاهی می‌تواند ترسناک هم باشد. مبهوت شدن ما را برای تغییر باورها، تعلقات و رفتارهایمان مهیا می‌سازد.

داچر به یکی از برجسته‌ترین پژوهشگران حوزه مطالعاتی حیرت بدل شد. وی و دانشجویانش گزارش‌هایی از هزاران تجربه توأم با حیرت افرادی از سراسر جهان را گردآوری کردند و آن‌ها را در هشت طبقه مختلف جای دادند که داچر آن‌ها را "عجایب هشت‌گانه زندگی" خوانده است. این عجایب عبارت‌اند از: زیبایی اخلاقی، جوشش جمعی، طبیعت، موسیقی، طراحی بصری، حیرت معنوی و مذهبی،

زیستن و مرگ، و تجلی (لحظه‌ای که حین آن فرد به برداشتی تازه و بزرگ می‌رسد).

بهت‌زدگی را می‌توان با روش‌های مختلفی برانگیخت، منتها یکی از مطمئن‌ترین و دردسترس‌ترین راه‌ها زیبایی طبیعت است. من پس از شنیدن توضیحات داچر در پادکستی پیرامون "قدم زدن با بهت"، [۳۱] بر آن شدم که مبحث حیرت و زیبایی را به کلاس درس شکوفایی مقطع لیسانسم در دانشگاه نیویورک اضافه کنم. داچر در آن پادکست، به روش‌هایی اشاره می‌کند که هنگام سوگواری برای مرگ برادرش به‌علت بیماری سرطان، آن‌ها را به کار بسته بود. از دانشجویانم خواستم پادکست را گوش کنند و بعد از آن، در محیطی بیرونی مشغول قدم زدن شوند، منتها در حین قدم زدن‌هایشان اصلاً تلفن خود را بیرون نیاورند. تأملات کتبی نگاشته‌شده توسط دانشجویانم به‌عنوان تکلیف هفته از زیباترین تأملاتی بودند که طی عمر سی ساله تدریسم با آن‌ها مواجه شده بودم.

برخی از دانشجویان صرفاً در خیابان‌های گرینویچ ویلج در حوالی دانشگاه نیویورک قدم زده و برای نخستین‌بار متوجه شکوه معماری ساختمان‌های قرن‌نوزدهمی (طراحی بصری) شده بودند که پیش‌تر بارها از کنارشان عبور کرده بودند. اما نیرومندترین گزارش‌ها مربوط به افرادی بود که در پارک قدم زده بودند. دانشجویی به نام یی-می پیاده‌روی توأم با حیرت خود را از پارک واشینگتن اسکوائر آغاز کرده بود

که قلب سبز دانشگاه نیویورک به حساب می‌آید. آن روز یکی از روزهای معرکهٔ ماه آوریل بود. درختان گیلان پر از شکوفه بودند:

به قدری مجذوب زیبایی پارک در فصل بهار شده بودم که مدتی روی نیمکتی نشستم و به این زیبایی اندیشیدم. در مردمی که در پارک قدم می‌زدند شوری اخلاقی و حسی از مهربانی حس می‌کردم و هر بار که نگاهشان به من می‌افتاد، به آن‌ها لبخند می‌زدم.

می‌می به قدری از این تجربه تازه‌اش پس از حضور در پارکی آشنا تأثیر پذیرفت که به پارک مرکزی نیویورک رفت، گرچه برای تکمیل تکلیفش نیازی به این کار نداشت. او در آنجا به بازتاب نور خورشید بر دریاچه‌ای کوچک خیره شد: «گویی جرقه‌هایی بر سطح آب و روی درختان پاشیده شده بودند تا آن‌ها را تزئین کنند. همه چیز در برابرم زنده بود.»

چندین نفر از دانشجویان نوشته بودند که تا پیش از قدم زدن با بهت، به‌ندرت به زیبایی‌های اطراف خود توجه می‌کردند. پارک واشینگتن اسکوائر یکی از زیباترین پارک‌های شهری در آمریکاست و دانشجویان دانشگاه نیویورک اغلب در آن قدم می‌زنند، ولی بسیاری از آن‌ها تا پیش از آن تکلیف، به‌راستی این پارک را نمی‌دیدند.

بسیاری از دانشجویان به اضطراب مبتلا بودند و تعدادی از آنان دریافتند که زیبایی‌های طبیعی درمانی

مؤثر برای اضطرابشان است. در اینجا، بار دیگر نگاهی به نوشته‌ی -می خواهیم داشت:

حس می‌کردم که تجربه‌ی زیبایی و حیرت مرا بلندنظرتر کرده و به‌سوی زمان حال کشانده است. نگرانی‌های مربوط به گذشته ناگهان صورتی بی‌اهمیت یافته بودند و نگرانی‌های معطوف به آینده نیز به‌علت امنیت و آرامشی که حس می‌کردم، ماهیتی غیرضروری پیدا کرده بودند. انگار گذر زمان کُند شده بود. به خودم و اضطرابم می‌گفتم: «همه‌چیز درست خواهد شد.» وجودم سرشار از شادی بود. فقط می‌خواستم با دیگران ارتباط بگیرم و با آنان گفت‌وگو کنم.

داچر و یکی از همکارانش، طی یک مقاله‌ی مروری در سال ۲۰۲۳، به پنج مسیری اشاره می‌کنند که به‌تازگی از طریق آن‌ها بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد: حیرت «فیزیولوژی عصبی را تغییر می‌دهد، تمرکز بر خویشتن را کم می‌کند، پیوندهای جامعه‌پسند را افزایش می‌دهد، یکپارچگی اجتماعی را فزونی می‌بخشد و حس معنایی را بالا می‌برد».[۳۲] -می تمامی این عناصر را در طول پیاده‌روی‌های آرامش در دو پارک نیویورک تجربه کرده بود.

بشر در دامان طبیعت تکامل یافته است. حس زیبایی‌شناختی ما به‌نحوی تکامل پیدا کرده است تا ما را

مجذوب محیط‌هایی سازد که نیاکانمان در آن رشد کرده‌اند، محیط‌هایی مثل علفزارهای پردرخت و دارای آب جاری که جانوران گیاهخوار در آن فراوان‌اند یا کنارهٔ اقیانوس‌ها که نزدیک به منابع غذایی غنی آبرزی‌اند. به قول ئی. او. ویلسون^{۲۱۵}، زیست‌شناس تکاملی بزرگ، انسان‌ها موجوداتی "زیست‌دوست"^{۲۱۶} هستند، بدین معنا که آن‌ها «مشتاق ارتباط گرفتن با دیگر اشکال حیات‌اند».[۳۳]

به همین سبب است که افراد به مناطق شگفت طبیعی سفر می‌کنند. به همین خاطر طراح بزرگ چشم‌اندازها، فردریک لا اولمستد^{۲۱۷}، پارک مرکزی نیویورک را با چمنزارها، جنگل‌ها، دریاچه‌ها و باغ‌وحش‌های کوچک تزئین کرد تا فرزندانمان بتوانند با غذا دادن به گوسفندها و بزها لذت ببرند. به همین سبب کودکان عاشق گشت‌وگذار در جنگل‌اند و مشتاق‌اند که سنگ‌های پهنهٔ جنگل را بلند کنند تا ببینند در زیر آن چه موجوداتی در حال خزیدن‌اند. همچنین، به همین دلیل است که وقت‌گذرانی در محیط‌های طبیعی زیبا اضطراب را در مبتلایان به اختلالات اضطرابی تخفیف می‌دهد.[۳۴] رفتن به آغوش طبیعت به بازگشت به خانه شباهت دارد.

بالین‌همه، یکی از مشخصه‌های سیم‌کشی مجدد عظیم این است که به‌واسطهٔ آن اکنون کودکان و نوجوانان اوقات بسیار کمتری را در بیرون از منزل سپری می‌کنند و زمان‌هایی هم که بیرون هستند،

اغلب به تلفن‌های خود خیره شده‌اند یا به آن‌ها فکر می‌کنند. وقتی هم که با پدیده‌ای زیبا مثل بازتاب پرتوهای نور خورشید بر سطح آب یا شکوفه‌های رقصان گیلان در نسیم بهاری مواجه می‌شوند، نخستین غریزه‌شان عکاسی یا فیلم‌برداری از چنین مناظری، احتمالاً با هدف انتشار در یکی از رسانه‌های اجتماعی، است. تعداد معدودی از افراد حاضرند تا همچون یی-می خودشان را در دل لحظه گم کنند.

البته که می‌توان با استفاده از تلفن‌های هوشمند هم نوعی از حیرت را تجربه کرد. درواقع شما می‌توانید در یوتیوب ویدئوهایی بی‌پایان از افرادی را تماشا کنید که اقداماتی قهرمانانه (نمودی از زیبایی اخلاقی) انجام داده‌اند. می‌توانید به تماشای خارق‌العاده‌ترین تصاویر و فیلم‌هایی بنشینید که تاکنون از زیباترین نقاط جهان ثبت شده‌اند. چنین تجاربی ارزشمندند. اما همان‌طور که پیش‌تر دیدیم تلفن‌های هوشمند با غرق کردن ما در کمیت، کیفیت را کاهش می‌دهند. شما یک ویدئوی کوتاه اخلاقی تماشا می‌کنید، از آن متأثر می‌شوید و بعد به سراغ ویدئوی کوتاه بعدی می‌روید که در آن، شخصی از چیزی عصبانی است. تصویری از آبشار ویکتوریا را می‌بینید که یک هواپیمای بدون سرنشین ثبت کرده است. این تصویر از زاویهٔ بهتری آبشار را به شما نشان می‌دهد اما از آنجایی که کل تصویر روی صفحه‌ای به‌اندازهٔ دست شما نقش بسته و نیز به این خاطر که برای رسیدن به آن منظره هیچ کاری انجام نداده‌اید، نمی‌تواند

به اندازه زمانی که به سمت آبشار پیاده روی کرده‌اید شما را غرق در حیرت کند.

اگر می‌خواهیم بهت‌زدگی نقشی بزرگ‌تر و سودمندتر در زندگی‌مان ایفا کند، باید فضایی برایش باز کنیم. من پس از انجام پیاده‌روی توأم با حیرت خودم، طی همان هفته‌ای که دانشجویانم را به انجام دادن آن ترغیب کردم، هر گاه در پارک یا در دامن طبیعت قدم می‌زنم، هدفون‌هایم را از گوش‌هایم بیرون می‌آورم. دیگر سعی نمی‌کنم به کتاب‌های صوتی و پادکست‌های هر چه بیشتری با سرعت ۱.۵ برابری معمول توان مغزم گوش فرا دهم. اگر مایلیم بهت‌زدگی و زیبایی‌های طبیعی در زندگی فرزندانمان هم نقش پررنگ‌تری داشته باشند باید بکوشیم آن‌ها را بدون تلفن‌هایشان با خود به مناطق زیبای طبیعی ببریم یا بدین مناطق بفرستیم.

حفره خداگونه

بلز پاسکال^{۲۱۸}، فیلسوف فرانسوی، اندکی پیش از مرگش در سال ۱۶۶۲، عبارتی نوشت که آن را غالباً چنین نقل می‌کنند: «در قلب هر انسانی، حفره‌ای به شکل خداوند وجود دارد.»^[۳۵] به باور من، حق با اوست. من در کتاب ذهن درستکار به مدد نظریات چارلز داروین^{۲۱۹} و دیوید اسلون ویلسون^{۲۲۰}،

زیست‌شناس [آمریکایی]، [۳۶]] توضیح دادم که چگونه انتخاب طبیعی احتمالاً چنین حفره‌ای را در وجود ما حک کرده است: بشر دورانی طولانی را در فرایندی با عنوان انتخاب چندسطحی^{۲۲۱} گذراند؛ طی این فرایند، گروه‌ها با گروه‌ها و هم‌زمان افراد درون هر گروه با هم رقابت می‌کردند. منسجم‌ترین گروه‌ها برنده شدند و انسان‌ها به سبب تکامل زیست‌شناختی و فرهنگی، نوعی سازگاری را در خود شکل دادند که گروه‌هایشان را حتی منسجم‌تر از پیش می‌کرد: دین‌گرایی (که توأمان ترس از خداوند و عشق به او را شامل می‌شد).

بسیاری از دوستان مذهبی من در باب منشأ حفرهٔ خداگونه^{۲۲۲} در آدمی با من اختلاف‌نظر دارند؛ آنان معتقدند ما حفره‌ای خداگونه در وجودمان داریم، چون مخلوقات خداوند هستیم و به او مشتاقیم. با این‌همه گرچه در باب منشأ این پدیده با هم اختلافاتی داریم، دربارهٔ پیامدهای آن با یکدیگر هم‌نظریم: حفره یا خلئی در وجود تمامی ما هست که می‌کوشیم آن را پر کنیم. اگر این حفره با امور شریف و والا پر نشود، جامعهٔ مدرن به سرعت آن را پر از زباله خواهد کرد. چنین وضعی از آغاز طلوع رسانه‌های جمعی صادق بوده است، اما پمپاژ زباله‌ها طی سال‌های دههٔ ۲۰۱۰ صدبرابر نیرومندتر شده است.

مهم است که خودمان را در معرض چه محتوایی قرار می‌دهیم. قدما هم درمجموع بر چنین باوری بوده‌اند. بودا می‌گوید: «ما همان افکارمان هستیم. تمام چیستی ما از افکارمان نشئت می‌گیرد.» [۳۷]

مارکوس آئورلیوس می‌گوید: «آنچه به آن می‌اندیشی، کیفیت ذهنت را تعیین می‌کند. روح رنگ افکارت را به خود می‌گیرد.» [۳۸]

در زندگی مبتنی بر تلفن، ما در معرض حجم عظیمی از محتواهایی قرار داریم که عمدتاً توسط الگوریتم‌ها انتخاب می‌شوند و از طریق اعلان‌هایی، در فعالیت‌هایمان تداخل ایجاد می‌کنند. حجم این محتواها به شدت بالاست و ما را در بُعد الهی‌مان به پایین می‌کشد. اگر می‌خواهیم بیشتر عمرمان را در محور بالای صفر بُعد الهی سپری کنیم، باید بار دیگر کنترل داده‌های ورودی به ذهنمان و فرمان زندگی‌مان را به دست بگیریم.

خلاصه فصل

افراد با دیدن اعمال اخلاقی زیبا حس می‌کنند که -در یک بعد عمودی یا منحنی الوهیت- به بالا کشیده شده‌اند. حال آنکه با مشاهده اقدامات زننده حس می‌کنند که پایین کشیده شده یا تحقیر شده‌اند.

زندگی مبتنی بر تلفن اغلب افراد را به سمت پایین می‌کشد. این نوع زندگی طرز تفکر، احساس، قضاوت و نحوه برقراری ارتباط با دیگران را تغییر می‌دهد. به باور پژوهشگرانی چون دیوید دی‌سنتو، چنین روندی با بسیاری از تمرین‌های رفتاری حاکم بر اجتماعات مذهبی و معنوی که می‌توانند سبب‌ساز افزایش شادمانی، بهزیستی، اعتماد و انسجام گروهی باشند، سر ناسازگاری دارد. من شش تمرین مفید این‌چنینی را شرح دادم.

نخست آنکه امیل دورکیم نشان داد که انسان‌ها بین دو سطح بالا و پایین می‌شوند: سطح دنیوی و سطح قدسی. سطح دنیوی معرف خودآگاهی معمول و متمرکز بر خویشتن ماست. سطح قدسی در قلمروی زندگی جمعی قرار می‌گیرد. گروه‌هایی از افراد وقتی در آیین‌ها و مناسکی شرکت کنند که آنان را با هم به درون و بیرون قلمروی قدسی جابه‌جا می‌کنند، به یک اجتماع منسجم بدل می‌شوند. در مقابل، اما دنیای مجازی هیچ ساختاری به زمان و مکان نمی‌دهد و به کلی دنیوی است. این یکی از دلایل ارضاکننده یا معنادار نبودن اجتماعات مجازی به اندازه اجتماعات واقعی است.

دوم، مناسک مذهبی همواره حرکاتی بدنی با اهمیتی نمادین را در بر می‌گیرند که غالباً همگام با دیگران انجام می‌شوند. غذا خوردن جمعی نیروی خاصی در پیوند دادن افراد به یکدیگر دارد. دنیای مجازی

اساساً ماهیتی نامجسم دارد و اغلب فعالیت‌ها در آن به نحوی ناهمگام انجام می‌شوند.

سوم، بسیاری از ادیان و اعمال معنوی از سکون، سکوت و مراقبه بهره می‌برند تا بتوانند "میمون جهنده" خودآگاهی معمول را آرام کنند و قلب افراد را به روی همدیگر، خداوند یا وارستگی بگشایند. آشکار شده است که مراقبه، حتی به شکل کوتاه مدت و منظم در بافت‌هایی سکولار هم، می‌تواند ارتقای بهزیستی افراد را به دنبال آورد. از سوی دیگر، زندگی مبتنی بر تلفن با مجموعه بی‌پایانی از اعلان‌ها، پیام‌ها و حواس‌پرتی‌ها خودآگاهی ما را قطعه‌قطعه می‌کند و ما را وامی‌دارد که مدام آگاهی‌مان را با محتوای تلفن‌مان مشغول نگاه داریم.

چهارم، یکی از مشخصه‌های تعیین‌کننده معنویت فراتر رفتن از خویشتن است. شبکه‌ای از ساختارهای مغزی (تحت عنوان شبکه حالت پیش فرض) که بنیان عصب‌شناختی خودآگاهی دنیوی هستند، در لحظات توأم با فراتر رفتن از خویشتن، با کاهش فعالیت مواجه می‌شوند. رسانه‌های اجتماعی سبب تمرکز فرد بر خویشتن، برندسازی و تلاش جهت حفظ جایگاه اجتماعی‌اش می‌شوند. این رسانه‌ها تقریباً به کلی برای پیشگیری از فراتر رفتن از خویشتن طراحی شده‌اند.

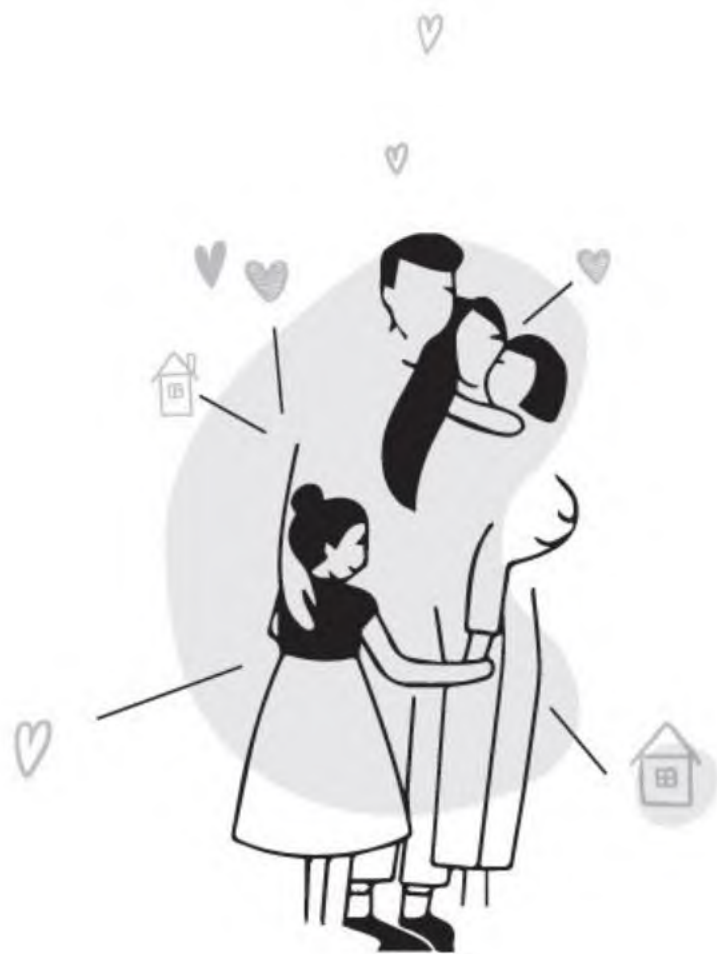
پنجم، اکثر ادیان ما را به قضاوت کمتر ترغیب می‌کنند، حال آنکه رسانه‌های اجتماعی ما را وامی‌دارند تا به قدری دیگران را قضاوت کنیم که در طول تاریخ بشر، هرگز ممکن نبوده است. ادیان توصیه می‌کنند که دیرتر خشمگین شویم و زودتر بخشنده‌گی پیشه کنیم، اما رسانه‌های اجتماعی ما را به اقداماتی برعکس تشویق می‌کنند.

ششم، عظمت عالم طبیعت یکی از همگانی‌ترین و در دسترس‌ترین مسیرها برای تجربه بهت‌زدگی است و حیرت احساسی است که پیوندی نزدیک با اعمال مذهبی و شکوفایی دارد. یک پیاده‌روی ساده در طبیعت هم می‌تواند سبب فراتر رفتن از خویش شدن شود، به‌ویژه اگر توجه فرد به دقت بر طبیعت معطوف باشد و به تلفن خود توجهی نکند. مبهوت شدن در طبیعت، به‌ویژه برای نسل Z، می‌تواند سودمند باشد، چراکه پادزهری است علیه اضطراب و خودآگاهی ناشی از کودکی مبتنی بر تلفن.

در قلب هر انسان "حفره‌ای خداگونه" وجود دارد، یا دست‌کم می‌توان گفت که بسیاری از افراد مشتاق معنایابی، برقراری ارتباط و تعالی معنوی‌اند. زندگی مبتنی بر تلفن اغلب این حفره را با محتواهای کم‌اهمیت و مبتذل پر می‌کند. توصیه پیشینیان به ما این است که در گزینش تجاربی که خودمان را در معرض آن‌ها قرار می‌دهیم، سنجیده‌تر عمل کنیم.

در اینجا بخش سوم و شرح زیان‌های ناشی از دوران کودکی مبتنی بر تلفن (و نیز زیان‌های زندگی مبتنی بر تلفن برای بزرگسالان) به پایان می‌رسد. اکنون می‌توانیم در بخش چهارم، در باب اقداماتی برای مقابله با این وضعیت سخن بگوییم. من طی بخش چهارم نشان خواهم داد که در صورت همیاری با هم می‌توانیم اوضاع را تغییر دهیم.

بخش چهارم: اقداماتی جمعی برای سالم‌تر کردن
دوران کودکی



فصل ۹. مهیا شدن برای اقدامی جمعی

هر گاه می‌گویم ما باید سن استفادهٔ کودکان از تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی را به تأخیر بیندازیم، رایج‌ترین پاسخی که می‌گیرم این است: «با شما موافقم، ولی خیلی دیر شده است.» خیره شدن کودکان ۱۱ ساله به صفحهٔ تلفن‌هایشان و رصد محتوای بی‌پایان آن‌ها به قدری عادی شده است که بسیاری نمی‌توانند تغییر چنین وضعیتی را تصور کنند. دیگران به من می‌گویند: «دیگر کار از کار گذشته» یا «آب ریخته‌شده را نمی‌توان جمع کرد». اما به نظر من، همین تشبیهات نشان می‌دهند که باید فوراً دست به اقدامی بزنیم. روزی سوار هواپیمایی بودم که برای بلند شدن در حال حرکت به باند پرواز بود، منتها پس از آشکار شدن یک مشکل پرواز لغو شد. پس از غرق شدن کشتی تایتانیک در سال ۱۹۱۲، هم، دو کشتی مشابه آن از خدمت خارج شدند تا ایمن‌تر شوند. وقتی کاشف به عمل می‌آید که یک محصول جدید، به‌ویژه برای کودکان، خطرناک است، آن‌ها را از بازار جمع می‌کنیم و تا زمان اصلاح شدنش توسط تولیدکننده اجازهٔ فروشش را نمی‌دهیم.

در سال ۲۰۱۰، نوجوانان، والدین، مدارس و حتی شرکت‌های فناوری از اثرات زیان‌بار تلفن‌های هوشمند و

رسانه‌های اجتماعی مطلع نبودند، اما حالا مطلع‌اند. در سال ۲۰۱۰، نشانه‌های اندکی از بحران سلامت روان به چشم می‌خورد، اما الان در دل بحران قرار داریم.

ما موجوداتی درمانده نیستیم، گرچه تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، نیروهای حاکم بر بازار و نفوذ اجتماعی دست‌درست هم ما را به دام می‌اندازند و چنین حسی را به ما القا می‌کنند. هر یک از ما در هنگام تنها عمل کردن درمی‌یابیم که انجام کار درست بسیار دشوار یا هزینه‌بر است. ولی اگر بتوانیم با هم اقدام کنیم، هزینه‌ها بسیار کمتر می‌شوند.

در این فصل کوتاه، توضیح می‌دهم که مشکلات کنش جمعی کدام‌اند و بعد برخی از سازوکارهای متداول برای رفع این مشکلات را شرح خواهم داد. سپس در هر یک از فصول باقی‌مانده بخش چهارم، خواهم گفت که دولت‌ها، شرکت‌های فناوری، مدارس و والدین برای معکوس‌سازی گذار فاجعه‌بار کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن چه اقداماتی می‌توانند انجام دهند.

مشکلات موجود بر سر راه اقدامات جمعی

پژوهشگران حوزه علوم اجتماعی مدت‌هاست تله‌هایی را شناسایی کرده‌اند که باعث می‌شوند هر فرد به اقدامی دست بزند که می‌اندیشد برای خودش بهترین است (مثل صید بیش‌ازحد از برکه محل)؛ چنین اقداماتی، حتی در صورت یکسان بودن تصمیم تمامی افراد، نتیجه‌ای بد برای همه به دنبال خواهند داشت (محو شدن ماهیان برکه). اگر گروه بتواند در هماهنگی با هم اقدام کند (مثلاً سرانه ماهی مصرفی هر فرد تعیین شود)، در بلندمدت همه به ماهی‌های بسیار بیشتری دسترسی خواهند داشت. این تله‌ها را مشکلات کنش جمعی^{۲۲۳} (یا گاه معضلات اجتماعی^{۲۲۴}) می‌نامند. کودکان وقتی به کلاس ششم می‌رسند و می‌بینند که برخی هم‌کلاسی‌هایشان تلفن‌های هوشمند دارند و حتی در هنگام برگزاری کلاس درس در اینستاگرام و اسنپ‌چت می‌چرخند، به مشکل کنش جمعی دچار می‌شوند. همین وضع به آنان فشار می‌آورد تا به تلفن هوشمند و رسانه‌های اجتماعی دست یابند. گرچه در صورت محرومیت همه دانش‌آموزان از تلفن هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، وضع همه بهتر خواهد شد.

الکسیس اسپنس برایم توضیح داد که چرا وقتی کلاس ششمی بود به‌رغم منع والدینش، تا آن حد به فعالیت در اینستاگرام اشتیاق داشت:

علت اعتیادآور بودن اینستاگرام این بود که می‌خواستم شبیه همسالانم باشم. نمی‌خواستم محتوای

خاصی را از دست بدهم، چراکه در آن صورت بچه‌های دیگر مرا از مرحله پرت می‌دانستند و به‌خاطر بی‌خبری‌ام مرا دست می‌انداختند یا مسخره می‌کردند، حال آنکه من نمی‌خواستم طرد شوم.

وقتی شماری از دانش‌آموزان به تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی دست می‌یابند، باقی دانش‌آموزان هم به والدینشان فشار می‌آورند و آن‌ها را به سمت تله سوق می‌دهند. برای والدین ناراحت‌کننده است که از فرزندشان بشنوند: «همه بچه‌های دیگر تلفن هوشمند دارند. اگر برای من تلفن نگیرید، از بقیه جا می‌مانم.» (البته "همه" در اینجا قاعداً به معنی "بعضی از بچه‌ها" است.) والدین محدودی حاضرند فرزندانشان محو تلفن‌های هوشمند شوند، اما تصور طرد شدن فرزندان برایشان ناراحت‌کننده‌تر است. بنابراین بسیاری از والدین تسلیم خواسته‌های فرزندانشان می‌شوند و برای کودکان ۱۱ ساله یا کم‌سن‌ترشان تلفن هوشمند می‌خرند. هر چه والدین بیشتری تسلیم این خواسته شوند، فشار وارده بر دیگر بچه‌ها و والدین آن‌ها هم افزایش می‌یابد و این روند تا جایی تداوم می‌یابد که جامعه به تعادلی پایدار و درعین حال ناگوار برسد: به‌راستی همه صاحب یک تلفن هوشمند می‌شوند، همه در تلفن‌هایشان محو می‌شوند و دوران کودکی مبتنی بر بازی به پایان می‌رسد.

از آنجایی که پذیرش فناوری‌های دنیای دیجیتال آهنگی بسیار شتابان دارد، برخی شرکت‌های فناوری نیز

خود را در مشکل کنش جمعی گرفتار می‌یابند. آنان باید به سرعت وارد عمل شوند و هر قدر می‌توانند کودکان و نوجوانان بیشتری را به‌سوی خود جذب کنند. مهم نیست که بر اساس قواعد خود شرکت‌ها و قوانین آمریکا، کاربران باید حداقل ۱۳ ساله باشند. هر شرکتی که به صحت‌سنجی واقعی سن کاربران تازه خود اقدام کند از رقبایی عقب می‌ماند که هیچ ابایی برای صید غیرقانونی کاربران زیر سن قانونی به خود راه نمی‌دهند.

والدین برای اعطای خودمختاری به کودکانشان هم با مشکل کنش جمعی مواجه‌اند. وقتی همه والدین به کودکانشان خودمختاری می‌دادند، فرستادن بچه‌ها به بیرون برای بازی کردن کار ساده‌ای بود. اما در محله‌ای که هیچ‌کس چنین نمی‌کند، اولین نفر بودن دشوار است. والدینی که به فرزندانشان اجازه می‌دهند بدون همراه در مکانی عمومی قدم بزنند یا بازی کنند با این خطر مواجه‌اند که یکی از همسایه‌های گمراهشان با پلیس تماس بگیرد. چه‌بسا پلیس پرونده را به سازمان خدمات حفاظت از کودکان ارجاع دهد و این سازمان نیز والدین را به سبب "غفلت" از فرزندشان تحت بازخواست قرار دهند. بدین ترتیب والدین بر آن می‌شوند که تصمیم درست همانی است که سایرین اتخاذ می‌کنند: اینکه همواره بچه‌ها را تحت نظارت خود قرار دهند، حتی اگر قرار باشد چنین کاری به قیمت رشد

نکردن همهٔ بچه‌ها تمام شود.

چگونه می‌توانیم از چنین تله‌هایی بگریزیم؟ مشکلات مربوط به کنش جمعی نیازمند واکنش‌هایی جمعی‌اند. چهار نوع اصلی واکنش جمعی وجود دارد که هر یک می‌توانند در پدید آمدن تغییرات بنیادین یاریگر ما باشند:

هماهنگی داوطلبانه. همان‌طور که والدین با خرید تلفن هوشمند برای فرزند ۱۱ ساله‌شان، فشار بیشتری بر والدین تسلیم‌نشده وارد می‌آورند، می‌توانند با متحد شدن نیز حامی هم باشند. یکی از نمونه‌های موفق این نوع هماهنگی در گروه انتظار تا کلاس هشتم^{۲۲۵} رخ داده است: والدین هنگام تحصیل فرزندانشان در مقطع دبستان، تعهدی را امضا می‌کنند مبنی بر اینکه نباید تا رسیدن کودکانشان به کلاس هشتم برای آن‌ها تلفن هوشمند تهیه کنند. اگر ده خانواده که بچه‌هایشان در یک مدرسه و کلاس درس می‌خوانند تعهد را امضا کنند، چنین تعهدی الزام‌آور می‌شود. این کار تضمین می‌کند که کودکان دیگری هم برای بازی در دسترس‌اند و بنابراین بچه‌های فاقد تلفن حس جابجایی نمی‌کنند. تله شکسته می‌شود و این ده خانواده با همراهی هم از آن می‌گریزند (البته فقط تا رسیدن فرزندانشان به کلاس هشتم که کماکان خیلی زود است، چون کودک هنوز در مقطع راهنمایی تحصیل می‌کند. کاش می‌شد که نامشان را به انتظار تا کلاس نهم تغییر می‌دادند).

هنجارهای اجتماعی و اخلاقی سازی. جامعه می تواند به تصمیمات شخصی از دریچه ای اخلاقی بنگرد و در صورت لزوم انزجار یا محکومیت خود را اعلام کند. مثل همان وضعی که خوشبختانه درباره رانندگی در حالت مستی و متأسفانه درباره مادری اتفاق افتاده است که به پسر ۹ ساله اش اجازه تنها سوار شدن به مترو را می دهد.[۱]] ما می توانیم نگرش اخلاقی منفی به خودمختاری دوران کودکی را معکوس کنیم و بیرون رفتن بدون همراه کودکان ۹ ساله را اقدامی کاملاً طبیعی تلقی کنیم، کمالینکه تا همین اواخر چنین نگرشی داشتیم.

راه حل های فناورانه. محصول یا اختراعی تازه می تواند به نحوی هم زمان گزینه ها و مشوق هایی را پیش پای همه افراد جامعه قرار دهد. این محصولات می توانند عرضه کیف های قفل دار برای تلفن های هوشمند، توسعه روش های سریع و آسان برای صحت سنجی سن کاربران یا عرضه تلفن های ساده بهتر را شامل شوند و فشار وارده بر والدین برای ارائه تلفن های هوشمند و رسانه های اجتماعی به فرزندانشان در سنین قبل از دبیرستان را پایین بیاورند.

قوانین و مقررات. دولت ها می توانند قوانینی وضع کنند؛ مثلاً همه شرکت های صاحب رسانه های اجتماعی را به صحت سنجی سن کاربران تازه شان ملزم سازند یا قوانین مربوط به غفلت از کودکان را

به نحوی شفاف کنند که اعطای خودمختاری به کودک دلیلی مبنی بر غفلت از او پنداشته نشود. مؤسسات هم می‌توانند خط‌مشی‌هایی تعیین کنند؛ مثلاً مدارس می‌توانند از تمامی دانش‌آموزانشان بخواهند در طول زمان حضور در مدرسه، تلفن‌هایشان را در کمد خود نگاه دارند.

طی سه فصل آتی، طرحی را پیشنهاد می‌کنم که به موجب آن دولت‌ها، شرکت‌های فناوری، مدارس، والدین، کودکان و نوجوانان می‌توانند با همکاری یکدیگر از شر مشکلات متعدد کنش جمعی رهایی یابند. من از دوست و همکارم، لنور اسکنازی^{۲۲۶}، خواستم در نگارش این سه فصل به من کمک کند. لنور نویسنده کتاب بچه‌های آزاد^{۲۲۷} منتشرشده به سال ۲۰۰۹ است. من و همسرم، در سال ۲۰۱۲، این کتاب را مطالعه کردیم. مطالعه این کتاب شیوه فرزندپروری ما را متحول ساخت. ما زودتر به فرزندانمان خودمختاری دادیم و همین کار اعتماد به نفس بیشتری به آن‌ها داد و ما نیز به نوبه خود بیشتر به آن‌ها اعتماد کردیم. من بعداً با همراهی لنور، پیتز گری و دنیل شاجمن^{۲۲۸}، سازمانی به نام بگذار رشد^{۲۲۹} کنند تشکیل دادیم که مأموریتش چنین است: «تسهیل، عادی‌سازی و قانونی کردن اعطای خودمختاری به بچه‌ها برای بدل‌سازی آنان به بزرگسالانی توانمند، با اعتماد به نفس و شاد.» احتمالاً متوجه خواهید شد که لحن مطالب در برخی از بخش‌های مرتبط با مقابله با محافظتِ مفرط و افزایش بازی‌ها، متفاوت با

لحن من است. من از لنور به سبب رهبری جنبش دوران کودکی آزاد و به اشتراک گذاشتن بینش خویش برای تدوین فصول بعدی قدردانی می‌کنم. من و لنور طی این فصول به برخی برنامه‌هایمان در بنیاد بگذار رشد کنند اشاره می‌کنیم، با این‌همه سازمان‌های دیگری هم وجود دارند که با اهداف ما همسویند. [۳]

چند نکته

پیش از ارائه هر گونه پیشنهادی باید به چند نکته و واقعیت اذعان کنم:

نخست اینکه، به باور من ایده‌های پیشنهادی طی فصول بعدی به اکثر خانواده‌ها و مدارس کمک می‌کنند، منتها هر کودک، خانواده و مدرسه‌ای منحصر به فرد است. بیشتر اصول روان‌شناختی مورد اتکای من قابل اجرا هستند، ولی چه بسا پیشنهادها من درباره شیوه اجرایشان برای شخص شما مناسب نباشد. به هر طریقی که می‌توانید نوآوری کنید، ابتکار عمل به خرج دهید و بکوشید نتایج اقداماتتان را ارزیابی کنید.

دوم اینکه مطمئناً من در برخی موارد اشتباه کرده‌ام. من بر اساس هشت فصل آغازین کتاب که بر منابع پژوهشی بسیاری استوارند، توصیه‌هایی ارائه می‌دهم. اما گاهی یافته‌های مطالعات تکرار نمی‌شوند، پژوهشگران علوم اجتماعی در مورد معنای مطالعات با هم اختلاف نظرهایی دارند و گاهی پژوهش‌های تازه ما را به مسیرهای نویی هدایت می‌کنند. لطفاً به مکمل آنلاین کتاب در نشانی AnxiousGeneration.com مراجعه کنید. من تمام سعی‌ام را می‌کنم اشتباهاتم را در این مکمل اصطلاح کنم و پیشنهادهای بیشتری ارائه دهم. همچنین، به‌طور منظم یادداشت‌هایی را در سایت [After Babel Substack](http://AfterBabelSubstack) منتشر می‌کنم و در آن‌ها، پژوهش‌ها و نظرات تازه مرتبط با کتاب را شرح می‌دهم. [۴]

درنهایت مایلم اذعان کنم که این روزها فرزندپروری، معلمی، مدیریت مدرسه، مربیگری یا هر شغل دیگر مرتبط با کودکان و نوجوانان به‌غایت سخت و حتی نوجوان بودن هم سخت‌تر شده است. همه ما می‌کوشیم تا با دانش ناقصمان در باب دنیای به‌سرعت در حال تغییر فناوری و روابط متغیر ناشی از آن، بهترین کار ممکن را انجام دهیم. درک کردن رویدادها یا دانستن اقدامات لازم در مواجهه با آن‌ها برایمان دشوار است. باین‌همه باید دست به اقدامی بزنیم. باید خط‌مشی‌های تازه را بیازماییم و نتایج

آنها را بسنجیم.

برخی پیشنهادهای من چالش برانگیزترند، چراکه به تغییر قوانین نیاز دارند و در فضای سیاسی قطبی آمریکا، چنین کاری دشوار است. با این همه، محافظت از کودکان در برابر آسیب‌های فضای آنلاین در کنگره آمریکا یکی از محدود حوزه‌های امیدبخشی است که هر دو حزب بر سر آن توافق دارند. اگر بتوانیم ماهیت مشکلات کنش جمعی را دریابیم، قادر خواهیم بود مسئولان را برای تصویب قوانینی برای شکستن تله‌ها و تغییر انگیزه‌ها تحت فشار قرار دهیم. اگر به‌طور جمعی عمل کنیم، می‌توانیم دوره کودکی مبتنی بر تلفن را به عقب برانیم و دوران سالم‌تر کودکی مبتنی بر بازی را تا حدودی بازیابی کنیم.

فصل ۱۰. کاری که هم‌اکنون از دست دولت‌ها و شرکت‌های فناوری برمی‌آید

«چگونه می‌توانیم حداکثر زمان و توجه آگاهانه شما را به خودمان معطوف کنیم؟»

این بخشی از صحبت‌های شان پارکر، نخستین مدیر فیس‌بوک، است که طی مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۷ بیان کرده است.[۱] وی، در این مصاحبه، طرز تفکر بنیان‌گذاران فیس‌بوک و دیگر پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی بزرگ طی دهه ۲۰۰۰ را توصیف می‌کند.

در فصل دوم کتاب، من بخش دیگری از این مصاحبه را نقل کردم که در آن، پارکر "یک حلقه بازخوردی جهت اعتبارسنجی اجتماعی" را توصیف می‌کند که شرکت‌ها از طریق آن از آسیب‌پذیری روان‌شناختی آدمی بهره‌برداری می‌کنند. این قبیل برنامه‌ها باید «هرازگاهی از طریق لایک شدن پست‌هایتان یا نگاشته شدن نظر زیر آن‌ها سبب ترشح مقدار کمی دوپامین در مغز شما شوند. این روند شما را وامی‌دارد تا محتوای بیشتری منتشر کنید و این کار هم متعاقباً لایک‌ها و کامنت‌های بیشتری را

به دنبال می‌آورد.» پارکر می‌گوید مارک زاکربرگ^{۲۳۰}، کوین سیستروم^{۲۳۱} (یکی از بنیان‌گذاران اینستاگرام) و دیگر مدیران رسانه‌های اجتماعی «کاملاً آگاهانه به چنین نتیجه‌ای رسیدند و ما نیز در هر حال این ایده را اجرایی کردیم». او همچنین اضافه می‌کند: «فقط خدا می‌داند که چنین روندی چه بلایی بر سر مغز فرزندانمان می‌آورد.»

چرا کسی باید با مشتریان خود چنین رفتاری داشته باشد؟ چون کاربرانِ اکثر رسانه‌های اجتماعی در واقع مشتری این شرکت‌ها نیستند. پلتفرم‌ها اطلاعات و خدمات را رایگان به کاربران‌شان ارائه می‌دهند، چراکه معمولاً کاربران محصول این پلتفرم‌ها نیستند. توجه این کاربران متاع گران‌بهایی است که شرکت‌ها آن را استخراج کرده و به مشتریان واقعی خود، تبلیغ‌کنندگان، می‌فروشند. شرکت‌ها برای جلب توجه کاربران به رقابت با هم می‌پردازند و همچون کازینوها هر کاری می‌کنند تا کاربران‌شان را حفظ کنند، حتی اگر قرار باشد کاربران در این مسیر آسیب ببینند. ما برای تغییر رفتار شرکت‌ها باید انگیزه‌های آنان را عوض کنیم، درست همان‌طوری که در بسیاری از صنایع دیگر رخ داده است؛ برای نمونه، مقررات بهداشتی مربوط به مواد غذایی در عصر ترقی‌خواهی^{۲۳۲} یا تصویب قوانین ایمنی مربوط به خودروها در دهه ۱۹۶۰ را در نظر بگیرید که هر دو به کاهش بلندمدت نرخ مرگ‌ومیر کودکان منجر شدند.[۲]

در بخش نخست این فصل، روش‌هایی را شرح می‌دهم که بسیاری از شرکت‌های فناوری، به‌ویژه مالکان رسانه‌های اجتماعی، از طریق آن‌ها و با اتکا بر طراحی ویژگی‌هایی خاص می‌کوشند به سؤال‌شان پارکر در باب چگونگی جلب حداکثری توجه افراد پاسخ دهند و حواس آنان را از وقت‌گذرانی لازم در دنیای واقعی پرت کنند. سپس، توضیح خواهم داد که دولت‌ها چگونه می‌توانند با تغییر قوانین، شرکت‌ها را به رفتارها و طراحی‌هایی تشویق کنند که زیان‌های رسانه‌های اجتماعی را کاهش می‌دهند و موجب می‌شوند والدین در مورد چگونگی و موعد ورود فرزندانشان به دنیای مجازی راحت‌تر تصمیم بگیرند. در بخش دوم فصل هم، نشان خواهم داد که دولت‌ها چگونه قادرند با تغییر سیاست‌ها و قوانین، والدین را از محافظت مفرط فرزندانشان در دنیای واقعی دور سازند. خواهم گفت که چگونه دولت‌ها می‌توانند دنیای واقعی را برای کودکان جذاب‌تر کنند و از نیاز آنان به بازی، خودمختاری و مسئولیت‌پذیری حمایت بیشتری داشته باشند.

همان‌طور که خواهیم دید، سیاست‌های دولتی، به‌ویژه از طریق اجرای سخت‌گیرانه قوانین مبهم ایالتی در باب غفلت از کودکان، به افول دوران کودکی مبتنی بر بازی دامن زده‌اند و از طریق تعیین سنی زیاده از حد پایین برای بزرگ‌سالی اینترنتی و الزام‌آور نبودن آن، به تقویت دوران کودکی مبتنی بر تلفن یاری

رسانده‌اند. قوانین و سیاست‌گذاری‌های اجرایی جدید می‌توانند کمکی بزرگ باشند برای آن دسته از والدینی که می‌کوشند فرزندانشان را به شیوه سالم‌تری پرورش دهند.^{۲۳۳}

رقابتی تا اعماق ساقه مغز

یکی از دقیق‌ترین تحلیلگران حوزه مشوق‌های شرکت‌های فناوری ترستان هریس^{۲۳۴}، اخلاق‌پژوه سابق گوگل، است. وی در سال ۲۰۱۲، مطلبی با عنوان «فراخوانی برای به حداقل رسانی حواس‌پرتی کاربران و محترم‌شماری توجه آنان»^[۳] در قالب پاورپوینتی برای همکارانش در گوگل ارائه کرد. وی در این نگاشته خاطرنشان کرد که محصولات فقط سه شرکت - گوگل، اپل، و فیس‌بوک - چطور بستری فراهم می‌آورند تا بخش عمده بشریت همه توجه محدود خود را خرج آنان کند و تعمداً یا از روی بی‌مبالاتی توجهش را به هدر دهد. هریس می‌گوید که نحوه طراحی‌های شرکت‌های فناوری سبب فروپاشی جهانی توجه دردسترس برای هر چیزی به غیر از صفحات نمایش شده بود.

در سال ۲۰۱۵، هریس گوگل را ترک گفته و بعد از آن، مرکز فناوری انسان‌دوستانه^{۲۳۵} را تأسیس کرد. این سازمان مهم، از زمان تأسیس خود، زنگ خطرهای بسیاری را به صدا درآورده و راه‌حلهایی برای

مسائل موجود عرضه کرده است. هریس در سال ۲۰۲۰، برای شهادت دادن به جلسه کمیته سنای آمریکا در موضوع حمایت از مصرف‌کنندگان دعوت شد. وی طی شهادت خود به توصیف مشوق‌هایی پرداخت که شرکت‌ها در مسیر رقابت شدیدشان برای جلب‌توجه با آن‌ها مواجه می‌شوند. روان آدمی آسیب‌پذیری‌هایی دارد که می‌توان از آن‌ها برای جلب‌توجه او سوءاستفاده کرد. برخی از این آسیب‌پذیری‌ها در بنیادی‌ترین نیازهای ما ریشه دارند. هریس اشاره کرد که شرکت‌ها در یکی از مشکلات کنش جمعی، با عنوان رقابت تا پایین‌ترین سطح^{۲۳۶}، گیر کرده‌اند، چراکه اگر یکی از آن‌ها نتواند از یکی از ضعف‌های روانی انسان سوءاستفاده کند از رقبای بی‌وجدان‌تر خود جا می‌ماند: [۴]

در بستر اقتصاد توجه، تنها مؤلفه مهم توجه فراوان است و مدل‌های کسب‌وکار مبتنی بر تبلیغات همیشه طالب توجه بیشتری هستند. از همین روست که رقابت آنان به مسابقه‌ای تا اعماق ساقه مغز بدل می‌شود... در آغاز رقابت توجه چندانی طلب نمی‌شود. من برای جلب توجه شما کاری می‌کنم تا با "پایین کشیدن انگشتان بر صفحه‌نمایش" پاداشی بگیرید و بدین ترتیب، کمی دچار اعتیاد شوید. بعد من اعلان‌های توقف "پیمایش بی‌نهایت" را حذف می‌کنم تا ذهنتان کارهای دیگرش را از یاد ببرد. اما از این نقطه به بعد، چنین اقداماتی دیگر کافی نیستند. با شدت گرفتن رقابت بر سر تصاحب توجه، ما باید به بخش‌های عمیق‌تر ساقه مغز شما برویم و هویتتان را هدف قرار دهیم و بدین ترتیب شما را به جلب توجه دیگران معتاد کنیم. شرکت‌های فناوری با افزایش تعداد دنبال‌کنندگان و لایک‌ها، اعتبارسنجی اجتماعی را در کاربران تحریک می‌کنند و این‌گونه سبب می‌شوند آنان همواره دل‌مشغول بازخوردگیری از سایرین باشند. همین وضع به بحران سلامت روان در افراد سنین نوجوانی میانه دامن زده است. [۵]

مدل کسب‌وکار مبتنی بر تبلیغات کاربران را به محصولاتی به دام افتاده و کنترل‌پذیر بدل می‌سازد. ویژگی شخصی‌سازی رسانه‌های اجتماعی سبب می‌شود شرکت‌های مالک رسانه‌ها از شرکت‌های مبتنی بر تبلیغات عصر ماقبل دیجیتال، مثل روزنامه‌ها و برنامه‌های تلویزیونی، بسیار نیرومندتر شوند. با متمرکز

شدن بر چنین واقعیتی می‌توان دریافت که قانون‌گذاری در چه مواردی قادر است نقشی سودمند و هدفمند ایفا کند. ضمناً تأثیر این قییل قانون‌گذاری‌ها فقط به رسانه‌های اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه به کار سامان‌دهی بازی‌های ویدئویی هم می‌آید، چراکه در این حوزه‌ها نیز برای جلب‌توجه و استخراج داده‌های کاربران زیر سن قانونی از همان تکنیک‌های حاکم بر رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌شود.

کسب‌وکارهایی که بر اساس تبلیغات همراه با محتوای تولیدشده کاربران کسب درآمد می‌کنند سه مشخصه زیربنایی ضروری دارند: (۱) جذب کاربران بیشتر، (۲) واداشتن کاربران به وقت‌گذرانی بیشتر در محیط برنامه و (۳) واداشتن کاربران به انتشار محتوا و تعامل بیشتر با محتوای سایر کاربران که به نوبه خود جذب دیگر کاربران به پلتفرم را به دنبال می‌آورد.

یکی از روش‌هایی که شرکت‌ها از طریق آن کاربران بیشتری را جذب خود می‌کنند اجرا نکردن قوانین مربوط به منع عضویت کاربران زیر ۱۳ سال است. در آگوست سال ۲۰۱۹، من یک تماس ویدئویی با مارک زاکربرگ برقرار کردم. به‌خاطر اعتبار بالای او توجه افراد متعددی، از جمله برخی منتقدان هم، به این گفت‌وگو جلب شد. به او گفتم که بچه‌هایم، وقتی تحصیل در مقطع راهنمایی را آغاز کردند، برایم تعریف کردند که بیشتر هم‌کلاسی‌هایشان (کلاس ششمی‌های ۱۰ یا ۱۱ ساله) در اینستاگرام حساب

کاربری دارند. از زاکربرگ پرسیدم برای این مشکل چه برنامه‌ای دارد؟ او پاسخ داد: «ولی ما به افراد زیر ۱۳ سال اجازهٔ افتتاح حساب کاربری نمی‌دهیم.» من برای او توضیح دادم که پیش از تماسم با او یک حساب کاربری ساختگی برای دختری ۱۳ ساله ساختم و در این مسیر هیچ اقدامی برای صحت‌سنجی سنم انجام نشد. او گفت که «در حال کار بر این مشکل هستیم.» من در حین نگارش این فصل (در آگوست ۲۰۲۳)، بدون زحمت یک حساب کاربری جعلی دیگر ساختم. حتی اگر هم تکنیک‌های صحت‌سنجی سن ظرف این چهار سال بهتر شده باشند، کماکان ادعاهای مربوط به سن صحت‌سنجی نمی‌شوند [۶] و ضمناً هیچ عامل بازدارنده‌ای هم وجود ندارد که کودکان را از دروغ‌گویی دربارهٔ سنشان منع کند.

اگر اینستاگرام واقعاً برای مسدودسازی یا حذف حساب‌های کاربری افراد زیر سن قانونی اقدامی انجام دهد، سبب کوچ این کاربران به تیک‌تاک و سایر رسانه‌های اجتماعی می‌شود. کاربران جوان اهمیت بسیار زیادی برای شرکت‌ها دارند. چراکه آن دسته از عاداتی که در سنین پایین‌تر شکل می‌گیرند، اغلب تا آخر عمر پایدار باقی می‌مانند و از این رو شرکت‌ها برای اطمینان از حفظ کاربرانشان طی سال‌های آتی به کاربران جوان‌تر نیازمندند. بنابراین از دست رفتن سهم بازار کاربران کم‌سن از منظر این شرکت‌ها

تهدیدی وجودی به حساب می‌آید.]] در نتیجه شرکت‌های تولیدکننده محصولات مورد استفاده نوجوانان در تله رقابت تا پایین‌ترین سطح به دام می‌افتند و در این مسیر بر سر جذب کاربران هر چه کم‌سن‌تر با هم مسابقه می‌دهند. اسناد افشاشده توسط فرانسیس هاوگن نشان می‌دهند که شرکت متا از مدت‌ها قبل مشغول پژوهش روی کودکان و جذب آنان بوده و حتی برای جذب کودکان ۴ ساله نیز شیوه‌هایی در نظر گرفته است.]] (شرکت‌های دخییات نیز درگیر رقابت تا پایین‌ترین سطح شدند و در این مسیر طی تبلیغاتشان نوجوانان را هدف قرار دادند، گرچه خودشان چنین اقدامی را منکر شدند.)

اما مشخصه ضروری دوم واداشتن وقت‌گذرانی بیشتر کاربران در محیط برنامه است. شرکت‌ها در این مسیر با کمک هوش مصنوعی محتوای خاصی را برای ظاهر شدن بر صفحه کاربران انتخاب می‌کنند. هوش مصنوعی بسته به مدت‌زمانی که کاربر صرف مشاهده محتواهای مختلف می‌کند، انواع خاصی از محتواها را بر سر راهشان قرار می‌دهد.]] به همین خاطر گفته می‌شود که پلتفرم‌های ویدئویی کوتاه نظیر تیک‌تاک و ریل‌های اینستاگرامی بسیار اعتیادآورند: الگوریتم‌های حاکم بر این پلتفرم‌ها قادرند به سرعت مکث‌های کاربر بر محتوای خاص حین پیمایش صفحه را شناسایی کنند و بدین ترتیب خواسته‌ها و علائق ناخودآگاه او را دریابند که چه‌بسا خود هم به آن‌ها وقوفی ندارد. همین وضع سبب

می‌شود تا به فردی زیر سن قانونی، محتوای جنسی نامناسب ارائه شود.]]^{۱۰}

طراحان حوزه فناوری مدت‌هاست که دریافته‌اند کاهش اصطکاک یا تلاش کاربر زمان صرف‌شده توسط او در پلتفرم‌ها را افزایش می‌دهد، از همین روست که ویژگی‌هایی نظیر پخش خودکار و پیمایش بی‌نهایت سبب می‌شوند افراد به‌سان یک زامبی و به‌نحوی غیرارادی محتوای مصرفی‌شان را افزایش دهند. وقتی از افراد خواسته می‌شود پلتفرم‌هایی را نام ببرند که بیش از همه در بستر آن‌ها وقت می‌گذرانند، پلتفرم‌های "برنده" اغلب رسانه‌های اجتماعی برخوردار از چنین ویژگی‌هایی هستند.]]^{۱۱}

بازی‌های ویدئویی مدرن هم برای واداشتن کاربران به تداوم بازی از ترفندهای مختلفی استفاده می‌کنند، برخی از این ترفندها عبارت‌اند از: الگوی بازی آزاد، حلقه‌های بازخوردی اعتباری، "وارسی محتوای جعبه‌هایی" در محیط بازی که ماهیتی شبیه به قمار دارند و بازی‌های چندنفره بی‌پایان.

پلتفرم‌ها برای دستیابی به هدف سوم خود - واداشتن کاربران به انتشار محتواهای بیشتر - از این واقعیت بهره‌برداری می‌کنند که نوجوانان به جایگاه اجتماعی و پاداش‌های اجتماعی حساسیت بیشتری نشان می‌دهند. مثلاً اسنپ‌چت با ویژگی "زنجیره‌های"^{۲۳۷} خود، کاربران را تشویق می‌کند تا هرروزه برای دوستانشان یک عکس ارسال کنند و بدین ترتیب زنجیره تعاملاتشان را پیوسته در ملأعام یکپارچه نگاه

دارند. زنجیره‌های اسنپ‌چت بچه‌ها را تحت فشار قرار می‌دهند تا بیش از میزان تمایلشان با دیگر کاربران تعامل داشته باشند و زمان کمتری را صرف تعاملات دنیای واقعی‌شان کنند. روش دیگر برای واداشتن کاربران به انتشار محتواهای بیشتر این است که صفحاتشان به‌طور پیش‌فرض در حالت عمومی قرار داشته باشند، به‌نحوی که هر یک از محتواهای منتشرشده از سوی آنان تا حد امکان برای کاربران بیشتری به نمایش درآید.

باید از افراد زیر سن قانونی در برابر محصولات اعتیادآور محافظت کرد. کاش خودِ شرکت‌ها با دلسوزی بیشتری با کودکان و نوجوانان رفتار می‌کردند. منتها نظر به انگیزه‌های حاکم بر بازار و هنجارهای تجاری، احتمالاً لازم است تا قوانینی تصویب کنیم تا آن‌ها را به چنین کاری وادار سازند.

کاری که دولت‌ها و شرکت‌های فناوری می‌توانند برای پایان دادن به رقابت تا اعماق ساقه مغز انجام دهند

دولت‌ها و شرکت‌های فناوری می‌توانند از رهگذر چهار روش اصلی دنیای مجازی را به بستر مناسب‌تری برای نوجوانان بدل سازند.

۱. عمل کردن به وظیفهٔ مراقبتی خویش

بیان کیدرون^{۲۳۸}، فیلم‌ساز بریتانیایی، در سال ۲۰۱۳، مستندی ساخت تحت عنوان در زندگی واقعی^{۲۳۹}. این مستند دربارهٔ زندگی افراد سنین نوجوانی میانه در دنیای آنلاین بود. وی نگران شیوه‌هایی بود که شرکت‌های فناوری از طریق آن‌ها نوجوانان را استثمار می‌کردند. او در همان زمانی که مشغول کار روی فیلمش بود، از سوی مجلس اعیان بریتانیا به کسب جایزهٔ اشرافیت انتصابی منسوب شد و بدین‌ترتیب به امکان تازه‌ای برای دنبال کردن دغدغه‌هایش دست پیدا کرد. کیدرون ایمنی کودکان در فضای آنلاین را اولویت نخست خود قرار داد. وی پس از مشورت‌های فراوان، فهرستی از معیارهایی را تدوین کرد که شرکت‌های فناوری می‌توانستند در طراحی برنامه‌ها اعمال کنند تا زیان‌های وقت‌گذرانی در فضای آنلاین برای کودکان و نوجوانان کاهش یابند. این فهرست در ژوئن سال ۲۰۲۰ و تحت عنوان آیین‌نامهٔ طراحی متناسب با سن (AADC)^{۲۴۰} در بریتانیا به تصویب رسید.

چنین آیین‌نامه‌ای، به سبب تأکید بر مسئولیت اخلاقی و قانونی شرکت‌ها در قبال نحوه رفتار با افراد زیر سن قانونی، یک اقدام انقلابی به حساب می‌آید. شرکت‌ها به واسطه این آیین‌نامه موظف شدند خدماتشان را "همسو با منافع" کودکان طراحی کنند. ضمناً بر اساس این آیین‌نامه، همه افراد زیر ۱۸ سال کودک تلقی می‌شوند. برای مثال معمولاً منافع کودکان زمانی به بهترین نحو تأمین می‌شود که تمامی تنظیمات پیش‌فرض حریم خصوصی در بالاترین سطح استاندارد قرار داشته باشند. از سوی دیگر، منافع شرکت‌ها زمانی به بهترین نحو تأمین می‌شود که محتواهای منتشرشده از سوی کودکان برای گسترده‌ترین مخاطبان ممکن قابل مشاهده باشند. بنابراین بر حسب قانون باید تنظیمات پیش‌فرض صفحات افراد زیر سن قانونی در حالت خصوصی قرار داشته باشد. چنانچه کودکی بخواهد پست‌هایش توسط غریبه‌ها هم قابل مشاهده باشند، باید فعالانه تنظیمات پیش‌فرض را تغییر دهد. همین وضعیت برای داده‌های مربوط به موقعیت جغرافیایی کودکان نیز صادق است؛ در حالت پیش‌فرض، هیچ‌کسی نباید بتواند محل زندگی کودک را از طریق پست منتشرشده یا برنامه مورد استفاده او پیدا کند، مگر آنکه خود کودک بخواهد چنین داده‌هایی را عمومی کند. یکی از شروط دیگر این آیین‌نامه چنین است: پلتفرم‌ها باید به نحوی شفاف و واضح چگونگی کارشان را برای کودک توضیح دهند و به زبانی ساده و قابل درک (یا چه بسا در قالب ویدئو) برای کودکان بگویند که سیاست‌هایشان برای حفظ حریم

خصوصی و ماهیت تنظیمات کنترل مربوط به والدین چه هستند.

هر چند این آیین‌نامه فقط بر خدمات ارائه‌شده در بریتانیا قابل‌اعمال است، تا همین‌جا هم تأثیراتی گسترده‌تر به همراه داشته است: نخست اینکه بسیاری از شرکت‌های فناوری به‌علت این آیین‌نامه نتیجه گرفته‌اند که عرضه محصولات متفاوت در کشورهای مختلف به دشواری‌هایش نمی‌ارزد. از این‌رو، چنین تغییراتی را در سطحی بین‌المللی اعمال کرده‌اند. دوم اینکه ایالت کالیفرنیا در سال ۲۰۲۲ نسخه‌ای از AADC را به تصویب رسانید و ایالت‌های دیگری هم به تبعیت از کالیفرنیا، نسخه‌های خاص خودشان را تصویب کرده‌اند.[۱۲] البته چندان منطقی نیست که هر کدام از ایالت‌های آمریکا به‌نحوی جداگانه قوانین خاص خودشان را بر پدیده به‌غایت وسیع و مکان‌ناوابسته اینترنت وضع کنند. بهتر آن است که کنگره آمریکا وارد عمل شود. اکنون هر دو حزب حامی لایحه‌های مهمی نظیر قانون ایمنی کودکان در محیط آنلاین^{۲۴۱} (KOSA) هستند. این قانون بسیاری از ایده‌های AADC را وام گرفته است.[۱۳] با این‌همه با توجه به بی‌عملی طولانی‌مدت کنگره آمریکا، بسیاری از ایالت‌ها و فرمانداران ایالتی وظیفه محافظت از کودکان در برابر روش‌های تهاجمی حاکم بر فضای آنلاین را به عهده گرفته‌اند.

برخی منتقدان نگران آن‌اند که وضع مقررات دولتی بدین معنا تفسیر شود که دولت تعیین می‌کند که

مردم در بستر اینترنت می‌توانند چه حرف‌هایی بزنند و چه‌بسا دولت یکی از طرفین سیاسی را با همین روش سانسور کند. چنین نگرانی‌هایی منطقی‌اند.[۱۴] با این حال، باید توجه داشت که بیشتر زیان‌های ناشی از رسانه‌های اجتماعی نه به مطالب منتشرشده کاربران (که نظارت و کنترلشان برای پلتفرم‌ها دشوار است)[۱۵]، بلکه به طراحی‌هایی مربوط هستند که صددرد در ید کنترل پلتفرم‌هايند و می‌توانند سبب تقویت یا چند برابر شدن تجارب زیان‌بار شوند.[۱۶] قوانینی نظیر KOSA هم بر طراحی‌ها متمرکزند نه بر محتوا.

تغییر در طراحی - مثل پیش‌فرض کردن حداکثر حریم خصوصی - به هیچ‌یک از جناح‌های سیاسی مزیت افزوده‌ای نمی‌بخشند. وقتی تیک‌تاک در پیروی از آیین‌نامه AADC امکان ارسال پیام مستقیم نوجوانان به غریبه‌ها را حذف کرد[۱۷] یا وقتی فیس‌بوک امکان هدف قرار دادن کاربران زیر سن قانونی با تبلیغات شخصی‌سازی‌شده توسط تبلیغ‌کنندگان را از بین برد[۱۸]، این‌ها تغییراتی "بدون جانبداری عقیدتی" بودند.[۱۹]

۲. رساندن سن بزرگ‌سالی اینترنتی به ۱۶ سالگی

در اواخر دهه ۱۹۹۰ و همان زمانی که اینترنت در حال بدل شدن به جزئی از زندگی آدمی بود، هیچ حمایت ویژه‌ای از کودکان در محیط آنلاین وجود نداشت. شرکت‌ها می‌توانستند داده‌های کودکان را بدون اطلاع یا رضایت والدین آنان گردآوری کنند و به فروش برسانند. کمیسیون تجارت فدرال آمریکا در واکنش به چنین وضعی به کنگره پیشنهاد داد قوانینی را تصویب کند که وبسایت‌ها را ملزم می‌ساختند پیش از جمع‌آوری اطلاعات شخصی کودکان، رضایت والدین آنان را کسب کنند. اد مارکی^{۲۴۲}، نمایندهٔ ماساچوست (و سناتور کنونی)، با تدوین لایحه‌ای کودکانی را که ممکن بود داده‌هایشان گردآوری شوند افراد زیر ۱۶ سال تعریف کرد. شرکت‌های تجارت الکترونیک وقت، با چنین تعریفی به مخالفت برخاستند. گروه‌های آزادی مدنی نیز نگران بودند که این لایحه جدید سبب شود استخراج اطلاعات مرتبط با پیشگیری از بارداری، سقط‌جنین یا سایر موضوعات حساس برای افراد سنین نوجوانی میانه دشوار شود؛ بنابراین این گروه‌ها نیز در مخالفت با لایحه مذکور، با شرکت‌های تجارت الکترونیک همراهی کردند. [۲۰]

طی مذاکرات بر سر این لایحه، طرفین با هم توافق کردند که سن تعریف‌شده به ۱۳ سال کاهش یابد. این تصمیم هیچ ارتباطی با رشد یا بلوغ مغز نوجوانان نداشت، صرفاً نتیجه یک سازش سیاسی بود.

بااین‌همه موجب شد عملاً ۱۳ سالگی به سن "بزرگ‌سالی اینترنتی" در آمریکا بدل شده و متعاقب آن، سن بزرگ‌سالی اینترنتی برای سرتاسر جهان قلمداد شود. هر فرد ۱۳ ساله، یا دست‌کم هر که خود را ۱۳ ساله معرفی می‌کند، برای هدف گردآوری داده‌ها می‌تواند به‌عنوان یک بزرگ‌سال در نظر گرفته شود. همان‌طور که سناتور مکی بعدها گفت: «این سن خیلی کم بود و من همان موقع هم می‌دانستم زیادی کم است، اما بهترین کاری بود که می‌توانستم انجام دهم.» [۲۱]

این لایحه که تحت عنوان COPPA (قانون حفاظت از حریم خصوصی کودکان در فضای اینترنت) شناخته می‌شود، به‌جز تعریف سنی بسیار پایین، هیچ‌گونه تعهدی را بر شرکت‌ها برای راستی‌آزمایی سن افراد تحمیل نکرد. شرکت‌ها تنها زمانی موظف بودند که از گردآوری داده‌های کاربران خودداری کنند که شواهدی مستقیم از کمتر از ۱۳ ساله بودن آن‌ها در اختیار می‌داشتند. این لایحه در سال ۱۹۹۸ و در زمانی که اینترنت با اینترنت فعلی بسیار متفاوت بود، به تصویب رسید و از آن زمان تاکنون کنگره هیچ‌وقت آن را اصلاح نکرد (گرچه از سال ۲۰۲۳ چندین لایحه جدید در حال بررسی‌اند که برخی از آن‌ها سن تعریف‌شده در COPPA را به ۱۶ سال افزایش می‌دهند).

قانون COPPA با تعیین ۱۳ سالگی به‌عنوان سن بزرگ‌سالی اینترنتی سیگنالی به والدین ارسال کرد مبنی بر اینکه به‌باور دولت ۱۳ سالگی زمان مناسبی برای افتتاح حساب کاربری توسط کودکان است. این وضعیت شبیه به رتبه‌بندی سنی "PG-۱۳" از سوی انجمن سینمایی آمریکا است که طی آن اعلام می‌شود یک فرد ۱۳ ساله می‌تواند بدون نظارت والدین خود، فلان فیلم را تماشا کند. اما آمادگی برای تماشای یک فیلم با آمادگی برای خویشن‌داری و انتخاب‌های عاقلانه حین مواجهه با تکنیک‌های اعتیادآور شرکت‌های قدرتمند فناوری به‌کلی متفاوت است.

سن مناسب بزرگسالی اینترنتی کدام است؟ توجه داشته باشید که ما در مورد سن مناسب کودکان برای وب‌گردی یا تماشای ویدئوهای یوتیوب یا تیک‌تاک سخن نمی‌گوییم، بلکه مراد ما سنی است که طی آن فرد می‌تواند برای استفاده از محصولات یک شرکت با آن قرارداد منعقد کند. ما از سنی سخن می‌گوییم که کودکان پس از آن بتوانند خودشان در یوتیوب و تیک‌تاک حساب کاربری باز کنند، ویدئوهای خودشان را در آن‌ها بارگذاری کنند و با محتوای سفارشی‌سازی‌شده خودشان مواجه شوند و در این حین داده‌های خویش را در اختیار شرکت قرار دهند تا شرکت از آن‌ها استفاده کند و همان‌طور که خودش در شرایط خدماتی‌اش اعلام کرده است، آن‌ها را به فروش برساند.

حتی والدینی که شدیداً می‌کوشند فرزندانشان را از اینستاگرام دور نگاه دارند اغلب شکست می‌خورند، همان‌طور که مادر توصیف‌شده در فصل نخست یا والدین الکسیس اسپنس (فصل ششم) در این مسیر شکست خوردند. هنگام گفت‌وگو با خانواده اسپنس، مادر الکسیس چالش پیش رویش را برایم چنین توصیف کرد: «من در حال جدال با هوش مصنوعی هستم، ولی نمی‌توانم شکستش دهم. من نمی‌توانم رایانه‌ای را شکست دهم که از من باهوش‌تر است و می‌تواند به دخترم یاد بدهد که چگونه باید مرا دور بزند.» ما نمی‌توانیم تمام بار نظارت بر حداقل سن را بر دوش والدین بگذاریم، کم‌اینکه وقتی نوجوانان

قصد خرید مشروب دارند، از فروشندگان هم انتظار داریم که محدودیت‌های سنی را رعایت کنند و باید همین انتظار را از شرکت‌های فناوری هم داشته باشیم.

من نمی‌گویم که باید سن بزرگ‌سالی اینترنتی را به ۱۸ سالگی افزایش دهیم. بلکه به باورم همان ۱۶ سالگی پیشنهادشده از سوی مارکی زمان مناسبی برای افراد جهت پذیرش خدمات آنلاین و به‌اشتراک‌گذاری داده‌هایشان به حساب می‌آید. افراد ۱۶ ساله هنوز بزرگ‌سال محسوب نمی‌شوند، اما در قیاس با ۱۳ سالگی خود، پخته‌تر و توانمندترند. به‌علاوه آنان از دوره زمانی بسیار حساس در برابر زبان‌های رسانه‌های اجتماعی (۱۱ تا ۱۳ سالگی برای دختران و ۱۴ تا ۱۵ سالگی برای پسران) هم عبور کرده‌اند. [۲۲]

از طرف دیگر، قشر پیشانی افراد در این سن هنوز در حال رشد و کماکان آسیب‌پذیر است و رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی و دیگر فعالیت‌های اعتیادآور می‌توانند به طرق مختلف به آن‌ها آسیب برسانند. بنابراین نمی‌توانم بگویم که دنیای مجازی در شکل بی‌حفاظ فعلی‌اش محیطی امن برای نوجوانان ۱۶ ساله است. حرف من این است که اگر بخواهیم حداقل سن قانونی تعیین کنیم و آن را به یک معیار ملی قابل‌اجرا بدل سازیم، ۱۳ سال زیادی پایین و ۱۶ سال سازشی قابل‌قبول‌تر و دست‌یافتنی‌تر

است. هدف قرار دادن چنین سنی، در قیاس با ۱۸ سالگی، حمایت‌های سیاسی و اجتماعی بیشتری به خود جلب می‌کند. باید اضافه کنم که افراد ۱۶ و ۱۷ ساله هنوز زیر سن قانونی به حساب می‌آیند و تمامی موارد آیین‌نامه‌های معطوف به تناسب سنی کماکان باید در مورد آنان نیز اعمال شوند. بنابراین به باورم، کنگره آمریکا باید خطای سال ۱۹۹۸ خودش را اصلاح کند؛ سن بزرگ‌سالی اینترنتی را همانند پیش‌نویس اولیه لایحه از ۱۳ سال به ۱۶ سال افزایش دهد و متعاقباً شرکت‌ها را نیز به رعایت آن ملزم کند.

اما شرکت‌ها باید چه کاری انجام دهند؟

۳. تسهیل کردن صحت‌سنجی سن

هنگامی که عبارت "صحت‌سنجی سن" به گوش افراد می‌خورد، درمجموع آنان تصور می‌کنند که کاربر برای افتتاح حساب کاربری یا دسترسی به یک وب‌سایت، باید یکی از کارتهای شناسایی رسمی‌اش و مثلاً گواهینامه رانندگی‌اش را عرضه کند. این یکی از شیوه‌هایی صحت‌سنجی سن است و همان روشی است که ایالت لوئیزیانا قانونش را در سال ۲۰۲۳ به تصویب رسانیده است. بر مبنای این قانون،

وبسایت‌هایی با محتوای غالب پورنوگرافیک باید از طریق برنامه کیف پول دیجیتال ایالتی کاربران و گواهینامه رانندگی آنان، تأیید کنند که آنان بیش از ۱۸ سال سن دارند. البته تعداد اندکی از این بازدیدکنندگان تمایل دارند تا با نام واقعی‌شان در این سایت‌ها ثبت‌نام کنند، چه رسد به اینکه بخواهند تصویری از گواهینامه رانندگی‌شان را عرضه کنند. وبسایت پورن‌هاب در واکنش به این قانون، سایتش را برای ساکنان لوئیزیانا مسدود کرد.

آیا رسانه‌های اجتماعی می‌توانند برای صحت‌سنجی سن کاربران‌شان، شناسنامه تمامی آنان را طلب کنند؟ در ورطه تئوری پاسخ مثبت است. ایالت‌ها می‌توانند به راحتی برای افرادی که هنوز به سن دریافت گواهینامه رانندگی نرسیده‌اند، یک کارت شناسایی صادر کنند. منتها در ورطه عمل، رسانه‌های اجتماعی مدام هک می‌شوند و پایگاه اطلاعاتی‌شان به سارقان فروخته می‌شود یا در بستر اینترنت منتشر می‌شود، بنابراین چنین اقدامی با خطر بالای نقض حریم خصوصی کاربران همراه خواهد بود. برخی از افراد به همین سبب قید استفاده از خدمات اینترنتی سودمند را می‌زنند. من هم با الزام قانونی جهت ارائه کارت‌های شناسایی رسمی برای دستیابی به بخش‌هایی از اینترنت که توسط نهادهای غیردولتی اداره می‌شوند، مخالفم.

آیا روش‌های دیگری برای صحت‌سنجی سنی وجود دارند تا به کاربران اجازه دهند در عین ناشناس باقی ماندن، از یک وبسایت استفاده کنند؟ بله. رویکرد دوم برای صحت‌سنجی سنی این است که وبسایت‌ها از شرکت دیگری بخواهند تا به پلتفرم آنان گزارش دهد که آیا فلان کاربر سنش را درست گزارش داده است یا خیر؛ آیا او به اندازه کافی بزرگسال محسوب می‌شود یا نه. [۲۳] در این حالت، در صورت هک شدن شرکت صحت‌سنج سن، تنها اطلاعات نشت‌شده این خواهد بود که سن افراد ثبت‌شده در پایگاه اطلاعاتی شرکت، تأیید شده است یا نه. در این حالت مشخص نمی‌شود که کدام افراد از کدام وبسایت‌ها استفاده کرده‌اند.

شرکت‌ها به این منظور روش‌های زیر را طراحی کرده‌اند:

استفاده از شبکه‌ای از افراد برای صحت‌سنجی سن یکدیگر (به‌نحوی که افراد دروغ‌گو، امتیاز صحت‌سنجی را از دست می‌دهند).

صدور نشانه‌ای در بستر بلاک‌چین برای کاربرانی که قبلاً یک بار به روشی مطمئن تأیید شده‌اند. سپس این نشانه همچون گواهینامه رانندگی عمل می‌کند تا نشان دهد کاربر از سن خاصی عبور کرده است،

درعین حال حامل هیچ گونه اطلاعات شخصی دیگری از او نخواهد بود و ازاین رو در صورت هک شدن، اطلاعاتی را فاش نخواهد کرد.

استفاده از شاخص های زیستی برای تأیید هویت افراد. شرکت کلی^{۲۴۳}یر که به سبب تأیید هویت سریع افراد در فرودگاه ها شهرت دارد، اکنون با روشی به مشتریان خود - که پیش تر سنشان مورد صحت سنجی قرار گرفته است- کمک می کند تا در استادیوم های ورزشی نشان دهند سنشان برای خریدن نوشیدنی مناسب است.

در حال حاضر بسیاری از شرکت ها در حلقه انجمن تجاری خودشان به روش های مختلفی به صحت سنجی سن افراد اقدام می کنند.[۲۴] مطمئناً کیفیت، قابلیت اطمینان و امنیت این روش ها با گذر زمان بیشتر می شود. امید من آن است که شرکت هایی که باید حداقل سن کاربران شان را تأیید کنند، فهرستی از گزینه های متنوع ارائه دهند که کاربر بتواند از میان شان دست به انتخاب بزند.[۲۵] استفاده از برخی روش ها تنها چند ثانیه زمان می برد. اگر قوانینی نظیر قانون تصویب شده در ایالت لوئیزیانا امکان ارائه فهرستی از گزینه های قابل اتکا را برای شرکت ها فراهم بیاورند و آنان را به بررسی کارت شناسایی رسمی مجبور نسازند، نگرانی های مربوط به حریم خصوصی هم تا حد زیادی رنگ می بازند.

در حال حاضر هیچ روش بی نقصی برای صحت‌سنجی سن در سطح بین‌المللی وجود ندارد. هیچ روش قابل‌اتکا و حافظ حریم خصوصی در دست نیست که به‌واسطه آن بتوان سن تمامی افراد واردشده به یک وبسایت را مورد صحت‌سنجی قرار داد.[۲۶]] اما اگر از راه‌حلی بین‌المللی صرف‌نظر کنیم و تمرکزمان را بر والدینی معطوف بسازیم که مایل‌اند فرزندانشان در بستر اینترنت با محتوای متناسب با سن خود مواجه شوند، رویکرد سومی هم ممکن خواهد شد: والدین باید به روشی دسترسی داشته باشند که به‌واسطه‌شان مشخص کنند، فلان تلفن، تبلت و لپ‌تاپ متعلق به فرزندان زیر سن قانونی آنان است. این علامت مشخص‌کننده می‌تواند روی سخت‌افزار و نرم‌افزار ثبت شود و به شرکت‌های با محدودیت سنی بگوید که: «این فرد زیر سن قانونی است. بدون رضایت والدین، کاربری او را نپذیرید.»

یک روش ساده برای نیل به چنین هدفی آن است که شرکت‌های اپل، گوگل و مایکروسافت، یعنی طراحان تقریباً تمامی سیستم‌عامل‌های مورد استفاده ما، یک مشخصه را به بخش کنترل والدین بیفزایند. مثلاً در سیستم‌عامل iOS شرکت اپل، والدینی که پیش‌تر حساسی خانوادگی باز کرده‌اند، پس از خریداری نخستین گوشی آیفون برای فرزندانشان، تاریخ تولد صحیح او را در بخش مربوطه ثبت کنند.

والدین در حال حاضر می‌توانند به کودک اجازه دهند تا صرفاً برنامه‌ها، فیلم‌ها و کتاب‌های مناسب با سن خودشان را از اپل دانلود کنند. چرا این قابلیت را به گونه‌ای بسط ندهیم که تصمیم والدین در همه پلتفرم‌های دارای محدودیت سنی یا قانوناً الزامی هم اعمال شود؟ (والدین هم‌اکنون هم می‌توانند دسترسی فرزندانشان به وبسایت‌هایی خاص را محدود کنند، اما آنان برای چنین کاری در وهله اول باید بدانند که چه سایت‌ها یا برنامه‌هایی باید مسدود شوند. حال آنکه آنان اطلاعی از این موارد ندارند، مگر آنکه فعالیت‌های آنلاین فرزندانشان را از نزدیک مورد نظارت قرار دهند و سایت‌ها و روندهای جاری در آنان را فعالانه رصد کنند. [۲۷])

شرکت‌های اپل، گوگل و مایکروسافت می‌توانند گزینه‌ای روی محصولاتشان قرار دهند که ما آن را بررسی سنی ^{۲۴۴} می‌نامیم؛ هر زمان که والدین می‌خواهند برای فرزند زیر ۱۸ سالشان حساسی کاربری ایجاد کنند، این گزینه به‌طور پیش‌فرض، در حالت «روشن» قرار دارد. والدین می‌توانند بررسی سنی را خاموش کنند، منتها اگر چنین گزینه‌ای به‌طور پیش‌فرض در حالت روشن قرار داشته باشد، آنگاه بسیاری از آن استفاده خواهند کرد (بر خلاف گزینه‌های مربوط به کنترل والدین فعلی که اساساً بسیاری از والدین نحوه فعال‌سازی‌شان را هم نمی‌دانند). اگر بررسی سن در دستگاه روی حالت روشن باقی بماند،

هنگامی که فردی از تلفن یا رایانه درصدد باز کردن حسابی کاربری برمی‌آید یا می‌خواهد وارد حساب کاربری شود، سایت قادر است با برقراری ارتباط با دستگاه به راحتی به این دو سؤال پاسخ دهد: (۱) آیا گزینه بررسی سنی فعال است؟ اگر چنین است (۲) آیا فرد از حداقل سن مورد نظر ما برخوردار است؟ (مثلاً ۱۶ سالگی برای باز کردن حساب کاربری یا دسترسی به حساب کاربری یکی از رسانه‌های اجتماعی).

از طریق این روش صحت‌سنجی سنی مبتنی بر خود دستگاه، والدین، شرکت‌های فناوری و پلتفرم‌ها می‌توانند با همکاری هم مسئولیت تأیید سن کاربران را بر عهده بگیرند. چنین سیستمی به والدین الکسیس اسپنس کمک می‌کرد تا دختر ۱۰ ساله‌شان را از رسانه‌های اجتماعی زیان‌بار دور نگاه دارند. به علاوه چنین تدبیری فشار همسالان بر الکسیس را نیز کاهش می‌داد، چراکه اساساً تعداد کمی از همکلاسی‌های او در اینستاگرام حضور می‌داشتند. همچنین در این حالت سایت‌ها می‌توانند تا ویژگی‌های مرتبط با سن خاصی از قبیل توانایی بارگذاری ویدئو یا تماس با افراد غریبه را دقیق‌تر طراحی کنند. توجه داشته باشید که با روش صحت‌سنجی مبتنی بر دستگاه، هیچ‌کسی نمی‌رنجد. بزرگسالان مراجعه‌کننده به وبسایت‌های نیازمند بررسی سنی، مجبور نیستند کار خاصی بکنند یا مدرک مشخصی

ارائه دهند، بنابراین اینترنت برای آنان همچون قبل، بدون تغییر باقی می‌ماند و هیچ خطری هم حریم خصوصی‌شان را تهدید نمی‌کند. والدینی هم که می‌خواهند فرزندانشان در رسانه‌های اجتماعی حساب کاربری باز کنند، قادر خواهند بود به‌سادگی گزینه بررسی سنی را خاموش کنند.

۴. حمایت کردن از مدارس عاری از تلفن

طی فصل بعدی -در باب آنچه مدارس می‌توانند انجام دهند- خواهم گفت که تمامی مدارس از مقطع ابتدایی تا دبیرستان، باید تلفن را حذف کنند تا نه‌تنها سلامت روان دانش‌آموزان را بهبود ببخشند، بلکه روند دانش‌آموزی آنان را نیز ارتقا دهند. دولت‌ها، خواه در سطوح محلی، خواه در سطح فدرال می‌توانند با اختصاص بودجه‌هایی جهت پرداخت هزینه‌های ناچیز خرید قفسه‌های تلفن یا کیف‌های قفل‌دار به مدارس کمک کنند تا با دور نگاه داشتن تلفن‌ها از جیب‌ها و دستان دانش‌آموزانشان، بدین هدف نائل آیند. وزارت‌های آموزش و پرورش در سطوح ایالتی و دولتی می‌توانند از اجرای پژوهش‌هایی درباره تأثیرات مدارس عاری از تلفن حمایت کنند تا بدین‌ترتیب مشخص شود که آیا چنین مدرسی برای سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان سودمندند یا خیر.

کاری که دولت‌ها می‌توانند برای ترغیب افراد به تجربهٔ بیشتر (و بهتر) زندگی در بستر دنیای واقعی انجام دهند

دبرا هارل، مادری مجرد از اهالی کارولینای جنوبی، هنگام کار در مک‌دونالد طی تعطیلات تابستانی سال ۲۰۱۴، دخترش، رجینا، را نیز همراه خود به سر کار می‌برد. رجینای ۹ ساله زمان خود را صرف بازی با لپ‌تاپ می‌کرد. منتها پس از دزدیده شدن لپ‌تاپ، از مادرش خواهش کرد که اجازه دهد در پارک محبوب محله‌شان به بازی مشغول شود. رجینا در پارک در میان حلقهٔ دوستانش و بسیاری از والدین آنان احساس امنیت می‌کرد. او واقعاً فصل تابستان را لمس می‌کرد. دبرا با این درخواست موافقت کرد.

اما در سومین روز تفریح رجینا در زیر آفتاب، زنی در پارک از او پرسید که مادرش کجاست. وقتی رجینا پاسخ داد: «سرِ کار»، زن با پلیس تماس گرفت. پلیس اتهام رهاسازی فرزند را متوجه دبرا کرد - این اتهام می‌تواند تا ده سال حبس داشته باشد - و او را بازداشت کرد. رجینا به مدت هفده روز از مادر خود جدا افتاد. [۲۸]

این پرونده و پرونده‌های مشابه، با وحشت‌زده کردن والدین، آنان را به نظارت مفرط بر فرزندان‌شان سوق

می‌دهند. دولت‌ها کودکی مبتنی بر بازی مرسوم در سال‌های قبل از دههٔ ۱۹۹۰ را به‌راستی جرم تلقی می‌کنند.

۱. از تنبیه والدین بابت دادن آزادی واقعی به کودکانشان دست بردارید

تجربهٔ دبرا و تجارب مشابهی از متهم شمردن سایر والدینی که اجازه می‌دادند فرزندانشان در محیط بیرون بازی کنند،^[۲۹] یا به‌تنهایی از پارک به منزل بازگردند،^[۳۰] سبب شکل‌گیری جنبشی برای تصویب قوانین مربوط به "استقلال معقول دوران کودکی" شد. در حال حاضر، قوانین مربوط به غفلت از کودکان در اکثر ایالت‌ها ماهیتی گنگ دارند و عباراتی نظیر «والدین باید بر فرزندانشان نظارت مناسبی داشته باشند» مبهم هستند. البته که باید والدین نظارت مناسبی بر فرزندانشان داشته باشند، منتها افراد در باب چستی نظارت مناسب با هم اختلاف نظر دارند. صرف اینکه برخی رهگذران موافق بازی کردن دختری نه‌ساله در محیط بیرون نیستند، به این معنا نیست که باید والدین او را بدین سبب تحت پیگرد قانونی قرار داد.

مطالعهٔ منتشرشده در نشریهٔ علمی سوشال پالسی ریپورت^{۲۴۵} آشکار ساخت که نحوهٔ نگارش و تفسیر

قوانین کنونی آمریکا ارتباط چندانی با توانمندی‌های سنی کودکان ندارد. [۳۱]] در جوامع سرتاسر جهان، تصور مرسوم این است که کودکان ۶ یا ۷ ساله بسیار توانمند و مسئولیت‌پذیرند و از این رو معمولاً مسئولیت‌هایی نظیر مراقبت از کودکان کوچک‌تر و حیوانات به آن‌ها واگذار می‌شود. باین حال در برخی ایالات آمریکا، مثل کنتیکت، طبق قانون کودکان زیر ۱۲ سال هیچ‌گاه نباید در انظار عمومی تنها بمانند و این بدین معناست که کودکان ۱۱ ساله هم نیازمند مراقب هستند. مادری از اهالی کنتیکت به سبب تنها گذاشتن فرزند ۱۱ ساله خود در خودرو، هنگام رفتن به فروشگاه، دستگیر شد. [۳۲]] این در حالی است که از منظر صلیب سرخ آموزش مراقبت از کودکان می‌تواند از ۱۱ سالگی آغاز شود، یعنی همان سنی که من و خواهرانم در طی آن برای همسایه‌هایمان بچه‌داری می‌کردیم. سازمان بگذار رشد کنند طی مذاکره‌ای با ایالت کنتیکت توانست آنان را به اصلاح قانون مذکور در سال ۲۰۲۳ ترغیب کند. باین همه کماکان قوانین مرتبط با غفلت از کودک در سایر ایالات مبهم‌اند و به مقامات امکان مداخلات گسترده می‌دهند.

مقاله منتشرشده در سوشال پالسی ریپورت همچنین خاطرنشان می‌سازد: «آن دسته از والدینی که امکان تحریک فیزیکی و شناختی فرزندانشان از طریق فعالیت‌های مستقلانه فراهم نمی‌آورند، به نحوی

بالقوه از این جهات از فرزندانشان "غفلت" می‌کنند.» بنابراین نبودِ نظارت والدین نباید سنگ محکی برای تشخیص غفلت آنان باشد، چه بسا خود دولت با الزامی ساختن نظارت مفرط والدین در این غفلت نقش داشته باشد.

قوانین "استقلال معقول دوران کودکی" معنی غفلت را روشن کرده‌اند: غفلت زمانی رخ داده است که والدین آشکارا، عامدانه یا بی‌پروا خطرات پیش روی کودکان را نادیده بگیرند، چنین خطراتی به‌قدری محسوس‌اند که هیچ فرد معقولی به کودکان اجازه شرکت در آن فعالیت‌ها را نخواهد داد. به بیان دیگر، صرف چشم برداشتن از کودکان غفلت به حساب نمی‌آید. این شفاف‌سازی معنای غفلت سبب محافظت از آن والدینی می‌شود که به‌علت خود فرزندانشان به آن‌ها استقلال می‌دهند و نیز والدینی که همچون دبرا به سبب نیازهای اقتصادی چنین می‌کنند.

یوتا نخستین ایالت آمریکا بود که در سال ۲۰۱۸ این قانون را تصویب کرد. بعد از آن، ایالت‌های تگزاس، اوکلاهاما، کلرادو، ایلینوی، ویرجینیا، کنتیکت و مونتانا نیز آن را تصویب کردند. چنین لوایحی معمولاً حمایت هر دو حزب آمریکا را به دنبال داشته‌اند و غالباً به‌اتفاق آرا به تصویب رسیده‌اند. آن‌ها می‌توانند افرادی از همه طیف‌های سیاسی را مجاب کنند، چراکه هیچ‌کس دوست ندارد دولت بدون دلایل قانع‌کننده در زندگی خانوادگی‌اش دخالت کند.

وظیفه دولت محافظت از کودکان در برابر سوءاستفاده‌های واقعی است نه ممانعت از آنان برای مشارکت در فعالیت‌های روزمره دوران کودکی. کشورها باید قوانین معطوف به غفلت ناشی از فقدان نظارت

والدین را بازنگری کنند و از تعقیب والدینی که تنها جرمشان دادنِ استقلالی معقول و متناسب با سن به فرزندانشان است، دست بکشند. از قانون‌گذاران ایالتی خود (یا قانون‌گذاران کشورهایتان) بخواهید نسخه‌ای از قانون استقلال معقول دوران کودکی را تصویب کنند. [۳۳]

۲. مدارس را ترغیب کنید بستری فراهم آورند برای بیشتر بازی کردن کودکان

در فصل بعد، توضیح خواهم داد که مدارس در آمریکا با هدف فراهم آوردن فضای بیشتری برای آموزش و آماده‌سازی دانش‌آموزان برای امتحان، کودکان را از ساعت بازی محروم می‌کنند. چنین رویکردی نتیجه‌ای عکس به دنبال دارد، چراکه کودکان محروم از بازی به اضطراب و فقدان تمرکز دچار می‌شوند و متعاقباً کمتر یاد می‌گیرند. دفاتر فرمانداری‌ها و ادارات آموزش و پرورش ایالتی باید پژوهش در باب مزایای کلی بازی‌های آزاد و به‌ویژه مزایای این بازی‌ها در خلال زنگ‌های تفریح را جدی بگیرند. [۳۴]

سپس باید مدارس را وادارند تا به‌ویژه طی مقاطع ابتدایی و راهنمایی، قبل و بعد از برگزاری کلاس‌ها، فرصت بیشتری را به بازی کودکان اختصاص دهند. [۳۵]

۳. طراحی و منطقه‌بندی فضاهای عمومی با مدنظر قرار دادن کودکان

اگر مایلیم تا کودکان به نحوی رو در رو هم را ببینند و با دنیای واقعی - و نه فقط صفحه نمایش - تعامل داشته باشند، باید دنیا و ساکنانش در دسترس آنان باشند. دنیایی که برای خودروها طراحی شده، غالباً دنیای دسترس پذیری برای کودکان نیست. مسئولان شهرها و شهرک‌ها می‌توانند برای اطمینان حاصل کردن از اینکه از پیاده‌روها، گذرگاه‌ها و چراغ‌های راهنمای مناسبی برخوردارند، اقدامات بیشتری انجام دهند. آن‌ها می‌توانند از رویکردهای آرام‌سازی ترافیک استفاده کنند و می‌توانند با تغییراتی در منطقه‌بندی فضاهاشان امکان پدید آمدن فضاهای با کاربری مختلط را فراهم آورند. هر قدر که مؤسسات تجاری، تفریحی و مسکونی بیشتری با هم ترکیب شوند، گزینه‌های بیشتری در خیابان و مکان‌های بیشتری شکل می‌گیرند که کودکان می‌توانند با پای پیاده یا با دوچرخه خود را به آن‌ها برسانند. اما وقتی که تنها گزینه کودکان برای رسیدن به مغازه، پارک یا منزل دوستانشان، خودروی والدینشان باشد، آنان مدت‌زمان بیشتری را در خانه‌هایشان پای نمایشگرها سپری خواهند کرد. پژوهشی آشکار ساخت بچه‌هایی که می‌توانند با پای پیاده یا با دوچرخه به زمین بازی برسند، در قیاس با بچه‌هایی که برای رسیدن به زمین بازی نیازمند استفاده از خودرو هستند، تا شش برابر بیشتر به زمین‌های بازی می‌روند.[۳۶] بنابراین زمین‌های بازی را در سرتاسر نقاط هر محله پراکنده کنید و ترتیبی دهید تا برخی از آن‌ها زمین‌های بازی ماجراجویانه باشند (فصل بعدی را ببینید).

یکی از روش‌های مبتکرانه و ارزانی که شهرهای اروپایی به‌واسطه آن به بچه‌ها (و والدینشان) کمک می‌کنند تا معاشرت بیشتری داشته باشند، مسدودسازی خیابان مقابل مدارس برای یک ساعت قبل از آغاز مدرسه و یک ساعت بعد از پایان یافتن ساعت مدرسه است. [۳۷]] والدین در این خیابان‌های موقتاً عاری از خودرو گرد هم جمع می‌شوند و بچه‌ها با هم مشغول بازی می‌شوند و در این حین ازدحام، آلودگی و خطر تصادف هم کاهش می‌یابد. مسئولان شهری می‌توانند با تسهیل صدور مجوز مسدودسازی خیابان‌ها به چنین هدفی دست یابند. در عصر زوال اجتماعات و افزایش احساس تنهایی، مسئولان شهرها و شهرک‌ها باید به ساکنان محلی این امکان را بدهند تا خیابان‌ها را به‌علت برگزاری میهمانی‌هایی در محله و دیگر فعالیت‌های اجتماعی از جمله بازی مسدود کنند (در این حالت به‌طور موقت خیابان‌ها به روی خودروها بسته می‌شوند تا بچه‌ها بتوانند همانند ایام قدیم با هم مشغول بازی شوند). [۳۸]]

هنگام طراحی مسیرهای عبور و مرور، تدوین قوانین منطقه‌بندی شهرها و اعطای مجوز ساخت‌وسازهای جدید، به‌علت داشته باشید که کودکان هم انسان‌اند. آن‌ها می‌خواهند در جایی که فعالیت جاری است، حضور داشته باشند. فضاهای ترکیبی و در دسترسی که همه، از پیر و جوان می‌توانند در آن‌ها وقت

بگذرانند، ببینند، دیده شوند، بازی و خرید کنند، غذا بخورند، ابراز عشق کنند و هنگام خستگی بر نیمکتی بیاسایند، سبب می‌شوند تا همه اعضای جامعه در دنیایی به‌جز دنیای صفحه‌نمایش درگیر شوند.

۴. افزایش آموزش فنی حرفه‌ای، کارآموزی و برنامه‌های رشد جوانان

نظام آموزشی آمریکا بیش از پیش بر آموزش‌های آکادمیک متمرکز شده است که این خود ادامه تحصیل در دانشگاه را در پی می‌آورد. به موازات آن، ارائه دوره‌ها و مشارکت دانش‌آموزان در آموزش فنی و حرفه‌ای (CTE)^{۲۴۶} کاهش یافته است. طی دوره‌های CTE، تجارب عملی فراوانی در حوزه‌هایی مثل تعمیر، مکانیک خودرو، کشاورزی و کسب‌وکار به دانش‌آموزان عرضه می‌شوند. بنا به گفته ریچارد ریوز، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که فرستادن پسران به CTE مزایای فراوانی را عایدشان می‌سازد. پسران محصل در چنین مدرسی، در قیاس با هم‌تایان خود در دبیرستان‌های مرسوم، نرخ فارغ‌التحصیلی و درآمدهای آتی بالاتری خواهند داشت، حال‌آنکه چنین مزایایی در مورد دختران صدق نمی‌کند.^[۳۹] این یافته‌ها شواهدی هستند مبنی بر اینکه مدارس استاندارد قادر نیستند تعداد زیادی از پسران را درگیر مشارکت کنند و بنابراین ظرفیت‌های عظیمی را هدر می‌دهند.

همچنین، آشکار شده است که دوره‌های کارآموزی کمک می‌کنند جوانان به‌نحوی مؤثر از دبیرستان به شغلی با درآمد گذار کنند. در بازار کاری که افراد مکرراً جابه‌جا می‌شوند، شرکت‌ها انگیزهٔ چندانی برای پذیرش جوانان آموزش‌نندیده، سرمایه‌گذاری روی آن‌ها و سپس فرستادنشان به حوزه‌ای دیگر ندارند. برنامه‌های حمایت‌شدهٔ دولتی که تا مدتی به شرکت‌ها یارانه پرداخت می‌کنند، هزینه‌های آموزش جوانان را برای شرکت‌ها کاهش می‌دهند و متعاقباً ارزش آنان را برای شرکت‌ها یا کارفرمایان آتی‌شان بالاتر می‌برند. [۴۰]

دولت‌ها هم می‌توانند از برنامه‌های مربوط به سال‌های دور از تحصیل و «سال خدماتی»^{۲۴۷} حمایت کنند، به‌ویژه برای جوانانی که چشم‌انداز دانشگاهی روشنی ندارند. برنامه‌هایی نظیر AmeriCorps به جوانان یاری می‌رسانند تا در عین فراگیری مهارت‌های تازه، به جوامع محلی نیز کمک کنند. همچنین، آشکار شده است که برنامه‌های تجربه‌اندوزی در طبیعت فواید فراوانی برای نوجوانان به همراه دارند. [۴۱] چنین برنامه‌هایی در عین تقویت مستقیم پادشکندگی نوجوانان آنان را در زیبایی‌های طبیعت غرق می‌کنند. این قبیل برنامه‌ها عمدتاً از سوی شرکت‌های انتفاعی و غیرانتفاعی اجرا می‌شوند، بااین‌همه ایالت کنتیکت هم از سال ۱۹۷۴ برنامهٔ مشابه رایگانی را برای تمامی نوجوانان این ایالت عرضه

دولت‌ها مسئول پیش بردن اقدامات جمعی‌اند و اغلب هم قدرت چنین کاری را دارند. قوانین ضعیف و اجرای نامنظم آنان سبب تشدید برخی مشکلات شده است. دولت‌ها قادرند با تعیین استانداردهایی، رفتارهای شرکت‌های فناوری را تغییر دهند. آنان می‌توانند با تعیین محدودیت‌های سنی، رقابت شرکت‌ها برای جذب کاربران زیر سن قانونی را متوقف سازند. همان‌طور که طی دو فصل بعدی توضیح خواهم داد، دولت‌ها قادرند اعطای آزادی‌های بیشتر به کودکان و نوجوانان را برای والدین و مدارس آسان‌تر کنند. اگر دولت‌ها، شرکت‌های فناوری و والدین شانه‌به‌شانه هم کار کنند، می‌توانند با هم مسائل دشواری مثل بهبود سلامت روان جوانان را حل کنند.

خلاصه فصل

دولت‌ها در تمامی سطوح باید سیاست‌های زیان‌بار برای سلامت روان نوجوانان را تغییر دهند و از سیاست‌های بهبودبخش سلامت روان حمایت کنند. دولت‌های ایالتی و محلی آمریکا، به‌علت بسط قوانین مبهم در باب غفلت از کودکان، تا حدی مسئول معضل نظارت مفرط بر فعالیت‌های کودکان در

دنیای واقعی‌اند و دولت فدرال هم با تصویب قانونی ناکارآمد در سال ۱۹۹۸ و به‌روزرسانی نکردن آن به‌موازات آشکارتر شدن مخاطرات زندگی آنلاین، تا حدی مسئول نظارت ناکافی بر کودکان در دنیای مجازی است.

دولت‌های ملی و فدرال آمریکا برای اصلاح عدم محافظت آنلاین از کودکان باید قوانینی مشابه قوانین تصویب‌شده در بریتانیا را به تصویب برسانند و بدین‌طریق شرکت‌ها را ملزم کنند تا با کودکان رفتاری متفاوت از بزرگسالان داشته باشند و به مسئولیت مراقبتی خود در قبال آنان بیشتر عمل کنند. دولت‌های ملی نیز باید سن بزرگ‌سالی اینترنتی را به ۱۶ سال افزایش دهند.

شرکت‌های فناوری می‌توانند صحت‌سنجی سن کاربران را تسهیل کنند و ویژگی‌هایی به محصولاتشان بیفزایند که والدین از طریق آن‌ها بتوانند در تلفن‌ها و رایانه‌های فرزندان‌شان مشخص سازند که فرزند آنان برای دستیابی به برخی محتواها هنوز به سن کافی نرسیده‌اند و بدین‌ترتیب بخش عمده‌ای از راه‌حل باشند. چنین اقداماتی به حل مشکلات چندگانه کنش جمعی پیش پای والدین، کودکان و پلتفرم‌ها یاری می‌رسانند.

دولت‌های ایالتی و محلی برای حل معضل نظارت مفرط بر کودکان در دنیای واقعی باید دامنه شمول قوانین مربوط به غفلت از کودکان را محدودتر کنند و به والدین اطمینان دهند که می‌توانند برای مدتی فرزندان‌شان را بدون نظارت آزاد بگذارند، بی‌آنکه نگران دستگیر شدن خود یا مداخله دولت در زندگی خانوادگی‌شان باشند.

دولت‌های ایالتی و محلی باید از افزایش بازی‌های آزاد و افزایش زمان زنگ‌های تفریح در مدارس حمایت کنند. همچنین، حین منطقه‌بندی نواحی شهری و صدور مجوزهای ساخت‌وساز، لازم است نیازهای کودکان را مدنظر قرار دهند و سرمایه‌گذاری بیشتری به آموزش فنی و حرفه‌ای و برنامه‌های مشابه اختصاص دهند، چراکه آشکار شده است چنین برنامه‌هایی می‌توانند به گذار نوجوانان، به‌ویژه پسران، به دوران بزرگسالی یاری برسانند.

فصل ۱۱. کاری که هم‌اکنون از دست مدارس برمی‌آید

در آوریل سال ۲۰۲۳، واشنگتن‌پست مطلبی با این عنوان منتشر کرد: «راه‌حل یکی از مدارس برای بحران سلامت روان: همه کاری را امتحان کنید.»^۱] ماجرا از آن قرار بود که در یکی از مناطق روستایی ایالت اوهایو، مدرسه‌ای که از مهدکودک تا مقطع دبیرستان را پوشش می‌داد با به استخدام درآوردن درمانگران و تهیه یک برنامه درسی یادگیری اجتماعی-هیجانی تازه، آموزش‌هایی در باب «کیفیتی نظیر همدلی و اعتماد، و مهارت‌هایی از قبیل شکل‌دهی رابطه و تصمیم‌گیری» ارائه کرده بود. این مدرسه کودکان را از همان دوران مهدکودک تشویق می‌کرد در کلاس‌های موسیقی هیجاناتشان را به آواز درآورند. مسئولان مدرسه به کمک یکی از سازمان‌های مروج روش یادگیری تجربی حساس به تروما^{۲۴۸} اسب‌هایی را در اختیار بچه‌ها قرار دادند تا آن‌ها بتوانند پس از اتمام کلاس‌هایشان، آن‌ها را نوازش و تیمار کنند.

ضرب‌المثلی در میان اهالی جزایر پلی‌نزی^{۲۴۹} وجود دارد که می‌گویند: «کپورماهی صید می‌کنی، حال آنکه روی نهنگ ایستاده‌ای.» گاه بهتر است به جای انجام دادن مجموعه کارهای کوچک، کار بزرگ را انجام

دهیم و گاه این کار بزرگ گرچه از نظرها پنهان مانده، درواقع درست پیش پای ماست. برای رسیدگی به معضل اضطراب فراگیر نسل Z دو نهنگ یا کار بزرگ هستند که مدارس می‌توانند با اتکا به منابع در دسترسشان آن‌ها را صید کنند. این دو کار عبارت‌اند از: حذف تلفن از مدارس و افزایش امکان بازی‌های آزاد. به باور من، اگر این دو اقدام با هم انجام شوند، از تمامی اقدامات دیگری که اکنون مدارس برای ارتقای سلامت روان دانش‌آموزانشان انجام می‌دهند، اثربخشی بیشتری به همراه خواهند داشت.

مدارس عاری از تلفن

مدرسه راهنمایی ماونتین در شهر دورانگوی ایالت کلرادو، در سال ۲۰۱۲ و آغاز پدید آمدن بحران سلامت روان، ورود تلفن‌های هوشمند به مدرسه را ممنوع کرد. زمانی که شین واس^{۲۵۰} به مدیریت مدرسه برگزیده شد، نرخ خودکشی افراد سنین نوجوانی میانه در مناطق اطراف جزء بالاترین نرخ‌ها در سرتاسر کلرادو بود. دانش‌آموزان از قلدری سایبری، محرومیت از خواب و مقایسه اجتماعی مداوم رنج می‌بردند. [۲]

واس استفاده از تلفن همراه را در مدرسه‌اش ممنوع کرد. تلفن‌های دانش‌آموزان می‌باید در تمام ساعات مدرسه در کوله‌پشتی‌های آنان باشند، نه در جیب‌ها یا در دستانشان. اگر طی ساعات مدرسه تلفنی از کوله‌پشتی خارج می‌شد، مقرراتِ شفاف پیامدهای محسوسی را متوجه دانش‌آموزان می‌کردند.[۳] این طرح اثراتی متحول‌کننده به دنبال داشت؛ دانش‌آموزان دیگر هنگام انتظار برای آغاز کلاس‌ها در سکوت و مشغول تلفن‌هایشان کنار هم نمی‌نشستند؛ آن‌ها با همدیگر یا معلمانشان گفت‌وگو می‌کردند. واس می‌گوید وقتی وارد مدرسه‌ای می‌شود که ممنوعیت تلفن بر آن حاکم نیست، «انگار وارد فضایی آخرالزمانی و جمعیتی از زامبی‌ها شده است. همهٔ بچه‌ها در راهرو ایستاده‌اند، ولی با هم حرف نمی‌زنند. حال و هوای بسیار متفاوتی بر این مدارس حاکم است».

عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان مدرسهٔ ماونتین بهتر شد و پس از چند سال، به ردهٔ بالاترین عملکردهای تحصیلی در کل ایالت کلرادو رسید. یکی از دانش‌آموزان کلاس هشتمی دربارهٔ اثرات ممنوعیت تلفن در مدرسه برایم توضیحاتی داد. او گفت که طی نیم ساعت آغازین شروع مدرسه، هنوز به تلفنش فکر می‌کند «اما بعد از شروع کلاس، تلفن از ذهنم محو می‌شود و دیگر به آن فکر نمی‌کنم؛ بنابراین در طول ساعات مدرسه، تلفن حواسم را پرت نمی‌کند». به بیان دیگر، ممنوعیت تلفن سه زیان از چهار زیان

بنیادین دوران کودکی مبتنی بر تلفن را کم‌رنگ می‌کند: پراکندگی توجه، محرومیت اجتماعی و اعتیاد. ممنوعیت تلفن مقایسه اجتماعی و تمایل به دنیای مجازی را کاهش می‌دهد و شکل‌گیری روابط و اجتماعات را تسهیل می‌کند.

چنین پیامدهایی طبیعی‌اند. تلفن‌های هوشمند و برنامه‌هایشان به قدری توجه افراد را به خود جلب می‌کنند که نیمی از افراد سنین نوجوانی میانه می‌گویند "تقریباً همیشه" آنلاین‌اند. تردیدی وجود ندارد که مدرسه‌ای با دانش‌آموزان همواره مشغول به تلفن یا درگیر آن - که مدام در طول کلاس و زمان صرف ناهار، برای هم پیام می‌فرستند، در شبکه‌های اجتماعی می‌چرخند و بازی موبایلی می‌کنند - مدرسه‌ای با یادگیری کمتر، مشکلات بیشتر، اجتماعات و احساس تعلق کمتری خواهد بود؟

اکثر مدارس دولتی آمریکا ادعا می‌کنند که تلفن را ممنوع کرده‌اند؛ در نظرسنجی سال ۲۰۲۰، ۷۷ درصد از مدارس چنین ادعایی داشته‌اند.[۴] اما چنین ممنوعیتی معمولاً فقط به معنای منع استفاده از تلفن در زمان برگزاری کلاس‌هاست و دانش‌آموزان می‌توانند تلفن‌هایشان را روی پا یا پشت کتاب‌هایشان پنهان کنند و کماکان به آن‌ها سر بزنند. این ممنوعیت، حتی اگر به نحو کامل و توسط معلمان بسیار هوشیاری اجرا شود که مدام در بین ردیف نیمکت‌های دانش‌آموزان در حال گشت‌زنی هستند، باز بدین

معناست که اغلب دانش‌آموزان پس از پایان یافتن کلاس، تلفن‌هایشان را بیرون می‌آورند، مشغول بررسی پیام‌ها و محتوای رسانه‌های اجتماعی می‌شوند و همکلاسی‌هایشان را نادیده می‌گیرند. اگر دانش‌آموزان اجازه حمل تلفن در جیب‌هایشان را داشته باشند، پاسبانی برای تلفن‌ها به شغل تمام‌وقت معلمان بدل خواهد شد و معلمان با توجه به حجم کاری بالایشان ابداً خواهان چنین وضعی نیستند. بسیاری از معلمان در چنین شرایطی سرانجام تسلیم می‌شوند و استفاده آزاد دانش‌آموزان از تلفن‌هایشان را تاب می‌آورند.[۵] همان‌طور که یکی از معلمان مقطع راهنمایی طی پیامش برایم نوشت: «بگذارید معلمان نفسی بکشند. تلفن‌های هوشمند را ممنوع کنید.»

"ممنوعیت" تلفنی محدود به زمان برگزاری کلاس تقریباً بی‌فایده است. مدارس باید استفاده از تلفن را در تمامی ساعات مدرسه ممنوع کنند. دانش‌آموزان به محض ورود به مدرسه، باید تلفن‌هایشان را در کمدی اختصاصی یا کیفی قفل‌دار قرار دهند و در پایان روز، تلفن‌هایشان را از کمد یا کیف بردارند. (برخی والدین به چنین رویه‌ای اعتراض دارند. آنان می‌گویند که باید بتوانند در مواقع اضطراری، مثل تیراندازی در مدرسه، فوراً با فرزندانشان تماس بگیرند. من پدر چنین دغدغه‌ای را درک می‌کنم. اما مدرسه‌ای که در آن اغلب دانش‌آموزان طی مواقع اضطراری با والدینشان تماس می‌گیرند یا به آن‌ها

پیامک می‌دهند، احتمالاً در قیاس با مدرسه‌ای که در آن فقط بزرگسالان تلفن دارند و دانش‌آموزان به سخنان بزرگسالان گوش فرا می‌دهند و متوجه امور پیرامونی‌شان‌اند، امنیت کمتری دارد.]]۶]]

شواهد نشان‌دهنده تأثیر تلفن‌های درون جیب دانش‌آموزان بر روند یادگیری آنان اکنون به‌قدری آشکارند که در سال ۲۰۲۳، یونسکو (سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی سازمان ملل متحد) طی گزارشی به تشریح اثرات نامطلوب فناوری‌های دیجیتال، به‌ویژه تلفن‌های هوشمند، بر روند آموزش در سرتاسر جهان پرداخت.]]۷]] در این گزارش، به مزایای اینترنت برای آموزش آنلاین و آموزش دانش‌آموزان مناطق صعب‌العبور اشاره شده است، اما درعین‌حال گفته شده که شواهد مبنی بر تأثیرات آموزشی مثبت فناوری‌های دیجیتال در کلاس‌های معمولی اندک‌اند. در این گزارش، همچنین آمده است که استفاده از تلفن همراه با کاهش کارایی آموزشی و افزایش اختلال در کلاس درس همراه است.]]۸]] بنابراین منع تلفن نخستین گام حیاتی به شمار می‌آید. مدارس باید تأثیرات لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، کروم‌بوک‌ها و سایر دستگاه‌هایی را که دانش‌آموزان از طریق آن‌ها می‌توانند به یکدیگر پیامک بدهند، به اینترنت دسترسی داشته باشند و به دنیای آشفته دیجیتال پرت شوند، کماکان مدنظر قرار دهند. ارزشمندی آموزش بدون تلفن و حتی بدون صفحه‌نمایش را می‌توان به‌واسطه مدارس دریافت که بسیاری از مدیران شرکت‌های

فناوری برای فرزندان‌شان انتخاب می‌کنند. بسیاری از این افراد فرزندان خود را به مدارس نظیر مدرسه والدورف می‌فرستند. در این مدرسه استفاده از تمامی دستگاه‌های دیجیتالی -تلفن، لپ‌تاپ، و تبلت - ممنوع است. چنین وضعی نقطه مقابل شرایط بسیاری از مدارس دولتی است که در حال پیشبرد برنامه‌های فناوری یک‌به‌یک^{۲۵۱} هستند و می‌کوشند دستگاه دیجیتالی را در اختیار یک‌یک کودکان قرار دهند.[۹]] احتمالاً رویکرد صحیح از آن مدرسه والدورف است.

شواهد دیگر مبنی بر تأثیر منفی تلفن‌های هوشمند بر امور آموزشی در آمریکا را می‌توان در ارزیابی ملی پیشرفت تحصیلی (یا کارنامه کشوری) سال ۲۰۲۳ یافت؛ بر اساس این ارزیابی، نمرات امتحانی دانش‌آموزان در طول همه‌گیری کرونا کاهشی محسوس داشت و بسیاری از دستاوردهای سال‌های پیشین را خنثی کرد. با این حال با دقیق‌تر شدن در داده‌ها درمی‌یابیم که افت نمرات زودتر شروع شده است.[۱۰]] از دهه ۱۹۷۰ تا سال ۲۰۱۲، نمرات تقریباً همیشه روندی افزایشی داشته‌اند، منتها این روند پس از آن معکوس شد. محدودیت‌های ناشی از همه‌گیری کرونا و آموزش از راه دور سبب افت بیشتر نمرات دانش‌آموزان به‌ویژه در درس ریاضی شد، منتها چنین افولی از میانه سال ۲۰۱۲ تا آغاز همه‌گیری کرونا هم قابل مشاهده بود. معکوس شدن روند افزایشی نمرات مصادف است با دوره زمانی دسترسی افراد سنین

نوجوانی میانه به تلفن‌های هوشمند و رها کردن تلفن‌های ساده؛ چنین وضعی افزایش محسوس پراکندگی توجه دانش‌آموزان در ایام تحصیلی را به دنبال داشته است. منتها، همچون داستان ویران‌شهری و مساوات‌طلبانه کورت ونه‌گات، این دانش‌آموزان ممتاز نبودند که به‌واسطه استفاده از تلفن به اختلال در تفکر دچار شده بودند. بلکه دانش‌آموزان چارک پایینی جامعه بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ با بیشترین افت نمرات مواجه شدند. این دانش‌آموزان از خانواده‌های بسیار کم‌درآمد می‌آیند و نسبت جمعیتی دانش‌آموزان سیاه‌پوست و لاتین‌تبار در آنان بسیار پررنگ است.

مطالعات حاکی از آن هستند که کودکان خانواده‌های کم‌درآمد، سیاه‌پوست و لاتین‌تبار، در قیاس با کودکان خانواده‌های ثروتمند و سفیدپوست، به‌طور متوسط زمان بیشتری را پای صفحات نمایش سپری می‌کنند و میزان نظارت بر زندگی الکترونیکی آنان نیز پایین‌تر است. (به‌طور کلی، در خانواده‌های تک‌سرپرست، کودکان مدت‌زمان بیشتری را بدون هر گونه نظارتی در پای نمایشگرها وقت می‌گذرانند. [[۱۱]] چنین یافته‌هایی حاکی از آن‌اند که تلفن‌های هوشمند نابرابری‌های آموزشی مرتبط با طبقه اجتماعی و نژاد را تشدید می‌کنند. اکنون دیگر "شکاف دیجیتالی" به آن معنا نیست که کودکان خانواده‌های فقیر و اقلیت‌های نژادی دسترسی کمتری به اینترنت دارند (مشکلی که در آغاز دهه ۲۰۰۰ بیم آن می‌رفت)، بلکه منظور این است که از زندگی مجازی این دسته از کودکان محافظت کمتری به عمل می‌آید.

اما زیان‌های تلفن‌های هوشمند فقط به یادگیری محدود نمی‌شود؛ آن‌ها به روابط اجتماعی هم آسیب می‌رسانند. در فصل نخست، نشان دادم که دانش‌آموزان سرتاسر جهان به‌ناگه پس از سال ۲۰۱۲ با جملاتی نظیر «حس می‌کنم به مدرسه تعلق دارم» مخالفت نشان دادند. از آنجایی که نوجوانان امروزی تشنه اجتماعات و پیوندجویی هستند، مدارس عاری از تلفن احتمالاً می‌توانند بهبود سریع جامعه‌پذیری

در مدرسه و سلامت روان شناختی را به همراه آورند.[۱۲]]

البته اینترنت به خودی خود برای آموزش یک موهبت به حساب می‌آید؛ فقط کافی است تا مزایای جهان شمول پلتفرمی نظیر آکادمی خان^{۲۵۲} را مدنظر قرار دهید. ببینید که چطور اکنون این پلتفرم با بهره‌گیری از هوش مصنوعی کمک می‌کند تا هر دانش‌آموزی از معلم خصوصی خود و هر معلمی از دستیار شخصی خود بهره‌مند شود.[۱۳]] به‌علاوه، دانش‌آموزان برای انجام دادن پژوهش‌های کلاسی خود نیازمند اینترنت‌اند و معلمان هم برای تدریس بسیاری از دروس، ارائه‌ها و ساختن ویدئوهای خلاقانه‌شان به اینترنت محتاج‌اند. مدارس باید به دانش‌آموزانشان نحوه کدنویسی و چگونگی استفاده از فناوری‌های ارتقابخش توانایی‌هایشان، از نرم‌افزارهای آماری و طراحی گرافیکی گرفته تا حتی ChatGPT، را بیاموزند.

بنابراین من هرگز ادعا نمی‌کنم که ما نیازمند مدارس یا دانش‌آموزان بدون اینترنت هستیم. حرف من این است که دستگاه‌های شخصی قابل‌حملی که دانش‌آموزان با خودشان به مدرسه می‌آورند بیش از آنکه فایده داشته باشند، هزینه به همراه دارند. تلفن‌های دانش‌آموزان مملو از برنامه‌هایی هستند که با هدف جلب‌توجه آنان طراحی شده‌اند و آنان را با اعلان‌های پی‌درپی خود به دنیای بیرون از کلاس و

فضای مجازی فرا می‌خوانند. این مشخصه عاملی مخرب برای یادگیری و مانعی بر سر شکل‌دهی روابط بیشتر است. هر مدرسه‌ای که مدیرانش مدعی هستند برای تقویت حس تعلق، پیوندجویی یا سلامت روان اهمیت قائل‌اند، اما هیچ‌گاه تلفن‌های هوشمند را منع نکرده‌اند، درواقع روی نهنگ ایستاده‌اند و در حال صید کپورماهی‌اند.

مدارس سرشار از بازی

کَویِن استینه‌هَارت^{۲۵۳}، یکی از معلمان کلاس چهارمِ مدرسهٔ آکادمی هنرهای اصلی در روستایی در کارولینای جنوبی، دریافت که بارها و بارها با معلمان و والدین در مورد موضوع یکسانی صحبت کرده‌اند. دانش‌آموزان مدرسه در حال تقلا بودند و به نظر می‌رسید که بسیاری از آن‌ها برای همکاری با دیگران از انعطاف‌پذیری، پشتکار یا توانایی اندکی برخوردارند. بزرگ‌ترها همه از شکنندگی دانش‌آموزان سخن می‌گفتند، اما هیچ‌کس نمی‌دانست که برای رفع این مشکل چه کاری باید انجام داد. کَویِن نیز سردرگم شده بود، تا اینکه در همایشی در دانشگاه کامسون در همان حوالی شرکت کرد و با مزایای عنصری بسیار مهم، یعنی بازی‌های آزاد، آشنا شد. کَویِن با کمک‌های مدرسه و سازمان بگذار رشد کنند، شروع کرد به گنجاندن بازی‌های آزاد بیشتر در زندگی دانش‌آموزان و در این مسیر سه تغییر ایجاد کرد:

زنگ تفریح‌های طولانی‌تر با مداخلات اندک بزرگ‌سالان.

باز کردن زمین بازی مدرسه، نیم ساعت قبل از آغاز ساعات مدرسه تا دانش‌آموزان قبل از برگزاری کلاس‌ها از فرصت بازی برخوردار شوند.

ارائه یک "باشگاه بازی"^{۲۵۴}. در طول یکی از روزهای اول تا پنجم هفته، مدرسه برای بازی‌های آزادانه و با گروه‌های سنی مختلف و استفاده از وسایل آزاد (مثل توپ، گچ و طناب‌بازی) باز می‌ماند. در زمین بازی یا در صورت نامساعد بودن هوا از سالن ورزشی مدرسه استفاده کنند. (منتها اگر امکان باز ماندن سالن‌های دیگری مثل اتاق تدریس هنر هم فراهم می‌شد که دیگر چه بهتر!) دانش‌آموزان از ساعت ۲:۳۰ تا ۴:۳۰ -برنامه زمانی مدرسه شما می‌تواند متفاوت باشد- به جای رفتن به خانه و سر کردن با دستگاهی دیجیتالی یا مشغول شدن به فعالیت‌های تحت رهبری بزرگ‌سالان، وقتشان را با هم می‌گذرانند. در این بخش، تلفن ممنوع است! تقریباً به همه بچه‌ها استقلال کامل داده می‌شود و فقط دو قانون وجود دارد: آنان نمی‌توانند عمداً به کسی صدمه بزنند و نباید بدون مطلع ساختن مسئول مربوط آنجا را ترک کنند. بزرگ‌سالان حاضر در سازمان‌دهی هیچ‌کدام از بازی‌ها مداخله نمی‌کنند یا درصدد حل و فصل هیچ مجادله‌ای بر نمی‌آیند. آنان، همچون یک نجات‌غریق، تنها در مواقع اضطراری

وارد عمل می‌شوند. (در وبسایت سازمان بگذار رشد کنند، راهنمای نحوه کار باشگاه بازی به‌طور رایگان قابل‌دسترس است.)

کوپن در همان نخستین نیمسال تحصیلی بعد از اعمال این تغییرات، متوجه تغییراتی در دانش‌آموزانش شد:

دانش‌آموزان ما شادتر و مهربان‌تر شده‌اند. مشکلات رفتاری کمتری بروز می‌دهند؛ دوستان بیشتری پیدا کرده‌اند؛ حس می‌کنند کنترل بیشتری بر زندگی‌شان دارند و در برخی موارد، به نحو چشمگیری از رفتارهای قلدرمآبانه و فراهوانی مکرر به دفتر مدرسه دور شده‌اند و رفتارهایی عاری از قلدری نشان می‌دهند و دیگر به دفتر مدرسه احضار نمی‌شوند. [۱۴]

کوپن پیشنهاد داد، طی نیمسال بعدی، طرح باشگاه بازی دو بار در هفته برگزار شود، چراکه «مزایایی که مشاهده می‌کردیم به‌قدری فراوان بودند که امکان نادیده گرفتنشان نبود». چقدر بزرگ؟ در قیاس با سال قبل، موارد فرار از مدرسه از مجموعاً ۵۴ مورد به ۳۰ مورد کاهش یافته بود و موارد تخلف در اتوبوس مدرسه هم از ۸۵ مورد به ۳۱ مورد رسیده بود. کوپن می‌گوید: «طی هر سال تحصیلی، حدود ۲۲۵ مورد ارجاع به دفتر مدرسه داشتیم. اما اکنون با فراوان کردن امکان بازی در مدرسه، صرفاً ۴۵ ارجاع داریم.»

به باور کوپن، باشگاه بازی به دلایل زیر چنین تغییراتی به همراه آورده است:

بازی‌های آزاد به‌طور مستقیم سبب‌ساز دوست‌یابی، فراگیری همدلی، تنظیم هیجانات و مهارت‌های بین‌فردی می‌شوند و به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در اجتماع مدرسه‌شان جایگاه سالمی بیابند. در کنار همه این فواید، چنین بازی‌هایی مهم‌ترین مهارت‌های زندگی از قبیل خلاقیت، نوآوری، تفکر انتقادی، همیاری، برقراری ارتباط، خودگردانی، پشتکار و مهارت‌های اجتماعی را هم به دانش‌آموزان می‌آموزند.

خود معلمان شاهد چنان تغییرات عظیمی بودند که سیزده نفر از آنان درنهایت داوطلب نظارت بر باشگاه بازی شدند. چنین وضعی در مورد معاون و مدیر مدرسه هم صادق بود.

توجه داشته باشید که چطور صرف فراهم آوردن امکان بازی‌های آزاد توانست مدرسه را به بسیاری از اهداف آموزش اجتماعی-هیجانی مدرسه اوهایو که "همه کاری را امتحان کرده بود" برساند. در مدرسه اوهایو، مهارت‌های اجتماعی و هیجانی از سوی بزرگسالان و در قالب یک برنامه درسی ساختاریافته آموزش داده می‌شدند. اما بازی‌های آزاد مدرسه آکادمی هنرهای اصلی توانستند سریع‌تر چنین مهارت‌هایی را به دانش‌آموزان یاد دهند، چراکه طبیعت از طریق میل بچه‌ها به بازی کردن با هم، همین مهارت‌ها را به آن‌ها یاد می‌دهد.

این‌ها همان دو نهنگ هستند: ممنوع کردن تلفن و هر چه بیشتر فراهم آوردن امکان بازی‌های آزاد غیرساختارمند. یک مدرسه عاری از تلفن و سرشار از بازی بر پیشگیری سرمایه‌گذاری می‌کند. چنین محیطی با کاهش نظارت مفرط بر کودکان در دنیای واقعی به آنان اجازه می‌دهد تا پادشکندگی را در خود پرورش دهند. درعین حال، با سست کردن چنگال دنیای مجازی یادگیری را بهبود بخشیده و شکل‌دهی روابط در دنیای واقعی را تقویت می‌کند. مدرسه‌ای که هیچ‌کدام از این روش‌ها را به کار

نمی‌بندند احتمالاً با سطوح بالای اضطراب دانش‌آموزانش دست‌وپنجه نرم خواهد کرد و برای درمان پریشانی‌های فزاینده دانش‌آموزان باید پول بیشتری خرج کند.

من به چند اقدام اضافی دیگر هم اشاره خواهم کرد که مدارس می‌توانند با انجام دادن آن‌ها رویکرد ممنوعیت تلفن و افزایش امکان بازی‌های آزاد برای دانش‌آموزان را تکمیل کنند.[۱۵]

پروژه "بگذار رشد کند"

بسیاری از کودکان آمریکایی، حتی در مقاطع راهنمایی، هیچ‌گاه اجازه نمی‌یابند از ساختمان مدرسه خود دورتر شوند یا در فروشگاه، به‌اندازه چند قفسه از والدین خود فاصله بگیرند. لنور با تعدادی از دانش‌آموزان کلاس هفتمی -بچه‌های ۱۲ و ۱۳ ساله‌ای- گفت‌وگو داشته است که هیچ‌گاه اجازه نداشته‌اند گوشت درون بشقاب خود را برش دهند، چون تیزی چاقوها خطرناک‌اند.

به همین سبب، من و لنور توصیه می‌کنیم که مدارس علاوه بر راه‌اندازی باشگاه بازی، طولانی‌تر کردن مدت‌زمان زنگ‌های تفریح و باز کردن زمین بازی مدرسه قبل از شروع کار مدرسه، پروژه بگذار رشد

کنند را هم مدنظر قرار دهند. ۱۶]] این پروژه تکلیفی است که به دانش‌آموزان مقاطع مهدکودک تا راهنمایی می‌گوید: «به خانه بروید و آن کاری را انجام دهید که قبلاً هرگز به‌تنهایی انجام نداده بودید. سگتان را به پیاده‌روی ببرید. یک وعده غذایی آماده کنید. خریدهای خانه را انجام دهید.» دانش‌آموزان با والدین خود به مشورت می‌نشینند و بعد، درباره محتوای پروژه با هم به توافق می‌رسند.

پس از موفقیت کودک - که تقریباً درنهایت همیشه اتفاق می‌افتد - روابط و هویت‌ها شروع به تغییر می‌کنند. والدین فرزندان‌شان را افرادی شایسته‌تر قلمداد می‌کنند و خود فرزندان نیز چنین باوری به خود پیدا می‌کنند. این پروژه با وارد آوردن فشاری ملایم به والدین برای اعطای قدری استقلال (و متعاقباً مسئولیت) بیشتر به فرزندان، مشکلی ویژه را هدف قرار می‌دهد؛ بسیاری از والدین نمی‌دانند که چه زمانی می‌توان به بچه‌ها اجازه داد تا خودشان کارهایشان را انجام دهند و بدین‌ترتیب چنین اجازه‌ای هم به آن‌ها نمی‌دهند. در نسل‌های قبلی، بچه‌های پنج‌ساله به‌تنهایی عازم مهدکودکشان می‌شدند. راهنمای آنان برای عبور از خیابان ۱۰ ساله‌هایی بودند که می‌توانستند خودروها را متوقف کنند. اما آن سنین استقلال رفته‌رفته زیر کوهی از ترس نشئت‌گرفته از رسانه‌ها دفن شدند.

ما نباید والدین را به‌علت "فرزندپروری هلیکوپتری" ملامت کنیم، بلکه باید آن فرهنگی را سرزنش کنیم

-و تغییر دهیم- که به والدین می‌گوید باید چنین رویکردی را پیشه کنند. برخی مدارس اجازه نمی‌دهند بچه‌ها خودشان از اتوبوس پیاده شوند، مگر آنکه بزرگ‌سالی در ایستگاه منتظرشان باشد و آن‌ها را به خانه ببرد.[۱۷] برخی کتابخانه‌ها به کودکان زیر ۱۰ سال اجازه نمی‌دهند تا فراتر از میدان دید والدینشان در کتابخانه بگردند[۱۸] و برخی والدین صرفاً به این خاطر دستگیر می‌شوند که اجازه داده‌اند بچه‌هایشان در بیرون از خانه بازی کنند یا به مغازه بروند. وقتی والدین نتوانند چشم از فرزندانشان بردارند و بچه‌ها نتوانند کاری را به‌تنهایی انجام دهند، نتیجه شکل‌گیری چرخه معیوبی از اضطراب و دودلی خواهد بود. بسیاری از بچه‌ها از امتحان کردن کارهای جدید می‌ترسند و والدینشان تردید دارند که آنان بتوانند کار جدیدی انجام دهند؛ چنین وضعی سبب محافظت مفرط و متعاقباً اضطراب مفرط می‌شود.

نور هنگام بازدید از یک کلاس بهداشت دانش‌آموزان کلاس هفتمی در شهرستان سافکِ ایالت نیویورک با همین وضعیت مواجه شد. داستان از این قرار بود که معلمی که‌نه‌کار به نام جودی موریچی^{۲۵۵} به نور گفت که: «والدین بچه‌هایشان را از همه‌چیز ترسانده‌اند.» دانش‌آموزان کلاس شیرین و گشاده‌رو بودند، اما می‌ترسیدند که مبادا با انجام دادن کارها به‌تنهایی فاجعه به بار بیاورند. بسیاری از بچه‌ها گفتند که

از آشپزی می‌ترسند، چون نمی‌خواهند غذا (یا خانه) را بسوزانند. چند نفر گفتند که می‌ترسند سگشان را برای پیاده‌روی به بیرون ببرند، چون نمی‌دانند که اگر سگشان در خیابان دوید چه کاری باید انجام دهند. بسیاری از بچه‌ها از صحبت کردن با پیشخدمت می‌ترسند، چون ممکن است "گند بزنند" - آن‌ها بارها و بارها از این عبارت استفاده کردند. زندگی روزمره برای آنان - درست مثل رسانه‌های اجتماعی - میدان مینی از شکست‌ها و تحقیرهای احتمالی بود. به همین دلیل، جودی در پروژه بگذار رشد کنند ثبت‌نام کرده بود.

جودی به قدری نگران سطح اضطراب دانش‌آموزانش بود که هر یک از آنان را، در طول سال، در بیست پروژه بگذار رشد کنند شرکت داد. او فهرست بلندبالایی از اموری را در اختیار دانش‌آموزانش قرار داد که آنان می‌توانستند از میانش یکی را انتخاب کنند: پیاده‌روی در شهر، شستن لباس‌ها، سوار شدن به اتوبوس... و البته خود بچه‌ها هم می‌توانستند کارهای خودشان را به فهرست اضافه کنند. با نزدیک شدن به ایام پایانی سال، جودی چنان افتی در میزان اضطراب دانش‌آموزانش مشاهده کرد که از لنور دعوت کرد یک روز بعد از ظهر با بچه‌ها درباره پروژه‌هایشان صحبت کند.

یکی از دختر بچه‌ها به لنور گفت که برای اولین بار بدون همراهی پدر و مادرش و با دوستانش به پارک

رفت و «خیلی خوش گذشت!» یکی از پسر بچه‌ها برای شام چهار نوع غذای مختلف، از جمله کیک میوه‌ای درست کرده بود و به این خاطر به شدت احساس موفقیت می‌کرد. دختری که هرگز ورزش نکرده بود برای ورود به تیم شنا امتحان داده بود و موفق شده بود. بچه‌ها برای خوردن پیتزا بیرون می‌رفتند، تا مغازه دوچرخه‌سواری می‌کردند، از بچه‌های کوچک‌تر نگهداری می‌کردند و احساسی به کلی نو را از سر می‌گذراندند. این فقط حس تازه‌ای از اعتماد به نفس نبود. حس جدیدی از کیستی آنان بود. همان‌طور که یکی از دختر بچه‌ها بی‌آنکه بداند به آن اشاره کرد. پروژه مورد علاقه این دختر بچه از میان بیست پروژه سال، زمانی بود که به او اجازه داده شد تا یک روز صبح بدون والدینش در خانه بماند و خواهر ۵ ساله‌اش را برای رفتن به مهد کودک آماده کند.

این دانش‌آموز کلاس هفتمی می‌گوید که وقتی به خواهرش لباس پوشانید، به او صبحانه داد و او را سوار اتوبوس کرد «حس کردم خیلی بزرگ شده‌ام!» اما فقط این حس نبود. او ادامه داد: «کم‌اهمیت به نظر می‌رسد. منتها در لحظه‌ای که دیدم خواهرم سوار اتوبوس شد و اتوبوس به راه افتاد، حس کردم واقعاً برای او، برای کسی، مهم هستم.» چنین حسی برای این دختر بچه به‌غایت تازه بود؛ به جای اینکه او به کسی احساس نیاز کند، کس دیگری به او نیاز پیدا کرده بود.

وقتی به بچه‌ها اعتماد می‌کنیم، آن‌ها اوج می‌گیرند. اعتماد به فرزندان برای نشان دادن جسارتشان به دنیا شاید متحول‌کننده‌ترین کاری باشد که یک بزرگ‌سال می‌تواند انجام دهد. با این‌همه انجام دادن چنین کاری برای اکثر والدین بدون همراهی دیگران دشوار است؛ اگر دخترتان به پارک برود و بچه دیگری در آنجا نباشد، فوراً به خانه بازمی‌گردد. اگر پسر شما تنها پسر بچه ۸ ساله‌ای باشد که در شهرتان به تنهایی پیاده‌روی می‌کند، چه بسا یکی از شهروندان با دیدن او با پلیس تماس بگیرد.

عادی‌سازی مجدد استقلال عمل کودکان نیازمند اتکا به اقدامی جمعی است و این اقدام جمعی را می‌توان به راحتی با کمک مدارس محل تسهیل کرد. وقتی کل کلاس، تمام مدرسه یا محله‌ای که مدرسه در آن واقع شده است والدین را به کاستن محدودیت‌ها تشویق کنند، فرهنگ آن شهر یا شهرستان هم دستخوش تغییر می‌شود. در این حالت، والدین دیگر به علت آزاد گذاشتن فرزندانشان به احساس گناه یا غیرعادی بودن دچار نمی‌شوند. چنین رویکردی به یک تکلیف بدل می‌شود و همه والدین دیگر نیز به آن اهتمام می‌ورزند. بار دیگر خیلی زود بچه‌هایی را می‌بینیم که در مراسم روز هالووین از همسایه‌ها درخواست شکلات می‌کنند، به مغازه‌ها می‌روند و خودشان عازم مدارسشان می‌شوند.

بچه‌های ما قادرند بسیار بیشتر از آنچه ما به آن‌ها اجازه می‌دهیم در انجام دادن کارها مشارکت کنند. فرهنگ ترس ما را از چنین واقعیتی دور کرده است. بچه‌ها به اسب‌های مسابقه‌ای می‌مانند که در اصطبل محبوس شده‌اند. وقت رها کردن آنان فرا رسیده است.

زمین‌های بازی و زنگ‌های تفریح بهتر

برای ارتقای کیفیت زنگ‌های تفریح سه راه اصلی وجود دارد: مدت‌زمان زنگ‌های تفریح را طولانی‌تر کنید، زمین‌های بازی بچه‌ها را بهتر کنید و قوانین حاکم بر زمین بازی را کاهش دهید.

همه ما از اینکه متوسط دانش‌آموزان دبستانی آمریکا روزانه فقط ۲۷ دقیقه زنگ تفریح دارند، باید به حیرت فرو برویم.[۱۹] در زندان‌های فوق امنیتی فدرال آمریکا، زندانیان هر روز دو ساعت در فضای باز حضور دارند. وقتی فیلم‌سازی از برخی زندانیان پرسید که اگر زمان هواخوری‌شان به یک ساعت کاهش یابد، چه حسی پیدا می‌کنند، آنان به احساساتی بسیار منفی اشاره کردند. یکی از زندانیان گفت: «به نظرم چنین کاری باعث عصبانیت بیشتر زندانیان می‌شود.» دیگری گفت: «این کار نوعی شکنجه است.» وقتی به آنان گفته شد که اکثر کودکان در سرتاسر دنیا، روزانه کمتر از یک ساعت در فضای باز

حضور دارند، بهت زده شدند. [[۲۰]]

پس از انتشار گزارشی مهم در سال ۱۹۸۳ با عنوان ملتی در خطر^{۲۵۶}، مدت زمان زنگ‌های تفریح - و زمان برنامه‌ریزی نشده کودکان در بیرون از مدرسه - روندی کاهشی گرفته است. این گزارش هشدار می‌دهد که بچه‌های آمریکایی در نمرات امتحانی و مهارت‌های تحصیلی از بچه‌های دیگر کشورها عقب‌تر هستند.]]^{۲۱} توصیه گزارش این است که با اختصاص زمان بیشتر به موضوعات درسی و طولانی‌تر کردن سال تحصیلی، سختگیری در مدارس افزایش یابد. مدت زمان زنگ‌های تفریح، زمان ورزش، کلاس هنر و کلاس‌های موسیقی همگی کاهش یافتند تا جای بیشتری برای دروس ریاضی، علوم و ادبیات باز شود.

گرچه توجه گزارش ملتی در خطر صرفاً بر نمرات امتحانی متمرکز نبود، در عمل همین اتفاق رخ داد. افزایش نمرات امتحان به سرعت بدل به دغدغه‌ای ملی شد، چراکه اقدامات اصلاحی جدید بر اساس عملکرد امتحانی دانش‌آموزان به مدارس پاداش می‌دادند یا آن‌ها را جریمه می‌کردند. پس از تصویب قانون فدرال هیچ کودکی نباید عقب بماند^{۲۵۷} در سال ۲۰۰۱، فشار بر مدارس برای بالا بردن نمرات دانش‌آموزان افزایش یافت و اخیراً از طریق اعمال استانداردهای دولتی مشترک، فشارها بیشتر هم شده‌اند.]]^{۲۲} (فشار به قدری شدید بود که مدارس برخی مناطق با دست‌کاری نمرات دانش‌آموزانشان ادعا می‌کردند که به اهدافشان رسیده‌اند.]]^{۲۳}) دم‌دست‌ترین مؤلفه‌ای که می‌شد آن را فدا کرد تا

فرصت بیشتری برای تمرینات درسی جهت آمادگی در امتحانات خرید، زمان بازی کودکان بود. تعطیلات تابستانی کوتاه‌تر شد و سال تحصیلی طولانی‌تر. میزان تکالیف فزونی یافت و مقاطع پایین‌تر را هم در بر گرفت و از مدت‌زمان زنگ‌های تفریح نیز کاسته شد یا زنگ‌های تفریح به کلی حذف شدند.

من به‌عنوان یکی از مدرسان دانشگاهی قطعاً طرفدار اصلاحات ارتقابخش عملکرد تحصیلی هستم، منتها دل‌مشغولی مفرط به نمرات امتحانی سبب شده است نظام آموزشی‌مان ناقض روند رشد طبیعی کودکان و مزایای ناشی از بازی‌های آزاد و وقت‌گذرانی در فضای بیرونی باشد. آکادمی متخصصان اطفال آمریکا، در سال ۲۰۱۳، گزارشی منتشر کرد تحت عنوان "نقش حیاتی زنگ‌های تفریح در مدارس". این گزارش پس از تشریح مزایای فراوان بازی‌های آزاد بر رشد اجتماعی و شناختی می‌گوید: «از قضا به حداقل رساندن یا حذف زنگ‌های تفریح می‌تواند اثری سوء بر پیشرفت تحصیلی بر جای گذارد، زیرا شواهد فزاینده حاکی از آن‌اند که زنگ‌های تفریح نه تنها ارتقادهنده سلامت جسمانی و رشد اجتماعی‌اند، بلکه عملکرد شناختی را نیز ارتقا می‌بخشند.» [۲۴] چنین مزایایی چه‌بسا برای پسران فزون‌تر باشند [۲۵] و این دلیل دیگری است که نشان می‌دهد چرا پسران از دهه ۱۹۷۰ رفته‌رفته به مدرسه بی‌علاقه‌تر شده‌اند.

نخستین کاری که از دست مدارس برمی‌آید افزایش مدت‌زمان زنگ‌های تفریح است. زنگ‌های تفریح باید سخاوتمندانه تا دوران راهنمایی تداوم داشته باشند و با توجه به نظر مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، حتی در دبیرستان هم تا حدی در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرند. [۲۶]] گزارش آکادمی متخصصان اطفال آمریکا همچنین توصیه می‌کند که مدارس برای تنبیه رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان از حربهٔ حذف زنگ‌های تفریح استفاده نکنند، تا حدی بدین سبب که اتفاقاً کودکان دچار مشکلات رفتاری بیشتر به زنگ تفریح نیازمندند. این گزارش همچنین پیشنهاد می‌دهد که به جای ترکیب کردن زمان صرف ناهار و زنگ تفریح در قالب یک دورهٔ زمانی واحد، زنگ تفریح را قبل از وقت نهار قرار دهند، چراکه در صورت یکی بودن این فرصت‌ها، دانش‌آموزان برای اینکه بتوانند مجال بیشتری برای بازی‌های آزاد داشته باشند، غذایشان را به سرعت می‌بلعند.

راه حل دوم جهت بهبود زنگ‌های تفریح ارتقای کیفیت زمین‌های بازی است. یک زمین بازی مرسوم در آمریکا، به‌ویژه در مناطق شهری، صرفاً پهنه‌ای آسفالتی است با چند وسیلهٔ بازی فلزی یا پلاستیکی که طوری طراحی شده‌اند که بادوام و ایمن باشند. اغلب زمین چمنی برای بازی‌های ورزشی نیز وجود دارد. از سوی دیگر، اروپایی‌ها پیشگامان طراحی زمین‌های بازی ماجراجویانه‌اند که برای بازی‌های خلاق

ساخته می‌شوند. یکی از انواع این زمین‌ها بازی پر از خرت‌وپرت^{۲۵۸} نام دارد، چراکه پر از اشیای مختلف -مصالح ساختمانی، طناب و سایر "قطعات قابل سرهم‌بندی"- است که اغلب همچون آهنربا کودکان را جذب خود می‌کنند.

یکی از این قبیل زمین‌های بازی در گاورنرز آیلند شهر نیویورک وجود دارد و از بهترین زمین‌هایی به شمار می‌آید که فرزندانم بازی در آن را تجربه کرده‌اند.[۲۷] تابلوهایی زمین بازی را احاطه کرده‌اند (شکل ۱-۱۱) که به والدین می‌گویند از مداخله در کار بچه‌ها خودداری کنند. من پدر می‌دانم که چنین کاری دشوار است. وقتی کسی می‌بیند که بچه‌ای در حال تقلاست، تمایل می‌یابد برای کمک به او مداخله کند. چنین تمایلی طبیعی است. این تمایل نتیجه طبیعی حضور و مشاهده کودکی مستأصل، کودکی که خطرات اندکی را به جان می‌خرد و کودکی است که رفتار بدی بروز می‌دهد. به همین سبب، بسیار مهم است که زمانی را بدون حضور والدین، معلمان و مربیان برای بچه‌ها در نظر بگیریم. این همان زمانی است که آنان مجبور می‌شوند به‌تنهایی عمل کنند و دریابند که تا چه حد توانا هستند.

در زمین بازی ماجراجویانه، کودکان در عین همکاری با هم، برج و باروهایی می‌سازند و عمیقاً غرق در فعالیت‌های مشترک می‌شوند. طی یکی از بازدیدهایم از این نوع زمین بازی، پسربچه‌ای را دیدم که

هنگام چکش زدن بر یک میخ، اشتباهاً به انگشت شست خودش ضربه زد، اما به جای یاری طلپیدن از بزرگسالان فقط چندثانیه‌ای دستش را تکان داد و به کار خودش برگشت. (بزرگسالانی هم در محل حضور دارند و مراقب بروز خطرات جدی‌اند.)

لازم نیست مدارس زمین‌های بازی خود را پر از خرت‌وپرت کنند، منتها می‌توانند قطعات قابل‌سرهم‌بندی را به آن‌ها بیفزایند. این قطعات لزوماً چکش و اره نیستند، بلکه می‌توانند اشیایی مثل لاستیک، سطل و تخته‌های باریک باشند. راستی کیلر^{۲۵۹}، نویسنده کتاب ماجراجویی در بازی‌های پرمخاطره^{۲۶۰}، استفاده از اشیایی مثل بسته‌های کاه و کیسه‌های شنی را هم توصیه می‌کند. او می‌گوید: «چنین اشیایی به‌قدری بزرگ و سنگین‌اند که بلند کردنشان قدرت بالاتنه را تقویت می‌کند.» [۲۸] ضمناً از آنجایی که بچه‌ها به‌تنهایی قادر به جابه‌جا کردن بسته‌های کاه نیستند، درنهایت به همکاری با هم روی می‌آورند و بدین صورت، طی زنگ‌های تفریح به رشد اجتماعی و توان همکاری نیز دست می‌یابند. نکته کلیدی که باید درباره زمین‌های بازی دارای "قطعات قابل‌سرهم‌بندی" به خاطر داشت این است که بچه‌ها بر محیطشان کنترل دارند. آنان از حس عاملیت برخوردارند. زمین‌های بازی مجهز به سازه‌های ثابت صرفاً می‌توانند تا حدی بچه‌ها را مشغول نگه دارند. اما قطعات قابل‌سرهم‌بندی برای

ساعات متمادی توجه بچه‌ها را به خود جلب می‌کنند و به آنان اجازه می‌دهند که نه تنها برج و باروهایی بسازند، بلکه توان تمرکز، مصالحه، کار گروهی و خلاقیت را نیز در خود افزایش دهند.



[ترجمه: فرزندانان بدون توصیه‌ها و رهنمودهای شما هم از پس کارشان بخواهند آمد.]

شکل ۱۱-۱. زمین بازی پر از خرت و پرت در گاورنرز آیلند شهر نیویورک [۲۹]

نوع دوم زمین‌های بازی ماجراجویانه زمین‌های بازی طبیعی‌اند (شکل ۱۱-۲). در این زمین‌ها، برای فعال‌سازی میل "زیست‌دوستی" یا "عشق به زندگی" تشریح‌شده در فصل هشتم از موادی طبیعی، به‌ویژه چوب، سنگ و آب، استفاده می‌کنند.



شکل ۱۱-۲. یک زمین بازی طبیعی پیشرفته، درست پیش از افتتاحش در سال ۲۰۲۳ در مدرسه ابتدایی

کولن هوز در شهر نرمال، ایالت ایلینوی.۳۰]]

دوران کودکی بشر در دل دشت‌ها و جنگل‌ها و در مجاورت جویبارها و دریاچه‌ها تکامل یافته است. وقتی کودکان را در محیط‌های طبیعی قرار دهید، آن‌ها به‌نحوی غریزی مشغول کاوش در محیط می‌شوند و کاملاً خودجوش به ابداع بازی‌هایی دست می‌یابند. پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که وقت‌گذرانی در محیط‌های طبیعی به رشد اجتماعی، شناختی و هیجانی کودکان کمک می‌کند.۳۱]] با توجه به آنکه کودکان روزبه‌روز بیشتر از قبل در دنیای مجازی محصور شده‌اند و سطح اضطرابشان به‌طور مداوم بالاتر رفته است، چنین مزایایی اهمیت بیشتری هم می‌یابند. محققان در یکی از مطالعات مروری، پس از بررسی پژوهش‌های انجام‌شده بر زمین‌های بازی طبیعی، به این جمع‌بندی رسیده‌اند:

فراهم آوردن فرصت‌هایی برای افراد کم‌سن جهت ارتباط برقرار کردن با طبیعت، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی، می‌تواند نقشی سودمند در بهبود کارایی شناختی ایفا کند. مدارس به‌سبب موقعیت مناسبشان می‌توانند برای کمک به کاهش بار شناختی، فشار روانی و بهینه‌سازی بهزیستی و یادگیری دانش‌آموزان، محیط‌ها و تجارب آموزشی "سبزی" را در اختیار آنان قرار دهند.۳۲]]

سومین روش برای ارتقای سلامت روان‌شناختی دانش‌آموزان از طریق زنگ‌های تفریح کاهش قوانین و اعتماد بیشتر به آن‌هاست. اساساً مدارس باید بر خلاف مدرسه تشریح‌شده در فصل سوم (در برکلی کالیفرنیا) عمل کنند؛ در آن مدرسه، مقررات بازی گرگم‌به‌هوا، وسطی و فوتبال تاچ موبه‌مو توسط مدرسه تعیین می‌شد. از جمله اینکه به دانش‌آموزان گفته شده بود که نباید فوتبال تاچ را بدون حضور داور بزرگ‌سال بازی کنند.

برای اینکه دریابید مدرسه‌ای که در نقطه مقابل مدرسه برکلی است چگونه کیفیتی دارد، "زنگ تفریح‌های عاری از قوانین" مدرسه ابتدایی سوانسون در کشور نیوزلند را مدنظر قرار دهید: [۳۳] پیش از تدوین "زنگ تفریح‌های عاری از قوانین"، دانش‌آموزان از بالا رفتن از درختان، دوچرخه‌سواری یا انجام هر اقدام مخاطره‌آمیزی منع می‌شدند. اما اندکی بعد، مدرسه در پژوهشی شرکت کرد که طی آن پژوهشگران از مسئولان هشت مدرسه خواستند قوانین حاکم بر زنگ‌های تفریح را کاهش و فرصت "خطر کردن و چالش‌پذیری" را افزایش دهند و از هشت مدرسه دیگر هم خواستند هیچ تغییری در قوانینشان اعمال نکنند. مدرسه سوانسون هم در گروه آزاد قرار گرفت و مدیر آن، بروس مک‌لاکان^{۲۶۱}، بر آن شد تا آخر مسیر کار را ادامه دهد: او تمامی قوانین را لغو کرد و به بچه‌ها اجازه داد قوانین خودشان

را بسازند.

نتیجه چه بود؟ هرج و مرج بیشتر، فعالیت بیشتر، هل دادن‌ها و تنه زدن‌های بیشتر و درعین حال، شادی و ایمنی بیشتر در زمین بازی. درست همان‌طور که ماریانا بروسونی و سایر پژوهشگران حوزه بازی پیش‌بینی کرده بودند، میزان آسیب‌دیدگی‌ها، خرابکاری‌ها و قلدری‌ها، همگی کاهش یافتند. [۳۴، ۳۵]

کودکان زمانی مسئولیت ایمنی‌شان را بر عهده می‌گیرند که به‌راستی چنین مسئولیتی به آن‌ها تفویض شود، نه وقتی که مدام نگاهبانان بزرگ‌سال بر آنان نظارت داشته باشند. [۳۶]

آیا مدارس آمریکا می‌توانند از رویکرد مدرسه سوانسون پیروی کنند؟ در حال حاضر تعداد کمی از مدارس چنین امکانی دارند. در بسیاری از مدارس، خطر شکایات و اعتراضات والدین بسیار زیاد است. ترس از اینکه مبادا چنین رویکردی سبب تحلیل آمادگی امتحانی دانش‌آموزان شود بسیار بالاست. به همین سبب، این مسئله یکی از مشکلات کنش جمعی محسوب می‌شود. اگر مدارس می‌توانستند از محدودیت‌هایشان بکاهند و به کودکان اجازه دهند تا به روشی طبیعی‌تر مشغول بازی شوند، در کل دانش‌آموزانی سالم‌تر، شادتر و باهوش‌تر داشتیم و میزان آسیب‌دیدگی و اضطراب هم کاهش می‌یافت. اما ما نمی‌توانیم به چنین مرتبه‌ای برسیم، مگر آنکه مدارس، والدین و دولت‌ها راهی برای همکاری با هم

پیدا کنند.

علاقه‌مندسازی دوبارهٔ پسران به دنیای واقعی

موفقیت پسران و مردان جوان، از دهه ۱۹۷۰، از برخی جهات رو به افول بوده است. من در فصل هفتم، علت چنین افولی را گسست تدریجی آنان از دنیای واقعی (به علت انوعی از نیروهای ساختاری متفاوت) و درعین حال جذب شدنشان به دنیای مجازی از طریق فناوری‌های در حال پیشرفت ارضاکننده امیالشان دانستم. آن‌طور که ریچارد ریوز دریافت، پسران در حوزه پیشرفت تحصیلی، نرخ فارغ‌التحصیلی و تقریباً تمامی معیارهای مرتبط با تحصیل، عقب افتاده‌اند. مدارس برای تعداد فزاینده‌ای از پسران نقش کارسازی ایفا نمی‌کنند.

ریوز اصلاحاتی سیاسی پیشنهاد می‌دهد که می‌توانند به معکوس‌سازی این روند منفی در پسران یاری برسانند. دو نمونه این اصلاحات آموزش‌های شغلی و فنی حرفه‌ای بیشترند که در فصل پیشین در باب آن‌ها توضیحاتی ارائه دادم. به علاوه، ریوز از مسئولان مدرسه می‌خواهد تا معلمان مرد بیشتری را استخدام کنند. او خاطرنشان می‌سازد در مدرسی که مهدکودک تا مقطع دبیرستان را پوشش می‌دهند، سهم معلمان مرد تنها ۲۴ درصد است. حال آنکه در اوایل دهه هشتاد، این نرخ ۳۳ درصد بود. در مدارس ابتدایی هم تنها ۱۱ درصد از معلمان را مردان تشکیل می‌دهند. ریوز به دو مؤلفه‌ای اشاره می‌کند که در تسریع گسست پسران از دنیای واقعی نقش داشته‌اند: نخست اینکه او می‌گوید شواهد

محکمی وجود دارند حاکی از آنکه پسران برخوردار از معلم مرد عملکرد تحصیلی بهتری، به‌ویژه در کلاس ادبیات انگلیسی، نشان می‌دهند.[۳۷] احتمالاً چنین وضعیتی به‌سبب تأثیرات الگوی نقش معلمان است، زیرا پسران در مدرسه اغلب سرمشق‌های مردانه کمی دارند. همان‌طور که یکی از تحلیلگران حوزه آموزش‌های مترقی می‌نویسد: «احتمالاً داشتن معلمان زن و مرد برای دانش‌آموزان مفید است و دلایل سودمندی وجود هر دو جنس در کسوت معلمی شبیه به دلایل سودمندی معلمانی از نژادها و قومیت‌های متفاوت است.»[۳۸] بسیاری از پسران به‌سبب فقدان برخورداری از یک الگوی مثبت راهنما، درصدد راهنمایی گرفتن از فضای آنلاین برمی‌آیند و بدین‌ترتیب در دالانی فرو می‌غلتنند که چه‌بسا به رادیکال شدن تفکر آن‌ها منتهی شود.

فقدان تعادل جنسیتی در آموزش و پرورش از مسیر دومی هم به پسران آسیب می‌رساند؛ بدین‌ترتیب که فضای زنانه محیط آموزشی به‌ویژه در مقطع دبستان به آنان می‌آموزد که حرفه آموزش و پرورش حرفه‌ای زنانه است. همین وضع سبب می‌شود پسران به چنین حرفه‌هایی علاقه کمتری پیدا کنند. بااین‌حال، همان‌طور که ریوز هم می‌گوید، اتفاقاً همین حرفه‌ها هستند که طی چند دهه رشد شغلی بسیاری داشته‌اند و کماکان به رشدشان ادامه خواهند داد، حال آنکه تعداد مشاغل مردانه نیازمند به قدرت بدنی

پیوسته در حال کمتر شدن هستند. به باور ریوز، مدارس می‌توانند پسران را به‌سوی حرفه‌های بهداشتی، آموزشی، اداری و سوادآموزی یا به قول او "HEAL"^{۲۶۲} سوق دهند و باید هم چنین کاری کنند.[۳۹]] اما مادامی‌که پسران مردان کم‌شماری را در کلاس‌های درس در مقابل خود ببینند یا مردان کم‌شماری در کادر اداری مدرسه شاغل باشند، احتمالاً علاقهٔ چندانی به این قبیل مشاغل نشان نخواهند داد.

تجربه‌ای آموزشی که به‌شدت به آن نیازمندیم

در ماه می سال ۲۰۱۹، من برای سخنرانی به دبیرستان قدیمی‌ام در حومهٔ شهر نیویورک دعوت شدم. قبل از ایراد سخنرانی، با مدیر و مسئولان اصلی مدرسه دیدار کردم. طی این دیدار، دریافتم که این دبیرستان نیز همچون اکثر دبیرستان‌های آمریکا اخیراً با افزایش شدید نرخ بیماری‌های روانی در میان دانش‌آموزان خود دست‌وپنجه نرم می‌کند. مهم‌ترین این مشکلات افسردگی، اختلالات اضطرابی و افزایش نرخ خودزنی بودند؛ آسیب‌پذیری دختران بیشتر بود. به من گفتند که مشکلات سلامت روان در هنگام ورود دانش‌آموزان به کلاس نهم، شکلی تثبیت‌شده به خود می‌گیرد: بسیاری از دانش‌آموزان، پس از اتمام دورهٔ راهنمایی، به اضطراب و افسردگی مبتلا بودند. بسیاری نیز به استفاده از تلفن‌های خود معتاد شده بودند.

ده ماه بعد، برای سخنرانی در مدرسه راهنمایی سابقم از من دعوت شد. در آنجا هم، حین دیدار با مدیر و مسئولان ارشد مدرسه، همین سخنان را شنیدم: مشکلات سلامت روان دانش‌آموزان اخیراً بدتر شده بود. حتی بسیاری از دانش‌آموزان کلاس ششمی که تازه دبستان را به اتمام رسانده بودند، به اضطراب و افسردگی مبتلا بودند و برخی از آنان نیز به تلفن‌های خود اعتیاد پیدا کرده بودند.[۴۰]

ما باید پیشگیری را از دوران ابتدایی و راهنمایی و قبل از آغاز پرمردگی فرزندانمان آغاز کنیم. مدارس عاری از تلفن و سرشار از بازی در این مقاطع، به‌ویژه در قیاس با رویکرد متعارف استخدام روان‌درمانگران بیشتر و تهیه برنامه‌های آموزشی جدیدتر، به‌سادگی قابل‌اجرايند و هزینه‌های بسیار کمتری هم به همراه دارند.[۴۱]

بیاييد برای درک بهتر میزان کارآمدی این دو رویکرد، هر دوی آن‌ها را به‌طور تجربی بیازماییم تا بفهمیم کدام نسخه از آن‌ها اثربخشی بهتری دارد. بیاييد با مدد گرفتن از کل مدرسه چنین کاری را انجام دهیم، نه فقط با اتکا به هر دانش‌آموز یا یک کلاس منفرد، تا بدین‌ترتیب بتوانیم تغییرات پدیدآمده در فرهنگ مدرسه را ارزیابی کنیم.[۴۲]

روند کار بدین صورت است: فردی که بر دست کم چندین مدرسه ابتدایی و راهنمایی نفوذ داشته باشد -سرپرست آموزش و پرورش در هر منطقه، کمیسر آموزشی در سطح ایالتی یا فرماندار- مجموعه‌ای از مدارس علاقه‌مند را به خدمت می‌گیرد و بعد این مدارس را به‌طور تصادفی [۴۳] به چهار گروه آزمایشی تقسیم می‌کند: (۱) عاری از تلفن، (۲) سرشار از بازی (یعنی داشتن باشگاه بازی به‌اضافه زنگ تفریح‌های طولانی‌تر)، (۳) عاری از تلفن و سرشار از بازی و (۴) شرایط کنترل که طی آن، مدارس کماکان به شیوه سابق خود عمل می‌کنند و از آن‌ها خواسته می‌شود که سیاست‌هایشان در قبال استفاده از تلفن همراه یا مدت زنگ‌های تفریح را تغییر ندهند. [۴۴]] ما با این روش تنها طی یک بازه زمانی دوساله درخواهیم یافت که آیا چنین مداخلاتی مؤثرند یا نه، کدام از آن‌ها مؤثرتر از برخی دیگرند و آیا ترکیب همگی آن‌ها مزایای بیشتری به همراه دارد یا خیر.

می‌توان با افزودن یا حذف شرایط یا خط‌مشی‌هایی متفاوت، این آزمایش را به شیوه‌های متفاوتی به مرحله اجرا درآورد. [۴۵]] می‌توانیم پروژه "بگذار رشد کنند" را به شرایط مدارس سرشار از بازی بیفزاییم، زیرا این پروژه خودمختاری، خطرپذیری و استقلال حاصل از بازی‌های آزاد را تقویت می‌کند. ضمن اینکه می‌توان طی پژوهشی مدارس را صرفاً در گروه برخوردار از پروژه مذکور و گروه بدون آن پروژه قرار داد و

بعد نتایج را با هم مقایسه کرد.

از اوایل دهه ۲۰۱۰، موجی از دانش‌آموزان مضطرب و افسرده از مدارس راهنمایی به دبیرستان‌ها سرازیر شده‌اند و دبیرستان‌ها نیز -همچون دانشگاه‌ها- در حال دست‌وپنجه نرم کردن با چنین شرایطی هستند. اما ما می‌توانیم جلوی این موج را بگیریم. اگر بتوانیم تلفن‌های هوشمند را به کلی از مدارس ابتدایی و راهنمایی دور نگاه داریم و درعین حال فضای بیشتری برای بازی‌های آزاد و خودمختاری دانش‌آموزان فراهم آوریم، دانش‌آموزانی که طی سال‌های آتی وارد دبیرستان می‌شوند افرادی سالم‌تر و شادتر خواهند بود. من باور دارم که اگر مدارس چنین اقداماتی را، در هماهنگی با اقدامات مشابه والدین در منزل، اجرایی کنند و اگر دولت‌ها هم قوانین خود را برای حمایت از این اقدامات تغییر دهند، قادر خواهیم بود موج رنج واردشده بر نوجوانان از اوایل دهه ۲۰۱۰ را معکوس کنیم.

خلاصه فصل

مدارس راهنمایی و دبیرستان‌های آمریکا از اوایل دهه ۲۰۱۰ شاهد افزایش بیماری‌ها و مشکلات سلامت روان در میان دانش‌آموزان خود بوده‌اند. بسیاری از مدارس در واکنش به این وضع، سیاست‌های

مختلفی را به مرحله اجرا درآورده‌اند.

ضرب‌المثلی در میان اهالی جزایر پلی‌نزی وجود دارد که می‌گوید: «کپورماهی صید می‌کنی، حال آنکه روی نهنگ ایستاده‌ای.» گاهی اوقات چیزی که به دنبالش هستید درست پیش پای شماست و بهتر از گزینه‌های دور از دسترس به کارتان خواهد آمد. من دو نهنگ بالقوه را پیشنهاد کردم که مدارس می‌توانند فوراً و بدون هزینه‌های چندانی، آن‌ها را صید کنند: ممنوعیت استفاده از تلفن همراه در مدرسه و افزایش فرصت بازی برای دانش‌آموزان.

اکثر مدارس می‌گویند که تلفن همراه را ممنوع کرده‌اند، منتها چنین ممنوعیتی معمولاً بدین معناست که دانش‌آموزان نباید در طول برگزاری کلاس از تلفن‌های همراهشان استفاده کنند. چنین سیاستی ناکارآمد است، چراکه دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا در طول کلاس مخفیانه از تلفن‌هایشان استفاده کنند و بعد از پایان کلاس، استفاده از آن‌ها را افزایش دهند. این روند دوستی آنان با هم‌کلاسی‌هایشان را دشوارتر می‌کند.

سیاستِ بهتر ممنوعیت استفاده از تلفن در کل ساعات مدرسه است. وقتی دانش‌آموزان وارد مدرسه

می‌شوند بهتر است تلفن‌هایشان را در یک کمد یا کیف قفل‌دار قرار دهند.

نهنج دوم همانا سرشار کردن محیط مدرسه از بازی است. افزودن صرف باشگاه بازی - که طی آن زمین‌های مدارس مختلط ابتدایی و راهنمایی بعدازظهرها هم، در عین ممنوعیت تلفن، بهره‌مند از قطعات قابل‌سرهم‌بندی و نظارت حداقلی بزرگسالان باز می‌مانند - می‌تواند مهارت‌های اجتماعی را به دانش‌آموزان بیاموزد و بهتر از هر مداخله دیگری اضطراب آنان را تخفیف دهد، چراکه بازی‌های آزاد روش طبیعت برای نیل به همین اهداف‌اند.

مدارس می‌توانند با ارتقای کیفیت زنگ‌های تفریح به سه روش، سرشار از بازی شوند: زمین‌های بازی‌شان را بهتر کنند (اشیای قابل‌سرهم‌بندی، "خرت‌وپرت" و/ یا عناصری طبیعی به آن‌ها بیفزایند)، قوانین حاکم بر زمین بازی را کاهش و مدت‌زمان زنگ‌های تفریح را افزایش دهند.

یکی دیگر از اقداماتی که می‌تواند اضطراب دانش‌آموزان را کاهش دهد اجرای پروژه "بگذار رشد کنند" است. این پروژه متشکل از تکالیفی است که طی آن‌ها از کودکان خواسته می‌شود تا پس از توافق با والدینشان «آن کاری را انجام دهند که قبلاً هرگز به‌تنهایی انجام نداده بودند». انجام این پروژه حس

شایستگی کودکان را تقویت می‌کند و توأمان تمایل والدین برای بیشتر اعتماد کردن به فرزندانشان و اعطای استقلال بیشتر به آن‌ها را فزونی می‌بخشد.

وقتی تمامی خانواده‌های محله یا شهر برای فرزندانشان مجال بازی‌های آزاد و کسب استقلال را فراهم آورند، مشکل کنش جمعی برطرف خواهد شد: در این حالت، والدین بدون هراس امکان بازی‌های آزاد عاری از نظارت و استقلال بیشتر را برای آنان فراهم می‌آورند و با تأمین این نیازهای کودکان به آنان کمک می‌کنند بر اضطراب‌های بهنجار دوران کودکی‌شان غلبه کنند و به بزرگسالانی سالم بدل شوند.

مدارس می‌توانند برای وارونه‌سازی روند افزایشی بی‌علاقگی پسران و افول تحصیلی آنان در قیاس با دختران، اقدامات بیشتری انجام دهند؛ برگزاری کلاس‌های فنی و حرفه‌ای و آموزش‌های تعمیراتی بیشتر و همچنین جذب معلمان مرد بیشتر می‌تواند بار دیگر پسران را به تحصیل علاقه‌مند کند. (درعین حال مدارس می‌توانند طی سال‌های آغازین تحصیل پسران، کیفیت زنگ‌های تفریح آنان را ارتقا ببخشند.)

پیشگیری بهتر از درمان است. اگر مدارس مختلط ابتدایی و راهنمایی تلفن را ممنوع و بازی‌ها را بیشتر کنند و اگر از پروژه "بگذار رشد کنند" بهره بگیرند، پیشگیری زیادی اعمال می‌شود و در نتیجه از موج

دانش‌آموزانِ ورودیِ افسرده و مضطرب به دبیرستان‌ها کاسته خواهد شد.

فصل ۱۲. کاری که هم‌اکنون از دست والدین برمی‌آید

الیسون گوپنیک^{۲۶۳}، روان‌شناس رشد، در کتاب نجارها و باغبان‌ها^{۲۶۴} خاطرنشان می‌کند که اساساً تا دههٔ ۱۹۵۰ از اصطلاح "فرزندپروری"^{۲۶۵} استفاده نمی‌شد و از دههٔ ۱۹۷۰ بود که چنین اصطلاحی رایج شد. تقریباً در کل تاریخ بشریت، کودکان در محیط‌هایی بزرگ می‌شدند که در بستر آن افراد بسیاری به مراقبت از کودکان اهتمام داشتند. خرد بومی فراوانی در دسترس بود و نیازی به متخصصان فرزندپروری حس نمی‌شد.

اما از دههٔ ۱۹۷۰ زندگی خانوادگی دستخوش تغییر شد. خانواده‌ها کوچک‌تر و سیارتر شدند؛ افراد مدت‌زمان بیشتری را صرف کار یا تحصیل می‌کردند. پدر و مادر شدن غالباً تا دههٔ سی عمر به تأخیر می‌افتاد. والدین تازه دیگر به خرد بومی دسترسی نداشتند. از این‌رو، شروع کردند به اتکای بیشتر بر متخصصان. در همین حین، با طرز فکری به والدگری نزدیک شدند که به باورشان می‌شد با اتکا به آن موفقیت فرزندان در تحصیل و کار را تضمین کرد: اگر بتوانم روش آموزشی درست را بیابم، می‌توانم کارم را به‌خوبی انجام دهم و محصولی برتر تولید کنم.

گوپنیک می‌گوید والدین، همچون نجاران، تصور می‌کردند که ایده‌روشنی از آنچه درصدد دستیابی به آن‌اند در ذهنشان دارند. آنان به‌دقت بر مواد اولیه‌کارشان می‌نگریستند و وظیفه‌خود می‌دانستند تا با مونتاژ این مواد به محصولی نهایی برسند که همه قادر خواهند بود بر اساس معیارهایی واضح آن را ارزیابی کنند: آیا زوایای کار درست درآمده‌اند؟ آیا درست کار می‌کند؟ گوپنیک می‌گوید که «بی‌نظمی و تغییرپذیری، دشمنان نجارند و دقت و کنترل متحدان او. دو بار اندازه بگیر و بعد برش بزن».[۱]

گوپنیک می‌گوید که طرز فکر درست در باب تربیت فرزند این است که فرزندپروری را همچون باغبانی بدانیم. وظیفه‌شما به‌عنوان باغبان این است که «فضایی محافظت‌شده و بارور برای شکوفایی گیاهانتان فراهم آورید». کمی تلاش می‌طلبید، اما لزومی به کمال‌گرایی نیست. علف‌های هرز باغ را بکنید، آبیاری‌اش کنید و بعد عقب بنشینید تا گیاه کار خودش را انجام دهد. چنین روندی پیش‌بینی‌ناپذیر و اغلب توأم با شگفتی‌هایی لذت‌بخش است. گوپنیک ما را ترغیب می‌کند تا بی‌نظمی‌ها و پیش‌بینی‌ناپذیری‌های روند تربیت فرزند را بپذیریم:

وظیفه‌ما به‌عنوان پدر یا مادر، ساختن نوع خاصی از فرزندان نیست. وظیفه‌ما فراهم آوردن فضایی توأم با عشق، امنیت و ثبات است که کودکان با همه پیش‌بینی‌ناپذیری‌هایشان بتوانند در بستر آن شکوفا

شوند. وظیفه ما شکل دادن به ذهن فرزندانمان نیست، وظیفه ما این است به آنها اجازه کشف تمامی احتمالات دنیا را بدهیم. ما وظیفه نداریم تا چگونه بازی کردن را به فرزندانمان بیاموزیم، وظیفه ما این است که به آنها اسباب بازی بدهیم... ما قادر نیستیم کودکان را به یادگیری وادار سازیم، اما می‌توانیم مجال یادگیری را برایشان فراهم آوریم.

طی این کتاب، گفتم که ما به نحوی فراگیر و عبث بیش‌ازحد از فرزندانمان در برابر دنیای واقعی محافظت کرده‌ایم. به تعبیر گوپنیک، بسیاری از ما طرز فکر یک نجار کنترل‌گر را اتخاذ کردیم که فرزندانمان را از شکوفا شدن باز می‌دارد. در عین حال ما فرزندانمان را بدون هیچ حفاظی در دنیای مجازی به حال خود رها کردیم و از هرس کردن علف‌های هرز پهنه مجازی سر باز زدیم. ما به اینترنت و رسانه‌های اجتماعی اجازه دادیم باغ را تسخیر کنند. به جای آنکه بگذاریم فرزندانمان در اجتماعاتی رشد کنند که امکان ریشه دواندن در بستر آنها وجود دارد، آنها را در شبکه‌های اجتماعی به حال خود رها کردیم. اکنون هم در عجیب که چرا فرزندانمان احساس تنهایی می‌کنند و تشنه روابط راستین انسانی‌اند.

ما باید طرز فکر باغبانی را اتخاذ کنیم. طی صفحات بعدی، من و نور پیشنهادهایی را برای نیل به این

هدف ارائه خواهیم داد. هر یک از پیشنهادهای ما همسو با سن کودکان تنظیم شده‌اند (گرچه برخی از آن‌ها را می‌توان برای بیش از یک سن خاص اعمال کرد). [۲۰]

برای والدین کودکان خردسال (بدو تولد تا ۵ سالگی)

در چند سال آغازین زندگی، کودکان نظام‌های ادراکی و شناختی اولیه (نظیر بینایی، شنوایی و پردازش زبان) را در خود شکل می‌دهند و بر مهارت‌های اساسی (راه رفتن، سخن گفتن، مهارت‌های حرکتی ظریف و حرکات توأم با چابکی مثل بالا رفتن از اشیا و دویدن) تسلط پیدا می‌کنند. طی این سال‌ها مادامی که کودکان به محیطی "به قدر کافی خوب"، همراه با تغذیه مناسب، بزرگسالان صمیمی و مجال بازی دسترسی داشته باشند، دیگر کار چندانی وجود ندارد که والدین بتوانند با اتکای به آن‌ها به فرجامی بهتر از حد معمول دست یابند. [۳] آنچه کودکان خردسال به آن نیازمندند، زمان فراوان برای تعامل با شما و دیگر بزرگسالان صمیمی، بچه‌های دیگر و دنیای واقعی است. مراقبت از کودکان طی این سال‌ها، به‌ویژه در آمریکا، به معنایی بزرگ و آزاردهنده می‌ماند. اهداف بزرگ‌تری که باید در ذهن داشته باشید، همین مواردی هستند که اشاره خواهد شد.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

همان‌طور که در فصل سوم شرح دادم، نظریه دلبستگی به ما می‌گوید که کودکان به یک پایگاه امن نیازمندند؛ یک بزرگ‌سال قابل‌اعتماد و صمیمی که در صورت نیاز در کنارشان باشد. منتها کارکرد چنین پایگاهی این است که نقطه شروعی شود برای ماجراجویی‌های خارج از پایگاه؛ یعنی جایی که ارزنده‌ترین یادگیری‌ها در بستر آن رقم می‌خورند. بسیاری از بهترین ماجراجویی‌ها قرار است با کودکان دیگر و طی بازی‌های آزاد اتفاق بیفتند. زمانی که بچه‌هایی با سنین گوناگون در این بازی‌ها شرکت کنند، یادگیری عمیق‌تر خواهد شد، زیرا کودکان با آزمودن اموری که کمی فراتر از توانایی‌های فعلی‌شان است - کاری که کودکی کمی بزرگ‌تر از آن‌ها انجامش می‌دهد - بهتر یاد می‌گیرند. بچه‌های بزرگ‌تر هم می‌توانند از تعامل با کوچک‌ترها و ایفای نقش معلمی یا خواهر و برادری بهره‌مند شوند. بنابراین بهترین کاری که می‌توانید برای فرزندان خردسالان انجام دهید فراهم آوردن زمان فراوان برای بازی کردن، همراه با قدری تنوع سنی و یک پایگاه امن صمیمی برای کلید زدن بازی‌هاست.

لازم نیست تعاملاتتان با فرزندان را "بهینه‌سازی" کنید. لازم نیست هر لحظه را برایشان ویژه یا آموزنده کنید. تعامل یک رابطه است نه یک کلاس درس. درعین‌حال، کاری که انجام می‌دهید اغلب بیش از

گفته‌هایتان حائز اهمیت است. پس مراقب عادات مربوط به تلفن خودتان باشید. به سرمشق مناسبی بدل شوید، نه کسی که نیمی از توجهش بر تلفن و نیم دیگر آن بر فرزندش معطوف است.

علاوه‌براین، به گرایش عمیق خردسالان به کمک کردن اعتماد کنید. کودکان حتی طی ۲ یا ۳ سالگی قادرند چنگال‌ها را روی میز بچینند یا به بیرون آوردن لباس‌های ماشین لباسشویی کمک کنند. دادن مسئولیت برخی امور خانه به کودکان سبب می‌شود تا آنان حس کنند عضوی مهم از خانواده هستند و افزایش مسئولیت‌های آنان به موازات رشد می‌تواند محافظی باشد در برابر بروز حس بیهودگی بعدی. اکنون تعداد فزاینده‌ای از نوجوانان با عبارت "زندگی‌ام چندان مفید نیست" موافق هستند. [۴]

تجربه کمتر (و بهتر) در مواجهه با نمایشگرها

تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها، رایانه‌ها و تلویزیون ابزار مناسبی برای کودکان بسیار کم‌سن به حساب نمی‌آیند. این ابزارها، در قیاس با دیگر اشیا و اسباب‌بازی‌ها، تحریک حسی شدید و جذابی را بر کودکان وارد می‌آورند و درعین حال رفتار هر چه بیشتر منفعلانه و مصرف اطلاعات را تشویق می‌کنند و بدین‌ترتیب می‌توانند سبب به تأخیر افتادن فرایند یادگیری کودکان شوند. به همین سبب، اکثر

صاحب‌نظران توصیه می‌کنند که نمایشگرها، طی دو سال نخستین زندگی کودک، جزئی از زندگی روزانه کودک به شمار نروند و تا حوالی شش‌سالگی هم مواجهه کودک با صفحات نمایش اندک باشد. [۵]

گرایش مغز کودک بر آن است تا در دنیایی سه‌بعدی با بهره‌گیری از حواس پنج‌گانه به سیم‌کشی خود پردازد.

اما نوعی از مواجهه با صفحات نمایش به شرط اعتدال می‌تواند ارزشمند باشد: تعامل با اعضای خانواده یا دوستان از طریق برنامه‌هایی چون زوم و فیس‌تایم یا دیگر پلتفرم‌های ویدئویی. یکی از بینش‌های کلیدی به‌دست‌آمده از پژوهش پیرامون مواجهه کودک با صفحه‌نمایش آن است که تعاملات مجازی فعال و همگام با دیگر افراد -یا مکالمه ویدئویی- می‌تواند یادگیری زبان و پیوند با دیگران را تقویت کند، حال آنکه مشاهده منفعل و ناهمگام ویدئویی از پیش ضبط‌شده مزایایی حداقلی به همراه دارد و حتی در برخی موارد، به‌ویژه برای کودکان زیر ۲ سال، نتیجه‌ای معکوس به دنبال می‌آورد و روند یادگیری زبان را در آنان مختل می‌کند. [۶]

توصیه‌های صاحب‌نظران غربی در باب مواجهه کودک با صفحات نمایش شفاف و تاحدودی همسو است. [۷] آکادمی روان‌شناسان کودکان و نوجوانان آمریکا مجموعه‌ای از این توصیه‌ها را پیشنهاد کرده

است که به باور من منطقی به نظر می‌رسند: ۸]]

تا ۱۸ ماهگی کودک، مواجهه او با صفحه‌نمایش را به مکالمه ویدئویی با یک بزرگسال (مثلاً پدر یا مادری که خارج از شهرند) محدود کنید.

بین ۱۸ تا ۲۴ ماهگی، مواجهه با صفحه‌نمایش باید به تماشای برنامه‌های آموزشی همراه با یک مراقب محدود شود.

برای کودکان ۲ تا ۵ ساله، مواجهه غیرآموزشی با صفحه‌نمایش را به حدود یک ساعت در روزهای معمول هفته و سه ساعت طی تعطیلات آخر هفته محدود کنید.

برای کودکان ۶ ساله و بالاتر، عادات سالم را تشویق و فعالیت‌های مرتبط با صفحه‌نمایش را محدود کنید.

در طول زمان صرف وعده‌های غذایی و گردش‌های خانوادگی تمامی صفحات نمایش را خاموش کنید. ۹]]

صفحات نمایش را به عنوان پستانک، پرستار کودک یا برای پیشگیری از قشقرق به راه انداختن های کودک مورد استفاده قرار ندهید.

سی تا شصت دقیقه قبل از خواب، صفحات نمایش را خاموش و آن‌ها را از اتاق خواب خارج کنید.

من می‌دانم که بزرگ کردن کودکان بدون یاری گرفتن از صفحه‌نمایش جهت سرگرم کردن و آرام نگه‌داشتنشان حین صرف شام، برقراری یک تماس کاری یا صرفاً هنگام استراحتتان تا چه اندازه سخت است. من و همسرم برای مسحور کردن و آرام‌سازی فرزندانمان طی دوران نوزادی تا نوپایی آن‌ها از برنامه تلویزیونی توپولوها کمک می‌گرفتیم، منتها اگر بار دیگر مجبور به چنین کاری شویم، کمتر آن را انجام خواهیم داد.

برای والدین کودکان ۶ تا ۱۳ ساله (سنین دبستان و راهنمایی)

هنگامی که کودکان بر مهارت‌های بنیادین دوره نخست کودکی تسلط یافتند، نوبت به حل چالش‌های پیشرفته‌تری، از جمله چالش‌های اجتماعی، می‌رسد. طی این دوره، کودکان برای هنجارهای اجتماعی و نگرش همسالانشان به خود اهمیت بیشتری قائل می‌شوند. در قیاس با سنین پیش‌دبستانی، هیجاناتی چون شرم و خجالت‌زدگی متداول‌تر و دردناک‌تر می‌شوند. [۱۰] کودکان و نوجوانان طی این بازه سنی در دوره حساس یادگیری فرهنگی و ارزیابی خطرات قرار دارند. طی دوران دبستان، کودکان

سازوکارهای یادگیری تشریح شده در فصل دوم را به طور کامل به کار می گیرند: سوگیری هممرنگی (انجام دادن آنچه دیگران انجام می دهند) و سوگیری اعتبار (تقلید از کسانی که نگاه همگان متوجه آنان است). به سبب اشتیاق شدید کودکان به یادگیری اجتماعی، مهم است والدین به سرمشق های یادگیری سالم فرزندانشان و چگونگی وارد کردن این سرمشق ها به زندگی آنان بیندیشند.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

برای آنکه این دوره یادگیری اجتماعی به خوبی پیش برود، بهتر است کودکان و نوجوانان از طریق انجام فعالیت هایی (نظیر بازی) با همدیگر یا با بزرگسالان اجتماعات واقعی شان، به کسب تجارب فراوان دست بزنند، نه اینکه تنها به تماشای فیلم، بازی های موبایلی یا خواندن مطالب آنلاین دیگران مشغول شوند.

برای کاهش حفاظت مفرط بر کودکان در دنیای واقعی و تشویق کردن ماجراجویی های پربار خارج از پایگاه امنشان، هفت پیشنهاد لنور را مدنظر قرار دهید:

تمرین کنید فرزندان را دور از میدان دیدتان و در موقعیتی قرار دهید که راهی برای برگشتن به پیش شما نداشته باشد. وقتی در حال تهیهٔ شام برای دوستانتان هستید، فرزندان را با همراهی فرزندان دوستانتان به مغازه بفرستید تا مثلاً سیر بیشتری بخرند (حتی اگر به سیر نیازی ندارید). تنها با دور کردن فرزندان از میدان دیدتان، آن‌هم به نحوی بدون مهار، است که درمی‌یابید چنین امری شدنی و معرکه است (احتمالاً خود شما در هشت‌سالگی‌تان همین کار را انجام می‌دادید). چنین تمرینی به شما کمک می‌کند تا برای اعطای استقلال بیشتر به فرزندان‌تان آمادگی بیشتری کسب کنید و از دادن تلفن همراه به آن‌ها چشم‌پوشید، زیرا دریافته‌اید که آنان بدون تلفن هم عملکرد خوبی دارند. فقط یادداشتی در اختیار بچه‌ها بگذارید مبنی بر اینکه اجازه دارند بدون حضور شما بیرون باشند، تا بتوانند آن را به دیگر بزرگ‌سالان نشان دهند. می‌توانید چنین کارتی را از وبسایت LetGrow.org دریافت و چاپ کنید؛ روی این کارت نوشته شده است: «من گم نشده‌ام یا مورد غفلت واقع نشده‌ام!» و شمارهٔ تلفن شما را هم شامل می‌شود. [۱۱]

فرزندان‌تان را به ترتیب دادن شب‌نشینی با دوستانشان ترغیب کنید و حین این شب‌نشینی‌ها از نظارت مفراط بر آن‌ها دوری کنید. بالاین‌همه اگر یکی از دوستان تلفنی به شب‌نشینی آورد، تلفنش را نگه دارید و

هنگام ترک منزل آن را به او بازگردانید، چراکه در غیر این صورت شب‌نشینی فرزندان مبتنی بر تلفن خواهد بود.

فرزندان را تشویق کنید به شکل گروهی تا مدرسه‌شان پیاده‌روی کنند. اگر مسیر پیاده‌روی ساده باشد و یکی از کودکان بزرگ‌تر مسئولیت آن را بر عهده بگیرد، می‌توان این کار را از سال اول دبستان آغاز کرد. سازمان مسیر ایمن به مدرسه ۱۲] —^{۲۶۶} می‌تواند به شما کمک کند تا مطمئن شوید در مسیر بچه‌ها تا مدرسه، علائم توقف، نگهبانان عبور و مرور و مسیرهای دوچرخه‌سواری و موارد این‌چنینی وجود دارند. اگر مسافت خانه تا مدرسه برای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری زیادی دور است، بچه‌ها را با خودرو تا مسافتی ببرید و در موقعیتی پیاده کنید که پنج دقیقه با مدرسه فاصله دارد. بگذارید آن‌ها با پای پیاده خودشان را به مدرسه برسانند. (مدارس هم می‌توانند به سازمان‌دهی چنین اقدامی کمک کنند. به‌علاوه، این کار سبب کاهش حجم ترافیک اطراف مدرسه می‌شود.)

مجال بازی‌های آزاد پس از اتمام ساعات مدرسه را فراهم آورید. بکوشید بخش عمده بعدازظهرهای کودکان را با فعالیت‌های "آموزشی تقویتی" و همراه با نظارت بزرگ‌سالان، پُر نکنید. روش‌هایی بیابید که فرزندان بتوانند از طریق آن‌ها با بچه‌های دیگر وقت بگذرانند؛ مثلاً پیوستن به یک باشگاه بازی (به

فصل ۱۱ بنگرید) یا رفتن به خانه یکی از دوستان پس از اتمام مدرسه. جمعه [در ایران، چهارشنبه] روز بسیار خوبی برای انجام دادن بازی‌های آزاد است، چراکه کودکان می‌توانند طی این روز برای ملاقات‌های آخر هفته‌ای بعدی خود هم برنامه‌ریزی کنند. می‌توانید این برنامه را "بازی‌های آزاد جمعه‌ها" بنامید.

به اردوی طبیعت‌گردی بروید. بچه‌ها معمولاً در محیط اردو به چند دلیل نسبت به خانه‌هایشان آزادی بیشتری حس می‌کنند: نخست اینکه آن‌ها در اردو از فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده دور هستند. دوم اینکه در منزل در فضایی کوچک همراه خانواده‌شان زندگی می‌کنند؛ در همین حین، کوچه هم آن‌ها را به سوی خود می‌خواند! سوم اینکه بچه‌ها حین اردو با یکدیگر به گشت‌وگذار مشغول می‌شوند. اگر اردو مورد علاقه شما نیست، سفر بعدی‌تان را با خانواده‌ای برنامه‌ریزی کنید که درباره استقلال فرزندان استandarهایی مشابه شما دارد، بدین ترتیب فرزندان‌تان قادر خواهند بود طی سفر به بازی با یکدیگر مشغول شوند.

به دنبال اردوگاه‌های دور از خانه بدون ابزارهای الکترونیکی و عاری از ایمنی‌گرایی باشید. بسیاری از اردوگاه‌های تابستانی این فرصت را برای کودکان و نوجوانان فراهم می‌آورند تا به مدت یک یا دو ماه به دور از وسایل الکترونیکی خود و بدون اینترنت زندگی کنند. طی این شرایط، توجه کودکان کاملاً بر یکدیگر معطوف خواهد شد، آنان با یکدیگر پیوندهای دوستی شکل می‌دهند و در فعالیت‌های نسبتاً مخاطره‌آمیز و هیجان‌انگیزی در محیط بیرونی مشارکت می‌کنند که می‌تواند سبب‌ساز پیوند محکم آنان با همدیگر شود. از آن دسته اردوهایی که درواقع مدارس تابستانی به حساب می‌آیند و در طی آن‌ها پای تکالیف درسی و دسترسی به اینترنت در میان است یا اردوهایی که به کودکان مسئولیت‌های مشترک نمی‌دهند، اجتناب کنید. سعی کنید اردویی بیابید که برای استقلال و مسئولیت‌پذیری کودکان ارزش قائل است. [۱۳]] در صورت امکان، فرزندان را هر تابستان، از کلاس سوم یا چهارم تا کلاس هشتم، یا از کلاس نهم تا پایان دوره دبیرستان به اردو بفرستید یا اگر آن‌ها می‌خواهند به سرپرست اردو بدل شوند، اجازه دهید تا تمام دوران تحصیلشان را به اردو بروند. [۱۴]] آن دسته از اردوهایی که هرروزه تصاویرشان را در وبسایتشان منتشر نمی‌کنند باید در اولویت قرار بگیرند. اردوهای تابستانی فرصتی عالی برای والدین و فرزندان هستند که عادت برقراری ارتباط مداوم را از سر خود دور کنند و به والدین، به‌ویژه والدینی که مدام دل‌نگران فرزندانشان هستند، کمک خواهند کرد.

به ساخت محله‌های مناسب کودکان و محله‌های بازی دست بزنید. حتی اگر اکنون محله‌تان سوت‌و‌کور است، دلیل نمی‌شود که همیشه به همین منوال باقی بماند. اگر بتوانید فقط یک خانواده دیگر هم‌فکر بیایید تا به شما ملحق شود، قادر خواهید بود با برداشتن قدم‌هایی ساده تمایلات مشترک همسایه‌هایتان را فعال سازید و به کوچه یا محله‌تان جانی دوباره ببخشید. در کوچه‌تان مهمانی ترتیب دهید یا برای کودکان فعالیت‌هایی مشترک تعریف کنید. بعد محله‌تان را به "محله بازی"^{۲۶۷} بدل سازید [۱۵]. این اصطلاح را مایک لانزا^{۲۶۸}، پدری از اهالی سیلیکون‌ولی، ابداع کرده است. وی حیاط منزل خود را به محل تجمع بچه‌های محله تبدیل کرد. اگر شما هم مشتاق چنین کاری هستید، او به شما پیشنهاد می‌کند که چند نفر از همسایگانتان را برای صرف ناهار در فضای بیرون منزل دعوت کنید و در آنجا وسایلی برای بازی‌های بچه‌ها -یک جعبه مقوایی بزرگ یا حلقه بازی با کمر- قرار دهید. خواهید دید که آنان مشغول بازی با هم می‌شوند. اعلام کنید که از حضور بچه‌ها طی هر بعدازظهر یا هر زمان مشخص دیگری خوشحال خواهید شد. کلید موفقیت این روش نظم برقراری آن است: اگر بچه‌ها بدانند که دیگر بچه‌ها در زمانی مشخص در محل حاضر خواهند بود، آنان نیز خودشان را به آنجا می‌رسانند. [۱۶]]

گزینه دیگر این است که از والدین بخواهید به‌طور نوبتی یکی از بعدازظهرهای هفته را در بیرون از منزل سپری کنند. اگر خانواده‌ها بدانند بزرگ‌سالی برای مواقع اضطراری در بیرون حضور دارد، فرزندانشان را

برای بازی کردن به بیرون می‌فرستند.

وقتی برای نخستین بار کتاب بچه‌های آزاد را مطالعه کردم، به‌عنوان یک روان‌شناس می‌دانستم که ادعاهای لنور در این کتاب درست هستند. باین‌حال هر باری که من و همسر من طی سال‌های بعدی می‌خواستیم توصیه‌های او را اجرایی کنیم، باید بر اضطراب شدیدمان هم فائق می‌آمدیم. اولین باری که اجازه دادیم پسرمان، مکس، طی کلاس چهارم، خودش به مدرسه برود (پس از چند روزی که من او را تا هجده متری مدرسه‌اش همراهی می‌کردم)، درحالی‌که نفس‌هایمان در سینه حبس شده بود، شاهد دور شدن او و محو شدنش از میدان دیدمان بودیم. (در آن هنگام، یک گوشی آیفون در اختیارش گذاشتیم، منتها اگر از دانسته‌های فعلی‌مان برخوردار می‌بودیم یک ساعت مجهز به تلفن یا یک گوشی ساده به او می‌دادیم.) اولین باری که دختر ۶ ساله‌ام ناهار مرا به دفتر کارم می‌آورد، به‌ناچار از خیابان عبور کرد و این برای من ترسناک، ولی برای او هیجان‌انگیز بود. من از داخل ساختمان او را تماشا می‌کردم. او هنگام عبور از خیابان پنج بار به دو سوی خیابان نگاه کرد و بعد دوان‌دوان وارد لابی ساختمان شد و با هیجان زیاد بالا و پایین پرید، به‌نحوی‌که ناهارم از کیفش بیرون افتاد.

روش رفع این قبیل اضطراب‌ها در والدین مواجه شدن با اضطراب است. وقتی چندین بار چنین

اضطرابی را تجربه کنید، و به خاطر داشته باشید که بدترین ترس‌های شما هیچ‌گاه اتفاق نیفتاده‌اند، پی می‌برید که فرزندان‌تان بیش از تصور شما توانایی دارند. بدین‌ترتیب رفته‌رفته اضطراب‌تان کمتر می‌شود. ما، پس از آنکه پسرمان پنج بار تنهایی به مدرسه‌اش رفت، دیگر به نظاره دور شدنش از خود ننشستیم. وقتی او شهر و استفاده از مترو را بهتر فرا گرفت، خیال ما هم راحت‌تر شد. درواقع اگر از سال‌ها قبل‌تر توصیه‌های لنور را به کار نمی‌بستیم، هیچ‌گاه شاهد این لحظات مهم از رشد مکس هم نبودیم. مکس در ۱۲ سالگی، به‌شدت علاقه‌مند به تنیس شده بود. بنابراین من با خودروی خودم او را به منطقه کوئینز در فاصله چهل دقیقه‌ای از منزلمان می‌بردم تا شاهد رقابت‌های آزاد تنیس آمریکا باشد. سال بعد، وقتی ۱۳ ساله شده بود، می‌خواست به‌تنهایی به یک رقابت شبانه برود. من و جین مردد بودیم، ولی مکس به ما اطمینان داد که از پس چنین کاری برمی‌آید. او واقعاً مسیرهای مترو را بهتر از ما می‌شناخت. بنابراین ما با به خاطر آوردن توصیه لنور به او پاسخ مثبت دادیم.

در آن شب، مکس به‌علت تماشای رقابت تجربه معرکه‌ای را از سر گذراند. وقتی بازی تمام شد، ساعت از یازده گذشته بود، ولی مشکلی نبود؛ او همراه با جمعیت پرجوش و خروش حاضر در ورزشگاه روانه ایستگاه مجاور ورزشگاه شد. قطاری که مکس باید با آن خود را به خانه می‌رساند، آن شب کار نمی‌کرد.

مکس عصبی شد، ولی توانست راه حلی بیابد. او از ایستگاه مترو خارج شد، خودش را به یک تاکسی زردرنگ رساند و با خیال آسوده ساعت یک بامداد به منزل رسید. من قبلاً دربارهٔ تاکسی‌ها به او گفته بودم، منتها او خودش تا آن زمان هیچ‌گاه از تاکسی استفاده نکرده بود. از آن شب به بعد او به فردی متفاوت و با اعتمادبه‌نفسی بیشتر بدل شد. رفتار ما هم با او متفاوت شد و به او استقلال بیشتری دادیم. اگر من و جین چند سال قبل‌تر از آن ماجرا نمی‌گذاشتیم مکس تنها به مدرسه برود، آن شب هم نمی‌توانستیم به درخواستش پاسخ مثبت بدهیم.

تجربه کمتر (و بهتر) در مواجهه با نمایشگرها

کودکان سنین دبستان و راهنمایی، به‌شدت در حال فراگیری امور مختلف هستند و فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش می‌توانند نقش مثبتی در یادگیری‌های آنان ایفا کنند. با این‌همه در بسیاری از کودکان مدت‌زمان صرف‌شده بر صفحه‌نمایش بیشتر و بیشتر می‌شود و محتوای آن هم تقریباً همواره مربوط به سرگرمی خواهد بود، نه یادگیری. از این‌رو، صرف به تأخیر انداختن نخستین تلفن هوشمند فرزندان تا رسیدنشان به سن دبیرستان کافی نیست؛ به سبب هزینه فرصت بالای صفحات نمایش و عاداتی که ایجاد می‌کنند، والدین باید تمامی فعالیت‌های مبتنی بر صفحات نمایش را کنترل کنند. والدین همچنین

باید به عنوان یک سرمشق، مراقب رفتارهای خودشان هم باشند. [۱۸]



«طی شش سال اخیر از تعامل با تو خیلی لذت بردیم. این اولین تبت توست.»

شکل ۱-۱۲. اثر اچ. لین، منتشرشده در نیویورکر. [۱۷]

یک نوجوان ۸ تا ۱۲ ساله، به طور متوسط روزانه چهار تا شش ساعت را در صفحات نمایش مختلف صرف فعالیت‌های تفریحی می‌کند.[۱۹] به همین سبب، اکثر صاحب‌نظران حوزه پزشکی و سازمان‌های ملی سلامت توصیه می‌کنند که والدین برای وقت‌گذرانی فرزندانشان با صفحات نمایش، در این دامنه سنی، محدودیت‌هایی قائل شوند. دولت ایالتی کِیک [کانادا] در همین مسیر رهنمودهای مختصر و قابل‌انعطافی را ارائه داده است:

کودکان ۶ تا ۱۲ ساله: به عنوان یک قاعده کلی، برای این سنین روزانه بیش از دو ساعت فعالیت تفریحی مبتنی بر صفحه نمایش توصیه نمی شود. با این همه این مدت به چند عامل بستگی دارد: محتوا (رسانه های اجتماعی، بازی های ویدئویی، چت، تماشای تلویزیون و غیره)، بافت (زمان شبانه روز، وظایف متعدد و غیره)، و ویژگی های فردی کودک (سن، سلامت جسمانی و روان شناختی، مهارت های تحلیلی، تفکر انتقادی و غیره)؛ والدین باید بر اساس چنین معیارهایی بر فرزندانشان نظارت داشته باشند. به ویژه در مورد کودکان کم سن، محتوای نمایشگرها باید ماهیتی آموزشی داشته باشد و نمایشگر در مکانی مشترک و نه اتاق خواب کودک استفاده شود تا والدین بتوانند بر محتوای آن کنترل داشته باشند.

من با مدنظر قرار دادن فهرستی از توصیه های مختلف و با اتکا به پژوهش های پیش تر اشاره شده، رهنمودهای زیر را پیشنهاد می دهم:

۱. نحوه استفاده از گزینه کنترل والدین و فیلتر محتوای تمامی دستگاه های دیجیتال منزلتان را فرا بگیرید. درست است که شما دوست دارید فرزندان بتواند تا ۱۸ سالگی، بدون اتکا به هیچ نظارت و کنترلی از سوی شما، خودمختار و خویشن دار بار بیاید، منتها این بدین معنا نیست که قبل از رشد کامل قشر پیشانی شان، در فضای مجازی استقلال کاملی به آنها بدهید. شرکت های فناوری با استفاده از

شیوه‌هایی کودکان را به قلاب می‌اندازند، بنابراین باید با گزینه کنترل والدین از فرزندانتان مراقبت کنید. ضمناً اگر با روحیات خانواده‌تان جور درمی‌آید، محدودیتی کلی برای استفاده تفریحی از صفحات نمایش تعیین کنید. اجرای چنین محدودیت‌هایی می‌تواند پیچیده باشد و اگر زیادی سفت‌وسخت باشند، احتمالاً تأثیری عکس بر جای می‌دهند (در این حالت، کودک می‌کوشد تا از تمام مدت‌زمان موجود استفاده کند[۲۰]). از سوی دیگر در صورت تعیین نکردن محدودیت کلی پلتفرم‌های مجازی زمان بیشتری، از جمله زمان خواب را می‌ربایند. برخی والدین با استفاده از برخی نرم‌افزارهای نظارتی می‌توانند متون و ارتباطات مجازی فرزندان‌شان را رصد کنند. شاید در برخی از موارد چنین کاری لازم باشد، اما به‌طور کلی فکر می‌کنم بهتر است از نظارت بر مکالمات خصوصی فرزندان اجتناب شود و در عوض دسترسی به سایت‌های نامتناسب با سن آنان مسدود و زمان‌های استفاده کردن و استفاده نکردن از دستگاه‌ها مشخص شوند. محافظت مفرط از فرزندان در دنیای مجازی به‌ویژه وقتی کنش‌هایشان در این فضا تحت نظارت قرار بگیرد، امری شدنی است. گاه می‌توان بدون اطلاع کودک هم چنین کرد. برای کسب اطلاعات بیشتر در باب شیوه استفاده از گزینه کنترل والدین به وب‌سایت CommonSenseMedia.com مراجعه کنید.[۲۱]

۲. به جای مدت زمان کلی استفاده از صفحه نمایش روی به حداکثر رساندن فعالیت های حضوری و خواب تمرکز کنید. آسیب اکثر فعالیت های مبتنی بر صفحه نمایش هزینه فرصت است که مستقیماً به دو زیان از چهار زیان اصلی تشریح شده در فصل پنجم منتهی می شود: محرومیت اجتماعی و محرومیت از خواب. اگر فرزندان شما زمان زیادی را صرف وقت گذرانی حضوری با دوستانشان می کنند و مثلاً در تیم های ورزشی، بازی های بدون ساختار یا دوره های حضور می یابند و اگر از خواب کافی برخوردارند و هیچ نشانه ای از اعتیاد یا استفاده مشکل ساز به ابزارهای دیجیتال در آنان وجود ندارد، پس شاید بتوانید محدودیت زمان صفحه نمایش آن ها را کاهش دهید. به همین ترتیب، انجام دادن بازی ویدئویی با یکی از دوستان، به شکل حضوری و به میزانی متعادل، بهتر از انجام دادن بازی ویدئویی انفرادی در اتاق خواب است. توصیه لئونارد ساکس^{۲۶۹}، نویسنده کتاب پسران سرگردان^{۲۷۰}، این است که مدت زمان بازی های ویدئویی طی شب هایی که کودکان باید فردایش به مدرسه بروند، نباید بیش از چهل دقیقه و طی آخر هفته ها نباید بیش از یک ساعت در شبانه روز باشد. [۲۲]] باین حال، بسیاری از خانواده ها قانون بازی های طولانی مدت تر فقط در تعطیلات آخر هفته را به کار می بندند. همچون وضع حاکم بر استفاده از رسانه های اجتماعی، اگر شما تنها خانواده ای باشید که چنین محدودیت هایی را اعمال می کند، کارتان سخت خواهد شد. پس بکوشید در هماهنگی با دیگر والدینی اقدام کنید که فرزندان شان با فرزندان شما

دوست‌اند. وقتی بسیاری از خانواده‌ها محدودیت‌هایی مشابه اعمال کنند، از تله‌ کنش جمعی خارج می‌شوند و همگی وضع بهتری پیدا می‌کنند.

۳. **ساختاری روشن برای روز و هفته تعیین کنید.** همان‌طور که در فصل هشتم دیدیم، سازه‌های زمانی و مکانی پیش‌شرط‌های آداب‌ورسوم و سایر فعالیت‌های جمعی‌اند که حس تعلق را در اجتماع تقویت می‌کنند. چنین وضعیتی حتی برای یک خانوادهٔ کوچک دونفره نیز صادق است. وعده‌های غذایی خانوادگی باید بدون تلفن صرف شوند تا اعضای خانواده بتوانند به‌راستی در کنار همدیگر حضور داشته باشند. تعیین شیء مشخص برای تماشای خانوادگی یک فیلم اقدام مناسبی خواهد بود. اجازه ندهید فرزندان در سنین پایین وسایل الکترونیکی را در اتاق خواب خود به همراه داشته باشند و اگر هم چنین اجازه‌ای داده‌اید، در ساعتی مشخص این وسایل را از اتاق خواب آنان خارج کنید. این زمان باید حداقل نیم ساعت قبل از زمان برنامه‌ریزی شدهٔ خواب کودک باشد. [۲۳]] هر هفته روزی را به‌عنوان "شب‌ات دیجیتال" تعیین کنید: روز کاملی که طی آن اصلاً از دستگاه‌های مجهز به صفحه‌نمایش استفاده نمی‌شود. سالانه یک هفته را به‌طور کامل از صفحات نمایش دوری کنید؛ این هفته می‌تواند در دل تعطیلاتی در یک محیط طبیعی زیبا جای بگیرد.

۴. به دنبال علائم اعتیاد یا استفاده مشکل‌ساز از ابزارهای دیجیتال بگردید. فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش سرگرم‌کننده‌اند و تقریباً تمامی کودکان این محدوده سنی از آن‌ها و به‌ویژه از بازی‌های ویدئویی لذت می‌برند. همان‌طور که در فصل هفتم نشان دادم، به نظر نمی‌رسد که بازی‌های ویدئویی در حد اعتدال برای اکثر کودکان زیان‌بار باشند. بااین‌حال، زیرگروه بزرگی از کودکان و نوجوانان (در حدود ۷ درصد از آنان) درنهایت به این بازی‌ها معتاد می‌شوند یا اینکه علائمی مشکل‌ساز از خود بروز می‌دهند؛ به‌عبارتی، بازی‌های ویدئویی در کارایی بچه‌ها در سایر حوزه‌های زندگی تداخل ایجاد می‌کند. پورنوگرافی، رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی سه دسته از فعالیت‌هایی هستند که به احتمال زیاد سبب بروز استفاده مشکل‌ساز نوجوانان از ابزارهای دیجیتال می‌شوند و تداوم چندساله چنین وضعی هم می‌تواند تغییراتی پایدار ایجاد کند. همان‌طور که در فصل هفتم از قول کریس آوردیم، او [به همین سبب] حس می‌کرد "وجودی توخالی" است. انجمن روان‌شناسی آمریکا، رهنمودهایی را برای شناسایی "استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی" ارائه داده است که می‌توان آن‌ها را برای دیگر فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش هم به کار گرفت.

استفاده فرزندان از رسانه‌های اجتماعی می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اگر:

در برنامه‌های روزمره و تعهدات آن‌ها، مثل تحصیل، کار، دوستی‌ها و فعالیت‌های فوق‌برنامه تداخل ایجاد کند.

آن‌ها اشتیاق شدیدی برای واریسی رسانه‌های اجتماعی نشان دهند.

آن‌ها برای وقت‌گذرانی در فضای آنلاین دروغ بگویند یا به فریبکاری روی بیاورند.

آنان تعامل در رسانه‌های اجتماعی را به تعاملات اجتماعی حضوری ترجیح بدهند.

مانع برخورداری از حداقل هشت ساعت خواب باکیفیت شبانه شود.

آن‌ها را از انجام فعالیت‌های جسمانی منظم باز دارد.

آن‌ها حتی زمانی که می‌خواهند استفاده از رسانه‌های اجتماعی را متوقف کنند، کماکان فعالیت در این رسانه‌ها را ادامه دهند.

چنانچه فرزندان یک یا چند مورد از این علائم را نشان می‌دهد، باید با او صحبت کنید. اگر قادر نیستند فوراً خودشان را اصلاح کنند یا اگر علائمی متعدد بروز می‌دهند، مدتی دسترسی‌شان به بازی‌های ویدئویی یا رسانه‌های اجتماعی را قطع کنید تا امکان سم‌زدایی دیجیتال و تنظیم مجدد دوپامین فراهم شود. از وبسایت‌های متخصص در حوزه مشاوره اعتیاد به بازی‌های ویدئویی و رسانه‌های اجتماعی مشورت بگیرید. [۲۴]]

۵. بازگشایی حساب کاربری در رسانه‌های اجتماعی را تا ۱۶ سالگی به تعویق بیندازید. اجازه دهید فرزندان وارد دوران بلوغ شوند و سال‌های توأم با آسیب‌پذیری آغازین آن را پشت سر بگذارند و پس از آن، اجازه دهید در پلتفرم‌های اجتماعی نیرومندی چون تیک‌تاک یا اینستاگرام عضو شوند. البته این به آن معنا نیست که آنان هرگز نمی‌توانند محتوای چنین سایت‌هایی را ببینند. همین که به یک مرورگر وب

دسترسی پیدا کنند، به این پلتفرم‌ها هم دسترسی یافته‌اند. با این همه بین تماشای ویدئوهای تیک‌تاک از طریق مرورگر با بازگشایی حساب کاربری در تیک‌تاک، تفاوت وجود دارد؛ در حالت دوم، می‌توان در هر لحظه از طریق تلفن هوشمند به تیک‌تاک دسترسی پیدا کرد. بازگشایی حساب کاربری گام مهمی است که طی آن نوجوانان داده‌های شخصی‌شان را در اختیار پلتفرم‌ها قرار می‌دهند و پلتفرم‌ها از طریق این داده‌ها، تعاملات نوجوانان با خود را به حداکثر می‌رسانند و خودشان از طریق الگوریتم‌هایی برای آنان مطالبی ارسال می‌کنند. این گام سرنوشت‌ساز را تا رسیدن به دبیرستان به تأخیر بیندازید.

۶. با کودکان سنین پیش از نوجوانی در باب خطرات سخن بگویید و به نظرات آنان در این باره گوش فرا دهید. همه کودکان، حتی بدون داشتن حساب در رسانه‌های اجتماعی، در فضای آنلاین با محتوای نامتناسب با سنشان مواجه می‌شوند. مواجهه آنان با محتوای پورن تقریباً حتمی است. درباره خطرات ذاتی انتشار محتوای عمومی یا به اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی در محیط آنلاین، از جمله ارسال پیام‌های جنسی و قلدری سایبری، با فرزندان‌تان صحبت کنید. از آنان بپرسید که در عادات آنلاین همسالانشان چه مشکلاتی می‌بینند و فکر می‌کنند چگونه می‌توان از بروز چنین مشکلاتی برای خودشان پیشگیری کرد. [۲۵]

شما بالاخره مجبور می‌شوید به آن‌ها اجازه حضور در رسانه‌های آنلاین را بدهید. منتها اگر بتوانید طی دوران طولانی کودکی تا اوایل نوجوانی (۶ تا ۱۳ سالگی)، کمیت وقت‌گذرانی در محیط آنلاین را کاهش و کیفیت آن را افزایش دهید، فضای بیشتری برای تعامل فرزندان با دنیای واقعی باز خواهید کرد و بدین‌ترتیب برای مغز فرزندان زمانی می‌خرید تا بتواند به خویشتن‌داری نائل آید و کمتر دچار پراکندگی توجه شود.

برای والدین افراد سنین نوجوانی میانه (سنین دبیرستان)

گذار به دوران دبیرستان باید، همسو با مفهوم مسیر بزرگ‌سالی، نقطه عطفی باشد که طی آن نوجوانان آزادی‌ها و مسئولیت‌های بیشتری را در دنیای واقعی و مجازی به دست می‌آورند.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

تقریباً تمامی نوجوانان با آغاز دبیرستان، وارد دوره بلوغ می‌شوند و نرخ افسردگی و اضطراب در این دوره به شدت افزایش می‌یابد. طی فصول پیشین، توضیح دادم که یاری‌رسانی به نوجوانان برای برخورداری از

حس مفید بودن و مرتبط بودن با دنیای واقعی نقشی بسیار مهم در رشد اجتماعی و هیجانی آنان ایفا می‌کند، از این رو لازم است تا آنان برخی چالش‌ها و مسئولیت‌های سطوح بزرگ‌سالی را بر عهده بگیرند. یافتن سرمشق‌هایی به غیر از والدین، طی این دوره، اهمیت بیشتری می‌یابد.

۱. تحرک آنان را افزایش دهید. اجازه دهید فرزندان بر شیوه‌های حمل‌ونقل مرتبط با محل زندگی‌تان تسلط یابند: دوچرخه، اتوبوس، مترو، قطار و سایر وسایل نقلیه. در همان حین که رشد می‌کنند، مرزهای زندگی‌شان در دنیا نیز باید رشد کند. آنان را تشویق کنید به محض واجد شرایط بودن، گواهینامه رانندگی بگیرند و در صورت برخورداری از گواهینامه و در صورتی که خودرو دارید، آنان را تشویق کنید از خودرو استفاده کنند. گشت‌وگذارهای بیرونی بهتر و بیشتر با دوستانشان را تشویق کنید. اجازه دهید فرزندان در "مکان سومی" به جز خانه یا مدرسه، مثل مرکز خرید، پارک، پیتزافروشی - جایی همراه با دوستان خود و دور از نظارت بزرگ‌سالان - وقت بگذرانند. اگر چنین نکنید، تنها فضایی که جهت معاشرت کردن برایش باقی می‌ماند، فضای آنلاین خواهد بود.

۲. در منزل بیشتر به فرزندان تکیه کنید. نوجوانان در سنین نوجوانی می‌توانند آشپزی کنند، با دوچرخه یا وسایل حمل‌ونقل عمومی در پی امور مربوط به خانواده بروند و پس از ۱۶ سالگی با خودرو

چنین وظایفی را انجام دهند. تکیه بر آنان نه تنها نهادینه‌سازی اخلاق کاری را به دنبال دارد، بلکه همچنین راهی است برای پیشگیری از احساس بیهودگی؛ یعنی همان حسی که در میان اعضای نسل Z رو به افزایش است. دختری ۱۳ ساله به لنور گفت که پس از شروع کردن مستقلانه کارهایی مثل گرداندن امور داروخانه برای مادرش و رفتن به مکان‌هایی بدون اتکا به رانندگی مادرش، دریافته است که مادرش تا چه اندازه برای امور ملال‌آور و کارهایی مثل رانندگی برای او یا بیکار نشستن هنگام تماشای فوتبال وقت می‌گذارد، بی‌آنکه هیچ‌گاه مورد قدردانی قرار گیرد. وقتی این دختر توانست با مادرش همدردی کند و در این حین بیشتر به او یاری برساند، آن دو از جدال با هم دست کشیدند، چراکه حالا به‌نوعی هر دو عضو یک تیم بودند.

۳. **فرزندانتان را تشویق کنید شغلی پاره‌وقت بیابند.** اینکه بچه‌ها به جز والدینشان رئیسی بالای سر خود داشته باشند، حتی اگر تجربه خوشایندی هم نباشد، تجربه مفیدی است. حتی کارهایی که فقط برای یک بار انجام می‌شوند هم مفیدند. پارو کردن برف‌های مسیر مقابل منزل یکی از همسایه‌ها مستلزم گفت‌وگو با بزرگسالان، مذاکره در باب دستمزد و تکمیل کار است. وقتی نوجوان خودش پولی به دست می‌آورد و بر نحوه خرج کردن آن کنترل دارد، حسی از توانمندی کسب می‌کند.

۴. **راه‌هایی بیابید تا فرزندانتان از طریق آن‌ها به پرورش و رهبری دیگران دست یازند.** هر شغلی که نیازمند راهنمایی یا مراقبت از کودکان کم‌سن‌تر باشد، مثل پرستاری از کودکان، سرپرستی اردو یا به عهده گرفتن نقش کمک‌مربی می‌تواند ایدئال باشد. گرچه خود نوجوانان به یک مرشد نیاز دارند، می‌توانند به عنوان یک مرشد به بچه‌های کم‌سن‌تر از خود کمک کنند. به نظر می‌رسد کمک به بچه‌های کوچک‌تر کلید همدلی و ژن رهبری را در آنان روشن کند. وقتی پسر کوچک لنور در سن ۱۱ سالگی در قالب یک گروه پیشاهنگی به یک اردوی شبانه رفت، لنور همین اتفاق را در او مشاهده کرد؛ پسر لنور طی این اردو خیلی هیجان‌زده و البته ناآماده بود. او فراموش کرده بود کیسه خوابش را با خودش ببرد. او حتی به این خاطر به گریه افتاد، چراکه می‌ترسید مبادا او را به خانه بفرستند. در همین حین

پیشاهنگی بزرگ‌تر -یک دانش‌آموز دبیرستانی- به او گفت: «نگران نباش! من همیشه برای چنین مواقعی یک کیسه‌خواب اضافی با خودم می‌آورم!» پسر لنور قدردان چنین کمکی بود، لنور هم وقتی ماجرا را شنید، چنین حسی داشت. وقتی لنور سال‌ها بعد دریافت که درواقع پیشاهنگ بزرگ‌تر اصلاً با خود کیسه‌خواب اضافی نبرده بود، قدردان‌تر هم شد. این دانش‌آموز آن شب بر زمین سرد و سخت خوابید. رهبران این‌گونه بار می‌آیند.

۵. طرح تبادل دانش‌آموزان دبیرستانی را مدنظر قرار دهید. چنین طرحی سابقه‌ای طولانی دارد. یکی از سیاحانی که به انگلستان سال ۱۵۰۰ سفر کرده بود، می‌نویسد: «هر خانواده‌ای هر قدر هم ثروتمند باشد، فرزندانش را به خانه خانواده‌های دیگر می‌فرستد و در مقابل، فرزندان افراد غریبه را به خانه‌های خود می‌پذیرد.» [۲۶] بله، حتی بریتانیایی‌های قرون‌وسطا نیز دریافته بودند که چنین تجربه‌ای دنیای کودکان را وسعت می‌بخشد. به‌علاوه کودکان راحت‌تر به سخنان افرادی غیر از والدین خود گوش می‌دهند. یکی از طرح‌هایی که امروز باید مدنظر قرار داد پروژه تبادل آمریکایی^{۲۷۱} است. [۲۷] طی این طرح، دانش‌آموزان سال آخری دبیرستانی از سراسر آمریکا یک هفته‌ای را همراه خانواده‌ای در ایالتی دیگر می‌گذرانند، به این امید که کشور قطبی‌شده آمریکا بار دیگر به هم پیوند بخورد. ضمناً چنین پروژه‌ای

رایگان است! هم‌اکنون نیز چندین دهه است که دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکا از طریق طرح خدمات میدانی آمریکا^{۲۷۲} به سراسر جهان فرستاده می‌شوند. [۲۸] در این حالت، افراد سنین نوجوانی میانه همراه با خانواده‌ای زندگی می‌کنند و در مدرسه همان منطقه مشغول تحصیل می‌شوند. به‌علاوه می‌توان میزبانی از دانش‌آموزان خارجی را نیز بر عهده گرفت. [۲۹] سازمان بین‌المللی CISV که دکتر دوریس آلن^{۲۷۳}، روان‌شناس کودک، آن را تأسیس کرده است هم از طریق تبادل نوجوانان و دیگر برنامه‌های متمرکز بر نوجوانان ۱۱ سال به بالا، می‌کوشد دوستی بین‌فرهنگی با سایر کشورها را تقویت کند. این سازمان در بیش از شصت کشور جهان شعبه دارد. [۳۰]

۶. تجربه هیجان‌های بزرگ‌تر در دامن طبیعت. اجازه دهید فرزندان همراه با دوستانشان یا گروهی از افراد به ماجراجویی‌های بزرگ‌تر و طولانی‌تر مشغول شوند: کوله‌گردی، صخره‌نوردی، قایقرانی، پیاده‌روی و شنا. آنان از طریق این سفرها به دامن طبیعت می‌روند و هیجان‌های دنیای واقعی، حسی از حیرت و شایستگی را تجربه می‌کنند. برنامه‌هایی را مدنظر قرار دهید که به مدت یک ماه یا بیشتر تداوم می‌یابند و از سوی سازمان‌هایی نظیر کاوش در جهان بیرون^{۲۷۴} و مدرسه ملی رهبری در فضای باز^{۲۷۵} اجرا می‌شود و برای تقویت خوداتکایی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، اعتماد به نفس و رفاقت در نوجوانان طراحی

شده‌اند (و نیازی هم به تجربهٔ قبلی آنان در فضای باز ندارند). به‌علاوه برنامه‌هایی رایگان یا برخوردار از یارانه‌های دولتی نیز وجود دارند [۳۱] که در فصل دهم به برخی از آنان اشاره کردیم [۳۲]. کرت هان^{۲۷۶}، بنیان‌گذار سازمان کاوش در جهان بیرون، در این باره چنین می‌گوید:

مزایایی بیش از آنچه تصور می‌کنیم در چنین طرح‌هایی نهفته‌اند. اگر بتوانیم این مزیت‌ها را ببینیم، چه‌بسا برای باقی عمرمان دیگر به کمتر از آن رضایت ندهیم. در درون هر انسانی اشتیاقی عظیم و عطشی شگفت برای ماجراجویی و تمایل به زیستنی شجاعانه و توأم با سرزندگی در طول سفر زندگی وجود دارد.

۷. پس از اتمام دبیرستان یک سال وقفه قرار دهید. بسیاری از جوانان پس از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان، بی‌آنکه به امور دیگر زندگی بیندیشند، بلافاصله وارد کالج می‌شوند. آنان چطور باید بدانند در زندگی چه می‌خواهند یا حتی بدانند که آیا ادامهٔ تحصیل بهترین گزینهٔ آنان است یا نه؟ اجازه دهید جوانان بیشتر به واکاوی علائق و امور جهان مشغول شوند. آنان می‌توانند شغلی بیابند و پولی پس‌انداز کنند، به سفر بروند و به امور داوطلبانه مشغول شوند. آنان بدین‌ترتیب شانس خود را برای یافتن مسیر موردعلاقهٔ زندگی‌شان می‌آزمایند و شایستگی‌شان را برای پیمودن تمامی مسیرهای بالقوه افزایش

می‌دهند. هدف از این وقفه یک‌ساله، نه به تعویق‌اندازی گذار جوان به بزرگ‌سالی، بلکه تسریع روند چنین گذاری است. هدف این وقفه یک‌ساله ساختن مهارت‌ها، مسئولیت‌پذیری و استقلال است. می‌توانید در وبسایت gapyearassociation.org فهرست سازمان‌هایی را بیابید که قادرند در برنامه‌ریزی برای این وقفه یک‌ساله به فرزندان‌تان یاری برسانند. برای این منظور، اغلب کمک‌هزینه‌ها و یارانه‌هایی هم در دسترس‌اند. [۳۳]

ایده نهفته در پس همه این پیشنهادها این است که به نوجوانان اجازه دهیم با درگیر شدن در دنیای واقعی، اعتمادبه‌نفس و شایستگی بیشتری کسب کنند. فرزندان‌تان را به انجام دادن فعالیت‌هایی تشویق کنید که باعث خروج آنان از حاشیه امنشان شوند و خروج شما از حاشیه امن خودتان را هم در پی داشته باشند. قرار گرفتن در معرض خطر آسیب جدی بدون دلیل موجه احمقانه است، اما برخی خطرات بخش‌گريزناپذیر مسیر هر قهرمانی هستند و در صورت تن ندادن به آن‌ها، خطرات بیشتری در کمین خواهند بود.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

سال‌های نوجوانی میانه باید دوران کاهش محدودیت‌ها باشد، چراکه افراد طی این سن بالغ می‌شوند و به توانایی بیشتری برای مهار تکانه‌ها و خویشتن‌داری دست می‌یابند. گرچه قشر پیشانی تا اواسط دهه بیست عمر به رشد کامل خود نمی‌رسد، یک فرد شانزده‌ساله می‌تواند، و باید، نسبت به یک نوجوان ۱۲ ساله از خودمختاری و استقلال فردی بیشتری برخوردار باشد.

هر زمانی که فرزند نوجوانتان را از تلفن‌های ساده به‌سوی تلفن‌های هوشمند پیش می‌برید، با آنان سخن بگویید و نحوه این انتقال را تحت نظارت قرار دهید. باید کماکان به تنظیم حوزه‌های خودمختاری آنان ادامه دهید؛ مثلاً قوانینی در خانواده تعیین کنید مبنی بر اینکه چه زمانی می‌توان و چه زمانی نمی‌توان از تلفن و سایر دستگاه‌های دیجیتال استفاده کرد. احتمال کم‌خوابی دانش‌آموزان دبیرستانی حتی بیشتر از دانش‌آموزان مقطع راهنمایی است. از این رو باید به فرزندان کمک کنید تا از برنامه شبانه مناسبی برخوردار باشد و طبق این برنامه، تلفن هر شب در ساعت مشخصی از اتاق خواب خارج می‌شود. اکثر دانش‌جویانم می‌گویند آخرین کاری که شب‌ها پیش از بستن چشمانشان انجام می‌دهند واری کردن پیام‌ها و حساب‌های کاربری‌شان در رسانه‌های اجتماعی است. این همچنین نخستین کاری است که آنان صبح‌هنگام، پیش از بیرون آمدن از بستر، انجام می‌دهند. نگذارید فرزندانان چنین عاداتی را در

خود شکل دهند.

هر زمانی که اجازه بازگشایی حساب کاربری در رسانه‌های اجتماعی را به فرزندان می‌دهید، مراقب علائم مشکل‌ساز یا نشانگر اعتیاد در آنان باشید. از آنان پرسید که زندگی آنلاین چطور در مسیر دستیابی به اهدافشان یاریگر آنان بوده یا مانعشان شده است. با مراجعه به "جعبه‌ابزار جوانان"^{۲۷۷} و دیگر منابع ارائه‌شده توسط مرکز فناوری انسان‌دوستانه، می‌توانید درباره سازوکار رسانه‌های اجتماعی، چگونگی به قلاب انداختن کاربران توسط این رسانه‌ها و زیان‌های آن‌ها به فرزندان اطلاعاتی دهید. [۳۴]

می‌خواهم در باب چگونگی تغییر روابط والدین و فرزندان توسط تلفن‌های هوشمند به نکته‌ای نهایی اشاره کنم: در حوالی سال ۲۰۱۲، زمانی که نوجوانان شروع کردند به خریداری تلفن‌های هوشمند - زمانی که منحنی اضطراب روندی صعودی یافت - اتفاق دیگری هم رخ داد: والدین نیز تلفن هوشمند خریدند. این تلفن‌ها قدرت شگرفی به والدین بخشیدند که در عصر تلفن‌های تاشو فاقد آن بودند: امکان ردیابی حرکات لحظه‌ای فرزندان. لنور برایم گفت که همین عامل می‌تواند یکی از دلایل افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نفس فرزندان باشد. فرزندان هر کجا که بودند، مثلاً در راه رفتن به مدرسه یا

هنگام وقت‌گذرانی با دوستان پس از اتمام مدرسه، تحت نظارت والدین خود قرار داشتند. اگر والدین به رویدادی غیرعادی برمی‌خوردند، می‌توانستند فوراً با فرزندان‌شان تماس بگیرند، پیامک بفرستند یا هنگام بازگشت‌شان به خانه آنان را بازخواست کنند. خواه تلفن هوشمند را "بلندترین بند ناف دنیا" بدانیم خواه "حصاری نامرئی"، از زمانی که بچه‌ها شروع به حمل این تلفن‌ها کردند، خودمختاری دوران کودکی به‌شدت کاهش یافت. حتی اگر والدین به‌ندرت فرزندان‌شان را ردیابی کنند و حتی اگر کودکی به‌علت پاره شدن زنجیر دوچرخه‌اش از مادر خود نخواهد برای بازگرداندن او به خانه به دنبالش برود، واقعیت همیشه ممکن بودن رصد فرزندان سبب می‌شود تا کودکان و نوجوانان به‌سختی به حس خودمختاری، قابل‌اعتماد بودن و شایستگی دست پیداکنند. ضمناً چنین وضعی سبب می‌شود والدین سخت‌تر فرزندان‌شان را رها بگذارند.

من سال‌ها دربارهٔ مزایای ردیابی فرزندان با لنور اختلاف نظر داشتم. من و جین به محض آنکه به فرزندانمان تلفن دادیم، ردیابی کردنشان را هم شروع کردیم و چنین اقدامی سبب شد تا راحت‌تر و زودتر بگذاریم آنان وارد فضای بیرونی شوند و دوران کودکی آزادشان را در نیویورک کلید بزنند؛ با این‌همه وقتی توصیفات لنور در باب نظارت فزاینده بر کودکان و نظارت رایانه‌ای بر عملکرد تحصیلی‌شان را شنیدم که گاه طی آن نمرات و رفتارهای روزانهٔ فرزندان در کلاس درس فوراً به اطلاع والدین رسانده می‌شد، کم‌کم حس ترس به سراغم آمد. با وجود اینکه ردیابی به من و جین کمک کرد تا به فرزندان کم‌سמן اعتماد کنیم و اکنون به ما کمک می‌کند تا تدارکات خانوادگی‌مان را مدیریت کنیم، مثل وقتی قرار است همگی برای صرف شام در خانه دور هم جمع شویم، آیا زمانی فرا می‌رسد که این ردیاب‌ها را خاموش کنیم؟ آیا باید چنین کرد؟ من پاسخ این سؤالات را نمی‌دانم.

خلاصهٔ فصل

مسئولیت پدر و مادری همواره یک چالش بوده و در عصر تغییرات سریع اجتماعی و فناوری، بسیار چالش‌برانگیزتر هم شده است. با این‌همه، والدین قادرند برای بدل شدن به "باغبانان" بهتر و فراهم آوردن فضایی برای فرزندان‌شان جهت یادگیری و رشد کارهای زیادی انجام دهند؛ بر خلاف "نجاران" که

می‌کوشند مستقیماً فرزندانشان را قالب‌گیری کنند و شکل دهند.

اگر قرار باشد برای بدل شدن به یک باغبان بهتر در دنیای واقعی یک کار انجام دهید، باید مجال بازی‌های آزاد فراوان عاری از نظارت را برای فرزندانمان فراهم آورید و اجازه دهید از بازی‌های متناسب با سنشان لذت ببرند. این به آن معناست که باید برای فرزندانمان مجال کودکی مبتنی بر بازی طولانی‌تر و بهتر همراه با استقلال و مسئولیت‌پذیری فزاینده را ایجاد کنیم.

اگر قرار باشد برای بدل شدن به باغبانی بهتر در دنیای مجازی یک کار انجام دهید، باید دیرتر نخستین تلفن هوشمند (یا هر دستگاه «هوشمند» دیگری) را به فرزندان بدهید و بدین‌ترتیب ورود او به دوران کودکی مبتنی بر تلفن را به تأخیر بیندازید. تا پیش از آغاز دبیرستان، صرفاً تلفنی ساده در اختیار فرزندان قرار دهید و با هماهنگی والدین دیگر، شرایطی فراهم آورید تا فرزندان حس نکند که در مقطع راهنمایی تنها دانش‌آموز بدون تلفن هوشمند است.

راه‌های بسیاری برای افزایش تعاملات فرزندان با دنیای واقعی و حضور آنان در اجتماعات وجود دارد، برخی روش‌ها چنین‌اند: فرستادن آن‌ها به اردویی عاری از فناوری، طبیعت‌گردی و یاری‌رسانی به

فرزندان جهت یافتن موقعیت‌هایی که طی آن بتوانند با دیگر کودکانی وقت‌گذرانی کنند که تلفن هوشمند ندارند.

در همان حال که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، تحرکش را افزایش دهید و تشویقش کنید مشاغل پاره‌وقت و راه‌هایی برای فراگیری از دیگر بزرگسالان بیابد. برنامه‌های تبادل، اردوهای تابستانی در طبیعت و یک سال وقفه تحصیلی پس از اتمام دبیرستان را مدنظر قرار دهید.

دوران کودکی آزاد به احتمال بیشتری جوانانی با اعتمادبه‌نفس، شایسته و کمتر مضطرب بار می‌آورد، حال آنکه کودکی متأثر از ایمنی‌گرایی، ترس و نظارت مداوم والدین، فاقد چنین ظرفیتی است. بزرگ‌ترین مانع در مسیر کودکی آزاد، نگرانی‌های خود والدین به‌علت آزاد گذاشتن فرزندانشان جهت دور شدن از خود، آن‌هم بدون هیچ محافظی است. چنین کاری مستلزم تمرین است و درنهایت لذت‌نهایی حاصل از اعتماد کردن به فرزندان بر اضطراب‌های موقتی رهایی دادن به او، خواهد چربید.

توصیه اکثر صاحب‌نظران آن است تا طی ۱۸ تا ۲۴ ماه آغازین عمر کودک، استفاده از صفحات نمایش یا ناچیز باشد یا به‌کلی حذف شود و طی ۵ تا ۶ سالگی، مواجهه با صفحات نمایش محدود شود (برقراری

تماس ویدئویی با اعضای خانواده استثناست).

برای کودکان سنین دبستان و راهنمایی از گزینه کنترل والدین دستگاه‌های دیجیتال استفاده کنید، محدودیت‌هایی واضح در نظر بگیرید و برخی زمان‌ها و مکان‌ها را حوزه‌های بدون تلفن تعیین کنید. مراقب علائم مشکل‌ساز یا اعتیاد در فرزندان‌تان باشید.

اقدامات شما به‌عنوان پدر یا مادر می‌تواند به حل مشکل کنش جمعی یاری برساند. اگر برخورداری فرزندان از تلفن هوشمند را به تأخیر بیندازید، چنین اقدامی را برای دیگر والدین هم آسان‌تر می‌کنید. اگر به فرزندان استقلال بیشتری بدهید، سایر والدین هم آسان‌تر قادر به انجام چنین کاری خواهند بود؛ و اگر این اقدامات را با همراهی دیگر خانواده‌ها انجام دهید، باز هم انجام دادنشان آسان‌تر و خوشایندتر از قبل خواهند شد.

جمع‌بندی. بازگرداندن دوران کودکی به روی زمین

من قصد نگارش این کتاب را نداشتم. از اواخر سال ۲۰۲۱، نگاشتن کتابی دربارهٔ چگونگی آسیب‌رسانی رسانه‌های اجتماعی به دموکراسی در آمریکا را کلید زدم. برنامهٔ من این بود که کتابم را با فصلی در باب تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر نسل Z آغاز کنم و در آن فصل، نشان دهم که چطور رسانه‌های اجتماعی زندگی این نسل را مختل ساخته و نرخ بیماری‌های روانی را در آنان افزایش داده‌اند. قرار بود باقی کتاب دربارهٔ تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی در مقیاسی وسیع‌تر بر جامعه باشد. می‌خواستم نشان دهم رسانه‌های اجتماعی چطور گفتمان عمومی، کنگره، روزنامه‌نگاری، دانشگاه‌ها و دیگر نهادهای دموکراتیک را چندپارچه کرده‌اند.

باین‌حال، وقتی نگارش فصل نخست کتاب - که به فصل آغازین این کتاب بدل شد- را به پایان رساندم، دریافتم که داستان سلامت روان نوجوانان بسیار بزرگ‌تر از آن چیزی است که تصور می‌کردم. این داستان فقط مربوط به آمریکا نبود، بلکه در بسیاری از کشورهای غربی هم جریان داشت. مسئله فقط به دختران محدود نمی‌شد، بلکه پسران را هم در بر می‌گرفت. ضمناً ماجرا فقط به رسانه‌های اجتماعی

ختم نمی‌شد، بلکه به دگرذیسی شدید دوران کودکی به پدیده‌ای غیرانسانی هم مرتبط بود: وجود مبتنی بر تلفن.

وقتی من و زک پژوهش‌های متعدد را در قالب چندین سند مروری گردآوری می‌کردیم، از جمله پژوهشی که برای سایر نظریه‌های احتمالی درباره دلایل بحران سلامت روان شواهدی جمع‌آوری کرده بود،^[۱] بیشتر اطمینان یافتیم که مقصر اصلی دگرگونی سریع دوران کودکی بوده که در میانه سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رقم خورده است. البته عوامل پرشمار دیگری هم به مشکلات سلامت روان اعضای نسل Z در آمریکا دامن زده‌اند، منتها هیچ نظریه دیگری نمی‌توانست توضیح دهد که چرا در همان بازه زمانی برای اعضای نسل Z بسیاری از کشورهای دیگر هم مشکلاتی مشابه پدید آمد. تا وقتی کسی ماده‌ای شیمیایی را پیدا نکرده است که در اوایل دهه ۲۰۱۰ وارد منابع آب آشامیدنی یا مواد غذایی آمریکای شمالی، اروپا، استرالیا و نیوزلند شده باشد و بیشترین تأثیر را بر دختران نوجوان داشته و تأثیر اندکی بر سلامت روان افراد بالای ۳۰ سال دارد، نظریه سیم‌کشی مجدد عظیم تبیین‌کننده اصلی بحران سلامت روان است.

تصمیم گرفتم کتابم را به دو کتاب مجزا تقسیم کنم و ابتدا این کتاب را بنویسم، چراکه بحران سلامت

روان نوجوانان مسئله‌ای بسیار اضطراری است و هم‌اکنون می‌توانیم اقدامات بسیاری در جهت رفع آن انجام دهیم. من به‌عنوان پژوهشگر علوم اجتماعی، به‌عنوان یک معلم و به‌عنوان پدر دو نوجوان، نمی‌خواهم دست روی دست بگذارم. می‌خواهم کاری انجام دهیم. اگر دوران کودکی مبتنی بر تلفن عامل اصلی همه‌گیری جهان‌شمول بیماری‌های روانی باشد، چند اقدام مشخص و مؤثر وجود دارند که والدین، معلمان و اعضای نسل Z می‌توانند با اتکا به آن‌ها، کودکی مبتنی بر تلفن را به حالت کودکی مبتنی بر بازی بازگردانند.

در بخش چهارم کتاب چندین پیشنهاد ارائه دادم، اما چهار اقدام اصلاحی بنیادین بدین قرارند:

فرزندان تا قبل از دبیرستان گوشی هوشمند نداشته باشند.

تا قبل از ۱۶ سالگی عضویت در رسانه‌های اجتماعی ممنوع باشد.

مدارس عاری از تلفن باشند.

بازی‌های عاری از نظارت به‌مراتب بیشتر شوند و استقلال دوران کودکی افزایش یابد.

چنین اصلاحاتی بنیادین‌اند، چراکه مشکلات کنش جمعی متعددی را حل می‌کنند. هر یک والدی که اقدامی انجام می‌دهد، انجام دادن همان اقدام را برای سایر والدین جامعه هم آسان‌تر می‌کند. هر یک مدرسه‌ای که به‌راستی تلفن هوشمند را حذف می‌کند، برای تمامی دانش‌آموزان خود بستری فراهم می‌آورد تا در آن بیشتر در کنار یکدیگر حضور داشته باشند. چنانچه جامعه‌ای هر چهار مورد این اقدامات را اجرایی کند، چه‌بسا در عرض دو سال، شاهد بهبود قابل‌توجه سلامت روان کودکان و نوجوانان خود باشد.]]۲[

من کتاب را با دو پیشنهاد در رابطه با چگونگی محقق ساختن این اصلاحات به پایان می‌رسانم. این دو پیشنهاد عبارت‌اند از: با صدای بلند حرفتان را بزنید و با دیگران ارتباط بگیرید.

با صدای بلند حرفتان را بزنید

ییب لاتان و جان دارلی^{۲۷۸}، طی یکی از آزمایش‌های کلاسیک روان‌شناسی اجتماعی در سال ۱۹۶۸، گروهی از دانشجویان دانشگاه کلمبیا را به آزمایشگاه خود دعوت کردند. تصور دانشجویان این بود که قرار است در بحثی در باب مشکلات زندگی شهری با هم بحث کنند.]]۳[آزمایش واقعی اما در اتاق

انتظار برگزار شد؛ در این اتاق دانشجویان پرسشنامه‌هایی حاوی اطلاعات اولیه‌شان را تکمیل می‌کردند. پس از چند دقیقه، دودی عجیب از طریق دریچه تهویه وارد اتاق می‌شد. آیا دانشجویان بلند می‌شدند و درباره دود به کسی حرفی می‌زدند یا اینکه صرفاً منفعلانه همان‌جا می‌نشستند و به تکمیل پرسشنامه‌هایشان ادامه می‌دادند؟

دانشجویان گروه کنترل در اتاق انتظار تنها بودند. اینان در ۷۵ درصد از مواقع دست به اقدامی زدند و نیمی از آنان ظرف دو دقیقه پس از مشاهده دود از اتاق بیرون زدند تا آزمایشگر را از آن مطلع سازند (آزمایشگران همه چیز را از طریق یک آینه یک‌طرفه تحت نظارت و فیلم‌برداری قرار داده بودند).

در شرایط آزمایشی، سه دانشجو را به نوبت به اتاق انتظار وارد کردند و آن‌ها را پشت میزهایی جداگانه نشاندند. آزمایشگران می‌خواستند بدانند که اگر چند نفر شاهد ورود دود باشند، احتمال اقدام افراد افزایش می‌یابد یا کاهش؟ کاشف به عمل آمد که در چنین شرایطی احتمال اقدام کاهش می‌یابد. تنها سه نفر از ۲۴ دانشجویی که در چنین وضعیتی قرار داشتند، از جایشان بلند شدند تا ورود دود را گزارش دهند و تنها یک نفر ظرف چهار دقیقه نخست مشاهده دود، دست به چنین کاری زد، گرچه تا آن زمان دود جلوی دید همه حضار اتاق را گرفته بود.

باید خاطرنشان کنم که دود ساطع شده ناشی از آتش سوزی نبود، بلکه حاصل از دی اکسید تیتانیوم بود که برای استتار با دود مورد استفاده قرار می گیرد.[۴] نکته بسیار مهم این است که هیچ یک از حاضران اتاق نمی دانستند جریان چیست. وقتی ابهامی در میان است، افراد به یکدیگر می نگرند تا دریابند بقیه چه واکنشی نشان می دهند. چنین سرنخ هایی به تعریف موقعیت کمک می کند. آیا وضعیت اضطراری است؟ فرد اگر ببیند که باقی افراد صرفاً در جای خود نشسته اند، نتیجه خواهد گرفت که نه، پای وضعیتی اضطراری در میان نیست.

نشر فناوری های دیجیتال در زندگی کودکان همانند وارد شدن دود به خانه های ما بود. همه ما می بینیم که اتفاقی غریب در حال رقم خوردن است، اما نمی دانیم جریان چیست. ما می ترسیم که مبادا دود تأثیرات زیان باری بر فرزندانمان داشته باشد، منتها با نگاهی به اطرافمان درمی یابیم که هیچ کس کار چندانی در مواجهه با این وضعیت انجام نمی دهد.

مهم ترین درس در اینجا با صدای بلند حرف خود را زدن است. اگر فکر می کنید دوران کودکی مبتنی بر تلفن برای کودکان زیان بار است و خواهان بازگشت دوران کودکی مبتنی بر بازی هستید، حرفتان را بزنید. اکثر افراد در داشتن چنین تردیدی با شما اشتراک دارند، اما نمی دانند باید در برابر آن چه اقدامی

انجام دهند. با دوستان، همسایگان، دنبال‌کنندگان در رسانه‌های اجتماعی و نمایندگان سیاسی‌تان در این باره حرف بزنید.

اگر با صدای بلند حرفتان را بزنید و از چهار اقدام اصلاحی بنیادین اعلام حمایت کنید، بسیاری دیگر را هم تشویق خواهید کرد به شما بپیوندند. اگر عضوی از نسل Z هستید، جامعه به شدت نیازمند شنیدن صدای شماست. سخنان شما از سخنان هر کس دیگری مؤثرترند.

با دیگران ارتباط بگیرید

اگر پدر یا مادر هستید با دیگر والدینی ارتباط برقرار کنید که کودکی مبتنی بر بازی و استقلال بیشتر دوران کودکی را ارزشمند می‌دانند. سازمان‌های بسیار خوبی وجود دارند که والدین را پیرامون چنین اهدافی گرد هم می‌آورند؛ از جمله سازمان بگذار رشد کنند، بازی در بیرون^{۲۷۹} و بازی جوانمردانه^۵. [۲۸۰] همچنین سازمان‌های عالی زیادی وجود دارند که والدین را گرد هم می‌آورند و ایده‌ها و منابعی را برای به تأخیر انداختن دوران کودکی مبتنی بر تلفن یا کاهش آسیب‌های ناشی از آن به آن‌ها ارائه می‌دهند. برای این منظور به سازمان پاک‌بازی، مرکز فناوری انسان‌دوستانه، کامن سنس مدیا، اسکیرین استرانگ

و دیگر سازمان‌هایی مراجعه کنید که عنوانشان را در مکمل آنلاین کتاب فهرست خواهم کرد.]] ۶]] با والدین دوستانِ فرزندانِ گفت‌وگو کنید. به احتمال زیاد، آن‌ها هم دغدغه‌هایی مشابه شما دارند. اگر با همراهی همدیگر برای به تأخیر انداختن تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی اقدام کنید، مقابله با کودکی مبتنی بر تلفن و برگزیدن اجتماعی واقعی هم برای شما و هم برای فرزندانِ آسان‌تر خواهد شد.

اگر فرزندان به مدرسه می‌رود، با همراهی والدین دیگر به‌طور مستقیم با مدیر یا رئیس مدرسه صحبت کنید. از او بخواهید ایده‌های مهم تشریح‌شده در فصل دوازدهم را اجرا کند: ممنوعیت تلفن، ترغیب دانش‌آموزان به استقلال و مسئولیت‌پذیری بیشتر و افزودن بازی‌های آزاد بسیار زیاد. من می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که بیشتر مدیران، مسئولان و معلمان مدارس از تلفن همراه متنفرند، منتها برای اینکه بتوانند تغییری ایجاد کنند، باید از حمایت والدین برخوردار باشند.

اگر معلم هستید و از آشفتگی اجتماعی و مشکلات یادگیری ناشی از تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی خسته شده‌اید، با دیگران ارتباط بگیرید. با همکاران خود صحبت کنید و از مدیر مدرسه‌تان بخواهید نه‌تنها در سیاست‌های مربوط به تلفن همراه، بلکه در رویکرد مدرسه راجع به تمامی

دستگاه‌های دیگر دارای قابلیت ارسال پیام یا گردش در رسانه‌های اجتماعی، تجدیدنظر به عمل آورند. شما نباید ناگزیر باشید برای جلب توجه دانش‌آموزانتان به رقابت با کل اینترنت بپردازید. دریابید که آیا مدرسه‌تان می‌تواند با ارسال پیامی به والدین از آنان بخواهد تا از تغییرات حمایت کنند یا نه. اگر معلمان با صدایی واحد حرفشان را بزنند و کمک والدین برای آموزش فرزندانشان را طلب کنند، احتمال موفقیت بسیار بالا خواهد بود.

اگر یکی از اعضای نسل Z هستید، برای پدید آوردن تغییر به یکی از سازمان‌های تأسیس شده توسط اعضای نسل خودتان بپیوندید. مثلاً به سازمان همکاری برای ما طراحی‌اش کنید^{۲۸۲} ملحق شوید. [۷] این سازمان درواقع ائتلافی به رهبری جوانان است که از اصلاح خط‌مشی‌ها برای حفاظت از کودکان، نوجوانان و جوانان در فضای آنلاین، حمایت می‌کند. همان‌طور که اما لمبک^{۲۸۳}، یکی از مدیران این شرکت، طی شهادت خود در کمیته سنای آمریکا گفت: «گرچه شاید روایت هر کدام از ما متفاوت با دیگری باشد، تمامی ما در استیصال ناشی از به تصویر کشیدن قربانیان منفعل شرکت‌های بزرگ فناوری با هم سهیم هستیم. ما آماده‌ایم فعالان تغییر و سازندگان فضاها را آنلاین نو و ایمن‌تر برای نسل بعدی باشیم.» [۸]

من این کتاب را با داستان خیالی درباره کارآفرینی آغاز کردم که کودکان را بدون رضایت والدینشان از زمین به مریخ منتقل می‌کند تا در آنجا بزرگ شوند. چنین اقدامی به قدری تحمل‌ناپذیر است که هیچ‌یک از ما اجازه‌اش را نخواهیم داد. اما از برخی جهات اجازه داده‌ایم چنین اتفاقی رخ دهد؛ شاید فرزندانمان در مریخ نباشند، اما به‌طور کامل در کنار ما هم حضور ندارند.

انسان روی زمین تکامل یافته است. دوران کودکی آدمی برای بازیگوشی و اکتشاف روی زمین تکامل یافته است. کودکان زمانی می‌بالند که در جوامعی راستین ریشه داشته باشند، نه در شبکه‌های مجازی نامجسم. بزرگ شدن در دنیای مجازی سبب‌ساز افزایش اضطراب، آنومی و حس تنهایی است. سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی و گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن شکستی فاجعه‌بار بوده است.

زمان پایان این آزمایش فرا رسیده است. بگذارید فرزندانمان را به خانه بازگردانیم.

منابعی برای کسب اطلاعات بیشتر

اگر مایلید درباره موضوعات طرح شده در این کتاب اطلاعات بیشتری کسب کنید، سه منبع اصلی را به شما پیشنهاد می‌دهم:

۱. وبسایت AnxiousGeneration.com

این وبسایت مرکز اصلی منابع کتاب نسل مضطرب است. وبسایت صفحات جداگانه‌ای دارد که در هر کدام از آن‌ها پژوهش‌ها و رهنمودهایی را برای والدین، مدارس، اعضای نسل Z و همچنین خوانندگان علاقه‌مند به اعمال معنوی تشریح شده در فصل هشتم گردآوری می‌کنم. همچنین، لینک‌هایی به دو منبع بعدی نیز در همین سایت در دسترس‌اند.

۲. مکمل آنلاین

من و زک رواش برای هر یک از فصول این کتاب یک سند جداگانه در Google Doc ایجاد کرده‌ایم.

ما در این اسناد نمودارهای دیگری را آورده‌ایم که امکان جای‌دهی آن‌ها در کتاب فراهم نبود. ما این اسناد را با یافته‌های پژوهشی جدید به‌روز می‌کنیم و تمام خطاها یا تغییر نظرها را در آن‌ها می‌گنجانیم. زک نشانی مجموعه داده‌های مورد استفاده برای ترسیم بیشتر نمودارهای کتاب را در این اسناد آورده است. می‌توانید تمامی فایل‌های مکمل آنلاین را در anxiousgeneration.com/supplement بیابید.

۳. سایت After Babel Substack

موضوعات زیادی بودند که مایل بودم در این کتاب از آن‌ها سخن بگویم. به نگاشتن فصول پرشمار دیگری هم فکر کرده بودم. من نسخه‌های مختصر چنین فصولی را در خبرنامه Substack خود، با عنوان After Babel، خواهم نگاشت. لطفاً در www.afterbabel.com ثبت‌نام کنید. رایگان است. من از این طریق مطالبی را در باب موضوعات بسیاری از جمله موضوعات زیر منتشر خواهم کرد:

توصیه‌های نسل Z برای نسل Z

بزرگ شدن تحت نظارت دائمی

کاری که هم‌اکنون از دست دانشگاه‌ها برمی‌آید.

کاری که هم‌اکنون از دست کارفرمایان برمی‌آید.

چگونه رسانه‌های اجتماعی بر پسران تأثیر می‌گذارند؟

چگونه پورنوگرافی بر دختران تأثیر می‌گذارد؟

چگونه سیم‌کشی مجدد عظیم زندگی رمانتیک را تغییر داد؟

چرا محافظه‌کاران مذهبی کمتر تحت تأثیر سیم‌کشی مجدد عظیم قرار گرفته‌اند؟

سرمایه‌داری لیمبیک: چگونه نیروهای حاکم بر بازار صدها سال است که مشوق اعتیاد بوده‌اند؟

هر سالی که می‌گذرد فناوری‌های جدید با سرعت بیشتری زندگی ما را مختل می‌سازند. لطفاً در After

Babel به من پیوندید تا بررسی کنیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است، این اتفاق چه بلایی بر سر ما می‌آورد و چگونه می‌توانیم در میانهٔ این سردرگمی‌ها، کودکانی شکوفا بار بیاوریم.

قدردانی

این کتاب حاصل یک تلاش تیمی بود، پس اجازه دهید ابتدا قدردانی ویژه‌ام را به سه نفر از هم‌تیمی‌هایم ابراز کنم:

نخستین قدردانی ویژه‌ام تقدیم زک راوش می‌شود، مرد جوانی که در سال ۲۰۲۰ او را به‌عنوان دستیار عمومی پژوهشی استخدام کردم. زک نیز همچون من مشتاق استفاده از روان‌شناسی اجتماعی در مسائل پیچیده اجتماعی بود. او روند پاسخگویی به دو سؤال موردنظرم را هدایت کرد: در سطح بین‌المللی چه اتفاقی در حال رخ دادن است؟ و چه بلایی بر سر پسران می‌آید؟ در زمان آغاز نگارش این کتاب در پاییز ۲۰۲۲، زک به شریک فکری و ویراستار من بدل شده بود. ما به مدت چهارده ماه، سخت با هم کار کردیم. او حتی در بسیاری از مواقع، ساعات پایانی شب و تعطیلات آخر هفته‌اش را وقف نگارش مطالبی می‌کرد که در ابتدا تصور می‌کردیم به کتابی کوتاه بدل می‌شود. در آن دوران، زک از یک دانشجوی سال دوم روان‌شناسی، به یک پژوهشگر و روشنفکر درجه یک بدل شد. بدون کمک او قادر به نگارش این کتاب نبودم.

دومین قدردانی ویژه‌ام از آنِ نور اسکنازی است. از زمانی که کتاب بچه‌های آزاد نور را خواندم، او به منبع الهام من در فرزندپروری و نیز به دوست صمیمی‌ام بدل شد. من برای گرفتن رهنمودهایی در باب آنچه باید در این کتاب به والدین بگویم، از نور کمک خواستم. او ایده‌های بسیار معرکه خود را در قالب سندی در Google Doc برایم نگاشت و من از او دعوت کردم برای نگارش فصل دوازدهم کتاب به من ملحق شود. بعد در مورد فصل یازدهم، در باب مدارس هم دوباره از او طلب کمک کردم و بعد از او خواستم در نگارش فصل دهم کتاب، در مورد کارهایی که هم‌اکنون از دست دولت‌ها برمی‌آید، هم یاریگر من باشد. اگر این کتاب بتواند والدین، مدارس و قانون‌گذاران را متقاعد کند تا به بچه‌ها استقلال بیشتری بدهند، به لطف سال‌ها تلاش نور بر این موضوع به‌عنوان رئیس مرکز بگذار رشد کنند و مشارکت عظیم او در نگارش بخش چهارم این کتاب خواهد بود.

سومین قدردانی ویژه من متعلق به ویرجینیا اسمیت، ویراستارم در انتشارات پنگوئن، است. وی از سال ۲۰۱۶، از زمانی که من و گرگ لوکیانوف نگارش کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی را آغاز کردیم، هدایتگر و تصحیح‌کننده نحوه نگارش من بوده است. ویرجینیا تک‌تک فصول کتاب ذهن مضطرب را عمیقاً ویرایش کرد و به‌رغم مشکلات من در وقت‌شناسی، با کمک همکارش، کارولین سیدنی، شکلی یکپارچه

به کتاب بخشید.

من از بسیاری دیگر از اعضای تیم که نقش مهمی در پدید آمدن این کتاب داشتند، سپاسگزارم: الی جورج از نویسندگان و روشنفکران نسل Z در کل پروژه همکاری نزدیکی با من داشت و در پژوهش‌های کیفی و طرح ایده‌های خلاقانه، با ویرایش عالی‌اش، کمک‌کارم بود. روای ایر، دوست و همکار قدیمی‌ام در YourMorals.org با ارائه رهنمودها و چند مورد از پاراگراف‌های کلیدی فصل دهم، در باب کارهایی که از دست شرکت‌های فناوری و دولت‌ها برمی‌آید، توضیحاتی در اختیارم قرار داد. کریس سایتا با مدیریت تمامی یادداشتهای کتاب به ما کمک کرد تا دریابیم بر پسران چه می‌گذرد. سدریک وارنی در پدید آوردن پایگاه اطلاعاتی مورد نیاز این کتاب، پشتیبان زک بود. دیو سیسیریلی، دوست هنرمند معرکه‌ام که تصویرسازی کتاب همه منهای یک ^{۲۸۴} را بر عهده داشت، بار دیگر جادوی خود را برای طراحی جلد این کتاب به کار گرفت.

من نسخه خطی این کتاب را در تابستان ۲۰۲۳ برای ده‌ها نفر از دوستان و همکارانم ارسال کردم و از آنان خواستم در یافتن خطاها و بخش‌های نتراشیده کتاب یاری‌گرم باشند. بسیاری از آنان به هزاران روش مختلف به بهتر شدن این کتاب یاری رساندند، از این‌رو قدردان این افراد هستم: ترور آگاتسوما،

لری آمسِل، مری اویلز، جان آستین، مایکل بیلی، باربارا بکر، آرتورو بچار، اوری بیلمز، سامانتا بوردمن، دیو بولوتسکی، درو بولوتسکی، ماریا بریج، تد بروگمن، ماریانا بروسونی، مالین بونگوم، روآن برن، کامیل کارل هیلی چلمدوس، کاریسا چن، جیم کوان، گریس کول، جکسون داونپورت، سامانتا داونپورت، مایکل دینزمو، اشلی دایکمن، لوسی فری، آریلا فلدمن، کریس فرگوسن، برایان گالاگر، پیتز گری، بن هایت، فرانچسکا هایت، مکس هایت، همیلتون، ملانی همپ، الکساندرا هادسون، فریا ایندیا، آندریا کیت، نیکول کیتن، سنا کولووا، بیل کوهن، ال لاوب، جان لی، آنا لمبک، میک لئونارد، لیزا لیتمن، جولیا لومبارد، سرجیو ای. لوپز، مکنزی لاو، گرگ لوکیانوف، جوی مک گراث، کارولین مل، کری مندوزا، جیمی نیکری، ایوان اوپنهایمر، پاملا پارسکی، یجین پارک، رابی پنویر، ماریا پتروا، کایل پاول، مت پولفورد، فرناندو راوش، ریچارد ریوز، جین ریو، جف رابیناس تو، استوکول، آرتور روزن، نیما روحانی فرد، سالی ساتل، لئونارد ساکس، ریکی شلات، دیوید شرین، ایوت شین، دنیل شاجمن، مارک شولمن، بنت سیپل، بن اسپالوس، دیوید استاین، مکس استوسل، جاناتان استری، آلیسون تیلور، ژول تریاک، ژان تونگ، سدزیک وارنی و کیت وینستن.

چند نفر از افراد این فهرست طولانی در سطح ویراستارانی قهار، نظرات دقیقشان را بر تک تک صفحات

درج کردند: لری امسل، گریس کول، مایکل دینزموور، برایان گالاگر، نیکول کیتن، مک کنزی لاو، ماریا پتروا، جین ریو، مارک شولمن، و بن اسپالوس.

من بسیار خوش شانسم که استاد مدرسه کسب و کار استرن دانشگاه نیویورک هستم. رئیس این مدرسه، راگو ساندارام، و مدیر گروه من، باتیا وایزنفلد، در شرایط دشوار حمایتی بی دریغ از من داشته اند. برنامه کسب و کار و جامعه استرن بستری هیجان انگیز برای مطالعه مسیرهایی است که کسب و کار طی آن ها جامعه را متأثر می سازد و گاه آن را بر هم می زند.

بزرگ ترین قدردانی ام را به جین ریو، همسرم، تقدیم می کنم که برای نخستین بار با هم آرزوی داشتن فرزندی را در ذهن پروراندیم و اکنون همراه با هم در لذت تماشای دو فرزندمان و گشت و گذارهای جاه طلبانه شان سهیم هستیم.

درباره نویسنده

جاناتان هایت استاد رهبری اخلاقی مدرسه کسب و کار استرن در دانشگاه نیویورک است. وی در سال ۱۹۹۲ دکترای خود را در رشته روان‌شناسی اجتماعی دانشگاه پنسیلوانیا اخذ کرد و به مدت شانزده سال به تدریس در دانشگاه ویرجینیا اشتغال داشت. همان‌طور که در کتاب ذهن درستکار توصیف می‌شود، پژوهش‌های هایت بر روان‌شناسی اخلاق و روان‌شناسی سیاسی متمرکز است. جدیدترین کتاب او، نسل مضطرب، دنباله مستقیمی از مضامین واکاوی‌شده در کتاب نازپروردگی ذهن آمریکایی (با همکاری گرگ لوکیانوف) است. هایت در سایت [After Babel Substack](#) هم به‌طور منظم یادداشت می‌نویسد.

پی نوشت ها و منابع

پیش درآمد: بزرگ شدن در مریخ

۱. Hamm et al. (۱۹۹۸); Milder et al. (۲۰۱۷).

۲. Grigoriev & Egorov (۱۹۹۲); Strauss, M. (۲۰۱۶, November ۳۰). We may finally know why astronauts get deformed eyeballs. National Geographic. www.nationalgeographic.com/science/article/nasa-astronauts-eyeballs-flattened-blurry-vision-space-science

۳. برای مثال، به پاسخ شرکت متا به افشاگری اسناد فیس‌بوک توسط فرانسیس هاوگن بنگرید:

Zuckerberg, M. (۲۰۲۱, October ۵). Facebook. www.facebook.com/zuck/posts/۱۰۱۱۳۹۶۱۳۶۵۴۱۸۵۸۱

همچنین، برای رد ادعای مارک زاکربرگ مبنی بر اینکه پژوهش‌ها نشان می‌دهند استفاده از اینستاگرام

«درمجموع، برای سلامت روان مفید است»، به این منبع بنگرید:

Fridman, L. (۲۰۲۲, June ۴). Jonathan Haidt: The case against social media.
Lex Fridman Podcast #۲۹۱ (video). YouTube.
www.youtube.com/watch?v=f0un-1lL8Zw&ab_channel=LexFridman

۴. وقتی پسران به اندازه کافی بزرگ می‌شوند، شرکت‌های دیگری با استفاده از قلاب‌هایی مثل پلتفرم‌های شرط‌بندی بر رقابت‌های ورزشی و برنامه‌های دوست‌یابی آنان را به دام می‌اندازند.

۵. برای آشنایی بیشتر با COPPA به این منبع بنگرید:

Jargon, J. (۲۰۱۹, June ۱۸). How ۱۳ became the internet's age of adulthood.
Wall Street Journal.
[www.wsj.com/articles/how-13-became-the-internets-age-of-adulthood-](https://www.wsj.com/articles/how-13-became-the-internets-age-of-adulthood-11560850201)
۱۱۵۶۰۸۵۰۲۰۱

در سال ۲۰۲۳، به سبب کوشش‌های قابل‌توجه ایالت‌های کالیفرنیا و یوتا و طرح‌های متنوع ارائه‌شده در کنگره آمریکا که در فصل دهم در بابشان سخن خواهم گفت، ناگهان علاقه هر دو حزب به محافظت از کودکان در برابر رسانه‌های اجتماعی جلب شد.

(۶.Thorn & Benenson Strategy Group (۲۰۲۱); Canales (۲۰۲۱, May ۱۳).

بر اساس یک گزارش، ۴۰ درصد کودکان زیر ۱۳ سال از اینستاگرام استفاده می‌کنند و برخی از آن‌ها در این رسانه با سوء رفتار و درخواست‌های جنسی روبه‌رو می‌شوند، چراکه این غول فناوری قصد دارد با اینستاگرام کودکان را هم هدف قرار دهد.

Business

Insider.

۵-۲۰۲۱-www.businessinsider.com/kids-under-۱۳-use-facebook-instagram

۷. در فصل دهم، درباره آیین‌نامه طراحی متناسب با سن بریتانیا سخن خواهم گفت. نسخه‌ای مشابه با این آیین‌نامه در ایالت کالیفرنیا نیز به تصویب رسیده است. چندین ایالت آمریکا نیز در سال ۲۰۲۳،

قوانینی برای الزام‌آور کردن صحت‌سنجی سن و سایر مقررات را تصویب کرده‌اند.

۸. Drum, K. (۲۰۱۶). Lead: America's real criminal element. Mother Jones. www.motherjones.com/environment/۰۲/۲۰۱۶/lead-exposure-gasoline-crime-increase-children-health/; Kovarik, B. (۲۰۲۱, December ۸). A century of tragedy: How the car and gas industry knew about the health risks of leaded fuel but sold it for ۱۰۰ years anyway. Conversation. theconversation.com/a-century-of-tragedy-how-the-car-and-gas-industry-knew-about-the-health-risks-of-leaded-fuel-but-sold-it-for-۱۰۰-years-anyway-۱۷۳۳۹۵

برای آشنایی با تاریخچهٔ بنزین حاوی سرب و تأثیرات آن بر رشد مغز و گرایش آتی افراد به رفتارهای مجرمانه، هر دوی این مقالات را ببینید. رنگ‌ها و لوله‌های انتقال آب نیز از دیگر منابع مسمومیت با سرب بودند.

۹. مرکز پژوهشی پیو سال ۱۹۹۷ را نخستین سال تولد نسل Z معرفی می‌کند، اما به باور من چنین تاریخی قدری دیر است؛ رفتارهای جدید در دانشجویانی که در سال ۲۰۱۴ وارد کالج شده بودند، نمودی واضح داشت (بنگرید به پارکر و ایگیلنیک [۲۰۲۰]). جین تونج، در کتاب نسل اینترنت، سال ۱۹۹۵ را نخستین سال نسل Z قلمداد می‌کند. من تاریخی میانه این دو را برگزیده‌ایم و نخستین سال نسل Z را سال ۱۹۹۶ می‌دانم. البته نسل‌های مختلف با مرزی روشن از هم جدا نمی‌شوند. باین حال، همان‌طور که تونج در کتاب سال ۲۰۲۳ خود، نسل‌ها، نشان می‌دهد، نسل‌ها با هم تفاوت دارند.

۱۰. البته به نظر می‌رسد که هوش مصنوعی همه‌چیز را تغییر خواهد داد. بنابراین به احتمال زیاد شاهد آغاز نسل جدید طی سال‌های دهه ۲۰۲۰ خواهیم بود. اما از آنجایی که هوش مصنوعی احتمالاً کودکان را، حتی بیشتر از قبل، از دنیای واقعی دور می‌کند، پیش‌بینی من این است که اگر اکنون برای معکوس‌سازی سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی اقدامی نکنیم، با سطوح بالاتری از اضطراب مواجه خواهیم شد.

۱۱. تونج در کتاب نسل‌ها به این موضوع اشاره می‌کند (تونج، ۲۰۲۳ الف). همچنین به کتاب قبلی او، نسل اینترنت، مراجعه کنید (تونج، ۲۰۱۷).

۱۲. See for this story Haidt, J., & Rose-Stockwell, T. (۲۰۱۹). The dark psychology of social networks. Atlantic.

www.theatlantic.com/magazine/archive/۱۲/۲۰۱۹/social-media-democracy/
./۶۰۰۷۶۳

من می‌دانم که تامبلر هم در سال ۲۰۰۷، ویژگی "ریبلاگ" را معرفی کرده است، منتها اثرات ریبلاگ، در قیاس با "ریتوئیت" عرضه‌شده توسط توئیتر در سال ۲۰۰۹، ناچیز است.

۱۳. Steinberg (۲۰۲۳, Introduction).

۱۴. به‌عنوان مثال می‌توان به افزایش هشدارهای ماشه، فضاهاى امن، تیم‌های واکنش به سوگیری اشاره کرد که تمامی آن‌ها در یادداشت منتشرشده در نشریه آتلانتیک شرح داده شده‌اند.

۱۵. Twenge, Martin, & Campbell (۲۰۱۸).

۱۶. See my summary of the research: Haidt (۲۰۲۳, February

۱۷. Durocher, A. (۲۰۲۱, September ۲). The general history of car seats: Then and now. Safe Ride ۴ Kids. [./saferide4kids.com/blog/the-general-history-of-car-seats](https://saferide4kids.com/blog/the-general-history-of-car-seats)

۱۸. Food and Drug Administration (۲۰۱۰).

۱۹. Epictetus (۱st–۲nd century/۱۸۹۰, chapter ۳۳). The Enchiridion

۲۰. Marcus Aurelius (۱۶۱–۱۸۰ CE/۲۰۰۲, book ۳, chapter ۴).

۲۱. از سال ۲۰۱۰، نرخ کلی خودکشی در میان بزرگسالان (۵۰ ساله به بالای) آمریکا، کانادا، بریتانیا و استرالیا افزایش یافته است. اما این افزایش عموماً به‌طور نسبی از افزایش نرخ خودکشی در جمعیت‌های کم‌سن‌تر کمتر بوده است. مهم‌تر آنکه، افزایش نرخ خودکشی در بزرگسالان از دهه ۲۰۱۰ اغلب در پی کاهش نرخ خودکشی در آنان طی دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ رخ داده است. بنگرید به راوش و هایت (اکتبر ۲۰۲۳).

۲۲. برای اینکه دریابید هوش مصنوعی چگونه چهار مشکلِ ازپیش‌موجود رسانه‌های اجتماعی را تشدید می‌کند، به یادداشت من و اریک اشمیت مراجعه کنید:

Haidt, J., & Schmidt, E. (۲۰۲۳, May ۵). AI is about to make social media (much) more toxic. Atlantic.

www.theatlantic.com/technology/archive/۰۵/۲۰۲۳/generative-ai-social-media-integration-dangers-disinformation-addiction/۶۷۳۹۴.

فصل ۱: امواج رنج

۱. به منظور حفظ حریم خصوصی افراد، نام‌ها و برخی جزئیات تغییر کرده‌اند.

۲. استثنائی که در این میان به چشم می‌خورد به نرخ خودکشی افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی مربوط می‌شود. این نرخ عموماً در اوایل دهه ۲۰۰۰، کاهش یافت و در سال ۲۰۰۷، به پایین‌ترین حد خود رسید و در مجموع از سال ۲۰۰۸، روندی افزایشی نشان داد. منتها افزایش آشکار در قیاس با نرخ دهه ۲۰۰۰ از بعد از سال‌های ۲۰۱۰ آغاز شد. در بخش بعدی کتاب، راجع به نرخ خودکشی سخن خواهم گفت. با نگاهی به گذشته، درمی‌یابیم که نرخ افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات در نوجوانان آمریکایی از سال‌های دهه ۱۹۵۰، با نوساناتی در حال افزایش بوده است. با این‌همه طی آن دوران، منحنی مربوط به نرخ خودکشی شبیه به "چوب‌هاکی" نبوده است. همان‌طور که طی این فصل و این کتاب خواهید دید، در اوایل دهه ۲۰۱۰، شاهد پدید آمدن منحنی شبیه به چوب‌هاکی هستیم. بنگرید به: تونج و همکاران، (۲۰۱۰).

۲۰۲۳). (Administration.

۴. نکته‌ای پژوهشی در باب تغییرات جمعیت‌شناختی: از سال ۲۰۱۰، روندی افزایشی در بروز بیماری‌های روانی در میان نوجوانان تمامی گروه‌ها در آمریکا مشهود بوده است. چنین روندی در تمامی جنسیت‌ها، نژادها، گرایش‌های جنسی یا طبقات اجتماعی به چشم می‌خورد. به‌طور کلی، مدت‌هاست که افراد سنین نوجوانی میانه سیاه‌پوست در قیاس با هم‌تایان سفیدپوستان، اضطراب، افسردگی، خودزنی و خودکشی کمتری داشته‌اند. با این حال این نرخ‌ها از سال ۲۰۱۰ به بعد، در هر دوی این گروه‌ها افزایش شدیدی داشته‌اند، به‌نحوی که افزایش مطلق در میان سفیدپوستان و افزایش نسبی (درصدی) در میان سیاه‌پوستان بالاتر بوده است (چراکه سیاه‌پوستان نرخ پایه کمتری داشته‌اند). داده‌های مرتبط با طبقه اجتماعی ناچیزند، منتها افسردگی در تمامی طبقات اجتماعی روندی مشابه را دنبال می‌کند و در همه طبقات از سال ۲۰۱۰ افزایشی شدید داشته است. در مقایسه با نوجوانان دگرجنسگرا، نوجوانان جامعه رنگین‌کمانی نرخ‌های بسیار بالاتری را در تمام معیارهای فوق گزارش می‌کنند. با این حال، شواهد در رابطه با افزایش میزان خودآزاری و خودکشی در بین نوجوانان جامعه رنگین‌کمانی از سال ۲۰۱۰ قطعی نیست. برای دریافت منابع این آمارها و کسب اطلاعات بیشتر، به مکمل آنلاین کتاب بنگرید و به‌ویژه

مطالب این منبع را مطالعه کنید:

.Adolescent Mood Disorders Since ۲۰۱۰: A Collaborative Review

۵. طی این واکاوی‌ها، من در سال ۲۰۱۹ با همراهی جین تونج یک "سند بررسی مشترک" ایجاد کردم. این سند در Google Doc قابل مشاهده بود و در آن تمامی مطالعات، نظرسنجی‌ها و مجموعه داده‌های در دسترسی گردآوری شده بودند که می‌توانستند روند تغییرات در سلامت روان نوجوانان آمریکایی و بریتانیایی از اوایل دهه ۲۰۰۰ تا به امروز را آشکار کنند. ما از سایر پژوهشگران دعوت کردیم اطلاعات خود را به سند بیفزایند و آن را نقد کنند. (می‌توانید این سند بررسی مشترک و سایر منابع مورد اشاره در کتاب را در نشانی www.anxiousgeneration.com/reviews بیابید.)

.(۶.Zahn-Waxler et al. (۲۰۰۸

.(۷.Askari et al. (۲۰۲۱

۸. انجمن سلامت کالج آمریکا (ACHA) نمونه‌های معرف را با استفاده از نظرسنجی طراحی شده توسط

خود، گردآوری کرده است. پرسش طرح شده در این نظرسنجی به طور دقیق چنین بود: «آیا طی ۱۲ ماه اخیر برای هر یک از موارد زیر تشخیصی از یک متخصص دریافت کرده یا تحت درمان قرار گرفته‌اید؟»

۹. انجمن سلامت کالج آمریکا (بی‌تا). می‌توانید داده‌های مرتبط با دانشجویان دختر و پسر را به نحوی مجزا در پیوست آنلاین کتاب مشاهده کنید. الگوها در هر دو جنس یکسان‌اند، اما اضطراب و افسردگی در زنان افزایش بسیار بیشتری داشته است.

۱۰. تمامی اختلالات روانی شکل ۲-۱ در حال افزایش‌اند، اما تنها سه اختلال درونی‌سازی بیش از ۱۰۰ درصد افزایش داشته‌اند. (بی‌اشتهایی عصبی که نوعی اختلال خوردن است، به اضطراب مربوط می‌شود و از این رو یکی از اختلالات درونی‌سازی به حساب می‌آید.)

۱۱. سؤال این نظرسنجی به طور دقیق چنین بود: «طی ۳۰ روز گذشته هر چند وقت یک بار عصبی شده‌اید؟» اعداد ترسیم شده در نمودار نمایانگر درصد افرادی هستند که از میان پنج گزینه، دو گزینه "همیشه" یا "در بیشتر اوقات" را برگزیده بودند. این سؤال فقط از دانش‌آموزان ۱۸ ساله به بالای سال آخر دبیرستان پرسیده شده بود. (نظرسنجی ملی درباره مصرف مواد و سلامت آمریکا، ترسیم مجدد

نمودار توسط گودوین و همکاران، ۲۰۲۰).

۱۲. American Psychiatric Association (۲۰۲۲, p. ۲۱۵).

۱۳. پارودی و همکاران. (۲۰۲۲). نظرسنجی معرف ملی NSDUH یافته‌های مشابهی به دست آورد: نرخ اضطراب در دختران ۱۸ تا ۲۵ ساله از ۲۶.۱۳ درصد در سال ۲۰۱۰ به ۴۰.۰۳ درصد در سال ۲۰۲۱ رسیده، حال آنکه در پسران از ۱۷.۳۵ درصد به ۲۰.۲۶ درصد افزایش یافته است.

۱۴. درصد‌های مربوط به افسردگی بدین قرار بودند: ۱۶ درصد "همیشه" یا "بیشتر اوقات" را برگزیدند. ۲۴ درصد "تقریباً نیمی از مواقع" و ۶۰ درصد هم "کمتر از نیمی از مواقع" یا "هرگز" را انتخاب کردند.

۱۵. لیدو (۱۹۹۶) نشان داد که اطلاعات بصری دو مسیر متفاوت را در مغز طی می‌کنند؛ یکی از این مسیرها سیگنال‌های عصبی را تقریباً بلافاصله به آمیگدال و هیپوتالاموس می‌رساند، حال آنکه مسیر دیگر اطلاعات را به مناطق مربوط به پردازش بصری در قشر پس‌سری می‌فرستد.

۱۶. برای مطالعه‌ی مروری بر اضطراب و اختلالات اضطرابی بنگرید به:

.(Wiedemann (۲۰۱۵) and Szuhany & Simon (۲۰۲۲

۱۷. توصیف من از افسردگی اساساً از فصل اختلالات افسردگی کتاب راهنمای DSM-۵-TR منتشر شده از سوی انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۲۰۲۲) اقتباس شده است.

۱۸. Shakespeare, Hamlet, ۱.۲.۱۳۳-۱۳۴

۱۹. Friedman, R. (۲۰۱۸, September ۷). The big myth about teenage anxiety.

New York Times.

www.nytimes.com/۰۷/۰۹/۲۰۱۸/opinion/sunday/teenager-anxiety-phones-social-media.html

۲۰. مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، مرکز ملی پیشگیری و کنترل صدمات. من نخستین بار این نمودار را در مطالعهٔ مرکادو و همکاران، (۲۰۱۷) یافتم و بعد به منبع اصلی مراجعه کردم تا سال‌های بعدی را نیز به آن بیفزایم.

۲۱. می‌توانید نمودار مربوط به تمامی این روندها را در مکمل آنلاین کتاب مشاهده کنید. نرخ مربوط به زنان بالای ۲۴ سال طی آن دوره زمانی ۲۵ درصد کاهش یافته بود.

۲۲. Centers for Disease Control and Prevention. (n.d).

۲۳. نمودار مربوط به نوجوانان سن بالاتر کاملاً شبیه همین نمودار است و می‌توان آن را به همراه بسیاری از نمودارهای دیگر در مکمل آنلاین کتاب مشاهده کرد.

۲۴. دختران بیش از پسران از افسردگی رنج می‌برند و بیشتر به خودکشی دست می‌زنند، منتها بیشتر از روش‌های برگشت‌پذیر، مثل بریدن مچ دست یا مصرف بیش از حد قرص‌های خواب استفاده می‌کنند. پسران کمتر از دختران اقدام به خودکشی می‌کنند، منتها طی خودکشی معمولاً از روش‌های برگشت‌ناپذیری مثل استفاده از سلاح گرم یا پریدن از فراز یک ساختمان بلند استفاده می‌کنند.

۲۵. Ortiz-Ospina, E. (۲۰۱۹, September ۱۸). The rise of social media. Our World in Data. ourworldindata.org/rise-of-social-media

۲۶. باید خاطرنشان کنم که طی این دهه دموکراسی‌های لیبرال در سرتاسر جهان به اوج خود رسیدند. در کتاب بعدی‌ام، حیات پس از بابل، دراین باره سخن خواهم گفت.

۲۷. طی فصول دوم، پنجم و ششم کتاب به شرح سازوکارهای متعددی خواهم پرداخت که رسانه‌های اجتماعی به واسطه آنها به سلامت روان آسیب می‌رسانند.

۲۸. Lenhart (۲۰۱۲).

۲۹. Lauricella et al. (۲۰۱۶).

۳۰. Rideout (۲۰۲۱).

۳۱. The report notes, "Much of this frenzy of access is facilitated by mobile devices" (Lenhart, ۲۰۱۵).

۳۲. پنج پلتفرم بیش از سایر پلتفرم‌ها توجه نوجوانان را جلب می‌کردند: یوتیوب، تیک‌تاک، اینستاگرام،

اسنپ‌چت، و فیس‌بوک. درواقع، ۳۵ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی گزارش داده‌اند که "تقریباً دائم" در حداقل یکی از این پلتفرم‌ها وقت می‌گذرانند (وگلز و همکاران، ۲۰۲۲).

۳. Turkle (۲۰۱۵, p. ۳).

۳۴. شرکت سامسونگ در سال ۲۰۰۹، تلفن‌های هوشمند سازگار با سیستم‌عامل اندروید را معرفی کرد.

۳۵. Systrom, K. (۲۰۱۳, February ۵). Introducing your Instagram feed on desktop. Instagram.

about.instagram.com/blog/announcements/introducing-your-instagram-feed-on-desktop

۳۶. Protalinski, E. (۲۰۱۲, May ۱). Instagram passes ۵۰ million users. ZDNET.
[./www.zdnet.com/article/instagram-passes-۵۰-million-users](http://www.zdnet.com/article/instagram-passes-50-million-users)

۳۷. Iqbal, M. (۲۰۲۳, May ۲). Instagram revenue and usage statistics (۲۰۲۳).
[./Business of Apps. www.businessofapps.com/data/instagram-statistics](http://www.businessofapps.com/data/instagram-statistics)

۳۸. تیراندازی در دبستان سندی هوک یکی از وحشتناک‌ترین تیراندازی‌های کور در مدارس آمریکا به حساب می‌آید. طی این رویداد، یک جوان مبتلا به بیماری روانی وارد دبستانی در شهر نیوتاون ایالت

کنکتیکت شد و ۲۰ کودک را که همگی شش یا هفت‌ساله بودند، همراه با شش بزرگسال به قتل رسانید.

۳۹. ورمولن (۲۰۲۱). همچنین بنگرید به تونج (۲۴ اکتبر ۲۰۲۳)؛ تونج در این منبع سیزده نظریه دیگر جهت تبیین احتمالی بحران سلامت روانی جوانان را شرح می‌دهد و می‌گوید که چرا دوازده مورد از آنان فاقد دقت‌اند. لازم به ذکر است که من و تونج باور داریم که یکی از این نظریه‌های بدیل به‌جا و حائز اهمیت‌اند: نظریه بدیل شماره ۶: «چنین وضعیتی به‌سبب کاهش استقلال کودکان و نوجوانان است.»

۴۰. U.S. Bureau of Labor Statistics. (n.d.). Depression data is from the Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (۲۰۲۳).
.National Survey on Drug Use and Health

۴۱. این یکی از یافته‌های دورکیم است که در شاهکار او، کتاب خودکشی، پژوهشی در جامعه‌شناسی (۱۹۵۱/۱۸۹۷)، تشریح شده است. پژوهش‌های بعدی و از جمله روچویچ (۱۹۷۱) و لستر (۱۹۹۳) هم بر این یافته مهر تأیید زده‌اند.

.(42. Bauer et al. (2016

43. Klar & Kasser (2009). The quotation is from Petré, R. (2010, May 12).
Smile, you're an activist! In These Times.
.inthesetimes.com/article/smile-youre-an-activist

.(44. Conner, Crawford & Galiotor (2023); Latkin et al. (2022

45. Belsie, L. (2011). Why Canada didn't have a banking crisis in 2008.
National Bureau of Economic Research.
.www.nber.org/digest/dec11/why-canada-didnt-have-banking-crisis-2008

46. See my review document, The Coddling of the Canadian Mind? A
Collaborative Review, www.anxiousgeneration.com/reviews. See especially
.(Garriguet (2021, p. 9, chart 6

۴۷. Garriguet (۲۰۲۱). Portrait of youth in Canada: Data report

۴۸. به مکمل آنلاین کتاب مراجعه کنید. از سال ۲۰۱۰، نرخ خودکشی در دختران نوجوان کانادایی افزایش یافته است، اما در پسران چنین افزایشی به چشم نمی‌خورد. الگوی یافت‌شده برای پسران در بسیاری از کشورها چنین است: نرخ افسردگی و اضطراب همراه با هم افزایش یافته‌اند، حال‌آنکه نرخ خودکشی الگویی تا حدی متغیر دارد. در دختران، نرخ اضطراب، افسردگی، خودزنی و خودکشی همراه هم افزایش یافته‌اند. ضمناً نرخ خودکشی دختران در پنج کشور انگلیسی‌زبان در حال افزایش است. توجه داشته باشید که خودکشی پدیده‌ای پیچیده و نادر است و تحت تأثیر عوامل زیادی مثل وجود اسلحه در منزل، در دسترس نبودن مراقبت‌های روان‌پزشکی اضطراری و سطح یکپارچگی اجتماعی (همان‌طور که دورکیم نشان داده است) قرار دارد. خودکشی تا حد زیادی جدی‌ترین پیامد بحران سلامت روان است، اما قابل‌اتکاترین شاخص سلامت روانی کلی جامعه به حساب نمی‌آید. بنگرید به راوش و هایت (۳۰ اکتبر ۲۰۲۳).

۴۹. به این سند مراجعه کنید:

.Adolescent Mood Disorders Since ۲۰۱۰: A Collaborative Review

در این سند می‌توانید لینک‌هایی به مکمل آنلاین کتاب را هم بیابید. این سند ده‌ها پژوهش در باب سیر روندها در بریتانیا و آمریکا را پوشش می‌دهد. به‌ویژه بنگرید به سیبولسکی و همکاران (۲۰۲۱).

۵۰. در بریتانیا، بر خلاف آمریکا، نرخ خودزنی پسران به‌طور نسبی بیش از دختران افزایش یافته است، گرچه این افزایش به‌طور مطلق هنوز بسیار کمتر از نرخ مربوط به دختران است. به‌علاوه باید توجه داشته باشید که نرخ خودکشی در انگلستان و ولز به‌طور کلی از دهه ۱۹۸۰ کاهش یافته و تا اوایل دهه ۲۰۰۰ نسبتاً ثابت باقی مانده است. بااین‌همه و به‌رغم این پیشینه کاهش، نرخ کلی خودکشی از دهه ۲۰۱۰، به‌آرامی در حال افزایش بوده و این افزایش به‌ویژه در پسران و دختران سنین نوجوانی میانه (و مردان ۵۰ و ۹۰ ساله) پرشتاب‌تر بوده است. توجه داشته باشید که نرخ پایه خودکشی در میان نوجوانان انگلیسی و ولزی بسیار کمتر از هم‌تایان آمریکایی‌شان است. در اینجا هم افزایش نسبی برای دختران سنین نوجوانی میانه (۱۵ تا ۱۹ ساله) بیش از هر گروه دیگری است. بنگرید به رواش و هایت (۳۰ اکتبر ۲۰۲۳).

۵۱. من برای آنکه داده‌های دختران و پسران را در شکلی واحد نشان دهم، بار دیگر برایشان نموداری ترسیم کردم. می‌توانید نمودارهای مربوط به سایر گروه‌های سنی را در پیوست آنلاین کتاب بیابید. سیبولسکی و همکاران (۲۰۲۱). از لوکاس سیبولسکی به‌خاطر ارسال خلاصه داده‌ها سپاسگزارم.

۵۲. رواش و هایت (۲۹ مارس ۲۰۲۳). همچنین به اسناد بررسی بین‌المللی در آدرس زیر مراجعه کنید که من به همراه زک رواش برای بسیاری از کشورها سرپرستی می‌کنیم:

www.anxiousgeneration.com/reviews

(۲۰۲۲ Australian Institute of Health and Welfare (۵۳).

گرچه این مجموعه داده‌ها از سال ۲۰۰۷ آغاز می‌شوند، سایر شاخص‌های سلامت روان (مثل پریشانی روانی خود-گزارش‌دهی‌شده) از اوایل سال‌های دهه ۲۰۰۰ افزایشی نشان نمی‌دهند، بلکه از حوالی سال ۲۰۱۰ افزایش می‌یابند. برای کسب اطلاعات بیشتر به مکمل آنلاین کتاب مراجعه کنید.

۵۴. برای مطالعه تحلیل کامل زک از تغییرات سلامت روان در کشورهای نوردیک بنگرید به رواش و

هایت (۱۹ آوریل ۲۰۲۳). سطح بالای پریشانی در شکل ۱۱-۱ به کسانی اشاره دارد که طی شش ماه گذشته، حداقل یک بار در هفته با سه بیماری روان‌شناختی دست‌وپنجه نرم کرده باشند. این سه بیماری از فهرستی شامل چهار بیماری روان‌شناختی برگزیده شده‌اند.

۵۵. نظرسنجی‌های معدودی وجود دارند که روند سلامت روان نوجوانان را در گذر زمان بررسی می‌کنند. از این میان PISA و مطالعه رفتار سالم در کودکان مدرسه‌ای (HBSC)، دو منبع کلیدی به حساب می‌آیند. مطالعه HBSC از سال ۱۹۸۳ کلید خورده است و عمدتاً افراد سنین نوجوانی میانه ساکن اروپا و آمریکای شمالی را پوشش می‌دهد. (Cosma et al. ۲۰۲۰) با استفاده از داده‌های HBSC متوجه افول جزئی بهزیستی روانی افراد سنین نوجوانی میانه از سال ۲۰۰۲ به بعد شده‌اند. البته این افول در شمال و غرب اروپا و کانادا بارزتر بود.

(۵۶. Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) (۲۰۰۲-۲۰۱۸)

نمودارها و داده‌ها را توماس پاتربنی و زک راوش سازماندهی کرده‌اند.

۵۷. از الیور هارتویچ، عضو اندیشکده ابتکار برای نیوزلند، ممنونم که این موارد را با ما در میان گذاشتند.

(۲۰۲۱. Twenge et al. (۵۸).

(۲۰۲۱. Twenge et al. (۵۹).

داده‌های برگرفته‌شده از نظرسنجی PISA. داده‌های نظرسنجی در باب احساس تنهایی در مدرسه طی سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹ گردآوری نشدند. داده‌های PISA برای دانلود در دسترس‌اند:

Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). PISA
./survey [Data sets]. www.oecd.org/pisa/data

۶۰. مدت‌هاست که من و زک به دنبال تبیینی بدیل می‌گردیم. آیا به‌جز ورود تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، عامل دیگری هم وجود دارد که بتواند به‌نحوی توأمان بر نوجوانان سرتاسر جهان تأثیر بگذارد؟ مثلاً ماده‌ای شیمیایی که به‌نحوی گسترده از حوالی سال ۲۰۱۲ منتشر شده باشد؟ یا شاید اتفاقی که در اواسط دهه ۱۹۹۰ بر نوزادان داخل رحم تأثیر گذاشته باشد؟ ما چند احتمال این‌چنینی را در

بررسی خود مدنظر قرار دادیم:

Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review, www.anxiousgeneration.com/reviews

۶۱. ما در حال جمع‌آوری داده‌های بین‌المللی هستیم و زک مشغول نگارش مجموعه‌ای از پست‌های Substack است که روند سلامت روان را در سراسر جهان بررسی می‌کند. در مکمل آنلاین این فصل، با به‌روزرسانی یافته‌های بین‌المللی ما پیوندهایی به این پست‌ها پیدا خواهید کرد.

فصل ۲: آنچه کودکان باید طی کودکی شان انجام دهند

۱. برای آشنایی با شواهد نشان‌دهنده کاهش پرشتاب زمان صرف‌شده با دوستان بنگرید به:

(Twenge, Spitzberg & Campbell (۲۰۱۹

.(۲.Walker et al. (۲۰۰۶

.(۳.Tanner (۱۹۹۰

۴. اطلاعات مستندی مبنی بر وجود "فرهنگ" در میان شامپانزه‌ها در دسترس است. این حیوانات ذیل آن در اجتماعشان به جمع‌آوری غذا و تهیه آن دست می‌یازند. با این‌همه چنین مستنداتی بسیار اندک و نادرند و به نظر نمی‌رسد که یادگیری فرهنگی از اشکال اصلی یادگیری نزد شامپانزه‌ها باشد. برای مطالعه بیشتر بنگرید به:

(Tomasello (۱۹۹۴, pp. ۳۰۱-۳۱۷

۵. این جمله اغلب به روان‌شناس بزرگ رشد، ژان پیاژه یا ماریا مونته‌سوری، بنیان‌گذار نوعی جنبش آموزشی مبتنی بر بازی‌های آزاد، نسبت داده می‌شود. تا جایی که من می‌دانم، هیچ‌کسی به منبع دقیق این جمله اشاره‌ای نکرده است. باین‌همه این جمله هم با فلسفه پیاژه و هم با فلسفه مونته‌سوری مطابقت دارد.

۶. See the work of Peter Gray, especially Gray et al. (۲۰۲۳); see also my review document Free Play and Mental Health: A Collaborative Review, www.anxiousgeneration.com/reviews

۷. Gray (۲۰۱۸).

۸. Gray (۲۰۱۱), p. ۴۴۴.

۹. Brussoni et al. (۲۰۱۲).

۱۰. Gray (۲۰۱۳).

۱۱. See principle ۷. Child Rights International Network. (۱۹۵۹, November ۲۰).
UN declaration on the rights of the child (۱۹۵۹).
[archive.crin.org/en/library/legal-database/un-declaration-rights-child-۱۹۵۹.
.html](http://archive.crin.org/en/library/legal-database/un-declaration-rights-child-۱۹۵۹.html)

۱۲. نوع واژه‌پردازی سؤالات از سال ۲۰۱۸ به بعد تغییر کرد، بنابراین پس‌ازاین تاریخ به اطلاعات دیگری دسترسی نداریم. این نظرسنجی برای بررسی "دوره‌های غیررسمی دانش‌آموزان با دوستانشان" پنج گزینه ارائه می‌دهد که از "هرگز" تا "تقریباً هرروزه" را در بر می‌گیرند. برای کسب اطلاعات بیشتر بنگرید به:

(Twenge, Spitzberg & Campbell (۲۰۱۹

۱۳. نکته پژوهشی: در سرتاسر این کتاب نمودارهایی را آورده‌ام که آن‌ها را با همراهی زک از روی داده‌های نظرسنجی نظارت بر آینده (MTF) ترسیم کرده‌ام (مثل شکل ۱-۲). این نظرسنجی هرساله روی دانش‌آموزان کلاس‌هشتمی، دهمی و دوازدهمی اجرا می‌شود و نظرات آنان را در مورد بسیاری از

گرایش‌ها و رفتارها جویا می‌شود. من معمولاً نمودارهایی را در کتاب آورده‌ام که میانگینی از نمرات هر سه مقطع را به تصویر می‌شکند تا بدین ترتیب بتوانم تصویری جامع از وضعیت نوجوانان آمریکایی ارائه دهم. ضمناً تقریباً همواره داده‌های مربوط به پسران و دختران را به نحوی جداگانه ترسیم می‌کنم. در حالی که MTF از سال ۱۹۷۶ گردآوری داده‌های مربوط به دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی را آغاز کرد، گردآوری داده‌های کلاس هشتم و دهم از سال ۱۹۹۱ آغاز شد و بعد هم متغیرهایی به این نظرسنجی افزوده شدند؛ مثلاً استفاده هفتگی از رسانه‌های اجتماعی از سال ۲۰۱۳ به این نظرسنجی اضافه شد. در برخی مواقع، منحصراً به داده‌های دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی اشاره می‌کنم تا بتوانم دیدگاه تاریخی‌ام را به دهه ۱۹۷۰ هم بسط دهم. من در اغلب مواقع، خط سیر نمودارها را فقط تا سال ۲۰۱۹ ادامه می‌دهم، حتی اگر داده‌های مربوط به آن‌ها تا سال ۲۰۲۱ در دسترس باشند؛ این کار به آن سبب است که پس از همه‌گیری کرونا پاسخ‌ها به نحوی تغییر کردند که نمی‌شد برای تبیین رویدادهای دوران سیم‌کشی مجدد عظیم (از سال ۲۰۱۵ تا سال ۲۰۲۰) از آن‌ها بهره گرفت. به علاوه حجم نمونه‌ها در سال‌های ۲۰۲۰ و ۲۰۲۱ بسیار کوچک‌تر شده بودند و بدین خاطر چندان نمی‌توان به آن‌ها اتکا کرد. تمامی نمودارها داده‌ها را در قالب گروه‌بندی دوساله نشان می‌دهند (به عنوان مثال، میانگین داده‌های سال‌های ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ با هم محاسبه شده‌اند). دلیل اتخاذ چنین رویکردی این بود که طراحی یک‌ساله نمودارها سبب

می‌شود برآمدگی‌هایی پدید بیایند که خط سیر اصلی را پنهان می‌کنند. با این همه محض ارائه کامل داده‌ها، نسخه‌هایی از هر نمودار را در مکمل آنلاین کتاب نیز می‌آورم؛ این نمودارها سال‌ها را به صورت تک‌به‌تک پوشش می‌دهند و تا سال ۲۰۲۱ تداوم دارند. در نمودارهای منحصراً مربوط به دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی، داده‌ها را با نمودارهای کلاس‌های پایین‌تر (در صورت در دسترس بودنشان) ادغام کرده‌ام. می‌توانید داده‌های MTF را همراه با سایر داده‌های استفاده‌شده در این کتاب در نشانی github.com/AfterBabel بیابید.

(۱۴. Sherman et al. (۲۰۰۹

(۱۵. Cohn & Tronick (۱۹۸۷); Beebe et al. (۲۰۱۰); Wass et al. (۲۰۲۰

.(۱۶. Auxier et al. (۲۰۲۰, July ۲۸

۱۷. National Institute of Play. (n.d.). Attunement Play.
www.nifplay.org/what-is-play/types-of-play/attunement-play

۱۸. Ehrenreich (۲۰۰۶); McNeill (۱۹۹۵).

۱۹. Durkheim (۱۹۱۲/۱۹۵۱).

۲۰. Wiltermuth & Heath (۲۰۰۹).

۲۱. برای نمونه به ۲۰۱۸ (GlobalWebIndex) بنگرید که این مدت را در سال ۲۰۱۸ برای افراد سنین ۱۶ تا ۲۴ سال، ۳ ساعت تخمین زده است. GlobalWebIndex در گزارش سال ۲۰۲۱ خود مدت زمان استفاده نسل Z از رسانه‌های اجتماعی سرتاسر جهان (به‌غیر از آسیا و اقیانوسیه) را بین ۳ تا ۴ ساعت در شبانه‌روز تخمین زد. بررسی سال ۲۰۲۱ کامن سنس مدیا به اعداد کمتری برای افراد سنین نوجوانی میانه آمریکا اشاره می‌کند: برای پسران روزانه به‌طور متوسط ۱ ساعت و ۴۲ دقیقه و برای دختران ۲ ساعت و ۲۲ دقیقه (رایداوت و همکاران، ۲۰۲۲).

۲۲. George & Haidt (۲۰۲۳).

۲۳. ریچرسون و بوید (۲۰۰۴). نظریه هم‌تکاملی ژنتیکی-فرهنگی از سوی بوید و ریچرسون (۱۹۸۵).

تدوین شد. بعد از آن جو هنریش، از شاگردان بوید، به بسط این نظریه دست یازید.

۲۴. در فصل پنجم، تعریفی از رسانه‌های اجتماعی ارائه خواهم داد. گرچه پلتفرم‌های پخش آنلاین نظیر نتفلیکس و هولو به اجتماعی شدن کمک می‌کنند، عناصر منحصربه‌فرد رسانه‌های اجتماعی نظیر اعتبار اجتماعی، تقویت مکرر رفتارها، نمایش علنی دنبال‌کنندگان و لایک‌ها و پروفایل‌های همسالانی که اندکی از کاربر بزرگتر و الگویی مرتبط با وی هستند این رسانه‌ها را نیرومندتر می‌کنند.

۲۵. Henrich's first paper on prestige bias was written with Francisco Gil-White (۲۰۰۱). Henrich developed the argument in many later works, (including his book *The Secret of Our Success* (۲۰۱۵).

۲۶. Sean Parker in Axios: Allen, M. (۲۰۱۷, November ۹). Sean Parker unloads on Facebook: "God only knows what it's doing to our children's brains."
Axios.

www.axios.com/۱۵/۱۲/۲۰۱۷/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-

.knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-۱۵۱۳۳۰۶۷۹۲

۲۷. طبق مقاله منتشرشده در ویکی‌پدیا، این عبارت را نخستین بار مالکوم موگریج، روزنامه‌نگار بریتانیایی، در سال ۱۹۷۶ استفاده کرد. او می‌نویسد: «سابقاً شهرت نیک یا بدنامی فرد به سبب کاری بود که او مثلاً به عنوان یک نویسنده، بازیگر یا یک جنایتکار انجام داده بود؛ افراد به سبب استعداد، مشخصه‌ای استثنائی یا عملی شنیع مشهور می‌شدند. امروزه افراد به خاطر معروفیت، معروف می‌شوند. وقتی افراد کسی را در خیابان یا مکانی عمومی به عنوان شخصی معروف می‌شناسند، تقریباً همیشه به او می‌گویند: «من شما را در تلویزیون دیده‌ام.»

.(۲۸. Black et al. (۱۹۹۸

۲۹. McAvoy, T. D. (۱۹۵۵). Photograph of Dr. Lorenz studying unlearned .habits of ducks and geese at Woodland Institute. Shutterstock

.(۳۰. McCabe (۲۰۱۹

۲۰۱۱). On sensitive periods, see Zeanah et al. (۳۱).

۱۹۸۹). Johnson & Newport (۳۲).

۱۹۹۲). Minoura (۳۳).

۱۹۹۲, p. ۳۲۷). Minoura (۳۴).

۳۵. اوربن و همکاران (۲۰۲۲). ظاهراً نمودی غیرمنتظره از یک دوره حساس در حوالی ۱۹ سالگی در هر دو جنس مشاهده می‌شود. منتها تصور بر این است که این دوره بیشتر به شرایط زندگی مرتبط است، چراکه فرزندان اغلب در این سن از خانه دور می‌شوند. بنابراین چنین دوره‌ای نمودی از یک دوره حساس زیست‌شناختی نیست.

۳۶. همچنین بنگرید به پروژه پژوهشی آزمایشگاه ساپین که طی آن، ده‌ها هزار جوان در سرتاسر جهان در سال ۲۰۲۳ مورد بررسی قرار گرفتند. این پروژه آشکار ساخت میان سنی که جوانان در آن نخستین تلفن هوشمند خود را به دست می‌آورند و سلامت روانی آنان در بزرگسالی یک رابطه خطی مستقیم

وجود دارد: آن دسته از افرادی که دیرتر به تلفن هوشمند دست یافته بودند در قیاس با کسانی که از سنین دبستان یا راهنمایی تلفن داشتند، تقریباً در تمامی معیارها از سلامت روان بهتری برخوردار بودند. این پژوهش نتوانست دوره حساس خاصی را شناسایی کند، بلکه به جای آن، اثری تجمعی از آسیب‌های انباشته‌شده در طول دوران کودکی را یافت (آزمایشگاه ساپین، ۲۰۲۳).

فصل ۳: حالت اکتشاف و نیاز به بازی‌های مخاطره‌آمیز

۱. Ingraham, C. (۲۰۱۵, April ۱۴). There's never been a safer time to be a kid in America. Washington Post.

www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/۱۴/۰۴/۲۰۱۵/theres-never-been-a-safer-time-to-be-a-kid-in-america; Let Grow. (۲۰۲۲, December ۱۶). Let Grow takes a look at crime statistics. letgrow.org/crime-statistics

۲. Bowles, N., & Keller, M. H. (۲۰۱۹, December ۷). Video games and online chats are "hunting grounds" for sexual predators. New York Times. www.nytimes.com/interactive/۰۷/۱۲/۲۰۱۹/us/video-games-child-sex-abuse.html

۳. Horwitz, J., & Blunt, K. (۲۰۲۳, June ۷). Instagram connects vast pedophile network. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/instagram-vast-pedophile-network-۴ab۷۱۸۹

(۴.Richerson & Boyd (۲۰۰۴).

۵.نظریهٔ نظام فعال‌ساز/ نظام بازدارندهٔ رفتاری را در اصل گری (۱۹۸۲) مطرح کرد. برای مطالعهٔ جدیدترین بررسی انجام‌شده بر این نظریه بنگرید به:

(Bijttebier et al. (۲۰۰۹.

۶.من اصطلاحات "حالت اکتشاف" و "حالت دفاعی" را از کتاب *معرکهٔ کارولین وب*، چگونه روزی خوب داشته باشیم (۲۰۱۶)، وام گرفته‌ام.

۷.برای مثال، بنگرید به:

Petersen, A. (۲۰۱۶, October ۱۰). Students flood college mental-health centers. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/students-flood-college-mental-health-centers-1476120902

۸. نسخه ای از این نمودار برای اولین بار در وال استریت ژورنال ظاهر شد:

Belkin, D. (۲۰۱۸, May ۴). Colleges bend the rules for more students, give them extra help. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/colleges-bend-the-rules-for-more-students-give-them-extra-help-1527154200

من و زک راوش داده ها را از HERI به دست آورده و نمودار را دوباره ترسیم کردیم و سال‌های بیشتری را اضافه کردیم:

(Higher Education Research Institute (HERI). (۲۰۲۳).

۹. See examples in *The Coddling of the American Mind* (۲۰۱۸), and also see

Gosden, E. (2016, April 3). Student accused of violating university "safe space" by raising her hand. Telegraph.
www.telegraph.co.uk/news/03/04/2016/student-accused-of-violating-university-safe-space-by-raising-he

10. See my review document, The Coddling of the Canadian Mind? A Collaborative Review, www.anxiousgeneration.com/reviews

11. Taleb (2012)

12. Gilbert, D. (2004). The surprising science of happiness. TED.
www.ted.com/talks/dan_gilbert_the_surprising_science_of_happiness

13. Phelan (2010)

14. Raudino et al. (2013); Shoebridge & Gowers (2000). For reviews and an

updated list, see section ۷ of Free Play and Mental Health: A Collaborative
.Review, www.anxiousgeneration.com/reviews

۱۵. Sandseter & Kennair (۲۰۱۰). See also their more recent essay: Sandseter
. (et al (۲۰۲۳

. (۱۶. Poulton & Menzies (۲۰۰۲a, ۲۰۰۲b

. (۱۷. Sandseter et al. (۲۰۲۳

۱۸. Used with permission from the collections of the Dallas History &
.Archives Division, Dallas Public Library

۱۹. قطعاً بازی‌های ویدئویی چالش‌برانگیز و هیجان‌انگیزند، منتها مزیت‌های ضدفوبیای بازی‌های
مخاطره‌آمیز را ندارند (هر چند واقعیت مجازی به‌عنوان جزئی از شیوهٔ مواجهه‌درمانی جهت درمان انواع
خاصی از فوبیاها کارساز می‌افتد). بنگرید به بوتلا و همکاران (۲۰۱۷).

۲۰. مجموعه‌ از عکس‌ها را اینجا ببینید:

The dangerous playgrounds of the past through vintage photographs, ۱۸۸۰s-۱۹۴۰s. (۲۰۲۳, January ۲۹). Rare Historical Photos. [.rarehistoricalphotos.com/dangerous-playgrounds-۱۹۰۰s](https://rarehistoricalphotos.com/dangerous-playgrounds-۱۹۰۰s)

۲۱. Kitzman, A. (۲۰۲۳). Merry go round [Photograph]. Shutterstock

۲۲. See research on “adventure playgrounds,” described by Rosin, H. (۲۰۱۴, April). The overprotected kid. Atlantic. www.theatlantic.com/magazine/archive/۰۴/۲۰۱۴/hey-parents-leave-those-kids-alone/۳۵۸۶۳۱/. See Barry, H. (۲۰۱۸, March ۱۰). In Britain’s playgrounds, “bringing in risk” to build resilience. New York Times. www.nytimes.com/۱۰/۰۳/۲۰۱۸/world/europe/britain-playgrounds-risk.html; Whipple, T. (۲۰۱۹, January ۲۵). Taking risk out of children’s lives is putting

them in danger. The Times.

www.thetimes.co.uk/article/taking-risk-out-of-children-s-lives-is-putting-them-in-danger-vYfzcsAbY

23. Sagdejev, I. (2009). Hampton forest apartment homes playground [Photograph]. Wikimedia Commons. commons.wikimedia.org/wiki/File:2009-04-21_Hampton_Forest_Apartment_Homes_playground.jpg

24. Photo by Jayne Riew

25. Nauta et al. (2014

26. See Brussoni's video and project at outsideplay.ca

27. Brussoni et al. (2012, p. 3134

.(۲۸. Hofferth & Sandberg (۲۰۰۱); Kemple et al. (۲۰۱۶

۲۹. Tremblay, M. S., & Brussoni, M. (۲۰۱۹, December ۱۶). If in doubt, let them out—children have the right to play. Conversation. theconversation.com/if-in-doubt-let-them-out-children-have-the-right-to-play-۱۲۸۷۸۰. See also the decline in walking to school (Buliung et al., ۲۰۰۹); Canadian parents and legislators should read the work of Mariana Brussoni [./at.spph.ubc.ca/faculty/mariana-brussoni](https://at.spph.ubc.ca/faculty/mariana-brussoni)

.(۳۰. O'Brien & Smith (۲۰۰۲); Dodd et al. (۲۰۲۱); Shaw et al. (۲۰۱۵

۳۱. با تشکر از الی فینکل، که نمودار را از پژوهش اصلی (رامی و رامی [۲۰۰۹]) در کتاب خود، The All-or-Nothing Marriage، دوباره ترسیم کرد و سپس نقاط داده را برای ترسیم نمودار خودم در اختیار من قرار داد.

.(۳۲. Hofferth & Sandberg (۲۰۰۱

.(۳۳. Mullan (۲۰۱۸, ۲۰۱۹

۳۴. This focus on rising competition and inequality is also the thesis of
.(Doepke et al. (۲۰۱۹

.(۳۵. Lareau (۲۰۰۳

.(۳۶. DeLoache et al. (۲۰۱۰

.(۳۷. Ishizuka (۲۰۱۸

.(۳۸. See, for example, Putnam (۲۰۰۰

۳۹. گمل و همکاران (۲۰۲۳). به علاوه کوچک تر شدن خانواده ها بدین معنا بود که بچه های کمتری
برای بازی با هم در دسترس اند.

۴۰. فوردی (۲۰۰۱). من و گرگ در یکی از فصول کتاب نازیپروردگی ذهن آمریکایی با عنوان "فرزندپروری توأم با سوءظن" از آرای فوردی تأثیر پذیرفتیم، اما با تأسف فراوان نتوانستیم مستقیماً نقل‌قولی از وی بیاوریم یا به او استناد کنیم.

۴۱. See summary in Tiffany, K. (۲۰۲۱, December ۹). The great (fake) child-sex-trafficking epidemic. Atlantic.
www.theatlantic.com/magazine/archive/۰۱/۲۰۲۲/children-sex-trafficking-/conspiracy-epidemic/۶۲۰۸۴۵

۴۲. برای یک مرور کلی از وحشت سوءاستفاده جنسی در مهد کودک و اتهامات نادرستی که آن‌ها وارد می‌کنند، بنگرید به:

Casey, M. (۲۰۱۵, July ۳۱). How the day care child abuse hysteria of the ۱۹۸۰s became a witch hunt. Washington Post.
www.washingtonpost.com/opinions/a-modern-witch-hunt/۰۵۷/۰۷/۲۰۱۵/

.۳۱effd۸-۲f۱a-۱۱e۵-۸۳۵۳-۱۲۱۵۴۷۵۹۴۹f۴_story.html

همچنین برای وحشت سوء استفاده جنسی در مهد کودک مراجعه کنید به:

۲۰۲۳, June ۲۳). In Wikipedia. Accessed June ۲۸, ۲۰۲۳,)
.en.wikipedia.org/wiki/Day-care_sex-abuse_hysteria

.(۴۳. Furedi (۲۰۰۱, p. ۷

.(۴۴. Hillman et al. (۱۹۹۰

۴۵. Coughlan, S. (۲۰۱۴, December ۲۳). Childhood in the US "safer than in the
. ۱۹۷۰s." BBC. www.bbc.com/news/education-۳۰۵۷۸۸۳۰

۴۶. For an infuriating recent example, see Skenazy, L. (۲۰۲۲, November ۱۶).
Suburban mom handcuffed, jailed for making ۸-year-old son walk half a

mile

home.

Reason.

reason.com/۱۶/۱۱/۲۰۲۲/suburban-mom-jailed-handcuffed-cps-son-walk-./home

۴۷. برای مروری بر این تحقیق که نشان می‌دهد محرومیت از بازی و خودمختاری می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی را بیشتر دهد، بنگرید به گری و همکاران (۲۰۲۳)

۴۸. Haslam (۲۰۱۶).

۴۹. به مکمل آنلاین نمودار Ngram از عبارت «امنیت هیجانی» مراجعه کنید.

۵۰. Edmondson (۱۹۹۹).

۵۱. Haefeli, W. (۲۰۰۴) We've Created a Safe poster. The New Yorker © Condé Nast.

۵۲. Lukianoff and Haidt (۲۰۱۸, p. ۲۷).

از پاملا پارسکی برای ابداع این اصطلاح تشکر می کنیم.

۵۳. Photo by Robert Strand

۵۴. مراجعه کنید به:

(Pew Research Center (۲۰۱۵, pp. ۵۰-۵۱)

سنینی که والدین به آن‌ها اشاره می‌کنند، متأثر از برداشت آن‌ها از میزان امنیت محله‌شان است، اما ارتباط میان سن اعلام‌شده و امنیت محله چندان هم قوی نیست. سن اعلام‌شده توسط والدینی که معتقدند محله‌شان مکانی عالی یا بسیار خوب برای فرزندپروری است، فقط یک سال پایین‌تر از سن ذکرشده در متن است. برای مطالعه یافته‌های مشابه به این منبع بنگرید:

Grose, J., & Rosin, H. (۲۰۱۴, August ۶). The shortening leash. Slate.

www.slate.com/articles/life/family/08/2014/slate_childhood_survey_results_kids_today_have_a_lot_less_freedom_than_their.html

ΔΔ. Fay, D. (2013). Diagram of a secure attachment [Photograph]. In *Becoming safely attached: An exploration for professionals in embodied attachment*. dfay.com/archives/3134. Box and right-hand text added by .Haidt

ΔΕ. See chapter 7 of Ames and Ilg's 1979 book, *Your Six-Year-Old: Loving and Defiant*, which lists the things a six-year-old should be able to do by the start of first grade, including "Can he travel alone in the neighborhood (4-8 blocks) to store, school, playground, or to a friend's home?"

فصل ۴: بلوغ و مسیر بن بست به بزرگسالی

۱. Hebb (۱۹۴۹).

۲. تشبیه مغز رشدیافته به سیمان بیش از حد اغراق آمیز است. مغز در تمام طول عمر از منظر شکل گیری سیناپس های تازه، ماهیتی منعطف دارد و رشد نورون های جدید در برخی از مناطق مغز طی بزرگسالی هم تداوم می یابند. بزرگسالان کماکان به یادگیری ادامه می دهند و تمامی انواع یادگیری ها سبب تغییراتی در مغز می شوند. با این همه پس از سپری شدن دوران بلوغ، تغییرات ساختاری مغز بسیار محدودتر از قبل می شوند.

۳. Steinberg (۲۰۲۳); Fuhrmann et al. (۲۰۱۵).

۴. Steinberg (۲۰۲۳, p. ۲۶).

۵. See, for example, Hara Marano's ۲۰۰۸ book, A Nation of Wimps. For

evidence that the millennials developed an increasingly external locus of control, see Twenge et al. (۲۰۰۴).

۶. گرچه تونج (۲۰۲۳ ب) افزایش کم‌رنگ‌تر بیماری‌های روانی را در میان اعضای نسل Y نشان می‌دهد که یک یا دو سال پس از افزایش این بیماری‌ها در نسل Z آغاز شد. ضمناً استدلال گری و همکارانش (۲۰۲۳) این است که استقلال دوران کودکی از دهه ۱۹۴۰ در حال کاهش بوده است و از آن زمان برخی شاخص‌های مربوط به آسیب روانی به آرامی در حال افزایش‌اند. من با این جمع‌بندی موافقم، اما از آنجایی که نرخ بروز بیماری‌های روانی طی دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ در مجموع ثابت و حتی در حال بهبود بوده است، من بر چرایی ایجاد موجی از بیماری‌های روانی از اوایل دهه ۲۰۱۰ تمرکز کردم.

۷. توانایی پردازش سریع تصاویر و پیام‌های صفحات نمایش در عین انجام دادن کارهایی دیگر بر صفحات نمایش دیگر، جزئی از فشار تکاملی انسان نبوده است، بنابراین لازم نیست تا افراد برای ماهر شدن در این امور از دوران کودکی‌شان آن‌ها را تمرین کنند. حتی به فرض اینکه کودکان امروزی در بزرگسالی‌شان نیازمند انجام چنین کارهایی باشند، غوطه‌ورسازی زودهنگام آنان در این فعالیت‌ها، آنان را برای آینده آماده نمی‌کند.

.(۸. Brown (۱۹۹۱

۹. For my account of the sunrise dance I draw on Markstrom (۲۰۱۰) and Marks (۱۹۹۹). Apache female puberty sunrise ceremony. Web Winds. www.webwinds.com/yupanqui/apachesunrise.htm

.(۱۰. Lacey (۲۰۰۶

۱۱. خاخام مجرب، یوری بیلمز اطلاعاتی تکمیلی را در این باره در اختیارم قرار داد: «لازم است توجه داشته باشیم که این آستانه‌های سنی در عصر و جامعه‌ای متفاوت با جامعه ما تعیین شده‌اند. مثلاً یکی از منابع یهودی مرجع، سنین مختلف و مراحل ایدئال رشد را چنین فهرست می‌کند: پنج‌سالگی سن مطالعه کتاب مقدس، ۱۰ سالگی سن مطالعه میشنا، ۱۳ سالگی سن تکلیف، ۱۵ سالگی سن مطالعه تلمود، ۱۸ سالگی سن ازدواج و... در دنیایی که سیزده‌سالگی در آن آغاز دوران بزرگسالی قلمداد می‌شود، ازدواج نباید تا بیش از ۱۸ سالگی به تعویق بیفتد. در جامعه امروزی قلمداد کردن کودکی کلاس هفتمی به عنوان یک "مرد" (که هنوز مادرش ناهارش را در کیفش می‌گذارد) نمودی از نوعی

زمان‌پریشی است و حتی به یک شوخی می‌ماند.»

۱۲. Markstrom (۲۰۱۱, p. ۱۵۷).

۱۳. For street gang initiation rites, see Descormiers and Corrado (۲۰۱۶).

۱۴. Nuwer (۱۹۹۹); Kim, Y. (۲۰۱۸, July ۱۰). ۸ girls get real about their crazy sorority experiences. Seventeen.
www.seventeen.com/life/real-girl-stories/a۲۲۰۹۰۵۰۰/craziest-sorority-hazing.-stories

۱۵. This is found in the Monitoring the Future data that you can see in the (online supplement. Also see Burge (۲۰۲۱).

۱۶. البته در عمل آستانه‌های سنی ۱۳ و ۱۸ سالگی مبهم بودند. بچه‌ها می‌توانستند با نشان دادن یک کارت شناسایی جعلی، قبل از ۱۳ سالگی وارد سینما و قبل از ۱۸ سالگی وارد بار شوند. اما خطری وجود

داشت: وقتی آن‌ها شناسنامه جعلی‌شان را به متصدی بار یا سینما نشان می‌دادند، به‌راستی دچار ترس می‌شدند.

۱۷. سه مورد از پرسش‌ها از نظرسنجی نظارت بر آینده استخراج شده‌اند: نوشیدن الکل: «آیا تا به حال آبجو، شراب یا مشروب نوشیده‌اید؟»؛ کار: «به‌طور متوسط طی سال تحصیلی چند ساعت در هفته را در شغلی با یا بدون دستمزد کار کرده‌اید؟»؛ گواهینامه رانندگی: «آیا گواهینامه رانندگی دارید؟» پرسش آخر در باب رابطه جنسی از نظرسنجی رفتارهای پرخطر CDC گرفته شده است: «آیا تا به حال رابطه جنسی داشته‌اید؟»

۱۸. رایداوت و همکارانش (۲۰۲۲) گزارش می‌دهند که در حال حاضر ۱۸ درصد از کودکان ۸ تا ۱۲ ساله، کاربران هرروزه رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه اسنپ‌چت و اینستاگرام هستند. اگر چنین درصدی را به کودکان ۱۱ تا ۱۲ ساله محدود کنیم، این درصد بسیار بیشتر خواهد بود.

۱۹. همان‌طور که ران لیبر در کتاب *معرکه خود*، علیه لوس‌بازی (۲۰۱۵) می‌نویسد: «هر گفت‌وگویی که در باب پول در می‌گیرد در باب ارزش‌ها نیز هست. پول‌توجییی در باب صبر ... و کار در باب استقامت

است.» وی همچنین توصیه می‌کند که پول‌توجیبی‌های هفتگی، «حداکثر از کلاس اول»، یعنی تقریباً ۶ سالگی، شروع شوند.

۲۰. شخصاً فکر می‌کنم که نخستین گوشی هوشمند افراد باید در ۱۶ سالگی به آنان عرضه شود، منتها با توجه به وضعیت کنونی و نظر به اهمیت حذف کامل تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی از زندگی دانش‌آموزان دبیرستانی، پیشنهادم این است که گذار به دبیرستان -در حوالی ۱۴ سالگی- خط روشنی برای تعیین هنجاری جدید باشد.

فصل ۵: چهار زیان بنیادین

۱. Thorndike (۱۸۹۸).

۲. John Schroter. (۲۰۲۱, October ۸). Steve Jobs introduces iPhone in ۲۰۰۷ [Video]. YouTube. www.youtube.com/watch?v=MnrJzXMVa6o (time code ۲:۱۴); Jobs' original vision for the iPhone: No third-party native apps. (۲۰۱۱, October ۲۱). 9to5Mac.com.

9to5mac.com/۲۱/۱۰/۲۰۱۱/jobs-original-vision-for-the-iphone-no-third-party-native-apps

۳. Silver, S. (۲۰۱۸, July ۱۰). The revolution Steve Jobs resisted: Apple's App Store marks ۱۰ years of third-party innovation. AppleInsider. appleinsider.com/articles/۱۰/۰۷/۱۸/the-revolution-steve-jobs-resisted-apples-app-store-marks-۱۰-years-of-third-party-innovation

۴.Turner, A. (۲۰۲۳). How many apps in Google Play Store? (August ۲۰۲۳).

BankMyCell.

www.bankmycell.com/blog/number-of-google-play-store-apps

۵. برای درک میزان بزرگی کسب و کارهای تبلیغ محور در نظر داشته باشید که در سال ۲۰۰۹، حدود ۳.۳ میلیارد نفر از رسانه‌های اجتماعی موبایلی استفاده کردند؛ ضمناً فقط در سال ۲۰۱۹، تبلیغات ۹۸ درصد از کل درآمد شرکت متا را تشکیل می‌داد که رقمی بیش از ۶۹ میلیارد دلار بود. همین مدل کسب و کار مبتنی بر تبلیغات، تقویت‌کنندهٔ اسنپ، تیک‌تاک و دیگر رسانه‌های اجتماعی اصلی است. درآمدهای هنگفت این شرکت‌ها تابعی از میزان پاسخگویی آن‌ها به مشتریان‌شان، یعنی تبلیغ‌کنندگان است و نه جمعیت ۳.۳ میلیارد نفری کاربران. بنگرید به کمپ (۲۰۱۹). شمار کاربران رسانه‌های اجتماعی در سال ۲۰۲۳ به ۴.۹ میلیارد نفر افزایش یافت. وانگ و باتورف (۲۰۲۳) را ببینید.

۶.Lenhart (۲۰۱۵).

۷.For the history of definitions of social media since ۱۹۹۴, see Aichner et al.

.(۲۰۲۱)

.(۸.Brady et al. (۲۰۱۷

.(۹.Pew Research Center (۲۰۲۱

۱۰. See Halldorsdottir et al. (۲۰۲۱), Verduyn et al. (۲۰۱۵), and Kim et al. (۲۰۲۰), for evidence on the negative mental health effects of passive social media use.

۱۱. اعداد گزارش شده مربوط به مدت زمان سپری شده کلی پای صفحه نمایش از رایدات و راب (۲۰۱۹) استخراج شده اند: برای کودکان ۸ تا ۱۲ ساله، روزانه حدود ۵ ساعت با رسانه های غیرآموزشی؛ برای افراد سنین نوجوانی میانه، این رقم روزانه ۷ تا ۸ ساعت است. ناگاتا، گانسون و همکارانش (۲۰۲۲) در یافته هایشان این ارقام را گزارش می دهند: کودکان ۹ تا ۱۰ ساله، تا پیش از همه گیری کرونا، روزانه ۴ ساعت را پای صفحات نمایش سپری می کردند. بنا به گزارش ناگاتا، کورتز و همکاران (۲۰۲۲) مطالعه

ABCD نشان داد که افراد ۱۳ ساله در سال ۲۰۲۱ نزدیک به هشت ساعت را پای صفحات نمایش می‌گذرانند. کالج متخصصان اطفال آمریکا (۲۰۲۰) هم به اعداد مشابهی رسیده است: حدود ۵ ساعت در روز برای کودکان ۸ تا ۱۲ ساله و نزدیک به ۷.۵ ساعت برای سنین نوجوانی میانه. تمامی این مطالعات استفاده از صفحات نمایش برای مقاصد تحصیلی و انجام تکالیف را از محاسبه‌شان حذف کرده‌اند؛ تمامی این ارقام مرتبط با سرگرمی‌اند، بنابراین من برای کودکان ۸ تا ۱۲ ساله، رقم ۴۰ ساعت در هفته و برای افراد سنین نوجوانی میانه، بیش از ۵۰ ساعت در هفته را پیشنهاد می‌دهم. در بریتانیا هم اعداد مشابهی به دست آمده‌اند:

Hiley, C. (۲۰۲۲, September ۱۳). Screen time report ۲۰۲۲. Uswitch.
www.uswitch.com/mobiles/screentime-report

۱۲. Twenge, Martin & Spitzberg (۲۰۱۹), analyzing data from Monitoring the
.Future

۱۳. در باب روند استفاده از ابزارهای فناوری در میان آمریکایی‌های آسیایی‌تبار، اطلاعات کمتری در

دسترس است. یافته‌ها در این باب یکدست نیستند، به‌نحوی که برخی مطالعات نشان می‌دهند که افراد سنین نوجوانی میانه آسیایی تبار در قیاس با همسالان سفیدپوست، سیاه‌پوست و لاتین تبار خود، کمتر از این فناوری‌ها استفاده می‌کنند (بنگرید به ناگاتا، گانسون و همکاران، ۲۰۲۲؛ ناگاتا و همکاران، ۲۰۲۳)، و برخی مطالعات دیگر حاکی از آن‌اند که میزان استفاده از صفحات در افراد سنین نوجوانی میانه آسیایی تبار هم مشابه با سیاه‌پوستان و اسپانیایی تباران است (بنگرید به رایدوت و همکاران، ۲۰۱۱).

۱۴. نکته پژوهشی: طی دهه‌های اخیر، نابرابری‌های اجتماعی-اقتصادی، شکاف دیجیتالی را به دنبال داشته‌اند، به‌نحوی که خانواده‌های ثروتمندتر فناوری‌هایی نظیر رایانه، لپ‌تاپ و تلویزیون را سریع‌تر پذیرفته و دسترسی راحت‌تری به آن‌ها داشته‌اند. گرچه شکاف دیجیتالی هنوز وجود دارد، اغلب در آمریکا نمودهایی غیرمنتظره به خود می‌گیرد. به‌عنوان مثال، در میان بزرگسالان آمریکایی با درآمد سالانه کمتر از ۳۰.۰۰۰ دلار، ۵۷ درصد به اینترنت پرسرعت دسترسی دارند، حال‌آنکه این رقم در افراد دارای درآمد بین ۳۰.۰۰۰ تا ۱۰۰.۰۰۰ دلار در سال، ۸۳ درصد است؛ با این‌همه خانواده‌های کم‌درآمد به‌نحوی فزاینده بر تلفن‌های هوشمند متکی‌اند که موجب استفاده افراطی‌تر آنان از این دستگاه‌ها می‌شود. لازم به ذکر است که طبقات مختلف اجتماعی از نظر میزان مالکیت افراد سنین ۸ تا ۱۲ سال و افراد سنین

نوجوانی میانه (۱۳ تا ۱۸ سال) بر تلفن‌های هوشمند، تفاوت چندانی با هم ندارند، باین‌حال مدت زمان صرف‌شده هر طبقه پای تلفن هوشمند، با طبقه دیگر متفاوت است. افراد سنین ۸ تا ۱۲ سال در خانواده‌های کم‌درآمد (با درآمد کمتر از ۳۵۰۰۰ دلار در سال) در قیاس با همسالان ثروتمند خود، روزانه حدود سه ساعت بیشتر، و افراد سنین نوجوانی میانه خانواده‌های کم‌درآمد در قیاس با همسالان ثروتمندشان، حدود دو ساعت بیشتر، پای صفحه نمایش وقت می‌گذرانند. به‌علاوه، بسیاری از مدیران شرکت‌های فناوری و از جمله مدیران فعال در سیلیکون‌ولی، فرزندان‌شان را به مدارس خصوصی مثل مدرسه والدورف می‌فرستند که استفاده از صفحه نمایش در آن‌ها ممنوع است. خط‌مشی این مدارس در تضاد با مدارس دولتی است؛ چراکه مدارس دولتی در حال پیشبرد برنامه‌های فناوری یک‌به‌یک هستند و به آن واسطه می‌کوشند تا به تک‌تک کودکان یک دستگاه هوشمند بدهند. به‌علاوه اینکه، بسیاری از والدین کم‌درآمد چند شغل دارند و احتمال تک‌سرپرست بودن‌شان بیشتر است؛ بدین‌ترتیب آنان برای نظارت بر مدت زمان وقت‌گذرانی فرزندان‌شان با تلفن‌های هوشمند و مراقبت از محتوای مورد استفاده آنان به زمان و انرژی کمتری دسترسی دارند. تفاوت در نحوه استفاده از صفحات اجتماعی در طبقات اجتماعی-اقتصادی مختلف دیگر کشورها هم مشاهده شده است. برای مثال بنگرید به مطالعه پدرسن (۲۰۲۲) بر کشور دانمارک. از منظر نژادی، احتمال اینکه جوانان سیاه‌پوست و اسپانیایی‌تبار تلفن

هوشمند داشته باشند، از همسالانشان بیشتر است. افراد سنین ۸ تا ۱۲ ساله سیاه‌پوست در قیاس با همسالان سفیدپوستشان، روزانه دو ساعت بیشتر پای صفحه نمایش وقت می‌گذرانند. چنین رقمی در افراد سنین ۸ تا ۱۲ ساله لاتین‌تبار بالاتر است و آنان در قیاس با همسالان سفیدپوست خود دو ساعت و نیم بیشتر، پای صفحات نمایش وقت می‌گذرانند. نوجوانان جامعه رنگین‌کمانی هم گزارش می‌دهند که روزانه حدود سه ساعت بیشتر از همتایان دگرجنسگرای خود در صفحه نمایش می‌گذرانند. برای مطالعه بیشتر بنگرید به:

Vogels (۲۰۲۱); Rideout et al. (۲۰۲۲); Atske and Perrin (۲۰۲۱); Rideout and Robb (۲۰۱۹); Nagata et al. (۲۰۲۳); Assari (۲۰۲۰); Pulkki-Råback et al. (۲۰۲۲); Bowles, N. (۲۰۱۸, October ۱۶). The digital gap between rich and poor kids is not what we expected. New York Times.
[www.nytimes.com/26/10/2018/style/digital-divide-screens-schools.html](https://www.nytimes.com/2022/10/26/style/digital-divide-screens-schools.html)

: (۱۵. Vogels et al. (۲۰۲۲

«سی‌وپنج درصد از افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی می‌گویند که تقریباً به‌نحوی دائمی در یکی از پلتفرم‌های اصلی رسانه‌های اجتماعی وقت‌گذرانی می‌کنند.»

.(۱۶. Thoreau (۱۹۱۰, p. ۳۹

.(۱۷. Gray (۲۰۲۳

.(۱۸. Kannan & Veazie (۲۰۲۳

۱۹. American Time Use Survey. I thank Dr. Viji Kannan for sending me the data points in Kannan & Veazie (۲۰۲۳), which Zach and I re-graphed to create this figure

.(۲۰. Twenge (۲۰۱۷, Chapter ۳). See also Twenge, Spitzberg & Campbell (۲۰۱۹

من در فصل ششم نشان خواهم داد که چنین روابطی صرفاً از نوع همبستگی نیستند. آزمایش‌ها به‌ویژه

در مورد رسانه‌های اجتماعی از رابطه‌ای علی پرده بر می‌دارند.

۲۱. (۲۰۲۲. Barrick et al.

۲۲. Przybylski & Weinstein (۲۰۱۲). For a review of research, see Garrido et al.

۲۱ (۲۰۲۱).

۱۴ (۲۰۱۴, October ۱۴. Highlights ۲۳).

بر اساس نظرسنجی ملی [آمریکا]، ۶۲ درصد از بچه‌ها باور دارند به قدری حواس والدینشان پرت است که نمی‌توانند به حرف‌های آن‌ها گوش فرا دهند.

۲۰. (۲۰۲۰. Pew Research Center ۲۴).

۲۵. از جیکوب سیلیگر به‌خاطر بینش‌هایی که در اختیارم قرار داد و نیز اجازه‌اش برای انتشار این بینش‌ها سپاس‌مندم.

.(۲۶. Hummer & Lee (۲۰۱۶

.(۲۷. Tarokh et al. (۲۰۱۶); Lowe et al. (۲۰۱۷

.(۲۸. Wolfson & Carskadon (۲۰۰۳); Perez-Lloret et al. (۲۰۱۳

.(۲۹. Dahl (۲۰۰۸); Wheaton et al. (۲۰۱۶

.(۳۰. Owens et al. (۲۰۱۴); Garbarino et al. (۲۰۲۱

.(۳۱. Paruthi et al. (۲۰۱۶

۳۲. James Maas, quoted in Carpenter, S. (۲۰۰۱, October). Sleep deprivation may be undermining teen health. Monitor on Psychology, ۳۲.
.www.apa.org/monitor/oct.۱/sleepteen

33. National Addiction & HIV Data Archive Program (n.d.-a, n.d.-b).

.Monitoring the Future

.(34. Alonzo et al. (2021

35. Perrault et al. (2019). Also see Garrison & Christakis (2012) and Mindell et

.(al. (2016

36. For video games, see Peracchia & Curcio (2018). For e-readers, see

Chang et al. (2014). For computers, see Green et al. (2017). For social media,

see Rasmussen et al. (2020). There are a few studies that report little to no

.(effect of screen use on sleep. See Przybylski (2019

۳۷. Hisler et al. (۲۰۲۰).

۳۸. مطالعات زیادی در باب این موضوع انجام شده‌اند. برخی شواهد بین‌المللی دیگر بدین قرارند: مطالعه بزرگی (خان و همکاران، ۲۰۲۳) با تجزیه و تحلیل نتایج نظرسنجی‌های انجام‌شده بر افراد سنین نوجوانی میانه ۳۸ کشور مختلف، آشکار ساخت که کاربران افراطی تمامی رسانه‌های دیجیتال در قیاس با کاربران سبک، به مشکلات خواب بیشتری دچارند، به نحوی که آثار سوء بر خواب، پس از بیش از دو ساعت وقت‌گذرانی در هر یک از رسانه‌ها پدیدار می‌شود و با چهار ساعت وقت‌گذرانی در رسانه‌ها شدت می‌گیرد (یافته‌ای که نشان می‌دهد اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی عاملی تشدیدکننده است). چنین اثراتی در مجموع در دختران پررنگ‌تر بودند. باید توجه داشت که نمود منفی «وقت‌گذرانی منفعلانه پای صفحات نمایش» یعنی عمدتاً تماشای تلویزیون و محتوای ویدئویی، فقط زمانی پدیدار می‌شد که وقت گذرانی پای آن‌ها از چهار ساعت تجاوز می‌کرد. این یافته‌ای ثابت است: تماشای تلویزیون به سبب ماهیت انفعالی‌اش به بدی رسانه‌های اجتماعی یا بازی‌های ویدئویی نیست. رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی از کاربران رفتارهای سریعی را می‌طلبند که با پاداش‌هایی تقویت می‌شوند و از این رو اعتیادآورترند.

۳۹. Guo et al. (۲۰۲۲); Ahmed et al. (۲۰۲۲); Kristensen et al. (۲۰۲۱); Alimoradi et al. (۲۰۱۹)

۴۰. As quoted in Hern, A. (۲۰۱۷, April ۱۸). Netflix's biggest competitor? Sleep. Guardian.

www.theguardian.com/technology/۲۰۱۷/apr/۱۸/netflix-competitor-sleep-uber-facebook

۴۱. Goldstone et al. (۲۰۲۰)

۴۲. Statista. (۲۰۲۳, April ۱۸). Weekly notifications from social apps to U.S.

Gen Z mobile users ۲۰۲۳.

www.statista.com/statistics/۱۲۴۵۴۲/us-notifications-to-social-app-ios-users

.

توجه داشته باشید که اغلب افراد سنین نوجوانی میانه از تمامی ۱۳ برنامه مورد اشاره استفاده نمی‌کنند، هر چند آنان به‌طور متوسط در هفت تا هشت رسانه اجتماعی متفاوت عضویت دارند.

Kemp, S. (۲۰۲۳, January ۲۶). DataReportal.
datareportal.com/reports/digital-۲۰۲۳-deep-dive-time-spent-on-social-media

البته بسیاری از افراد سنین نوجوانی میانه اعلان‌های برنامه‌ها را خاموش می‌کنند و بسیاری از آن‌ها از ویژگی‌های پیش‌فرض برنامه برای غیرفعال‌سازی موقت تمامی اعلان‌ها استفاده می‌کنند. بااین‌حال همه دانشجویانم اذعان دارند که تلفن‌هایشان مدام در طول شبانه‌روز حواس آن‌ها را پرت می‌کنند.

(۴۳. James (۱۸۹۰, chapter ۱۱).

(۴۴. Carr (۲۰۱۲, p. ۷).

۴۵. من استدلال در باب لزوم ممنوعیت تلفن در مدارس را نخستین بار در اینجا بسط دادم:

Haidt, J. (۲۰۲۳, June ۶). Get phones out of school now. Atlantic.
www.theatlantic.com/ideas/archive/۰۶/۲۰۲۳/ban-smartphones-phone-free-schools-social-media/۶۷۴۳۰۴

.(۴۶. Kim et al. (۲۰۱۹

.(۴۷. Madore & Wagner (۲۰۱۹

.(۴۸. Ward et al. (۲۰۱۷

باید اشاره کنم که تلاش برای تکرار این پژوهش نتوانست تأثیر مکان تلفن بر عملکرد افراد را نشان دهد (روئیز پاردو و میندا، ۲۰۲۲). بااین‌همه مطالعات دیگر آشکار ساخته‌اند که تلفن‌های هوشمند در صورت قابل‌مشاهده بودن، اثراتی مخرب بر جای می‌گذارند. بنگرید به:

.(Dwyer et al. (۲۰۱۸); Tanil & Young (۲۰۲۰); Skowronek et al. (۲۰۲۳

۴۹. برای کسب اطلاعات بیشتر در باب رابطهٔ میان ADHD و وقت‌گذرانی پای صفحه نمایش، بنگرید به:

(Boer et al. (۲۰۱۹); Liu et al. (۲۰۲۳); Santos et al. (۲۰۲۲); Tamana et al. (۲۰۱۹).

(۵۰. Boer et al. (۲۰۲۰.

(۵۱. Baumgartner et al. (۲۰۱۸.

۵۲. میان استفادهٔ افراطی یا مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و افول کارکرد اجرایی، همبستگی وجود دارد؛ بنگرید به رید (۲۰۲۳). بالین‌همه انجام آزمایشی تجربی برای دریافتن اینکه آیا استفادهٔ بلندمدت از رسانه‌های اجتماعی اثراتی مخرب دارند یا خیر، امری دشوار است، چراکه جای‌دهی تعدادی از جوانان در گروه استفادهٔ افراطی از رسانه‌های اجتماعی، عملی غیراخلاقی محسوب می‌شود.

۵۳. See Alavi et al. (۲۰۱۲) & Grant et al. (۲۰۱۰) for discussions around the classification, similarities, and differences between behavioral and chemical

. addictions

Δ⁴. See, for example, Braun, A. (2018, November 13). Compulsion loops and dopamine hits: How games are designed to be addictive. Make Tech Easier.
. www.maketecheasier.com/why-games-are-designed-addictive

Δ⁵. I thank Nir Eyal for permission to reprint this figure. Eyal also published a book in 2019 titled *Indistractable: How to Control Your Attention and Choose Your Life*, which provided strategies for breaking bad tech habits

Δ⁶. Spence et al. v. Meta Platforms Inc., No. 3:22-cv-03294, N.D. Cal. (San Francisco, 2022), Document 1, pp. 24–25, para. 32.
socialmediavictims.org/wp-content/uploads/06/2022/Spence-Complaint-6_6_22.pdf

.(57. Lembke (2021, p. 57

58. American Psychiatric Association (2023, January). See also Marcelline, M. (2022, December 12). Canada judge authorizes Fortnite addiction lawsuit.

PCMag.

www.pcmag.com/news/canada-judge-authorizes-fortnite-addiction-lawsuit

.

.(59. Chang et al. (2014

.(60. Lembke (2021, p. 1

.(61. See especially Maza et al. (2023

.(62. U.S. Department of Health and Human Services (2023

۶۳. Vogels & Gelles-Watnick (۲۰۲۳).

۶۴. Nesi et al. (۲۰۲۳).

۶۵. Berger et al. (۲۰۲۲); Berger et al. (۲۰۲۱); Nagata et al. (۲۰۲۳).

۶۶. See Social Media and Mental Health: A Collaborative Review, which Zach Rausch, Jean Twenge, and I curate. Very few studies find benefits. Available at www.anxiousgeneration.com/reviews

۶۷. یوتیوب در اصل نوعی رسانه اجتماعی است اما عمدتاً به عنوان منبعی از اطلاعات مورد استفاده قرار می گیرد. یوتیوب در دامن زدن به افراط گرایی و بسیاری دیگر از مشکلات اجتماعی و روان شناختی دخیل است، منتها وقتی افراد به مزایا و معایب پلتفرم های مختلف نمره می دهند، یوتیوب در میان مثبت ترین ها قرار می گیرد. برای مثال بنگرید به:

۶۸. (Royal Society for Public Health (۲۰۱۷).

۶۸. دلیل دیگری که می‌تواند به تردیدها در باب مزایای رسانه‌های اجتماعی دامن بزند: بسیاری از مطالعاتی که برای حمایت از مزایای اجتماعی و آموزشی رسانه‌های اجتماعی شاهد آورده می‌شوند، درواقع به استفاده از اینترنت مربوطاند و برخی از آن‌ها پیش از سال ۲۰۱۲، یعنی قبل از محبوب شدن اینستاگرام، اسنپ‌چت و تیک‌تاک اجرا شده‌اند. برای کسب اطلاعاتی در باب مزایای ذکرشده به اولز و همکاران (۲۰۱۷) بنگرید. در این پژوهش بسیاری از مطالعات انجام‌شده قبل از سال ۲۰۱۲ مورد اشاره قرار گرفته‌اند و تمرکز اصلی بر اینترنت معطوف است، مثل مطالعه انجام‌شده توسط بورکا و همکاران (۲۰۱۵).

(۲۰۲۳. Nesi et al. ۶۹).

(۲۰۲۲. Vogels ۷۰).

فصل ۶: چرا رسانه‌های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران آسیب می‌رسانند؟

۱. Spence et al. v. Meta Platforms Inc., No. ۳:۲۲-cv-۰۳۲۹۴, N.D. Cal. (San Francisco, ۲۰۲۲), Document ۱, pp. ۱۱۰-۱۱۱, para. ۱۸۷. socialmediavictims.org/wp-content/uploads/۰۶/۲۰۲۲/Spence-Complaint-۶_۶_۲۲.pdf. Drawing used with permission from Alexis's parents. I am working with the law firm representing the Spences

۲. مطالعات متعددی میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بروز افکار خودکشی در دختران و نه در پسران، رابطه‌ای یافته‌اند. بنگرید به کوین و همکاران (۲۰۲۱)؛ همچنین بنگرید به مطالعه بریلوسکایا، کراساوتسوا، و همکاران (۲۰۲۲) که صرفاً زنان روسی را تحت بررسی قرار داده است. طی این پژوهش پژوهشگران دریافتند که «استفاده مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی، با فشار روانی روزانه و پیامدهای مربوط به خودکشی، رابطه‌ای قابل‌توجه دارد»، منتها این رابطه فقط برای زنان جوان‌تر (زیر ۲۹ سال)

صادق بود، نه برای زنان مسن‌تر.

.(۳. See Rausch & Haidt (۲۰۲۳, March ۲۹

۴. نکته پژوهشی: نمودارهای این فصل عمدتاً به افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی مربوط می‌شود، زیرا به سبب در دسترس بودن مطالعاتی از دهه ۱۹۷۰ و به ویژه نظرسنجی نظارت بر آینده، داده‌های خوبی درباره این گروه وجود دارند. من نمی‌توانم با اطمینان بگویم که همین روندها در سایر کشورهای انگلیسی‌زبان هم به چشم می‌خورند. بر اساس نتایج برخی مطالعات بزرگ بین‌المللی و اطلاعاتی که از افراد دریافت کرده‌ام، باور دارم که همین روندها بر بسیاری از کشورهای اروپایی و کشورهای آمریکای لاتین هم حاکم‌اند. من درباره روندهای حاکم بر کشورهای آسیایی و آفریقایی اطلاعات چندانی ندارم، هر چند اثرات منزوی‌ساز و القاکننده حس تنهایی فناوری‌ها احتمالاً بر جوامع جمع‌گرا، مذهبی و خانواده‌محور کم‌رنگ‌تر است. برای کسب اطلاعات بیشتر بنگرید به:

Rausch (۲۰۲۳, March); also the international reviews that Zach Rausch and I .curate, available at www.anxiousgeneration.com/reviews

۵.Orben & Przybylski (۲۰۱۹).

۶.Twenge, Haidt, et al. (۲۰۲۲).

ما در تجزیه و تحلیل خود از همان داده‌های مطالعه اوربن و پرزیبلسکی استفاده کردیم و در این مسیر بر برخی مشکلات این پژوهش متمرکز شدیم؛ مثلاً به جای متغیرهای مرسوم جمعیت‌شناختی، متغیرهای روان‌شناختی مرتبط با سلامت روان را کنترل کردیم. ما بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و سلامت روان، به همبستگی $r = 0.20$ رسیدیم که تقریباً در همان مجموع داده‌ها معادل تأثیرات زیاده‌روی در مصرف الکل بود نه تأثیرات ناشی از خوردن سیب‌زمینی سرخ‌شده.

۷. میزان همبستگی‌های یافت‌شده بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و اختلالات درونی‌سازی (به‌ویژه اضطراب و افسردگی) طی سال‌های اخیر همگرایی شگفت‌انگیزی با هم داشته‌اند. من و جین تونج دریافته‌ایم که با محدود ساختن تجزیه و تحلیل‌ها بر دختران و رسانه‌های اجتماعی به همبستگی حدوداً $r = 0.20$ می‌رسیم (۲) در اینجا «ضریب همبستگی پیرسون» است که می‌تواند از $r = -1.0$ [همبستگی منفی کامل] تا $r = 0$ [فقدان همبستگی] و $r = 1.0$ [همبستگی مثبت کامل] در نوسان باشد). اوربن

و پرزیبلسکی (۲۰۱۹) به همبستگی معادل $r = 0.04$ > رسیدند که ناچیز به حساب می‌آید، اما باید توجه داشت که این همبستگی مربوط به تمامی فعالیت‌های دیجیتال و تمامی افراد سنین نوجوانی میانه است. امی اروبن (۲۰۲۰) با مرور مطالعات متعدد دیگر معطوف به رسانه‌های اجتماعی (و نه تمامی رسانه‌های دیجیتال)، دریافت که رابطه میان استفاده از این رسانه‌ها با بهزیستی روانی توأمان دختران و پسران از $r = 0.10$ تا $r = 0.15$ در نوسان است. چنین اثراتی معمولاً برای دختران بیشتر است، به نحوی که رابطه میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و ضعف در سلامت روان در دختران به بالاتر از $r = 0.15$ می‌رسد، یعنی رقمی بسیار نزدیک به آنچه من و تونج به آن دست یافتیم. جف هنکاک، یکی دیگر از پژوهشگران بدبین به ادعای آسیب‌رسانی رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان نوجوانان، پژوهشی فراتحلیلی بر مطالعات انجام‌شده تا سال ۲۰۱۸ انجام داد (هنکاک و همکاران، ۲۰۲۲). هنکاک و همکارانش دریافتند که وقت‌گذرانی در رسانه‌های اجتماعی، به‌استثنای افسردگی و اضطراب، رابطه قابل‌توجهی با اغلب متغیرهای مرتبط با بهزیستی روانی ندارد. میزان همبستگی بین رسانه‌های اجتماعی و افسردگی و اضطراب در اینجا هم بین $r = 0.10$ و $r = 0.15$ بود، و این بار هم داده‌های مربوط به پسران و دختران با هم ترکیب شده بودند. بنابراین جامعه پژوهشی در مورد ارتباط پررنگ‌تر داده‌های مربوط به استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بروز اضطراب و افسردگی در دختران، در حال نزدیک‌تر شدن به هم هستند و باور

دارند این رابطه چیزی حدود $r = 0.15$ یا بالاتر است. (اگر سنجش دو متغیر دقیق‌تر باشد، همبستگی از این میزان هم بیشتر خواهد شد.) آیا همبستگی $r = 0.15$ ناچیز به حساب می‌آید؟ در حوزه سلامت عمومی چنین رقمی ناچیز نیست (بنگرید به گاتز و همکاران، ۲۰۲۲).

۸. یادآور می‌شوم که مطالعه تونج، هایت و همکاران (۲۰۲۲) و سایر مطالعات انجام‌شده بر «استفاده از اینترنت» اغلب همبستگی مشابه و بالایی را میان افول سلامت روان، به‌ویژه در دختران آشکار می‌سازند. همچنین برخی مطالعات متغیرهایی تعدیل‌کننده یافته‌اند - یعنی متغیرهایی که برخی دختران را در برابر رسانه‌های اجتماعی کم‌وبیش آسیب‌پذیرتر می‌کنند. برخی از این قبیل متغیرها عبارت‌اند از: بلوغ زودرس، استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی، و افسردگی و اضطراب از پیش موجود. بنگرید به:

section ۲ of Social Media and Mental Health: A Collaborative Review

۹. See a review of these studies in my Substack post: Social Media Is a Major Cause of the Mental Illness Epidemic in Teen Girls. Here's the Evidence (Haidt, ۲۰۲۳, February ۲۳).

۱۰. Denworth, L. (۲۰۱۹, November ۱). Social media has not destroyed a generation. Scientific American.

www.scientificamerican.com/article/social-media-has-not-destroyed-a-generation

۱۱. Millenium Cohort Study. Analyzed by Kelly et al. (۲۰۱۸). Replotted by Zach Rausch

۱۲. برخی مطالعات حاکی از آن‌اند که نوجوانانی که از قبل به افسردگی دچار بوده‌اند، بیشتر به رسانه‌های اجتماعی روی می‌آورند. اما مطالعات پرشماری هم نشان می‌دهند که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی سبب‌ساز افسردگی است. همچنین برخی مطالعات طولی حاکی از آن‌اند که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی در بازه زمانی الف، پیش‌بینی‌کننده افسردگی بیشتر در بازه زمانی ب است. برای مثال بنگرید به:

.(Primack et al. (۲۰۲۰); Shakya & Christakis (۲۰۱۷

۱۳. Hunt et al. (۲۰۱۸, p. ۷۵۱).

۱۴. Kleemans et al. (۲۰۱۸

۱۵. در سند بررسی مشترک رسانه‌های اجتماعی و سلامت روانی که توسط من، جین تونج و زک راوش تدوین می‌شود، چکیدهٔ صدها پژوهش در باب رسانه‌های اجتماعی و شواهدی مبنی بر آسیب‌زا بودن یا نبودن آنان گردآوری می‌شوند. تا هنگام نگارش این سطور، و در سال ۲۰۲۳، ما یافته‌های ۲۰ کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده را در سند گردآوری کرده‌ایم که ۱۴ مورد آنان (۷۰ درصد) به شواهدی دال بر آسیب این رسانه‌ها دست یافته‌اند. در شش پژوهشی که به شواهدی از آسیب برنخورده بودند، چهار پژوهش از شرکت‌کنندگان خواسته بودند تا برای مدت کوتاهی -یک هفته یا کمتر- از رسانه‌های اجتماعی دوری کنند. به باور من نمی‌توان از دورهٔ ترکی این چنین کوتاه مدت انتظار سودمندی داشته باشیم. افراد برای بازتنظیم مغزشان و غلبه بر وسوسه‌های ناشی از اعتیاد دست‌کم به سه هفته دوری از رسانه‌های اجتماعی نیاز دارند. در میان ۱۴ مطالعهٔ نشان‌دهندهٔ آسیب، تنها ۲ مورد، از بازهٔ ترک یک‌هفته‌ای یا کمتر استفاده کرده بودند. بنابراین اگر ۶ پژوهشی را که مدت زمان ترک کوتاه را مورد استفاده قرار داده بودند، از بررسی‌مان حذف کنیم به نسبت ۱۲ در برابر ۲ یا ۸۶ درصدی می‌رسیم که قابل‌توجه به حساب

می‌آید.

۱۶. این پدیده را تحت عنوان قانون متکالف می‌شناسند: ارزش مالی یا نفوذ یک شبکه مخابراتی معادل است با مجذور تعداد کاربران متصل به سیستم.

Metcalfe's law (۲۰۲۳, June ۲۷). Wikipedia. Accessed July ۱۰, ۲۰۲۳, [.en.wikipedia.org/wiki/Metcalfe%۲۷s_law](https://en.wikipedia.org/wiki/Metcalfe%27s_law)

۱۷. این آن چیزی است که معلمان به من می‌گویند و من حتی آن را در بین دانشجویان MBA مدرسه کسب‌وکار استرن دانشگاه نیویورک هم می‌بینم. بر اساس گزارش‌ها مدارس که ورود تلفن را منع کرده‌اند با افزایش قابل‌توجه گفت‌وگوها و خنده‌های دانش‌آموزانشان مواجه شده‌اند؛ بنگرید به:

Cook, H. (۲۰۱۸, February ۲۰). Noise levels dialed up as school's total phone ban gets kids talking. Age. www.theage.com.au/national/victoria/noise-levels-dialled-up-as-school-s-

.total-phone-ban-gets-kids-talking-۲۰۱۸-۲۲.-pfz.zq.html

18. See Twenge, Spitzberg & Campbell (2019) for evidence and elaboration on this point

این مطالعات گاه نیمه‌آزمایشی خوانده می‌شوند، چراکه پژوهشگران طی آن‌ها به‌نحوی از تنوع طبیعی در جهان بهره می‌برند، گویی پای انتسابی تصادفی در میان است. می‌توانید این قبیل مطالعات را در این نشانی بیابید:

section ۴ of the collaborative review document Social Media and Mental Health: A Collaborative Review, www.anxiousgeneration.com/reviews

۲۰. Braghieri et al. (۲۰۲۲, p. ۳۶۶۰). For a critique of this study see Stein (۲۰۲۳). I believe the basic “difference-in-differences” design is sound; it gets at the relevant comparison of entire colleges where most people adopted Facebook at the same time, versus colleges where adoption was slower.

۲۱. Arenas-Arroyo et al. (۲۰۲۲, p. ۳). The study found particular damage to father-daughter relationships, although the effect was limited to those

.relationships that were already strained

۲۲. See Social Media and Mental Health: A Collaborative Review,
.www.anxiousgeneration.com/reviews

۲۳. باید یادآور شوم که چندین پژوهشگر برجسته در این باره با من مخالفاند. آنان مدعی بی‌ضرر بودن رسانه‌های اجتماعی نیستند، اما در عین حال باور دارند که شواهد علمی انباشته‌شده، هنوز برای اثبات اینکه رسانه‌های اجتماعی سبب‌ساز اضطراب، افسردگی و سایر عوارض منفی روان‌شناختی هستند، کفایت نمی‌کنند. می‌توانید انتقادات این پژوهشگران را همراه با پاسخ‌های من در Substack بیابید.
بنگرید به:

Why Some Researchers Think I'm Wrong About Social Media and Mental
(Illness (Haidt, ۲۰۲۳, April ۱۷

.(۲۴. Lenhart (۲۰۱۵

۲۵. Royal Society for Public Health (۲۰۱۷).

۲۶. نکته پژوهشی: پاسخ‌دهی دقیق به سؤالاتی که تخمین‌های زمانی می‌خواهند، برای همگی ما بسیار سخت است و از این رو برخی پژوهشگران سودمندی این قبیل داده‌های خود-گزارش‌دهی را به زیر سؤال برده‌اند؛ بنگرید به سیوال و همکاران (۲۰۲۰). با این همه الگوی استفاده مفرط از رسانه‌های اجتماعی از سوی گزارش مرکز پژوهشی پیو تأیید می‌شود؛ این مرکز به درصد بالایی از افراد سنین نوجوانی میانه آمریکایی اشاره می‌کند که «تقریباً به‌طور دائمی» آنلاین هستند (پرین و آتسکه، ۲۰۲۱).

۲۷. بر اساس گزارش کامن سنس مدیا در سال ۲۰۲۳، در میان دختران ۱۱ تا ۱۵ ساله‌ای که به‌طور فعال از این پلتفرم‌ها استفاده می‌کنند، میانگین استفاده روزانه بدین قرار است: تیک‌تاک، ۲ ساعت و ۳۹ دقیقه؛ یوتیوب، ۲ ساعت و ۲۳ دقیقه، اسنپ‌چت، ۲ ساعت، و اینستاگرام ۱ ساعت و ۳۲ دقیقه. بنگرید به نسی و همکاران (۲۰۲۳).

۲۸. سؤال ذکرشده در نظرسنجی‌های سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵، این بود: «در هفته تقریباً چند ساعت را صرف بازدید از رسانه‌هایی اجتماعی همانند فیس‌بوک می‌کنید؟» در سال ۲۰۱۷ سؤال به این شکل تغییر

کرد: «در هفته تقریباً چند ساعت را صرف بازدید از رسانه‌هایی اجتماعی مثل فیس‌بوک، توئیتر، اینستاگرام و غیره می‌کنید؟»

۲۰۱۹. Chen et al. (۲۹).

همچنین بنگرید به ایگلی و همکاران (۲۰۲۰) که پس از تجزیه و تحلیل نظرسنجی‌های افکار عمومی آمریکا در حدها فصل سال‌های ۱۹۴۶ تا ۲۰۱۸ دریافتند که در طول این سال‌ها افراد زنان را مهربان‌تر و عاطفی‌تر (صفات مرتبط با پیوندجویی) قلمداد می‌کنند، حال آنکه مردان را جاه‌طلب و شجاع (صفات مربوط به عاملیت) می‌دانند.

۱۹۹۴. Guisinger & Blatt (۳۰).

۲۰۲۱. Hsu et al. (۳۱).

۳۲. See Maccoby & Jacklin (۱۹۷۴); Tannen (۱۹۹۰) for a review of gender differences in language use; Todd et al. (۲۰۱۷).

.(33. Kahlenberg & Wrangham (2010); Hassett et al. (2008

34. "Jealousy, Jealousy" by Olivia Rodrigo is available on YouTube, just
.search for those words

.(35. Fiske (2011), p. 13

.(36. Leary (2005

37. I thank @JosephineLivin for creating this image and for giving me
.permission to use it

38. Josephs, M. (2022, January 26). Y teens on Instagram filters, social
media, and mental health. Teen Vogue.
www.teenvogue.com/story/Y-teens-on-instagram-filters-social-media-and-mental-health

۳۹. کوران و هیل (۲۰۱۹) یافته‌های حاصل از مطالعات معطوف به کمال‌گرایی در آمریکا، بریتانیا و کانادا را از سال ۱۹۸۹ تاکنون، تجزیه و تحلیل کردند. آنان دریافتند که کمال‌گرایی خودمحور (SOP)، دیگرمحور (OOP) و کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه (SPP) در حال افزایش‌اند. منحنی این افزایش روندی خطی داشته و طی هیچ دوره‌ای خم یا تسریع نشده است. با این‌همه، من و زک دریافتیم که منحنی کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه خمشی داشته و در حوالی سال ۲۰۱۰ به شدت صعود کرده است. ما در این رابطه با پژوهشگران پیشین گفت‌وگو کردیم. دکتر کوران گفت: «شما حق دارید که روند منتشر شده در مقاله سال ۲۰۱۷ ما را از نوع معادله درجه دوم قلمداد کنید. در واقع من برای تدوین کتابم بار دیگر داده‌ها را با به‌روزترین نمرات مربوط به SPP تحلیل کردم و در آنجا از مدل درجه دوم استفاده کردم، چرا که مناسب‌تر از مدل خطی بود.» می‌توانید نمودار درجه دوم به‌روز شده با خمشی رو به بالا در حوالی سال ۲۰۱۰ را در پیوست آنلاین کتاب مشاهده کنید.

۴۰. Torres, J. (۲۰۱۹, January ۱۳). How being a social media influencer has impacted my mental health. HipLatina. hiplatina.com/being-a-social-media-influencer-has-impacted-my-mental-health

.(۴۱. Chatard et al. (۲۰۱۷

همچنین بنگرید به جویئر و همکاران (۲۰۱۳)؛ این پژوهشگران دریافتند زنان جوانی که در تیک‌تاک به مشاهده کلیپ رقص زنان لاغراندام می‌نشینند، در قیاس با زنانی که رقص زنان چاق را تماشا می‌کنند، حس بدتری به بدن خود دارند.

۴۲. [iamveronika]. (۲۰۲۱, August ۱۰). Suicidal because of my looks [Online forum post]. Reddit. www.reddit.com/r/offmychest/comments/p۲۲en۴/suicidal_because_of_my_looks

٤٣. Hobbs, T. D., Barry, R., & Koh, Y. (٢٠٢١, December ١٧). "The corpse bride diet": How TikTok inundates teens with eating-disorder videos. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/how-tiktok-inundates-teens-with-eating-disorder-videos-116٣٩٧٥٤٨٤٨

٤٤. Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (٢٠٢١, September ١٤). Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-116٣١٦٢٠٧٣٩

.(٤٥. Archer (٢٠٠٤

.(٤٦. Crick & Grotpeter (١٩٩٥); Archer (٢٠٠٤

۴۷. Kennedy (۲۰۲۱).

۴۸. درصد دخترانی که گزارش داده‌اند طی ۱۲ ماه گذشته مورد قلدری سایبری قرار گرفته‌اند، از ۱۷ درصد در سال ۲۰۰۶، به ۲۷ درصد در سال ۲۰۱۲ رسیده است. اشنایدر و همکاران (۲۰۱۵).

۴۹. Li et al. (۲۰۲۰, Table ۲).

۵۰. Lorenz, T. (۲۰۱۸, October ۱۰). Teens are being bullied “constantly” on Instagram. Atlantic.

www.theatlantic.com/technology/archive/۱۰/۲۰۱۸/teens-face-relentless-bullying-instagram/۵۷۲۱۶۴

۵۱. India, F. (۲۰۲۲, July ۲۲). Social media’s not just making girls depressed, it’s making us bitchy too. New Statesman.

www.newstatesman.com/quickfire/۰۷/۲۰۲۲/social-media-making-young-

.girls-depressed-bitchy

۵۲. به مورد مولی راسل بریتانیایی بنگرید که مشخص شد خودکشی او تا حد زیادی ناشی از مواجهه با قلدری در رسانه‌های اجتماعی بوده است. همچنین برای مطالعه نظرات یکی از جوانان در باب اثرات این پلتفرم‌ها، بنگرید به:

Gevertz, J. (۲۰۱۹, February ۱۰). Social media was my escape as a teenager—now it's morphed into something terrifying. Independent.
www.independent.co.uk/voices/facebook-twitter-young-people-mental-health-suicide-molly-russell-a۸۷۷۲۰۹۶.html

(۵۳. See Fowler & Christakis (۲۰۰۸

(۵۴. See Rosenquist et al. (۲۰۱۱

(۵۵. Tierney & Baumeister (۲۰۱۹

۵۶. Boss (۱۹۹۷).

باس از اصطلاح «هیستری همه گیر» استفاده می کند. من اصطلاح «بیماری جامعه‌زا» را استفاده کردم، چراکه توصیف دقیق‌تری از علل اجتماعی به دست می‌دهد، اخیراً توسط پژوهشگران دیگر هم مورد استفاده قرار گرفته و اینکه اصطلاح «هیستری» اغلب برای تحقیر زنان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۵۷. Waller (۲۰۰۸).

۵۸. See Wessely (۱۹۸۷) for an academic account, and for a journalistic account of the two variants and the sex difference usually observed, see Morley, C. (۲۰۱۵, March ۲۹). Carol Morley: "Mass hysteria is a powerful group activity." Guardian.

www.theguardian.com/film/۲۰۱۵/mar/۲۹/carol-morley-the-falling-mass-hysteria-is-a-powerful-group-activity

59. For a sad example, see Gurwinder's profile of Nicholas Perry, a young man who was trained by audience capture to eat to the point of extreme obesity: Gurwinder. (2022, June 30). The perils of audience capture. The Prism. gurwinder.substack.com/p/the-perils-of-audience-capture

60. Jargon, J. (2023, May 13). TikTok feeds teens a diet of darkness. Wall Street Journal. www.wsj.com/articles/tiktok-feeds-teens-a-diet-of-darkness-1f35507

.(61. Müller-Vahl et al. (2022

62. For a journalistic account of these cases, see Browne, G. (2021, January 9). They saw a YouTube video. Then they got Tourette's. Wired. www.wired.co.uk/article/tourettes-youtube-jan-zimmermann

۶۳. You can watch her TikTok videos here: Field, E. M. [@thistrippyhippie].
(n.d.). [TikTok profile]. TikTok.
.www.tiktok.com/@thistrippyhippie?lang=en

۶۴. بر اساس تخمین DSM-۵ شیوع ۱۲ ماهه اختلال هویت تجزیه‌ای (DID) در بین بزرگسالان آمریکایی ۱.۵ درصد است (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، مارس ۲۰۲۲). با این حال چنین تخمین‌هایی محل نزاع‌اند. مطالعات به دامنه‌ای بین ۱ تا ۱.۵ درصد در جمعیت عمومی آمریکا اشاره دارند. بنگرید به دورای و همکاران (۲۰۱۴) و میترا و جین (۲۰۲۳). علت چنین تفاوت‌هایی در نرخ شیوع (که گاه حتی از ۱.۵ درصد هم بیشتر گزارش می‌شود) اختلاف نظر روان‌پزشکان درباره واقعی بودن این اختلال است. برخی باور دارند که DID درواقع نوعی اختلال فشار روانی پس از سانحه است. طبق این نظریه، فشار روانی ناشی از تروما به قدری شدید است که ذهن برای مقابله با آن هویت‌های متعددی می‌آفریند. برخی دیگر بر این باورند که پدید آمدن DID به شدت تحت تأثیر تلقین و آسیب‌پذیری در برابر خیال‌پردازی‌ها و تلقین‌های همسو قرار دارد و چه بسا پس از آسیبی واقعی روی دهد. برای آشنایی با «باورهای نادرست» پیرامون DID بنگرید به:

.(Brand et al. (٢٠١٦

٦٥. Rettew, D. (٢٠٢٢, March ١٧). The TikTok-inspired surge of dissociative identity disorder. Psychology Today.
www.psychologytoday.com/gb/blog/abcs-child-psychiatry/٢٠٢٢٠٣/the-tiktok.-inspired-surge-dissociative-identity-disorder

٦٦. Lucas, J. (٢٠٢١, July ٦). Inside TikTok's booming dissociative identity disorder community. Inverse.
www.inverse.com/input/culture/dissociative-identity-disorder-did-tiktok.-influencers-multiple-personalities

٦٧. Styx, L. (٢٠٢٢, January ٢٧). Dissociative identity disorder on TikTok: Why more teens are self-diagnosing with DID because of social media. Teen . Vogue. www.teenvogue.com/story/dissociative-identity-disorder-on-tiktok

٦٨. American Psychiatric Association (٢٠٢٢, pp. ٥١٥, ٥١٨); for an estimate of ١% of the youth population in the United States, see Turban & Ehrensaft .((٢٠١٨

٦٩. Block (٢٠٢٣); Kauffman (٢٠٢٢); Thompson et al. (٢٠٢٢). Turban et al. (٢٠٢٢) note that using YRBS data, they saw a decline in the number of youth . identifying as transgender and gender diverse from ٢٠١٧ to ٢٠١٩

٧٠. Aitken et al. (٢٠١٥); de Graaf et al. (٢٠١٨); Wagner et al. (٢٠٢١); Zucker (٢٠١٧). However, some researchers argue that the gap has not reversed and the ratio of natal males to natal females is now ١.٢ to ١; see Turban et al. .((٢٠٢٢

.(٧١. Haltigan et al. (٢٠٢٣); Littman (٢٠١٨); Marchiano (٢٠١٧

۷۲. Coleman et al. (۲۰۲۲); Littman (۲۰۱۸); Littman (۲۰۲۱);

.(۷۳. Coleman et al. (۲۰۲۲); Kaltiala-Heino et al. (۲۰۱۵); Zucker (۲۰۱۹

۷۴. به کتاب سال ۲۰۲۱ باس، وقتی مردان بد می‌شوند، بنگرید. هر فصل این کتاب بر عناصری از روان‌شناسی مردانه متمرکز است که ظاهراً طی دوران طولانی تکامل، سازگارانه محسوب می‌شده‌اند - یعنی طی دوره‌هایی که نرها بخت جفت‌یابی پیدا نمی‌کردند و از این رو رقابت میانشان شدید و عمل جفت‌گیری توأم با پرخاشگری بود. باس طی این کتاب بارها می‌گوید که رویکرد تکاملی به هیچ‌وجه پرخاشگری جنسی را عملی مجاز به شمار نمی‌آورد و ادعا نمی‌کند که تغییر این گرایش ناممکن است. در عوض روان‌شناسی تکاملی می‌کوشد تا به ما کمک کند دریابیم چرا پرخاشگری جنسی در میان مردان بسیار متداول است و چگونه می‌توانیم به نحوی مؤثر آن را کاهش دهیم.

۷۵. فرهنگ و جامعه‌پذیری می‌تواند مقابل به‌کارگیری این تکنیک‌ها بایستد و مردانی که آن‌ها را به کار می‌گیرند، شرمسار کند. درواقع جنبش‌های فمینیستی از دهه ۱۹۷۰ تا جنبش #MeToo توانسته‌اند، چنین تغییراتی پدیدآورند. با همه این اوصاف با چندپاره شدن جامعه در قالب میلیون‌ها اجتماع آنلاین،

چه‌بسا برخی اجتماعات آنلاین از نگرش‌های افراطی مردانه حمایت کنند و با معتبرشماری این گرایش‌ها بار دیگر استفاده از این تکنیک‌ها و رقابت بر سر آن‌ها را مجاز جلوه دهند.

۷۶. See Mendez, M., II. (۲۰۲۲, June ۶). The teens slipping through the cracks on dating apps. Atlantic.
www.theatlantic.com/family/archive/۰۶/۲۰۲۲/teens-minors-using-dating-apps-grindr/۶۶۱۱۸۷

۷۷. See Thorn & Benenson Strategy Group (۲۰۲۱); Bowles, N., & Keller, M. H. (۲۰۱۹, December ۷). Video games and online chats are "hunting grounds" for sexual predators. New York Times.
www.nytimes.com/interactive/۰۷/۱۲/۲۰۱۹/us/video-games-child-sex-abuse.html

۷۸. Sales (۲۰۱۶, p. ۱۱۰).

.(۷۹. Sales (۲۰۱۶, pp. ۴۹-۵۰.

.(۸۰. Sales (۲۰۱۶, p. ۲۱۶

۸۱. deBoer, F. (۲۰۲۳, March ۷). Some Reasons Why Smartphones Might Make Adolescents Anxious and Depressed. Freddie deBoer.

<https://freddiedeboer.substack.com/p/some-reasons-why-smartphones-might>

.(۸۲. Damour (۲۰۱۶

۸۳. میانگین کلی دانش‌آموزان کلاس هشتم، دهم و دوازدهمی هم الگویی مشابه با میانگین دانش‌آموزان کلاس دوازدهمی دارند. داده‌های ادغام‌شده از سال ۱۹۹۷ به بعد در دسترس‌اند. به مکمل آنلاین کتاب مراجعه کنید.

فصل ۷: برای پسران چه اتفاقی می افتد؟

۴. Hari (۲۰۲۲, p. ۱).

۲. National Addiction & HIV Data Archive Program. (n.d.-a). Monitoring the Future.

۳. See discussion on suicide in chapter ۱, and in Rausch & Haidt (۲۰۲۳, October ۳۰).

۴. در واقع یکی از نویسندگان دیگر این فصل، زک رواش بود. او بدین منظور یک سند مروری مشترک در باب پسران پدید آورد و زمان بندی دقیق تغییرات فناوری جذب کننده پسران را از دهه ۱۹۷۰ تاکنون ترسیم کرد. برای یافتن لینک های هر دوی این سندها به مکمل آنلاین کتاب مراجعه کنید. روایت این فصل محصول کار مشترک من و زک بوده است.

۵. The American Institute for Boys and Men

۶. One robust difference is the “things versus people” dimension, with men higher than women on interest in things, women higher than men on interest in people (Su et al., ۲۰۰۹).

۷. This quote comes from her TED Talk about the book: Rosin, H. (۲۰۱۰, December). New data on the rise of women [Video]. TED.
www.ted.com/talks/hanna_rosin_new_data_on_the_rise_of_women/
.transcript

۸. Rosin (۲۰۱۲, p. ۴).

۹. بنگرید به پارکر (۲۰۲۱). همین وضع در مقطع تحصیلات تکمیلی نیز صادق است (بخش پژوهشی استیستا، ۲۰۲۳). باید یادآور شوم که آمارهای به کار گرفته شده در این فصل عمدتاً مربوط به آمریکا

هستند، بااین‌همه ریوز دریافت که چنین روندهایی برای سرتاسر جهان غرب صادق‌اند.

(۲۰۲۱). See Reeves & Smith (۲۰۲۱) and Reeves et al. (۱۰).

۱۱. Reeves, R. (۲۰۲۲, October ۲۲). The boys feminism left behind. Free Press.

.www.thefp.com/p/the-boys-feminism-left-behind

۱۲. من متوجهم که زندگی پسران از بسیاری جهات بهتر شده است. از دهه ۱۹۸۰، جوانان جامعه رنگین‌کمانی بیشتر به رسمیت شناخته می‌شوند و تمامی انواع خشونت‌ها کاهش یافته است. اکنون درمان‌های بهتری برای مشکلات سلامت روان ارائه می‌شوند و ننگ اجتماعی ناشی از دریافت درمان که به‌ویژه در پسران و مردان پررنگ بود، کاهش یافته است. همان‌گونه که استیون پینکر (۲۰۱۱) نشان می‌دهد، به‌واسطه پیشرفت علم و رقم خوردن انقلاب‌های حقوقی، زندگی طی قرون اخیر، تقریباً برای همه از بسیاری جهات بهتر شده است. بااین‌حال ترکیبی از نیروهای در حال رشد پسران را به تحصیل، شغل و خانواده بی‌علاقه کرده‌اند.

.(13. Reeves (2022, p. xi

14. See chapter 1 for changes in rates of mental illness among boys since
.the early 2010s

.(15. See Rausch & Haidt (2023, April); Rausch & Haidt (2023, March

16. See Figures 6.6 on close friends (ch. 6), 6.7 on loneliness (ch. 6), and 7.6
(on meaninglessness (ch. 7

.17. Pew Research Center (2019). See graph in the online supplement

.(18. U.K. Office for National Statistics (2022

.(19. Cai et al. (2023

.(۲۰. Reeves & Smith (۲۰۲۰.

۲۱. بر اساس گزارش منتشرشده وزارت بهداشت، کار و رفاه ژاپن، هیکی کوموری ها جوانانی اند که برای بیش از شش ماه هیچ علاقه ای به پیشرفت شخصی یا دوستیابی نشان نمی دهند و درعین حال معیارهای اسکیزوفرنی یا سایر اختلالات روانی را هم برآورده نمی سازند (وزارت بهداشت، کار و رفاه، ۲۰۰۳).

.(۲۲. Teo & Gaw (۲۰۱۰.

۲۳. گرچه این پژوهش ماهیتی بسیار ظریف دارد و باید تفاوت های بین فردی را نیز مدنظر قرار داد، به طور متوسط پسرانی که در بازی های مخاطره آمیز (مثل بازی های خشن یا بازی هایی که احتمال گم شدن طی آنها می رود) شرکت نمی کنند، با احتمال بیشتری در معرض مشکلاتی در حوزه های تنظیم هیجانی، شایستگی اجتماعی و سلامت روان قرار دارند. بنگرید به:

Flanders et al. (۲۰۱۲); Brussoni et al. (۲۰۱۵); See Sandseter, Kleppe, & Sando

. (۲۰۲۰) for prevalence rates in risky play by gender

.۲۴. See Twenge (۲۰۱۷) for a review

.۲۵. Askari et al. (۲۰۲۲), with data from Monitoring the Future

از ملانی عسکری برای آنکه اجازه انتشار این شکل را به من داد، ممنونم. سایه‌های خاکستری و نام منحنی‌ها توسط زک به شکل افزوده شده‌اند. محور Y نمودار نمرات مقیاس را به نمرات Z تبدیل می‌کنند و این نمرات نشان می‌دهند که یک نمره مشخص از منظر تعداد انحراف استاندارد متفاوت از صفر، تا چه حد بالا یا پایین محسوب می‌شود.

۲۶. National Addiction & HIV Data Archive Program. (n.d.-a, n.d.-b).

.Monitoring the Future

۲۷. Boys dropped from ۴۹.۷% yes in ۲۰۱۰ down to ۴۰.۸% in ۲۰۱۹. Girls dropped from ۳۶.۴% down to ۳۲.۴%. You can find graphs of similar items in the

.online supplement

۲۸. Centers for Disease and Control (n.d.). This data set goes back only to ۲۰۰۰.

۲۹. در رابطه با اینکه دنیای مجازی پسران را از خطرات دنیای واقعی دور می‌کند، استثنائی منحصر به فرد وجود دارد: رسانه‌های اجتماعی گاهی پسران را تشویق می‌کنند تا خود و دیگران را در معرض خطر قرار دهند و بدین طریق در رسانه‌های اجتماعی کسب اعتبار کنند. مثلاً چالش‌های پرترفدار تیک‌تاک، اغلب شیرین‌کاری‌های خطرناکی نظیر چالش Cha Cha Slide را شامل می‌شوند: شرکت‌کنندگان طی این چالش، در حین رانندگی و زدن به دل ترافیک، رقص ترانه Cha Cha Slide را اجرا می‌کنند. در چالش Skull Breaker به پشت دو پای نوجوانان از همه‌جایی خبر ضربه زده می‌شود تا آنان پخش زمین شوند و در این حین احتمال بروز صدمات جدی و حتی مرگ وجود دارد. چالش Devious Licks نوجوانان را تشویق می‌کند تا در دستشویی مدرسه خود خرابکاری کنند و به‌طور زنده فیلم اقدامات خرابکارانه خود را منتشر کنند. یکی از مهلک‌ترین این چالش‌ها، Blackout نام دارد؛ طی این چالش شرکت‌کنندگان در همان حالی که با طناب یا شیئی مشابه آن خود را خفه

می‌کنند از خودشان فیلم می‌گیرند تا زمانی که از هوش بروند. بعد آن‌ها ویدئوی از هوش رفتن و به هوش آمدن خود را برای سایر افرادی که از این چالش به هوش آمده‌اند، ارسال می‌کنند. گزارشی در نشریه بلومبرگ بیزینسویک نشان داد که طی یک بازه زمانی ۱۸ ماهه بین سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۲، دست‌کم ۱۵ کودک زیر ۱۲ سال و چند کودک بزرگ‌تر به‌خاطر همین چالش جان خود را از دست داده‌اند:

Carville, O. (۲۰۲۲, November ۳۰). TikTok's viral challenges keep luring young kids to their deaths. Bloomberg.
www.bloomberg.com/news/features/2022-11-30/is-tiktok-responsible-if-kids-die-doing-dangerous-viral-challenges

این قبیل چالش‌های خطرناک عمدتاً توسط پسران انجام می‌شوند.

(۲۰۲۰. Orces & Orces (۳۰).

۳۱. As noted in chapter ۳, there is some evidence that depression and anxiety had been slowly increasing among adolescents since the ۱۹۴۰s.

۳۲. Zendle & Cairns (۲۰۱۹); King & Delfabbro (۲۰۱۹); Bedingfield, W. (۲۰۲۲, July ۲۸). It's not just loot boxes: Predatory monetization is everywhere. Wired. www.wired.com/story/loot-boxes-predatory-monetization-games

۳۳. تمرکز من بر پویایی‌های پسران دگرجنس‌گراست، چراکه فناوری‌ها سبب بروز ناهمگامی در آنان می‌شود و آن‌ها را از جنسیتی که جذبش می‌شوند، دور می‌سازد. پورن در میان پسرانی که دگرجنس‌گرا نیستند هم به همان اندازه محبوب است، گرچه تأثیراتش بر رشد جنسی آنان شاید متفاوت باشد. برای مطالعهٔ مروری بر پژوهش‌های انجام‌شده، بنگرید به بوث و همکاران (۲۰۱۹): «به نظر نمی‌رسد که استفاده از محتویات پورنوگرافیک در نوجوانان جامعهٔ رنگین‌کمانی در قیاس با سایر نوجوانان، پیامدهای منفی بیشتری به دنبال داشته باشد. بنابراین این نوجوانان در قیاس با همسالان خود آسیب‌پذیرتر نیستند.»

۳۴. Ogas & Gaddam (۲۰۱۱). They note that the number dropped in later years as the internet has increased in website diversity and complexity

.(۳۵. Donevan et al. (۲۰۲۲

.(۳۶. Donevan et al. (۲۰۲۲

.(۳۷. Pizzol et al. (۲۰۱۶

.(۳۸. Bóthe et al. (۲۰۲۰

۳۹. Albright (۲۰۰۸); Szymanski & Stewart-Richardson (۲۰۱۴); Sun et al.
.(۲۰۱۶

توجه داشته باشید که برخی از مطالعات نتوانسته‌اند، چنین رابطه‌ای بیابند (بنگرید به بالزارینی و
همکاران، ۲۰۱۷).

.(۴۰. Vaillancourt-Morel et al. (۲۰۱۷); Dwulit & Rzymiski (۲۰۱۹

.(41). Wright et al. (2017)

42. Tolentino, D. (2023, May 12). Snapchat influencer launches an AI-powered "virtual girlfriend" to help "cure loneliness." NBC News.

www.nbcnews.com/tech/ai-powered-virtual-girlfriend-caryn-marjorie-snapchat-influencer-rcna8418.

43. See Taylor, J. (2023, July 21). Uncharted territory: Do AI girlfriend apps promote unhealthy expectations for human relationships? Guardian.

www.theguardian.com/technology/2023/jul/22/ai-girlfriend-chatbot-apps-unhealthy-chatgpt; Murkett, K. (2023, May 12). Welcome to the lucrative world of AI girlfriends. UnHerd.

unherd.com/thepost/welcome-to-the-lucrative-world-of-ai-girlfriends; Brooks, R. (2023, February 21). I tried the Replika AI companion and can see why users are falling hard. The app raises serious ethical questions.

Conversation.

theconversation.com/i-tried-the-replika-ai-companion-and-can-see-why-users-are-falling-hard-the-app-raises-serious-ethical-questions-۲۰۲۵۷.

Also see India, F. (۲۰۲۳). We can't compete with AI girlfriends. Girls. www.freyaindia.co.uk/p/we-cant-compete-with-ai-girlfriends

۴۴. Fink, E., Segall, L., Farkas, J., Quart, J., Hunt, R., Castle, T., Hottman, A. K., Garst, B., McFall, H., Gomez, G., & BFD Productions. (n.d.). Mostly human: I love you, bot. CNN Money. [./money.cnn.com/mostly-human/i-love-you-bot](http://money.cnn.com/mostly-human/i-love-you-bot)

.(۴۵. Su et al. (۲۰۲۰

۴۶. برای آشنایی با شواهدی که نشان می‌دهند بازی‌های ویدئویی خشن سبب پرخاشگری یا خشونت کاربران نمی‌شوند، بنگرید به السون و فرگوسن (۲۰۱۴): مارکی و فرگوسن (۲۰۱۷). بالاین حال برخی

پژوهشگران دیگر میان استفاده از بازی‌های ویدئویی و پرخاشگری رابطه‌ای با اندازه $\beta 1 =$ یافته‌اند.
بنگرید به:

Bushman & Huesman (۲۰۱۴); Prescott, Sargent & Hull (۲۰۱۶). Also see
(Anderson et al. (۲۰۱۰.

۴۷. See Alanko (۲۰۲۳) for an extensive review on the social and
.psychological effects of video game use on adolescents

.(۴۸. Kovess-Masfety et al. (۲۰۱۶); Sampalo, Lázaro & Luna (۲۰۲۳

.(۴۹. Russoniello et al. (۲۰۱۳

.(۵۰. Granic et al. (۲۰۱۴); Greitemeyer & Mügge (۲۰۱۴

۵۱. برای مثال، نوجوانانی که از قبل به مشکلات روانی خاصی دچارند بیشتر از نوجوانان مبتلا به

اضطراب/ افسردگی در معرض استفاده مشکل ساز از بازی های ویدئویی قرار دارند. بنگرید به:

(Lopes et al. (۲۰۲۲

(۵۲. Pallavicini et al. (۲۰۲۲

۵۳. شواهد مبنی بر اینکه استفاده مشکل ساز از بازی های ویدئویی در نهایت تشدیدکننده تنهایی اند، هنوز مورد بحث قرار دارند. چنین تأثیری اغلب به نقش بازی های ویدئویی در زندگی افراد و حتی نوع بازی های ویدئویی بستگی دارد. بنگرید به:

(Luo et al. (۲۰۲۲

(۵۴. Charlton & Danforth (۲۰۰۷); Lemmens et al. (۲۰۰۹); Brunborg et al. (۲۰۱۳

(۵۵. Young (۲۰۰۹

۵۶. BBC News. (۲۰۲۲, December ۹). Children stopped sleeping and eating to play Fortnite—lawsuit. BBC News.
.www.bbc.com/news/world-us-canada-۶۳۹۱۱۱۷۶

۵۷. See Zastrow (۲۰۱۷); Ferguson et al. (۲۰۲۰.

۵۸. Stevens et al. (۲۰۲۱

۵۹. Wittek et al. (۲۰۱۶

۶۰. Brunborg et al. (۲۰۱۳); Fam (۲۰۱۸

۶۱. The DSM-۵-TR (American Psychiatric Association, ۲۰۲۲); the diagnosis is
(still under study. See American Psychiatric Association (۲۰۲۳, January

۶۲. کریس فرگوسن، نویسنده کتاب نبرد اخلاقی که دهه‌هاست تأثیرات بازی‌های ویدئویی بر سلامت

روان را تحت بررسی قرار داده است، خاطرنشان می‌سازد که مشکل تعیین میزان شیوع تا حدی بدین سبب است که: «تاکنون اتفاق نظری بر مجموعه علائم نشانگر اهتمام مشکل‌ساز بر بازی‌های ویدئویی پدید نیامده است و هیچ معیار مشخصی برای شناسایی این وضعیت در دست نیست، از این رو تخمین‌ها دقیق نیستند.»

۶۳. برای مطالعه شواهدی مبنی بر تأثیرات استفاده مشکل‌ساز از بازی‌های ویدئویی بر سلامت روان بنگرید به مانیکو و همکاران (۲۰۲۰)؛ همچنین بنگرید به بریلوسکایا، مایر-فاوست و همکاران (۲۰۲۲). این پژوهشگران طی آزمایشی دریافتند که داشتن یک دوره پرهیز دوهفته‌ای از بازی‌های ویدئویی در نمونه‌ای از بزرگسالان آلمانی که قبل از مطالعه حداقل سه ساعت در هفته را صرف بازی‌های ویدئویی می‌کردند، به کاهش فشار روانی، اضطراب و سایر علائم اختلال بازی اینترنتی انجامید. همچنین بنگرید به فرگوسن، کولسون و بارنت (۲۰۱۱) که می‌گویند شواهد مربوط به مدت زمان انجام بازی‌های ویدئویی و وضعیت سلامت روان افراد بسیار متنوع هستند و چه‌بسا در مشکلات روانی افراد ریشه داشته باشند.

۲۰۱۹ (Rideout & Robb ۶۴). پژوهشی روی نوجوانان نروژی به نتایجی مشابه دست یافت (برونبورگ و همکاران، ۲۰۱۳)؛ طی این پژوهش، میانگین زمان صرف‌شده برای بازی‌های ویدئویی در

یک هفته در دختران ۵ ساعت و در پسران ۱۵ ساعت و ۴۲ دقیقه بود. در گیم‌های معتاد میانگین زمان صرف‌شده برای بازی ۲۴ ساعت در هفته بود.

۶۵. دختران نیز بازی‌های ویدئویی انجام می‌دهند، اما با نرخ بسیار پایین‌تر، طی ساعاتی کمتر از پسران و با تنوع بیشتر بازی‌ها. آن‌ها همچنین در قیاس با پسران کمتر از این بازی‌ها لذت می‌برند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۹ کامن سنس مدیا، ۷۰ درصد از پسران ۸ تا ۱۸ ساله لذت «بسیاری» از بازی‌های کنسولی می‌برند، حال‌آنکه این رقم در دختران ۲۳ درصد است (رایداوت و راب، ۲۰۱۹). نرخ بازی‌های موبایلی در حال افزایش است، به‌نحوی که ۳۵ درصد از دختران و ۴۸ درصد از پسران از انجام این بازی‌ها لذت بسیار می‌برند. این گزارش همچنین نشان می‌دهد که دختران روزانه حدود ۴۷ دقیقه را صرف بازی‌های ویدئویی می‌کنند و بخش عمده این بازی‌ها را هم با تلفن هوشمندشان انجام می‌دهند. به‌طور متوسط دختران در قیاس با پسران بازی‌های متفاوتی را ترجیح می‌دهند. آنان عمدتاً به بازی‌های اجتماعی، معمایی/ کارت بازی، موسیقی، آموزشی/ سرگرمی-آموزشی، و شبیه‌سازی علاقه دارند (بنگرید به پان و همکاران، ۲۰۱۲؛ همچنین بنگرید به لوکاس و شری، ۲۰۰۴؛ لانگ و همکاران، ۲۰۲۱). ضمناً طی سال‌های اخیر محبوبیت زنانی که در فضای آنلاین به معرفی بازی‌های ویدئویی می‌پردازند، افزایش

چشمگیری داشته است. اینان عمدتاً مردان را جذب خود می‌کنند. بنگرید به:

Patterson, C. (۲۰۲۳, January ۴). Most-watched female Twitch streamers in ۲۰۲۲: Amouranth dominates, VTubers rise up. Dexerto. www.dexerto.com/entertainment/most-watched-female-twitch-streamers-in-۲۰۲۲-amouranth-dominates-vtubers-rise-up-۲۰۲۳۱۱۰.

(۶۶. Peracchia & Curcio (۲۰۱۸

(۶۷. Cox (۲۰۲۱

.(۶۸. Durkheim (۱۹۵۱/۱۸۹۷, p. ۲۱۳

فصل ۸: اعتلا و انحطاط معنوی

۱. (۲۰۲۱) DeSteno.

۲. پژوهش‌های دی‌ستنو بینش فیلسوف وجود‌گرای دانمارکی قرن نوزدهمی، سورن کی‌یرکگور (۲۰۰۹/۱۸۴۷) را تأیید می‌کند که می‌گفت: «کارکرد دعا نه از تأثیرگذاری بر خداوند که از تغییر ماهیت فرد دعاکننده ناشی می‌شود».

۳. توصیفات من از یک بازی فوتبال در دانشگاه ویرجینیا را در فصل ۱۱ کتاب زیر ببینید:

۲. (۲۰۱۲) Haidt, The Righteous Mind.

۴. "خارج از برنامه" بودن یا پیروی نکردن از "هنجارهای زمانی" در نظرسنجی‌های استفاده از زمان، پیش‌بینی‌کننده رضایت کمتری از زندگی هستند: (۲۰۲۳) Kim.

۵. بحث من در مورد «روان‌شناسی کندو» را که در بردارنده نقل قول‌های علمی است در فصل ۱۰ کتاب

.The Righteous Mind

۶. See a review of synchrony research, including DeSteno's own research, in (the introductory chapter of DeSteno (۲۰۲۱)

۷. DeSteno (۲۰۲۱) discusses the importance of sharing food in religious rituals and feasts

۸. این ادعا که تکامل سبب گرایش انسان به دین شده است، مورد نقد برخی قرار دارد. من در کتاب ذهن درستکار با اتکا به مطالعات اسلون ویلسون (۲۰۰۲) و بسیاری دیگر چگونگی تکامل دین، اخلاقیات و مدارهای عصبی مربوط به همگامی و گم‌گشتگی خویشتن را توضیح داده‌ام. باین‌همه پژوهشگرانی چون ریچارد داوکینز (۲۰۰۶) با این ادعا مخالف‌اند.

۹. Eime et al. (۲۰۱۳); Pluhar et al. (۲۰۱۹). Also see Hoffmann et al. (۲۰۲۲).

Some portion of this relationship may be reverse correlation—perhaps more
. sociable kids seek out team sports

.(۱۰. Davidson & Lutz (۲۰۰۸

.(۱۱. Goyal et al. (۲۰۱۴

.(۱۲. Economides et al. (۲۰۱۸

.(۱۳. Buchholz (۲۰۱۵); Kenge et al. (۲۰۱۱

.(۱۴. Quoted from Maezumi & Cook (۲۰۰۷

۱۵. البته از زمان ظهور تلویزیون و رادیو، چنین اتهاماتی طرح شده‌اند. منتها تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی در قیاس با رادیوها و ضبط‌صوت‌های قابل‌حملی مثل واکن شرکت سونی، توجه بیشتری را به‌سوی خود جلب می‌کنند و اعتیادآورتر هستند.

.(۱۶. Filipe et al. (۲۰۲۱

.(۱۷. Hamilton et al. (۲۰۱۵

۱۸. See Keltner (۲۰۲۲, p. ۳۷) and Carhart-Harris et al. (۲۰۱۲). For a study
.(showing that awe reduces DMN activity, see van Elk et al. (۲۰۱۹

.(۱۹. Keltner (۲۰۲۲, p. ۳۷

۲۰. بنگرید به وانگ و همکاران (۲۰۲۳) که دریافتند: «تفاوت‌های بین‌فردی در FOMO، با شکل معماری پرکونئوس نیمکره راست مغز مرتبط است. پرکونئوس از مراکز اصلی یک شبکه کارکردی شبیه به DMN است و در فرایندهای اجتماعی و خود-ارجاعی نقش ایفا می‌کند.» مازا و همکاران (۲۰۲۳) با استفاده از fMRI بر افرادی که در دوران بلوغ به سر می‌بردند، پژوهشی طولی انجام دادند و دریافتند که مغز کاربران افراطی رسانه‌های اجتماعی در قیاس با مغز کاربران سبک، در گذر زمان تغییر می‌کند: مغز آنان به اطلاعات مربوط به پاداش و تنبیه‌های قریب‌الوقوع اجتماعی حساس‌تر (واکنشی‌تر) می‌شود.

21. Here I am drawing on Minoura (1992), as well as on research on
.second-language learning

(22. Berkovitch et al. (2021

.(23. Matthew 7:1-2 (NRSV

.(24. Matthew 7:3 (NRSV

.(25. Seng-ts'an, Hsin hsin ming. In Conze (1954

.(26. Leviticus 19:18 (NRSV

.(27. M. L. King (2012/ 1957

.(28. Dhammapada (Roebuck, 2010.

۲۹. Emerson (۱۸۳۶).

۳۰. Keltner & Haidt (۲۰۰۳). ادراکات یا ارزیابی‌های زیادی وجود دارد که ما را مبهوت می‌کنند؛ از جمله تهدید (مانند یک طوفان رعد و برق یا خدای خشمگین)، زیبایی، توانایی خارق‌العاده یا فوق بشری، فضیلت، و علیت ماوراء طبیعی.

۳۱. Tippet, K. (Host). (۲۰۲۳, February ۲). Dacher Keltner—the thrilling new science of awe [Audio podcast episode]. The On Being Project. onbeing.org/programs/dacher-keltner-the-thrilling-new-science-of-awe

۳۲. Monroy & Keltner (۲۰۲۳).

۳۳. Wilson (۱۹۸۴).

۳۴. Grassini (۲۰۲۲); Lee et al. (۲۰۱۴).

۳۵. نقل قول کامل این است: «این ولع و این درماندگی نشانه‌ی چه عامل دیگری است، به جز اینکه بگویند زمانی آدمی به راستی خوشبخت بود و اکنون فقط رد و اثری از این خوشبختی بر جای مانده است؟ بدین ترتیب است که انسان بیهوده می‌کوشد تا با امور اطرافش و چیزهایی بیهوده این خلأ را پر کند. در نهایت هیچ‌یک از این اقدامات کمکی به او نمی‌کنند، چرا که این حفره‌ی عظیم را فقط می‌توان با یک عامل نامتناهی و ابدی پر کرد که همانا خداوند باشد.» (Pascal (۱۹۶۶, p. ۷۵):

.(۳۶. Darwin (۱۹۹۸/۱۸۷۱); Wilson (۲۰۰۲

.(۳۷. Dhammapada (Roebuck, ۲۰۱۰

.(۳۸. Marcus Aurelius (۲nd century/۲۰۰۲, p. ۵۹

فصل ۹: مهیا شدن برای اقدامی جمعی

۱. همچنان که لنور اسکنازی در سال ۲۰۰۸، لقب بدترین مادر آمریکا را به خودش اختصاص داد.

۲. Skenazy (۲۰۰۹).

۳. برای مثال Outsideplay.ca ابزاری «جهت قاب‌بندی مجدد خطر برای مراقبان و مربیان خردسالان است و کمک می‌کند تا با مدیریت ترس‌هایشان، برنامه‌ای برای تغییر تدوین کنند و بدین‌ترتیب به کودکان فرصت‌های بیشتری برای بازی‌های مخاطره‌آمیز بدهند». روش play:groundNYC نیز می‌کوشد «از طریق بازی سیمای شهر را تغییر دهد». متصدیان این روش یک «زمین بازی پر از خرت‌وپرت» را در گاورنر آیلند اداره می‌کنند که فرزندان من از بازی در آن بسیار لذت می‌برند.

۴. Sign up at www.afterbabel.com

فصل ۱۰: کاری که هم‌اکنون از دست دولت‌ها و شرکت‌های فناوری برمی‌آید

۱. Pandey, E. (۲۰۱۷, November ۹). Sean Parker: Facebook was designed to exploit human "vulnerability." Axios.
www.axios.com/۱۵/۱۲/۲۰۱۷/sean-parker-facebook-was-designed-to-exploit-human-vulnerability-۱۵۱۳۳۰۶۷۸۲

۲. برای مشاهده روند کاهشی مرگ و میر کودکان و نوزادان بنگرید به:

(Roser et al. (۲۰۱۹

۳. ارائه هریس را می‌توانید در اینجا مشاهده کنید:

www.minimizedistracted.com

۴. نمودی از رقابت تا پایین‌ترین سطح را می‌توان در فرمت ویدئوی کوتاه به کار گرفته‌شده توسط تیک‌تاک مشاهده کرد که در جذب جوانان بسیار مؤثر بوده است و به همین سبب خیلی زود اینستاگرام، فیس‌بوک، یوتیوب و اسنپ‌چت هم از آن تقلید کردند؛ هریس چنین وضعیتی را تیک‌تاکی شدن نامیده است. برای این نمونه، قدردان جیمی نیکری هستم.

۵. Harris, T. Retrieved from
www.commerce.senate.gov/services/files/۹۶E۳A۷۳۹-DC۸D-۴۵F۱-۸۷D۷-.EC۷۰A۳۶۸۳۷۱D

۶. See the age verification section of Social Media Reform

.A Collaborative Review, available at www.anxiousgeneration.com/reviews

۷. Heath, A. (۲۰۲۱, October ۱۵). Facebook's lost generation. Verge.
www.theverge.com/۲۲۷۴۳۷۴۴/facebook-teen-usage-decline-frances-

.haugen-leaks

8. Wells, G. & Horwitz, J. (2021, September 28). Facebook's effort to attract preteens goes beyond Instagram kids, documents show. Wall Street Journal.

[www.wsj.com/articles/facebook-instagram-kids-tweens-attract-](https://www.wsj.com/articles/facebook-instagram-kids-tweens-attract-11632849667)

[.11632849667](https://www.wsj.com/articles/facebook-instagram-kids-tweens-attract-11632849667)

9. Meta. (2023, June 29). Instagram Reels Chaining AI system. [www.transparency.fb.com/features/explaining-ranking/ig-reels-chaining/?](https://www.transparency.fb.com/features/explaining-ranking/ig-reels-chaining/?[referrer=\\inactive)
[.\[referrer=\\inactive](https://www.transparency.fb.com/features/explaining-ranking/ig-reels-chaining/?[referrer=\\inactive)

10. Hanson, L. (2021, June 11). Asking for a friend: What if the TikTok algorithm knows me better than I know myself? GQ Australia. www.gq.com.au/success/opinions/asking-for-a-friend-what-if-the-tiktok-

algorithm-knows-me-better-than-i-know-myself/news-story/
۴eea۶d۶f۲۳f۹ead۵۴۴c۲f۷۷۳c۹a۱۳۹۲۱; Barry, R., Wells, G., West, J., Stern, J.,
& French, J. (۲۰۲۱, September ۸). How TikTok serves up sex and drug videos
to minors. Wall Street Journal.
www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-sex-drugs-minors-۱۱۶۳۱۰۵۲۹۴۴

۱۱. The Data Team (۲۰۱۸, May ۱۸). How heavy use of social media is linked to
mental illness. The Economist.
www.economist.com/graphic-detail/۱۸/۰۵/۲۰۱۸/how-heavy-use-of-social-
.media-is-linked-to-mental-illness

۱۲. بعید است که این قانون تا سال‌های متمادی اجرایی شود. پلتفرم‌ها با این ادعا که بیشتر مفادِ
AADC ناقض متمم نخست قانون اساسی آمریکا هستند، بسیاری از آیین‌نامه‌های مرتبط با طراحی را
اجرا نمی‌کنند. استدلال اصلی آنان این است که چنین مقرراتی قابل اجرا نیستند، چون بر سخنان
مطرح شده در پلتفرم تأثیر می‌گذارند.

۱۳. من و زک، جهت گردآوری و تجزیه و تحلیل بسیاری از رویه‌های پیشنهادی یا اجرا شده توسط دولت‌ها و مجالس قانون‌گذاری ایالات مختلف آمریکا و سایر کشورها، با مرکز فناوری انسان‌دوستانه همکاری می‌کنیم. می‌توانید لینک‌های مربوطه را در اینجا بیابید:

www.anxiousgeneration.com/reviews. Also see Rausch & Haidt (۲۰۲۳, November)

۱۴. Newton, C. (۲۰۲۳, August ۴). How the kids online safety act puts us all at risk. The Verge.

www.theverge.com/23819578/8/2023/4/kosa-kids-online-safety-act-privacy-danger

نمونه دیگر:

The Free Press (۲۰۲۲, December ۱۵). Twitter's secret blacklists. The Free

.Press. www.thefp.com/p/twitters-secret-blacklists

۱۵. For a fuller discussion of the limits of content moderation, see Iyer, R. (۲۰۲۲, October ۷). Content moderation is a dead end. Designing Tomorrow, .Substack. psychoftech.substack.com/p/content-moderation-is-a-dead-end

۱۶. برای بحث کامل‌تر در مورد طراحی پلتفرم و چندین نمونه از آن بنگرید به:

Howell, J. P., Jurecic, Q., Rozenshtein, A. Z., & Iyer, R. (۲۰۲۳, March ۲۷). Ravi Iyer on how to improve technology through design. The Lawfare Podcast.

www.lawfaremedia.org/article/lawfare-podcast-ravi-iyer-how-improve-technology-through-design

۱۷. Evans, A., & Sharma, A. (۲۰۲۱, August ۱۲). Furthering our safety and

privacy commitments for teens on TikTok. TikTok.
newsroom.tiktok.com/en-us/furthering-our-safety-and-privacy-
.commitments-for-teens-on-tiktok-us

۱۸. Instagram. (۲۰۲۱, July ۲۷). Giving young people a safer, more private experience. Instagram.
about.instagram.com/blog/announcements/giving-young-people-a-safer-
.more-private-experience

۱۹. چنین تغییراتی به لحاظ زبانی هم ماهیتی خنثی دارند، هر چند بعید به نظر می‌رسد که این قبیل تغییرات در تمامی زبان‌های مورد پشتیبانی فیس‌بوک اعمال شوند. فرانسیس هاوگن در باب ارزشمندی تغییراتی که به راحتی در تمامی زبان‌ها قابل اجرا هستند، به صراحت سخن گفته است.

۲۰. Jargon, J. (۲۰۱۹, June ۱۸). How ۱۳ became the internet's age of adulthood. Wall Street Journal.

www.wsj.com/articles/how-۱۳-became-the-internets-age-of-adulthood-
۱۱۵۶۰۸۵۰۲۰۱

۲۱. به پی‌نوشت ۲۰ مراجعه کنید.

۲۲. Orben et al. (۲۰۲۲).

۲۳. حتی در صورت هک شدن شرکت صحت‌سنجی سن، مادامی‌که داده‌ها توسط این شرکت به‌دقت ذخیره شده باشند، نمی‌توان از طریقشان به هیچ اطلاعاتی در باب سایت‌های مورد استفاده کاربران دست یافت.

۲۴. The Age Verification Providers Association, avpassociation.com

۲۵. روش‌هایی را که متا برای ارائه گزینه‌های بیشتر جهت تأیید سن کاربران آغاز کرده است، در اینجا ببینید:

Meta. (۲۰۲۲, June ۲۳). Introducing new ways to verify age on Instagram.

Meta.

www.about.fb.com/news/۰۶/۲۰۲۲/new-ways-to-verify-age-on-instagram

۲۶. می‌توان و باید نسل بعدی اینترنت را به گونه‌ای طراحی کرد که کاربران بتوانند داده‌هایشان در بستر آن کنترل کنند و در باب نحوه استفاده از آن‌ها تصمیم بگیرند. برای مطالعه‌ی یکی از پیشنهادهای طرح‌شده در این باره، بنگرید به:

ProjectLiberty.io

۲۷. والدین می‌توانند برای مسدود کردن دسترسی فرزندانشان به محتواهای نامناسب از برنامه‌های نظارتی و فیلترکننده و همچنین مودم خانگی خود استفاده کنند. من در خبرنامه Substack خود، بیشتر در این باره خواهم نوشت. تنظیمات پیشنهادی من به‌طور خودکار اعمال می‌شوند، مگر آنکه والدین بخواهند برخی از این تنظیمات پیش‌فرض را تغییر دهند.

28. Skenazy, L. (2014, July 14). Mom jailed because she let her 9-year-old daughter play in the park unsupervised. Reason.
www.reason.com/14/07/2014/mom-jailed-because-she-let-her-9-year-old

29. Skenazy, L. (2022, December 8). CPS: Mom can't let her 3 kids—ages 6, 8, and 9—play outside by themselves. Reason.
www.reason.com/08/12/2022/emily-fields-pearsiburg-virginia-cps-kids-outside-neglect

30. St. George, D. (2015, June 22). "Free range" parents cleared in second neglect case after kids walked alone. Washington Post.
www.washingtonpost.com/local/education/free-range-parents-cleared-in-second-neglect-case-after-children-walked-alone/2015/06/22/c2c24-1a8c-11e5-bd7f-4611a6dd8e5_story.html

۳۱. Flynn et al. (۲۰۲۳).

۳۲. Mom issued misdemeanor for leaving ۱۱-year-old in car. (۲۰۱۴, July ۹).
NBC Connecticut.

www.nbcconnecticut.com/news/local/mom-issued-misdemeanor-for-leaving-۱۱-year-old-in-car/۵۲۱۱۵

۳۳. برای افرادی که علاقه‌مندند به ایالت (یا حتی شهر یا شهرستان) خود در تصویب لایحه استقلال معقول دوران کودکی کمک کنند، پروژه بگذار رشد کنند یک "ابزار" اقدام قانونی رایگان در سایت خود دارد:

www.letgrow.org/legislative-toolkit

۳۴. See Free Play and Mental Health: A Collaborative Review, at
www.jonathanhaidt.com/reviews

۳۵. The U.S. Centers for Disease Control recommends that all grades get recess, even high school. See Centers for Disease Control (n.d.). Recess. CDC Healthy Schools.

www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/recess.htm

(۳۶. Young et al. (۲۰۲۳

۳۷. Sanderson, N. (۲۰۱۹, May ۳۰). What are school streets? ۸ ۸۰ Cities. www.۸۸۰cities.org/what-are-school-streets

۳۸. روش دیگری که شهرها به واسطه آن می‌توانند کودکان پسن‌تر شوند، فراهم آوردن حمل‌ونقل عمومی رایگان و مناسب کودکان است. تیم گیل، نویسنده کتاب زمین بازی شهری: برنامه‌ریزی و طراحی کودکان پسن‌د چطور می‌تواند شهرهای ما را نجات دهد، خاطرنشان می‌سازد که در شهر لندن، کودکان ۵ تا ۱۰ ساله می‌توانند بدون همراهی بزرگسالان به رایگان با اتوبوس و مترو سفر کنند.

۳۹. See review of research in Reeves (۲۰۲۲, Chapter ۱۰).

۴۰. به‌عنوان نمونه: قانون ملی کارآموزی آمریکا در طول پنج سال ۳.۵ میلیارد دلار سرمایه‌گذاری کرده است تا بتواند نزدیک به یک‌میلیون فرصت کارآموزی جدید برای جوانان فراهم آورد.

۴۱. Bowen et al. (۲۰۱۶); Gillis et al. (۲۰۱۶); Bettmann et al. (۲۰۱۶); Wilson & Lipsey (۲۰۰۰); Beck & Wong (۲۰۲۲); Davis-berman & Berman (۱۹۸۹); (Gabrielsen et al. (۲۰۱۹); Stewart (۱۹۷۸

۴۲. The DCF Wilderness School, portal.ct.gov/DCF/Wilderness-School/Home. Other states run similar programs. See the Montana Wilderness School, .www.montanawildernessschool.org

فصل ۱۱: کاری که هم‌اکنون از دست مدارس برمی‌آید

۱. St. George, D. (۲۰۲۳, April ۲۸). One school's solution to the mental health crisis: Try everything. Washington Post.
[www.washingtonpost.com/education/28/۰۴/۲۰۲۳/school-mental-health-crisis-ohio](https://www.washingtonpost.com/education/2023/04/28/school-mental-health-crisis-ohio/)

۵ Brundin, J. (۲۰۱۹, November ۲). این مدرسه ۷ سال است که تلفن همراه را ممنوع کرده است. به گفته مسئولان مدرسه، دانش‌آموزان اکنون شادترند، کمتر دچار فشار روانی هستند و از تمرکز بیشتری هم برخوردارند.

Colorado Public Radio.
[www.cpr.org/۰۵/۱۱/۲۰۱۹/this-colorado-middle-school-banned-phones-seven-years-ago-they-say-students-are-happier-less-stressed-and-more-focused](https://www.cpr.org/05/11/2019/this-colorado-middle-school-banned-phones-seven-years-ago-they-say-students-are-happier-less-stressed-and-more-focused)

۳. سیاست منع استفاده از تلفن بدین صورت اجرا می‌شود: «نخستین باری که دانش‌آموز تلفن را از کوله‌پشتی خود خارج می‌کند، اختطاری دریافت می‌کند. بار دوم تلفن توقیف می‌شود و والدین باید آن را تحویل بگیرند. بار سوم، دانش‌آموز باید در آغاز روز تلفنش را به دفتر تحویل دهد و در پایان روز برای مدت زمان معینی می‌تواند آن را همراه داشته باشد».

۴. Walker, T. (۲۰۲۳, February ۳). Cellphone bans in school are back. How far will they go? NEA Today.
www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/cellphone-bans-school.-are-back-how-far-will-they-go

۵. در سال ۲۰۲۳، فدراسیون معلمان آمریکا طی گزارشی رسانه‌های اجتماعی را مسئول "تضعیف یادگیری در کلاس درس، افزایش‌دهنده هزینه‌های مدرسه و علت اصلی بحران سلامت روان جوانان سراسر کشور" قلمداد کرد. بنگرید به:

American Federation of Teachers. (۲۰۲۳, July ۲۰). New report calls out social

media platforms for undermining schools, increasing costs, driving youth mental health crisis.

www.aft.org/press-release/new-report-calls-out-social-media-platforms-undermining-schools-increasing-costs

۶. نقل قول کن ترامپ را در این مقاله ببینید:

Walker, T. (۲۰۲۳, February ۳). Cellphone bans in school are back. How far will they go? NEA Today.

www.nea.org/advocating-for-change/new-from-nea/cellphone-bans-school-are-back-how-far-will-they-go

لازم به ذکر است که یک مدرسه راهنمایی در نیوتاون، کنکتیکت، که در سال ۲۰۱۲ در یکی از مدارس ابتدایی‌اش تیراندازی وحشتناکی رخ داد، در سال ۲۰۲۲ تصمیم گرفت که دانش آموزان را ملزم کند تلفن‌های خود را در تمام طول روز در کمد خود نگه دارند. یکی از والدین به کتابچه راهنمای والدینی

اشاره کرد که خوانده بود:

Newtown Public School District. (n.d.). Newtown middle school, ۲۰۲۲-۲۰۲۳ student/parent handbook.
nms.newtown.k۱۲.ct.us/_theme/files/۲۰۲۲-۲۰۲۲/۲۰۲۳-۲۰۲۳%۲۰Student_Parent
.%۲۰Handbook_docx.pdf

۷. See UNESCO (۲۰۲۳). Technology in education: A tool on whose terms?
.www.unesco.org/gem-report/en/technology

خلاصه‌ای از توصیه‌های مرتبط با تلفن را در اینجا ببینید:

Butler, P., & Farah, H. (۲۰۲۳, July ۲۵). "Put learners first": Unesco calls for global ban on smartphones in schools. Guardian.
www.theguardian.com/world/۲۰۲۳/jul/۲۶/put-learners-first-unesco-calls-for

.-global-ban-on-smartphones-in-schools

۸. من و زک راوش در حال جمع‌آوری شواهد مربوط به مدارس هستیم که در آن‌ها استفاده از تلفن ممنوع است. این مطالب را در لینک زیر می‌توانید ببینید:

.www.jonathanhaidt.com/reviews

۹. Richtel, M. (۲۰۱۱, October ۲۲). A Silicon Valley school that doesn't compute. New York Times.

www.nytimes.com/۲۳/۱۰/۲۰۱۱/technology/at-waldorf-school-in-silicon-valley-technology-can-wait.html; Bowles, N. (۲۰۱۸, October ۲۶). The digital gap between rich and poor kids is not what we expected. New York Times.
.www.nytimes.com/۲۶/۱۰/۲۰۱۸/style/digital-divide-screens-schools.html

۱۰. می‌توانید نمودارهای مربوطه را در مکمل آنلاین کتاب یا در اینجا ببینید:

.(National Center for Education Statistics (n.d).

افت نمرات از سال تحصیلی ۲۰۲۰ (نمرات ثبت شده پیش از تعطیلات کرونا) در ریاضی ۹ و در روخوانی ۴ نمره بوده است. افت نمرات در حد فاصل سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ در ریاضی ۵ و در روخوانی ۳ نمره بوده است.

.(۱۱.Twenge, Wang, et al. (۲۰۲۲). See also Nagata, Singh et al. (۲۰۲۲).

۱۲. من هیچ ناحیه ای را سراغ ندارم که چنین فرضیه ای را در مدارسش به شکل آزمایشی و با روش جای دهی تصادفی آزموده باشد، به نحوی که برخی مدارس راهنمایی در گروه عاری از تلفن و برخی در گروه بدون تغییر جای گیرند. این مهم ترین پژوهشی است که می توان برای هدف قرار دادن بحران سلامت روان به آن اندیشید. من در مکمل آنلاین کتاب در این باره بیشتر توضیح خواهم داد:

Social Media and Mental Health: A Collaborative Review

۱۳. See "Khanmingo," Khan Academy's personal AI assistant: Khan

Academy. (n.d.). World-class AI for education.
www.khanacademy.org/khan-labs

۱۴. Stinehart, K. (۲۰۲۱, November ۲۳). Why unstructured free play is a key remedy to bullying. eSchool News.
www.eschoolnews.com/sel/۲۳/۱۱/۲۰۲۱/why-unstructured-free-play-is-a-key-remedy-to-bullying

۱۵. برای مشاهده فهرست کامل تر پیشنهادات و به روزرسانی های این فهرست، به مکمل آنلاین مراجعه کنید.

۱۶. همه مواد پروژه بگذار رشد کنند رایگان هستند. به لینک زیر مراجعه کنید:

www.letgrow.org/program/the-let-grow-project

۱۷. Soave, R. (۲۰۱۴, November ۲۰). Schools to parents: Pick up your kids

from the bus or we'll sic child services on you. Reason.
.reason.com/20/11/2014/child-services-will-visit-parents-who-le

18. Skenazy, L. (2016, November 7). Local library will call the cops if parents leave their kids alone for 5 minutes. Reason.
.reason.com/07/11/2016/local-library-will-call-the-cops-if-pare

.(19. Centers for Disease Control and Prevention (2015, p. 134

20. See Martinko, K. (2018, October 11). Children spend less time outside than prison inmates. Treehugger.

www.treehugger.com/children-spend-less-time-outside-prison-inmates-
4857353. See also for research behind this claim Edelman, R. (2016, April 4).
Dirt is good: The campaign for play. Edelman.
.www.edelman.co.uk/insights/dirt-good-campaign-play

۲۱. این گزارش را کمیسیون ملی تعالی آموزش و پرورش ایالات متحده منتشر کرده است. بنگرید به:

(Gray et al. (۲۰۲۳

۲۲. قانون فدرال هیچ کودکی نباید عقب بماند در سال ۲۰۰۱، سبب شد تمرکز زیادی بر نمرات امتحانی معطوف شود. استانداردهای دولتی مشترک در سال ۲۰۰۹ تدوین و در سال ۲۰۱۰ منتشر شدند. چهل و پنج ایالت آمریکا و ناحیه کلمبیا به سرعت این استانداردها را پذیرفتند. با این همه پنج نمونه از این ایالت‌ها بعداً یا این استانداردها را ملغی کردند یا معیارهای دیگری را به جایشان نشانند. بنگرید به:

Common Core implementation by state. Wikipedia.
[.en.wikipedia.org/wiki/Common_Core_implementation_by_state](https://en.wikipedia.org/wiki/Common_Core_implementation_by_state)

۲۳. Atlanta public schools cheating scandal. Wikipedia.
[.en.wikipedia.org/wiki/Atlanta_Public_Schools_cheating_scandal](https://en.wikipedia.org/wiki/Atlanta_Public_Schools_cheating_scandal)

(۲۰۱۳ Murray & Ramstetter (۲۴). برای تحقیق در مورد ارتباط بین فعالیت بدنی و عملکرد

مدرسه، بنگرید به ۲۰۱۲). (Singh et al.

.(۲۵. Haapala et al. (۲۰۱۶

۲۶. Centers for Disease Control (۲۰۱۷, January). Strategies for recess in schools. U.S. Department of Health and Human Services. www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/۲۰۱۹_۰۴_۲۵_SchoolRecess_strategies_۵۰۸tagged.pdf

۲۷. Brooklyn Bridge Parents (۲۰۱۷, May ۷). A look inside the junk yard playground on Governors Island. brooklynbridgeparents.com/a-look-inside-the-junk-yard-playground-on-governors-island

.(۲۸. Keeler (۲۰۲۰

.Jonathan Haidt

۳۰. من از آدام بینن استاک بابت این عکس تشکر می‌کنم. بینن استاک زمین بازی را با استفاده از طرحی از معمار زمین بازی دانمارکی، هله نبلونگ، ساخته است.

۳۱. (۲۰۲۱). Fyfe-Johnson et al.

۳۲. (۲۰۲۲). Vella-Brodrick & Gilowska.

۳۳. Lahey, J. (۲۰۱۴, January ۲۸). Recess without rules. Atlantic.
www.theatlantic.com/education/archive/۰۱/۲۰۱۴/recess-without-rules/۲۸۳۳۸۲;

Saul, H. (۲۰۱۴, January ۲۸). New Zealand school bans playground rules and sees less bullying and vandalism. Independent.
www.independent.co.uk/news/world/australasia/new-zealand-school-bans-playground-rules-and-sees-less-bullying-and-vandalism-۹۰۹۱۱۸۶.html

.۳۴. See endnote ۳۳

.(۳۵. Brussoni et al. (۲۰۱۷

۳۶. بازی سالم پدیده‌ای عاری از درد نیست. خشونت‌ورزی، ناسزاگویی، خراشیدگی و کبودی، همگی جزئی از بازی‌های طبیعی هستند و وجودشان برای پادشکننده شدن این بازی‌ها ضروری است. حذف کردن آن‌ها از زنگ‌های تفریح به بهانه "ایمنی" به این می‌ماند که تمامی مواد مغذی را از گندم حذف کنیم و به بچه‌ها فقط نان سفید بدهیم. حرف من پذیرش رفتارهای قلدرمآبانه نیست. قلدری، طبق اکثر تعاریف، مستلزم وجود الگویی تکرارشونده برای بیش از یک‌بار در روز از سوی کودکی است که قصد آسیب‌رسانی به دیگران را دارد. والدین می‌توانند در تعیین خط‌مشی‌هایی جهت کاهش قلدری و واکنش

به آن، در صورت بروز، نقشی اساسی ایفا کنند. با این همه اکثریت قریب به اتفاقِ درگیری‌ها، تمسخرها و ناسزاگویی‌ها قلدری به حساب نمی‌آیند و بزرگسالان نباید برای متوقف ساختنشان، عجله‌ای به خرج دهند.

(۲۰۱۲. Mullola et al. (۲۰۰۶); Dee (۳۷).

(۳۸. Partelow (۲۰۱۹, p. ۳.

(۲۰۱۸. Torre (۲۰۱۹); Casey and Nzau (۲۰۲۲, September); Reeves (۳۹).

۴۰. این دو پاراگراف از بخشی از مقاله‌ای استخراج شده است که در آتلانتیک نوشتن و در مورد مدارس بدون تلفن توضیح دادم.

Haidt, J. (۲۰۲۳, June ۶). Get phones out of schools now. Atlantic.
www.theatlantic.com/ideas/archive/۰۶/۲۰۲۳/ban-smartphones-phone-free-schools-social-media/۶۷۴۳۰۴

۴۱. من می‌دانم که در این صورت مدارس احتمالاً با افزایش مسئولیت‌ها و هزینه‌های مربوط به بیمه مواجه می‌شوند. امیدوارم دولت‌ها بتوانند با بازنگری‌هایی بر مسئولیت مدارس، به آن‌ها کمک کنند به‌جای تمرکز بر شکایات قضایی، بر امر آموزش متمرکز شوند. برای بحث در باب چگونگی چنین اقدامی، بنگرید به:

(Howard (۲۰۱۴.

۴۲. چنین وضعی نمایانگر یکی از بزرگ‌ترین نقایص متون پژوهشی این حوزه است: تمرکز بر جلوه‌های فردی اثرات. تقریباً هیچ پژوهشی دربارهٔ مدارس عاری از تلفن، برخوردار از بازی‌های آزاد و تقویت‌کنندهٔ خودمختاری دانش‌آموزان در دست نیست. بیاید تأثیر چنین سیاست‌هایی را در سطح گروهی بسنجیم.

۴۳. اگر تعداد مدارس بسیار زیاد باشند، روش جای‌دهی تصادفی به‌خوبی کارساز خواهد افتاد. مثلاً اگر ۱۶ مدرسهٔ راهنمایی وجود داشته باشند که از منظر نژاد یا طبقهٔ اجتماعی دانش‌آموزانشان با هم متفاوت باشند، منطقی است با جداسازی مدارس مشابه، دریابیم هر یک از چهار گروه تا چه حد با هم تفاوت دارند. پس از تعریف گروه‌ها می‌توان با روشی تصادفی -مثل گزینش نمرات از داخل یک کلاه- شرایط

آزمایشی هر گروه را تعیین کرد.

۴۴. پیش از اجرای آزمایش، مجموعه‌ای از شاخص‌های مورد توافق گردآوری یا در صورت فقدان تعریف می‌شوند تا بتوان متغیرهای مورد نظر مدرسه را مورد ارزیابی قرار داد؛ این متغیرها می‌توانند بدین قرار باشند: پیشرفت تحصیلی، ارجاعات بهداشتی، گزارش‌های دانش‌آموزان از سلامت روان خود و علاقه‌شان به مدرسه، شاخص‌های مربوط به قلدری، رفتارهای مشکل‌ساز و گزارش‌های معلمان درباره فرهنگ حاکم بر کلاس و نیز توانایی دانش‌آموزان برای تمرکز بر تکلیف و تعهد به دروس. در صورت امکان، باید این متغیرها را هر ماه یا دست‌کم سه مرتبه در طول سال تحصیلی مورد سنجش قرار داد.

۴۵. احتمالاً در مدارس ابتدایی هنوز تلفن‌های هوشمند در دسترس دانش‌آموزان نیستند، بنابراین می‌توان این مدارس را صرفاً در دو شرایط متفاوت، مورد آزمایش قرار داد: برخوردار از باشگاه بازی و بدون باشگاه بازی؛ و برخوردار از پروژه بگذار رشد کنند و بدون این پروژه. برای اینکه دریابیم این اقدامات در شرایط مختلف تا چه حد کارسازند، باید آزمایش‌های این‌چنینی را در مناطق و کشورهای مختلف انجام دهیم.

فصل ۱۲: کاری که هم‌اکنون از دست والدین برمی‌آید

۱. Gopnik (۲۰۱۶, p. ۱۸).

۲. من بخش‌هایی از این فصل را با همکاری لنور اسکنازی نگاشته‌ام و در این مسیر از تجارب او به‌عنوان رئیس سازمان LetGrow.org استفاده کردم. من، پیت‌گری و دنیل شاجمن در سال ۲۰۱۷ این سازمان را تأسیس کردیم. برای مطالعه فهرستی جامع‌تر از پیشنهادها و موارد به‌روزرشده پس از انتشار کتاب به مکمل آنلاین این فصل و نیز www.letgrow.org مراجعه کنید.

۳. Scarr (۱۹۹۲).

۴. برای مشاهده نرخ روزافزون دانش‌آموزان کلاس‌دوازدهمی ایالات متحده که معتقدند «زندگی آن‌ها چندان مفید نیست» به پیوست آنلاین مراجعه کنید.

۵. برای خلاصه مطالب و پیوند به چنین توصیه‌هایی، به یادداشت مشترک من مراجعه کنید:

The Impact of Screens on Infants, Toddlers, and Preschoolers,
.www.anxiousgeneration.com/reviews

.(۶.Myers et al. (۲۰۱۷); Kirkorian & Choi (۲۰۱۷); Roseberry et al. (۲۰۱۴

۷. حداقل توصیه‌های مقامات پزشکی در ایالات متحده همسو است:

Council on Communications and Media, ۲۰۱۶); Canada (Ponti et al., ۲۰۱۷);)
.(and Australia (Joshi & Hinkley, ۲۰۲۱

انگلیس تا حدودی سهل‌گیرتر است:

.(Viner et al., ۲۰۱۹)

۸. این توصیه‌ها مستقیماً از منبع زیر گرفته شده‌اند:

(The American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (۲۰۲۰

۹. باید خاطرنشان کنم که کودکان دو یا سه ساله می‌توانند طی بخش‌هایی از سفرهای طولانی با خودرو یا هواپیما، فیلم یا برنامه‌های تلویزیونی تماشا کنند.

۱۰. Harris (۱۹۸۹).

۱۱. Let Grow (n.d.). Kid license, www.letgrow.org/printable/letgrowlicense

۱۲. برای دیدن مسیرهای امن خانه تا مدرسه به آدرس زیر مراجعه کنید:

www.saferoutesinfo.org

۱۳. برای فهرستی از کمپ‌های تابستانی در ایالات متحده و کانادا که شواهدی مبنی بر حمایت از دوران کودکی آزاد نشان می‌دهند، بنگرید به:

Skenazy, L. (۲۰۲۳, August ۱۴). Phone-free camps. Let Grow.
.www.letgrow.org/resource/phone-free-camps

۱۴. اطمینان حاصل کنید که اردوها واقعاً در یک بازه زمانی استفاده از تلفن‌های هوشمند را ممنوع می‌کنند؛ بسیاری از مسئولان اردو ادعا می‌کنند که استفاده از تلفن را ممنوع کرده‌اند، اما منظور آن‌ها، همچون بسیاری از مدارس، این است که: «نگذار بزرگ‌ترها ببینند که تلفنت را از جیبت بیرون می‌آوری.»

۱۵. برای آشنایی با نمایه‌ای از محله بازی بنگرید به:

Thernstrom, M. (۲۰۱۶, October ۱۶). The anti-helicopter parent's plea: Let kids play! New York Times.
www.nytimes.com/۲۳/۱۰/۲۰۱۶/magazine/the-anti-helicopter-parents-plea-let-kids-play.html. Also see Lanza's book and website at
.www.playborhood.com

۱۶. برخی والدین نگران این مسئله هستند که مبدا در صورت صدمه دیدن فرزندِ دیگران، آن‌ها مسئول شناخته شوند. ترس از شکایت حقوقی می‌تواند فلج‌کننده باشد. با این‌همه لانزا می‌گوید که تصمیم گرفته است نه از والدین رضایت‌نامه بگیرد و نه درخواست بیمهٔ اضافی کند. در عوض، او تمامی خطرات آشکار را از حیاط خانه‌اش حذف کرده و به‌جایشان وسایل بازی -مثل تاپ، خانهٔ اسباب‌بازی و فضایی برای نقاشی- فراهم آورده است. به همسایگانش نیز برای شکایت نکردن اعتماد کرده و این تدبیر کارساز افتاده است. بچه‌ها در حیاط لانزا طعم کودکی مبتنی بر بازی را می‌چشند. یک راه بدون هزینه و کم‌خطرتر این است که والدین هر روز بعد از ظهر به‌نوبت مسئولیت حضور در پارک یا زمین بازی محل را بر عهده بگیرند، به‌نحوی که خانواده‌ها بدانند در مواقع اضطراری، یک بزرگسال در صحنه حضور خواهد داشت.

۱۷. Lin, H. (۲۰۲۳). Your First Device. The New Yorker © Condé Nast

۱۸. کودکان طی این بازهٔ سنی متوجه رفتارهای بزرگسالان می‌شوند و از آن‌ها تقلید می‌کنند؛ بنابراین ارائهٔ سرمشقی برای نحوهٔ استفادهٔ سالم از ابزارهای فناوری سودمند خواهد بود. لازم نیست بی‌نقص باشید، ولی بکوشید نحوهٔ تعیین مرزهای سالم را به فرزندتان نشان دهید تا دریابند که شما دستگاه‌های

مجهز به صفحه نمایش را در موقعیت مناسب خود استفاده می‌کنید و وقتی باید کاملاً در موقعیتی حاضر باشید، به نحوی تمام و کمال حاضر خواهید بود. برای دریافت رهنمودهایی کاربردی در باب نحوه استفاده از ابزارهای فناوری در برابر فرزندان، بنگرید به:

Nelson (۲۰۲۳, September ۲۸). How Parents Can Model Appropriate Digital Behavior for Kids. www.brightcanary.io/parents-digital-role-model

.(۱۹. Rideout (۲۰۲۱

.(۲۰. Nesi (۲۰۲۳

۲۱. Specifically, Knorr, C. (۲۰۲۱, March ۹). Parents' ultimate guide to parental controls. Common Sense Media. www.commonsensemedia.org/articles/parents-ultimate-guide-to-parental-controls

۲۲. به منبع زیر مراجعه کنید:

Sax, L. (۲۰۲۲, September ۷). Is your son addicted to video games? Institute for Family Studies.
ifstudies.org/blog/is-your-son-addicted-to-video-games

ساکس همچنین پیشنهاد می‌کند که والدین برای آشنایی با بازی‌هایی که فرزندان‌شان می‌توانند انجام دهند، از کامن سنس مدیا کمک بگیرند. کافی است نام بازی را تایپ کنید. سایت خلاصه‌ای از بازی و محدوده سنی مناسب بازی را ارائه می‌دهد.

۲۳. ملانی همپ، از اعضای سازمان اسکیرین استرانگ، از والدین می‌خواهد اجازه ندهند هیچ وسیله مجهز به صفحه نمایشی وارد اتاق خواب فرزندان‌شان شود. او برایم گفت که «اکثر فعالیت‌های نامناسب مرتبط با صفحات نمایش پشت درهای بسته اتاق خواب اتفاق می‌افتند».

۲۴. See, for example, www.healthygamer.gg, www.gamequitters.com, and

.www.screenstrong.org

۲۵. See the Screen Time Action Network from FairPlay.

.www.screentimenetwork.org

۲۶. Kremer, W. (۲۰۱۴, March ۲۳). What medieval Europe did with its teenagers. BBC. www.bbc.com/news/magazine-۲۶۲۸۹۴۵۹

۲۷. American Exchange Project, www.americanexchangeproject.org/about

۲۸. American Field Service, www.afsusa.org/study-abroad

۲۹. برای برنامه‌هایی خارج از ایالات متحده و لینک‌های بیشتر، به بخش تکمیلی آنلاین مراجعه کنید.

۳۰. CISV International, cisv.org/about-us/our-story

۳۱. برنامه‌های اعزامی به فضای باز متعددی برای نوجوانان در سراسر ایالات متحده وجود دارد، از جمله برنامه‌هایی از طریق:

YMCA (see ycamp.org/wilderness-trips and www.ymcanorth.org/camps/camp_menogyn/summer_camp), Wilderness Adventures (www.wildernessadventures.com), Montana Wilderness School (www.montanawildernessschool.org), NOLS (nols.edu/en), and Outward Bound (www.outwardbound.org).

۳۲. See the DCF Wilderness school at portal.ct.gov/DCF/Wilderness-School/Home.

۳۳. I list more such sites in the online supplement.

۳۴. See Center for Humane Technology (n.d.). Youth toolkit.

www.humanetech.com/youth. See also Screensense at www.screensense.org, and Screen Time Action Network from Fairplay. www.screentimenetwork.org

جمع‌بندی: بازگرداندن دوران کودکی به روی زمین

۱. See Alternative Hypotheses to the Adolescent Mental Illness Crisis: A Collaborative Review, available at www.anxiousgeneration.com/reviews

۲. قاعداً مدارس راهنمایی ظرف دو سال شاهد پیشرفت‌های بنیادین خواهند بود، چراکه این چهار اقدام اصلاحی، همگی زندگی روزمره دانش‌آموزان را سرشار از بازی و معاشرت می‌کنند و آنان را از زندگی مبتنی بر تلفن دور می‌سازند. بدیهی است که دبیرستان‌ها هم از طریق ممنوعیت تلفن هوشمند به مزایایی دست می‌یابند. منتها زمانی پیشرفت‌های شگرف در دبیرستان‌ها ظاهر می‌شوند که چند سالی از ورود دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی بدون تلفن به آن‌ها سپری شده باشد.

(۱۹۶۸ Latane & Darley ۳). حالت آزمایشی سومی هم وجود داشت: در این حالت، یک آزمودنی واقعی همراه با دو دانشجوی دیگر که درواقع همکاران آزمایشگر بودند، در اتاق انتظار جای می‌گرفت. وظیفه این دو دانشجو این بود که صرفاً در جای خود بنشینند و به تکمیل پرسشنامه‌هایشان مشغول شوند. در چنین شرایطی، تنها ۱۰ درصد از دانشجویان برای گزارش ورود دود به اتاق اقدام کردند.

معمولاً این یافته در بخش جمع‌بندی پژوهش ارائه می‌شود، منتها به باور من مهم‌ترین شرایط آزمایشی این پژوهش همانی است که سه آزمودنی واقعی را شامل می‌شد.

۴. دی‌اکسید تیتانیوم عوارض متعددی دارد، بنابراین چنین آزمایشی امروزه هرگز اجرایی نخواهد شد. (احتمالاً پژوهشگران، در آن زمان، از مضرات این ماده اطلاعی نداشتند).

۵. See www.letgrow.org, www.outsideplay.ca, www.fairplayforkids.org, and others that I list in the online supplement at www.anxiousgeneration.com/supplement. I admire the approach taken by www.waituntil8th.org, but I think they should change their name to WaitUntil9th.org.

۶. See www.humanetech.com, www.commonsense.org, www.screenstrong.org, www.screensense.org, and others that I list in the online supplement

Y. See www.designitforus.org, and other organizations I list in the online supplement

Λ. Keaggy, D. T. (2023, February 14). Lembke testifies before Senate committee on online safety. The Source—Washington University in St. Louis. Retrieved from www.source.wustl.edu/2023/lembke-testifies-before-senate-committee-on-online-safety [inactive]

منابع

Ahmed, G. K., Abdalla, A. I., Mohamed, A. W., Mohamed, L. K., & Shamaa, H. A. (٢٠٢٢). Relationship between time spent playing internet gaming apps and behavioral problems, sleep problems, alexithymia, and emotion dysregulations in children: A multicentre study. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, ١٦, Article ٦٧. doi.org/١٠.١١٨٦/s١٣٠٣٤-٠٢٢-٠٠٥٠٢-w

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (٢٠٢١). Twenty-five years of social media: A review of social media applications and definitions from ١٩٩٤ to ٢٠١٩. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, ٢٤ (٤), ٢١٥-٢٢٢. doi.org/١٠.١٠٨٩/cyber.٢٠٢٠.١٣٤

Alanko, D. (۲۰۲۳). The health effects of video games in children and adolescents. *Pediatrics In Review*, ۴۴ (۱), ۲۳-۳۲. doi.org/۱۰.۱۵۴۲/pir.۲۰۲۲-۰۰۵۶۶۶

Aitken, M., Steensma, T. D., Blanchard, R., VanderLaan, D. P., Wood, H., Fuentes, A., & Zucker, K. J. (۲۰۱۵). Evidence for an altered sex ratio in clinic-referred adolescents with gender dysphoria. *The Journal of Sexual Medicine*, ۱۲ (۳), ۷۵۶-۷۶۳. doi.org/۱۰.۱۱۱۱/jsm.۱۲۸۱۷

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (۲۰۱۲). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, ۳ (۴), ۲۹۰-۲۹۴

Albright, J. M. (۲۰۰۸). Sex in America online: An exploration of sex, marital

status, and sexual identity in internet sex seeking and its impacts. *Journal of Sex Research*, 45 (2), 175–186. doi.org/10.1080/00220067.2008.1987481/1.8.

Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51–61. doi.org/10.1016/j.smr.2019.06.004

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 101414. doi.org/10.1016/j.smr.2020.101414

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2020, February). Screen time and children.

www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-.54.aspx

American College Health Association (n.d.). National College Health Assessment.

www.acha.org/NCHA/About_ACHA_NCHA/Survey/NCHA/About/Survey.aspx?hkey=7e9f6752-2b47-4671-8ce7-ba7a529c993f

American College of Pediatricians. (2020, May). Media use and screen time—its impact on children, adolescents, and families. acpeds.org/position-statements/media-use-and-screen-time-its-impact-on-children-adolescents-and-families

American Psychiatric Association. (2022, March). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.).

doi.org/10.1176/appi.books.978.89.425787

American Psychiatric Association. (2023, January). Internet gaming.
www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming

Ames, L. B., & Ilg, F. L. (1979). Your six-year-old: Defiant but loving.
.Delacorte Press

Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136 (2), 151-173. doi.org/10.1037/a0018251

Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A

meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 18 (4), 291–322.
doi.org/10.1089/1037-2680.18.4.291

Arenas-Arroyo, E., Fernández-Kranz, D., & Nollenberger, N. (2022). High speed internet and the widening gender gap in adolescent mental health: Evidence from hospital records. *IZA Discussion Papers*, No. 15728.
www.iza.org/publications/dp/15728/high-speed-internet-and-the-widening-gender-gap-in-adolescent-mental-health-evidence-from-hospital-records

Askari, M. S., Rutherford, C., Mauro, P. M., Kreski, N. T., & Keyes, K. M. (2022). Structure and trends of externalizing and internalizing psychiatric symptoms and gender differences among adolescents in the US from 1991 to 2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57 (4), 737–748.
doi.org/10.1007/s00127-021-02189-4

Assari, S. (2020). American children's screen time: Diminished returns of household income in Black families. *Information*, 11 (11), 538. doi.org/10.3390/info1111.538

Atske, S., & Perrin, A. (2021, July 16). Home broadband adoption, computer ownership vary by race, ethnicity in the U.S. Pew Research Center. www.pewresearch.org/short-reads/16/07/2021/home-broadband-adoption-computer-ownership-vary-by-race-ethnicity-in-the-u-s

Australian Institute of Health and Welfare. (2022). Australia's health snapshots 2022: Mental health of young Australians. www.aihw.gov.au/getmedia/ba6da461-a046-44ac-9a7f-29d08a2bea9f/aihw-aus-22-_Chapter_8.pdf.aspx

Auxier, M., Anderson, M., Perrin, A., & Turner, E. (2020, July 28). Parenting

children in the age of screens. Pew Research Center.
www.pewresearch.org/internet/28/07/2020/parenting-children-in-the-age-of/-screens

Balzarini, R. N., Dobson, K., Chin, K., & Campbell, L. (2017). Does exposure to erotica reduce attraction and love for romantic partners in men? Independent replications of Kenrick, Gutierrez, and Goldberg (1989) study 2. *Journal of Experimental Social Psychology*, 70, 191–197.
doi.org/10.1016/j.jesp.2016.11.003

Barrick, E. M., Barasch, A., & Tamir, D. I. (2022). The unexpected social consequences of diverting attention to our phones. *Journal of Experimental Social Psychology*, 101, 104344. doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104344

Bauer, M., Blattman, C., Chytilová, J., Henrich, J., Miguel, E., & Mitts, T.

(2016). Can war foster cooperation? *Journal of Economic Perspectives*, 30 (3), 249–274. doi.org/10.1257/jep.30.3.249

Baumgartner, S. E., van der Schuur, W. A., Lemmens, J. S., & te Poel, F. (2018). The relationship between media multitasking and attention problems in adolescents: Results of two longitudinal studies. *Human Communication Research*, 44 (1), 3–30. doi.org/10.1093/hcre.12111

Beck, N., & Wong, J. S. (2022). A meta-analysis of the effects of wilderness therapy on delinquent behaviors among youth. *Criminal Justice and Behavior*, 49 (5), 700–729. doi.org/10.1177/07342641221078002/1177

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., Cooper, S. C., Lewis, L., Albury, K., Chung, K. S. K., Bateson, D., & Skinner, S. R. (2021). Social media's role in support networks among LGBTQ adolescents: A qualitative

study. *Sexual Health*, 18 (5), 421–431. doi.org/10.1007/SH2111.

Berger, M. N., Taba, M., Marino, J. L., Lim, M. S. C., & Skinner, S. R. (2022). Social media use and health and well-being of lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 24 (9), Article e38449. doi.org/10.38449/2196

Bettmann, J. E., Gillis, H. L., Speelman, E. A., Parry, K. J., & Case, J. M. (2016). A meta-analysis of wilderness therapy outcomes for private pay clients. *Journal of Child and Family Studies*, 25 (9), 2659–2673. doi.org/10.1007/s10826-016-0439-.

Bijttebier, P., Beck, I. M., Claes, L., & Vandereycken, W. (2009). Gray's reinforcement sensitivity theory as a framework for research on personality–psychopathology associations. *Clinical Psychology Review*, 29

(5), 421–430. doi.org/10.1016/j.cpr.2009.04.002

Black, J. E., Jones, T. A., Nelson, C. A., & Greenough, W. T. (1998). Neuronal plasticity and the developing brain. In *Handbook of Child and Adolescent* .(Psychiatry (Vol. 6, pp. 31–53

Block, J. (2023). Gender dysphoria in young people is rising—and so is professional disagreement. *BMJ*, 380, 382. doi.org/10.1136/bmj.p382

Boer, M., Stevens, G., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. (2019). Attention deficit hyperactivity disorder-symptoms, social media use intensity, and social media use problems in adolescents: Investigating directionality. *Child Development*, 91 (4), e153–e165. doi.org/10.1111/cdev.13334

Borca, G., Bina, M., Keller, P. S., Gilbert, L. R., & Begotti, T. (2015). Internet use and developmental tasks: Adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*, 52, 49-58. doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.029

Boss, L. P. (1997). Epidemic hysteria: A review of the published literature. *Epidemiologic Reviews*, 19 (2), 233-243. doi.org/10.1093/oxfordjournals.epirev.a017955

Botella, C., Fernández-Álvarez, J., Guillén, V., García-Palacios, A., & Baños, R. (2017). Recent progress in virtual reality exposure therapy for phobias: A systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 19 (7), Article 42. doi.org/10.1007/s11920-017-0788-4

Böthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., Bergeron, S., & Demetrovics, Z. (2019). Problematic and non-problematic pornography use among LGBTQ

adolescents: A systematic literature review. *Current Addiction Reports*, 6, 478–494. doi.org/10.1007/s40429-019-00289-5

Böthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., Girouard, A., Štulhofer, A., Dion, J., & Bergeron, S. (2020). A large-scale comparison of Canadian sexual/gender minority and heterosexual, cisgender adolescents' pornography use characteristics. *Journal of Sexual Medicine*, 17 (6). doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.009

Bowen, D. J., Neill, J. T., & Crisp, S. J. R. (2016). Wilderness adventure therapy effects on the mental health of youth participants. *Evaluation and Program Planning*, 58, 49–59. doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2016.05.005

Boyd, R., & Richerson, P. J. (1985). *Culture and the evolutionary process*. University of Chicago Press

Brady, W. J., Wills, J. A., Jost, J. T., Tucker, J. A., & Van Bavel, J. J. (2017). Emotion shapes the diffusion of moralized content in social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114 (28), 7313–7318. doi.org/10.1073/pnas.1618923114

Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112 (11), 3660–3693. doi.org/10.1257/aer.20211218

Brailovskaia, J., Krasavtseva, Y., Kochetkov, Y., Tour, P., & Margraf, J. (2022). Social media use, mental health, and suicide-related outcomes in Russian women: A cross-sectional comparison between two age groups. *Women's Health*, 18. doi.org/10.17455.57221141292/1177

Brailovskaia, J., Meier-Faust, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2022). A

two-week gaming abstinence reduces internet gaming disorder and improves mental health: An experimental longitudinal intervention study. *Computers in Human Behavior*, 134. doi.org/10.1016/j.chb.2022.107334

Brand, B. L., Sar, V., Stavropoulos, P., Krüger, C., Korzekwa, M., Martínez-Taboas, A., & Middleton, W. (2016). Separating fact from fiction: An empirical examination of six myths about dissociative identity disorder. *Harvard Review of Psychiatry*, 24 (4), 257–270. doi.org/10.1097/hrp

.Brown, D. (1991). *Human universals*. McGraw-Hill

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16 (1), 115–128.

doi.org/10.15213269/108.2012.756374

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M., & Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12 (6), 6423–6454. doi.org/10.3390/ijerph12.6.6423

Brussoni, M., Ishikawa, T., Brunelle, S., & Herrington, S. (2017). Landscapes for play: Effects of an intervention to promote nature-based risky play in early childhood centres. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 139–150. doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.11.001

Brussoni, M., Olsen, L. L., Pike, I., & Sleet, D. A. (2012). Risky play and

children's safety: Balancing priorities for optimal child development. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 9 (9), 3134–3148. doi.org/10.3390/ijerph9.93134

Buchholz, L. (2015). Exploring the promise of mindfulness as medicine. *JAMA*, 314 (13), 1327–1329. doi.org/10.1001/jama.2015.7023

Buliung, R. N., Mitra, R., & Faulkner, G. (2009). Active school transportation in the Greater Toronto Area, Canada: An exploration of trends in space and time (1986–2006). *Preventive Medicine*, 48 (6), 507–512. doi.org/10.1016/j.ypmed.2009.03.001

Bushman, B. J., & Huesmann, L. R. (2014). Twenty-five years of research on violence in digital games and aggression revisited. *European Psychologist*, 19 (1), 47–55. doi.org/10.1016/10.27-9.40/a...164

Buss, D. M. (۲۰۲۱). When men behave badly: The hidden roots of sexual .deception, harassment, and assault. Little, Brown Spark

Cai, J. Y., Curchin, E., Coan, T., & Fremstad, S. (2023, March 30). Are young men falling behind young women? The NEET rate helps shed light on the matter. Center for Economic and Policy Research.
[cepr.net/report/are-young-men-falling-behind-young-women-the-neet-
/rate-helps-shed-light-on-the-matter](https://cepr.net/report/are-young-men-falling-behind-young-women-the-neet-rate-helps-shed-light-on-the-matter)

Carhart-Harris, R. L., Erritzoe, D., Williams, T., Stone, J. M., Reed, L. J., Colasanti, A., Tyacke, R. J., Leech, R., Malizia, A. L., Murphy, K., Hobden, P., Evans, J., Feilding, A., Wise, R. G., & Nutt, D. J. (2012). Neural correlates of the psychedelic state as determined by fMRI studies with psilocybin. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (6), 2138–2143.
doi.org/10.1073/pnas.1119598109

Carr, N. (2012). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. W. W. Norton

Casey, M., & Nzau, S. (2019, September 11). The differing impact of automation on men and women's work. Brookings Institution.
www.brookings.edu/articles/the-differing-impact-of-automation-on-men-and-womens-work

Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). WISQARS fatal and /nonfatal injury reports [Data set]. wisqars.cdc.gov/reports

Centers for Disease Control and Prevention. (2015). School health policies and practices study 2014.
www.cdc.gov/healthyyouth/data/shpps/pdf/shpps-5.8-final_101315.pdf

Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2014). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. Proceedings of the National Academy of

Sciences of the United States of America, 112 (4), 1232–1237.
doi.org/10.1073/pnas.141849.112

Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23 (3), 1531–1548. doi.org/10.1016/j.chb.2005.07.002

Chatard, A., Bocage-Barthélémy, Y., Selimbegović, L., & Guimond, S. (2017). The woman who wasn't there: Converging evidence that subliminal social comparison affects self-evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 73, 1–13. doi.org/10.1016/j.jesp.2017.05.005

Chen, X., Li, M., & Wei, Q. (2019). Agency and communion from the perspective of self versus others: The moderating role of social class. *Frontiers in Psychology*, 10. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02867

Cohn, J. F., & Tronick, E. Z. (1987). Mother–infant face-to-face interaction: The sequence of dyadic states at 3, 6, and 9 months. *Developmental Psychology*, 23 (1), 68–77. doi.org/10.1037/0012-1649.23.1.68

Coleman, E., Radix, A. E., Bouman, W. P., Brown, G. R., De Vries, A. L., Deutsch, M. B., & Arcelus, J. (2022). Standards of care for the health of transgender and gender diverse people, version 4. *International Journal of Transgender Health*, 23 (sup1), S1–S259. doi.org/10.26895/2469/1080.2022.210644

Common Sense Media. (n.d.). Parenting, media, and everything in between. Common Sense Media. www.commonsensemedia.org/articles/social-media

Conner, J. O., Crawford, E., & Galioto, M. (2023). The mental health effects of student activism: Persisting despite psychological costs. *Journal of*

Adolescent Research, 38 (1), 8-19. doi.org/10.1007/s11119-006-9099-1

.Conze, E. (1954). Buddhist texts through the ages. Philosophical Library

Cosma, A., Stevens, G., Martin, G., Duinhof, E. L., Walsh, S. D., Garcia-Moya, I., Költő, A., Gobina, I., Canale, N., Catunda, C., Inchley, J., & de Looze, M. (2020). Cross-national time trends in adolescent mental well-being from 2002 to 2018 and the explanatory role of schoolwork pressure. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6S), S50-S58. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.2.010

Council on Communications and Media. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138 (5), Article e20162591. doi.org/10.1542/peds.2016-2591

Cox, D. A. (2021, June 29). Men's social circles are shrinking. Survey Center

on American Life.

[/www.americansurveycenter.org/why-mens-social-circles-are-shrinking](http://www.americansurveycenter.org/why-mens-social-circles-are-shrinking)

Coyne, S. M., Hurst, J. L., Dyer, W. J., Hunt, Q., Schvanaveldt, E., Brown, S., & Jones, G. (2021). Suicide risk in emerging adulthood: Associations with screen time over 10 years. *Journal of Youth and Adolescence*, 50, 2324–2338. doi.org/10.1007/s10964-020-01389-6

Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66 (3), 710–722. doi.org/10.1139/45/23.7

Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145 (4), 410–429. doi.org/10.1037/bul....138

Cybulski, L., Ashcroft, D. M., Carr, M. J., Garg, S., Chew-Graham, C. A., Kapur, N., & Webb, R. T. (2021). Temporal trends in annual incidence rates for psychiatric disorders and self-harm among children and adolescents in the UK, 2003–2018. *BMC Psychiatry*, 21 (1). doi.org/10.1186/s12888-021-03235-w

Dahl, R. E. (2008). Biological, developmental, and neurobehavioral factors relevant to adolescent driving risks. *American Journal of Preventive Medicine*, 35 (3), S278–S284. doi.org/10.1016/j.amepre.2008.06.013

Damour, L. (2016). *Untangled: Guiding teenage girls through the seven transitions into adulthood*. Random House

Darwin, C. (1998). *The descent of man and selection in relation to sex*. Original work published 1871. Amherst, N.Y.: Prometheus Books

Davidson, R. J., & Lutz, A. (2008). Buddha's brain: Neuroplasticity and meditation. *IEEE Signal Processing Magazine*, 25 (1), 176-179. doi.org/10.1109/msp.2008.4431873

Davis-berman, J., & Berman, D. S. (1989). The wilderness therapy program: An empirical study of its effects with adolescents in an outpatient setting. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 19 (4), 271-281. doi.org/10.1007/BF00946092

.Dawkins, R. (2006). *The God delusion*. Houghton Mifflin

Dee, T. S. (2006). The why chromosome. How a teacher's gender affects boys and girls. *Education Next*, 6 (4), 68-75. eric.ed.gov/?id=EJ1763353

de Graaf, N. M., Giovanardi, G., Zitz, C., & Carmichael, P. (2018). Sex ratio

in children and adolescents referred to the Gender Identity Development Service in the UK (2009–2016). Archives of Sexual Behavior, 47, 1301–1304. doi.org/10.1007/s10508-018-1204-9

DeLoache, J., Chiong, C., Sherman, K., Islam, N., Vanderborght, M., Troseth, G., Strouse, G. A., & O'Doherty, K. (2010). Do babies learn from baby media? Psychological Science, 21 (11), 1570–1574. doi.org/10.1037/a0019761.384145/1177

Descormiers, K., & Corrado, R. R. (2016). The right to belong: Individual motives and youth gang initiation rites. Deviant Behavior, 37 (11), 1341–1359. doi.org/10.1080/01650254.2016.117739.

DeSteno, D. (2021). How God works: The science behind the benefits of religion. Simon & Schuster

Diaz, S., & Bailey, J. M. (2023). Rapid onset gender dysphoria: Parent reports on 1655 possible cases. *Archives of Sexual Behavior*, 52 (3), 131–143. doi.org/10.1007/s10508-023-02576-9

Dodd, H. F., FitzGibbon, L., Watson, B. E., & Nesbit, R. J. (2021). Children's play and independent mobility in 2020: Results from the British children's play survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (8), 4334. doi.org/10.3390/ijerph18084334

Doepke, M., Sorrenti, G., & Zilibotti, F. (2019). The economics of parenting. *Annual Review of Economics*, 11, 55–84. doi.org/10.1146/annurev-economics-080218-03156

Donevan, M., Jonsson, L., Bladh, M., Priebe, G., Fredlund, C., & Svedin, C. G. (2022). Adolescents' use of pornography: Trends over a ten-year period

in Sweden. Archives of Sexual Behavior, 51, 1125-1140.
doi.org/10.1007/s10508-021-02084-8

Dorahy, M. J., Brand, B. L., Şar, V., Krüger, C., Stavropoulos, P.,
Martínez-Taboas, A., Lewis-Fernández, R., & Middleton, W. (2014).
Dissociative identity disorder: An empirical overview. Australian and New
Zealand Journal of Psychiatry, 48 (5), 402-417.
doi.org/10.1177/0004867414527523

Durkheim, É. (1951). Suicide, a study in sociology (J. A. Spaulding & G.
.Simpson, Trans.). Original work published 1897. Free Press

Durkheim, É. (2008). The elementary forms of religious life (C. Cosman,
.Trans.). Original work published 1912. Oxford University Press

Dwulit, A. D., & Rzymiski, P. (2019). The potential associations of pornography use with sexual dysfunctions: An integrative literature review of observational studies. *Journal of Clinical Medicine*, 8 (7), 914. doi.org/10.3390/jcm8070914

Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233–239. doi.org/10.1016/j.jesp.2017.10...7

Eagly, A. H., Nater, C., Miller, D. I., Kaufmann, M., & Sczesny, S. (2020). Gender stereotypes have changed: A cross-temporal meta-analysis of U.S. public opinion polls from 1946 to 2018. *American Psychologist*, 75 (3), 301–315. doi.org/10.1037/amp....494

Economides, M., Martman, J., Bell, M. J., & Sanderson, B. (2018).

Improvements in stress, affect, and irritability following brief use of a mindfulness-based smartphone app: A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 9 (5), 1584-1593. doi.org/10.1007/s12671-018-0905-4

Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative Science Quarterly*, 44 (2), 350-383. doi.org/10.26666999/2307

Ehrenreich, B. (2006). *Dancing in the streets: A history of collective joy*. .Metropolitan Books/Henry Holt

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of*

Behavioral Nutrition and Physical Activity, 10 (1), Article 98.
doi.org/10.1186/1546-5868-10-98

Elson, M., & Ferguson, C. J. (2014). Twenty-five years of research on violence in digital games and aggression: Empirical evidence, perspectives, and a debate gone astray. *European Psychologist*, 19 (1), 33-46.
doi.org/10.1016/j.eurpsy.2014.04.001

Emerson, R. W. (1836). *Nature*. James Munroe.
archive.vcu.edu/english/engweb/transcendentalism/authors/emerson/nature.html

Epictetus. (1800). *The Enchiridion* (G. Long, Trans.). Original work published ca. 125 CE. George Bell and Sons

.Eyal, N. (2014). Hooked: How to build habit-forming products. Portfolio

Eyal, N. (2019). Indistractable: How to control your attention and choose
.your life. BenBella Books

Fam, J. Y. (2018). Prevalence of internet gaming disorder in adolescents: A
meta-analysis across three decades. Scandinavian Journal of Psychology,
59 (5), 524-531. doi.org/10.1111/sjop.12459

Ferguson, C. J., Bean, A. M., Nielsen, R. K. L., & Smyth, M. P. (2020). Policy
on unreliable game addiction diagnoses puts the cart before the horse.
Psychology of Popular Media, 9 (4), 533-540. doi.org/10.1037/ppm....249

Ferguson, C. J., Coulson, M., & Barnett, J. (2011). A meta-analysis of
pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health,

academic, and social problems. *Journal of Psychiatric Research*, 45 (12), 1573–1578. doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.09.005

Filipe, M. G., Magalhães, S., Veloso, A. S., Costa, A. F., Ribeiro, L., Araújo, P., Castro, S. L., & Limpo, T. (2021). Exploring the effects of meditation techniques used by mindfulness-based programs on the cognitive, social-emotional, and academic skills of children: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 660650. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660650.

Finlay, B. B., & Arrieta, M.-C. (2016). *Let them eat dirt: Saving your child from an oversanitized world*. Algonquin Books

Fiske, S. T. (2011). *Envy up, scorn down: How status divides us*. Russell Sage Foundation

Flanders, J. L., Leo, V., Paquette, D., Pihl, R. O., & Séguin, J. R. (2009). Rough-and-tumble play and the regulation of aggression: An observational study of father-child play dyads. *Aggressive Behavior*, 35 (4), 285-295.

doi.org/10.1002/ab.20309

Flynn, R. M., Shaman, N. J., & Redleaf, D. L. (2023). The unintended consequences of “lack of supervision” child neglect laws: How developmental science can inform policies about childhood independence and child protection. *Social Policy Report*, 36 (1), 1–38.
doi.org/10.1002/sop2.27

Food and Drug Administration. (2010, March 19). Regulations restricting the sale and distribution of cigarettes and smokeless tobacco to protect children and adolescents. *Federal Register*, 75 (53), 13225–13232.
www.govinfo.gov/content/pkg/FR-2010-03-19/pdf/2010-0687.pdf

Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham

Heart Study. BMJ, 337, Article a2338. doi.org/10.1136/bmj.a2338

Fuhrmann, D., Knoll, L. J., & Blakemore, S. (2015). Adolescence as a sensitive period of brain development. Trends in Cognitive Sciences, 19 (10), 558-566. doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008

Furedi, F. (2001). Paranoid parenting: Abandon your anxieties and be a good parent. Allen Lane

Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Perrins, S. P., Bratman, G. N., Thomas, R., Garrett, K. A., Hafferty, K. R., Cullaz, T. M., Marcuse, E. K., & Tandon, P. S. (2021). Nature and children's health: A systematic review. Pediatrics, 148 (4), Article e202049155. doi.org/10.1542/peds.2020-49155

Gabrielsen, L. E., Eskedal, L. T., Mesel, T., Aasen, G. O., Hirte, M.,

Kerlefsen, R. E., Palucha, V., & Fernee, C. R. (2019). The effectiveness of wilderness therapy as mental health treatment for adolescents in Norway: A mixed methods evaluation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24 (3), 282–296. doi.org/10.1080/15377902.2019.1528166

Garbarino, S., Lanteri, P., Bragazzi, N. L., Magnavita, N., & Scoditti, E. (2021). Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes. *Communications Biology*, 4, 1304. doi.org/10.1038/s42003-021-02825-4

Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G., & Delgado, S. C. (2021). A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7 (Δ), Article e0737. doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e0737

Garriguet, D. (2021). Portrait of youth in Canada: Data report—Chapter 1:

Health of youth in Canada (Catalogue No. 92-28-...1). Statistics Canada.
www150.statcan.gc.ca/n1/en/pub/92-28-20101/...1/article/...1-eng.pdf?st=ZQkL_2SI

Garrison, M. M., & Christakis, D. A. (2012). The impact of a healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics*, 130 (3), 492-499.
doi.org/10.1542/peds.2011-3153

Gemmell, E., Ramsden, R., Brussoni, M., & Brauer, M. (2023). Influence of neighborhood built environments on the outdoor free play of young children: A systematic, mixed-studies review and thematic synthesis. *Journal of Urban Health*, 100 (1), 118-150. doi.org/10.1007/s11524-022-00696-6

Gillis, H. L., Speelman, E., Linville, N., Bailey, E., Kalle, A., Oglesbee, N., Sandlin, J., Thompson, L., & Jensen, J. (2016). Meta-analysis of treatment

outcomes measured by the Y-OQ and Y-OQ-SR comparing wilderness and non-wilderness treatment programs. Child and Youth Care Forum, 45 (6), 851-863. doi.org/10.1007/s10566-016-9360-3

GlobalWebIndex. (2018). Social flagship report 2018. www.gwi.com/hubfs/Downloads/Social-H2-2018-report.pdf

GlobalWebIndex. (2021). Social media by generation. 3.4927.fs1.hubspotusercontent-na1.net/hubfs/3.4927/Social%20media%20by%20generation%20-%20Global%20-%20Web_Friendly_6.pdf

Goldstone, A., Javitz, H. S., Claudatos, S. A., Buysse, D. J., Hasler, B. P., de Zambotti, M., Clark, D. B., Franzen, P. L., Prouty, D. E., Colrain, I. M., & Baker, F. C. (2020). Sleep disturbance predicts depression symptoms in early adolescence: Initial findings from the adolescent brain cognitive

development study. *Journal of Adolescent Health*, 66 (5), 567–574.
doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.12.005

Gopnik, A. (2016). *The gardener and the carpenter: What the new science of child development tells us about the relationship between parents and children*. Farrar, Straus and Giroux

Götz, F. M., Gosling, S. D., & Rentfrow, P. J. (2022). Small effects: The indispensable foundation for a cumulative psychological science. *Perspectives on Psychological Science*, 17 (1), 20–215.
doi.org/10.1174569162.984483/1177

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A.

(2014). Meditation programs for psychological stress and well-being. *JAMA Internal Medicine*, 174 (3), 357–368. doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018

Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69 (1), 66–78. doi.org/10.1037/a0034857

Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 233–241. doi.org/10.1080/00952990.2010.491884

Grassini, S. (2022). A systematic review and meta-analysis of nature walk as an intervention for anxiety and depression. *Journal of Clinical Medicine*, 11 (6), 1731. doi.org/10.3390/jcm11061731

Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the*

functions of the septo-hippocampal system. Clarendon Press/Oxford
.University Press

Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*, 3 (4), 443-463. www.psycnet.apa.org/record/2014-22137-001

Gray, P. (2013). The value of a play-filled childhood in development of the hunter-gatherer individual. In D. Narvaez, J. Panksepp, A. N. Schore, & T. R. Gleason (Eds.), *Evolution, early experience and human development: From research to practice and policy* (pp. 352-370). Oxford University Press

Gray, P. (2018). Evolutionary functions of play: Practice, resilience, innovation, and cooperation. In P. K. Smith & J. L. Roopnarine (Eds.), *The Cambridge handbook of play: Developmental and disciplinary perspectives*

.(pp. 84-102). Cambridge University Press

Gray, P. (2023). The special value of age-mixed play I: How age mixing promotes learning. Play Makes Us Human.
petergray.substack.com/p/1-the-special-value-of-age-mixed

Gray, P., Lancy, D. F., & Bjorklund, D. F. (2023). Decline in independent activity as a cause of decline in children's mental wellbeing: Summary of the evidence. Journal of Pediatrics, 260 (2), 1133-1142.
doi.org/10.1016/j.jpeds.2023.02.004

Green, A., Cohen-Zion, M., Haim, A., & Dagan, Y. (2017). Evening light exposure to computer screens disrupts human sleep, biological rhythms, and attention abilities. Chronobiology International, 34 (7), 855-865.
doi.org/10.1080/07423181.2017.1324878

Greitemeyer, T., & Mügge, D. O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40 (5), 578-589. doi.org/10.1177/0146167213520459/1177

Grigoriev, A. I., & Egorov, A. D. (1992). General mechanisms of the effect of weightlessness on the human body. *Advances in Space Biology and Medicine*, 2, 1-42. doi.org/10.106/s1569-2574 (08) 6016-7

Guisinger, S., & Blatt, S. J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49 (2), 104-111. doi.org/10.1037/0003-066X.49.2.104

Guo, N., Tsun Luk, T., Wu, Y., Lai, A. Y., Li, Y., Cheung, D. Y. T., Wong, J. Y., Fong, D. Y. T., & Wang, M. P. (2022). Between- and within-person

associations of mobile gaming time and total screen time with sleep problems in young adults: Daily assessment study. *Addictive Behaviors*, 134, 107408. doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107408

Haapala, E. A., Väistö, J., Lintu, N., Westgate, K., Ekelund, U., Poikkeus, A.-M., Brage, S., & Lakka, T. A. (2017). Physical activity and sedentary time in relation to academic achievement in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20 (6), 583–589. doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.003

Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Pantheon

Haidt, J. (2023, February 23). Social media is a major cause of the mental illness epidemic in teen girls. Here's the evidence. *After Babel*. www.afterbabel.com/p/social-media-mental-illness-epidemic

Haidt, J. (2023, March 9). Why the mental health of liberal girls sank first and fastest. After Babel. www.afterbabel.com/p/mental-health-liberal-girls

Haidt, J. (2023, April 17). Why some researchers think I'm wrong about social media and mental illness. After Babel. www.afterbabel.com/p/why-some-researchers-think-im-wrong

Haidt, J., & George, E. (2023, April 12). Do the kids think they're alright? After Babel. www.afterbabel.com/p/do-the-kids-think-theyre-alright

Haidt, J., Park, Y. J., & Bentov, Y. (ongoing). Free play and mental health: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., & Rausch, Z. (ongoing). Alternative hypotheses to the adolescent

mental illness crisis: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., & Rausch, Z. (ongoing). The coddling of the Canadian mind? A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., & Rausch, Z. (ongoing). The effects of phone-free schools: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., & Rausch, Z. (ongoing). The impact of screens on infants, toddlers, and preschoolers: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., Rausch, Z., & Twenge, J. (ongoing). Adolescent mood disorders since 2010: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. anxiousgeneration.com/reviews

Haidt, J., Rausch, Z., & Twenge, J. (ongoing). Social media and mental health: A collaborative review. Unpublished manuscript, New York University. tinyurl.com/SocialMediaMentalHealthReview

Halldorsdottir, T., Thorisdottir, I. E., Meyers, C. C. A., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2021). Adolescent well-being amid the COVID-19 pandemic: Are girls struggling more than boys? *JCPP Advances*, 1 (2), Article e12027. doi.org/10.1002/jcv.21207

Haltigan, J. D., Pringsheim, T. M., & Rajkumar, G. (2023). Social media as

an incubator of personality and behavioral psychopathology: Symptom and disorder authenticity or psychosomatic social contagion? *Comprehensive Psychiatry*, 121, Article 102362. doi.org/10.1016/j.comppsy.2022.102362

Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P., & Gotlib, I. H. (2015). Depressive rumination, the default-mode network, and the dark matter of clinical neuroscience. *Biological Psychiatry*, 78 (4), 224–230. doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.02.020

Hamm, P. B., Billica, R. D., Johnson, G. S., Wear, M. L., & Pool, S. L. (1998, February 1). Risk of cancer mortality among the Longitudinal Study of Astronaut Health (LSAH) participants. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 69 (2), 142–144. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9491253

Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2022). Psychological

well-being and social media use: A meta-analysis of associations between social media use and depression, anxiety, loneliness, eudaimonic, hedonic, and social well-being. SSRN. [dx.doi.org/10.2139/ssrn.4053961](https://doi.org/10.2139/ssrn.4053961)

Hari, J. (2022). Stolen focus: Why you can't pay attention—and how to think deeply again. Crown

Harris, P. L. (1989). Children and emotion: The development of psychological understanding. Basil Blackwell

Haslam, N. (2016). Concept creep: Psychology's expanding concepts of harm and pathology. *Psychological Inquiry*, 27 (1), 1-17.
doi.org/10.1037/1046-298X.2016.1082418

Hassett, J. M., Siebert, E. R., & Wallen, K. (2008). Sex differences in rhesus monkey toy preferences parallel those of children. *Hormones and Behavior*, 54 (3), 359-364. doi.org/10.1016/j.yhbeh.2008.03.008

Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC). (2002-2018). HBSC study

[Data sets]. University of Bergen.
www.uib.no/en/hbscdata/113290/open-access

Hebb, D. O. (1949). The organization of behavior: A neuropsychological theory. Wiley

Henrich, J. (2015). The secret of our success: How culture is driving human evolution, domesticating our species, and making us smarter. Princeton University Press

Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22 (3), 165-196.
[doi.org/10.1016/S1090-5138\(00\)00071-4](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(00)00071-4)

Higher Education Research Institute (HERI). (2023). CIRP freshman survey /trends: 1966 to 2008 [Data sets]. heri.ucla.edu/data-archive

Hillman, M., Adams, J., & Whitelegg, J. (1990). One false move...: A study of children's independent mobility. *PSI*

Hisler, G., Twenge, J. M., & Krizan, Z. (2020). Associations between screen time and short sleep duration among adolescents varies by media type: Evidence from a cohort study. *Sleep Medicine*, 66, 92-102. doi.org/10.1016/j.sleep.2019.08.007

Hofferth, S. L., & Sandberg, J. F. (2001). How American children spend their time. *Journal of Marriage and Family*, 63 (2), 295-308. doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00295.x

Hoffmann, M. D., Barnes, J. D., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Associations between organized sport participation and mental health difficulties: Data from over 11, ... US children and adolescents. PLoS ONE, 17 (6), Article e268883. doi.org/10.1371/journal.pone.268883

Howard, P. K. (2014). The rule of nobody: Saving America from dead laws .and broken government. W. W. Norton

Hsu, N., Badura, K. L., Newman, D. A., & Speech, M. E. P. (2021). Gender, "masculinity," and "femininity": A meta-analytic review of gender differences in agency and communion. Psychological Bulletin, 147 (10), 987-1011. doi.org/10.1037/bul....343

Hummer, D. L., & Lee, T. M. (2016). Daily timing of the adolescent sleep phase: Insights from a cross-species comparison. Neuroscience and

Biobehavioral Reviews, 70, 171–181. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.023

Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 37* (10), 751–768. doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751

Ishizuka, P. (2018). Social class, gender, and contemporary parenting standards in the United States: Evidence from a national survey experiment. *Social Forces, 98* (1), 31–58. doi.org/10.1093/sf/soy107

James, W. (1890). *The principles of psychology*. Classics in the History of Psychology. psychclassics.yorku.ca/James/Principles/index.htm

Jefferson, T. (1771, August 3). From Thomas Jefferson to Robert Skipwith, with a list of books for a private library, 3 August 1771. Founders Online,

National

Archives.

wwwFOUNDERS.archives.gov/documents/Jefferson/01-01-02-00056

Johnson, J. S., & Newport, E. L. (1989). Critical period effects in second language learning: the influence of maturational state on the acquisition of English as a second language. *Cognitive Psychology*, 21 (1), 60-99. [doi.org/10.1016/0010-0285\(89\)90033-0](https://doi.org/10.1016/0010-0285(89)90033-0).

Joiner, R., Mizen, E., Pinnell, B., Siddique, L., Bradley, A., & Trevalyen, S. (2023). The effect of different types of TikTok dance challenge videos on young women's body satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 147, Article 107856. doi.org/10.1016/j.chb.2023.107856

Joshi, A., & Hinkley, T. (2021, August). Too much time on screens? Screen time effects and guidelines for children and young people. *Australian*

Institute of Family Studies.

aifs.gov.au/resources/short-articles/too-much-time-screens

Kahlenberg, S. M., & Wrangham, R. W. (2010). Sex differences in chimpanzees' use of sticks as play objects resemble those of children. *Current Biology*, 20 (24), R1067–R1068. doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.024

Kaltiala-Heino, R., Sumia, M., Työläjärvi, M., & Lindberg, N. (2015). Two years of gender identity service for minors: overrepresentation of natal girls with severe problems in adolescent development. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 9 (1), 1–9. doi.org/10.1186/s13034-015-0042-y

Kannan, V. D., & Veazie, P. J. (2023). US trends in social isolation, social engagement, and companionship—nationally and by age, sex, race/ethnicity, family income, and work hours, 2003–2020. *SSM–Population*

Health, 21, Article 101331. doi.org/10.1016/j.ssmph.2022.101331

Kaufmann, E. (2022, May 30). Born this way? The rise of LGBT as a social and political identity. Center for the Study of Partisanship and Ideology.
www.cspicenter.com/p/born-this-way-the-rise-of-lgbt-as-a-social-and-political-identity

Keeler, R. (2020). Adventures in risky play. What is your yes? Exchange .Press

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK millennium cohort study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Keltner, D. (2023). Awe: The new science of everyday wonder and how it

.can transform your life. Penguin Press

Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17 (2), 297-314. doi.org/10.1080/02643750210000120797

Kemple, K. M., Oh, J., Kenney, E., & Smith-Bonahue, T. (2016). The power of outdoor play and play in natural environments. *Childhood Education*, 92 (6), 446-454. doi.org/10.1080/00094056.2016.1125179

Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 1041-1056. doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006

Kennedy, R. S. (2021). *Bullying trends in the United States: A*

meta-regression. *Trauma, Violence, and Abuse*, 22 (4), 914–927.
doi.org/10.1892/ta.2019.0055

Khan, A., Reyad, M. A. H., Edwards, E., & Horwood, S. (2023). Associations between adolescent sleep difficulties and active versus passive screen time across 38 countries. *Journal of Affective Disorders*, 320, 298–304.
doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.137

Kierkegaard, S. (2009). *Upbuilding discourses in various spirits* (H. V. Hong & E. H. Hong, Trans.). Original work published 1847. Princeton University Press

Kim, I., Kim, R., Kim, H., Kim, D., Han, K., Lee, P. H., Mark, G., & Lee, U. (2019). Understanding smartphone usage in college classrooms: A long-term measurement study. *Computers and Education*, 141, 103611.

doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103611

Kim, S. (2022). Doing things when others do: Temporal synchrony and subjective wellbeing. *Time and Society*. doi.org/10.1093/taf/117VX231184.99

Kim, S., Favotto, L., Halladay, J., Wang, L., Boyle, M. H., & Georgiades, K. (2020). Differential associations between passive and active forms of screen time and adolescent mood and anxiety disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55 (11), 1469–1478. doi.org/10.1007/s00127-020-1833-9

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video game monetization (e.g., “loot boxes”): A blueprint for practical social responsibility measures. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 166–179. doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3

King, M. L., Jr. (2012). A gift of love: Sermons from strength to love and other preachings (Foreword by King, C. S., & Warnock, R. G.). Beacon .Press

Kirkorian, H. L., & Choi, K. (2017). Associations between toddlers' naturalistic media experience and observed learning from screens. *Infancy*, 22 (2), 271–277. doi.org/10.1111/infa.12171

Klar, M., & Kasser, T. (2009). Some benefits of being an activist: Measuring activism and its role in psychological well-being. *Political Psychology*, 30 (5), 755–777. doi.org/10.1111/j.1467-9221.2009.00724.x

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21 (1), 93–110.

doi.org/10.15213269/1080.2016.1257392

Kovess-Masfety, V., Keyes, K., Hamilton, A., Hanson, G., Bitfoi, A., Golitz, D., Koç, C., Kuijpers, R., Lesinskiene, S., Mihova, Z., Otten, R., Fermanian, C., & Pez, O. (2016). Is time spent playing video games associated with mental health, cognitive, and social skills in young children? *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51, 349–357. doi.org/10.1007/s00127-016-1179-6

Kowert, R., & Oldmeadow, J. A. (2015). Playing for social comfort: Online video game play as a social accommodator for the insecurely attached. *Computers in Human Behavior*, 53, 556–566. doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.004

Kristensen, J. H., Pallesen, S., King, D. L., Hysing, M., & Erevik, E. K. (2021). Problematic gaming and sleep: A systematic review and meta-analysis.

Frontiers in Psychiatry, 12. doi.org/10.3389/fpsyt.2021.675237

.Lacey, T. J. (2006). The Blackfeet. Chelsea House

Lange, B. P., Wühr, P., & Schwarz, S. (2021). Of time gals and mega men: Empirical findings on gender differences in digital game genre preferences and the accuracy of respective gender stereotypes. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 657430. doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657430.

Lareau, A. (2003). Unequal childhoods: Class, race, and family life. .University of California Press

Latane, B., & Darley, J. M. (1968). Group inhibition of bystander intervention in emergencies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10 (3), 215–221. doi.org/10.1037/h002657.

.emotional life. Simon & Schuster

Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B.-J., Li, Q., Song, C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2014). Influence of forest therapy on cardiovascular relaxation in young adults. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, Article ID 834360. doi.org/10.1155/2014/1155834360

Lembke, A. (2011). *Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence*. Dutton

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95. doi.org/10.1080/15213260802694581

Lenhart, A. (2012, March 12). *Teens, smartphones & texting*. Pew Research Center. www.pewresearch.org/internet/19/3/2012/cell-phone-ownership

Lenhart, A. (2015, April 9). Teen, social media, and technology overview
2015: Smartphones facilitate shifts in communication landscape for teens.

Pew Research Center.
www.pewresearch.org/internet/09/04/2015/teens-social-media-technology-2015

Lester, D. (1993). The effect of war on suicide rates. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 242 (4), 248-249.
doi.org/10.1007/bf.20189971

Li, R., Lian, Q., Su, Q., Li, L., Xie, M., & Hu, J. (2020). Trends and sex disparities in school bullying victimization among U.S. youth, 2011-2019. *BMC Public Health*, 20 (1), Article 1583. doi.org/10.1186/s12889-020-09677-3

Lieber, R. (2015). The opposite of spoiled: Raising kids who are grounded,

.generous, and smart about money. HarperCollins

Littman, L. (2018). Rapid-onset gender dysphoria in adolescents and young adults: A study of parental reports. PLoS ONE, 13 (8), e0202330. doi.org/10.1371/journal.pone.0202330.

Liu, H., Chen, X., Huang, M., Yu, X., Gan, Y., Wang, J., Chen, Q., Nie, Z., & Ge, H. (2023). Screen time and childhood attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis. Reviews on Environmental Health. doi.org/10.1515/reveh-2022-0262

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25

(11), 691-702. doi.org/10.1089/cyber.2021.0300

Lowe, C. J., Safati, A., & Hall, P. A. (2017). The neurocognitive consequences of sleep restriction: A meta-analytic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 80, 586-604. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.07.010

Lucas, K., & Sherry, J. L. (2004). Sex differences in video game play: A communication-based explanation. *Communication Research*, 31 (5), 499-523. doi.org/10.1016/j.comres.2004.04.003/1177

Lukianoff, G., & Haidt, J. (2018). *The coddling of the American mind: How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. Penguin Books

Luo, Y., Moosbrugger, M., Smith, D. M., France, T. J., Ma, J., & Xiao, J.

(2022). Is increased video game participation associated with reduced sense of loneliness? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10. www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.898338

Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*. Stanford University Press

Madore, K. P., & Wagner, A. D. (2019). Multicosts of multitasking. *Cerebrum*, 2019 (March–April), cer-19-19. [/www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6705496](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6705496)

Maezumi, T., & Cook, F. D. (2007). The eight awarenesses of the enlightened person: Dogen Zenji's Hachidainingaku. In T. Maezumi & B. Glassman (Eds.), *The hazy moon of enlightenment*. Wisdom Publications

Mandryk, R. L., Frommel, J., Armstrong, A., & Johnson, D. (2020). How passion for playing World of Warcraft predicts in-game social capital, loneliness, and wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 2165. doi.org/10.3389/fpsyg.2020.2165

Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25 (1), 67–81. doi.org/10.13591.531774.414/1177

Marano, H. E. (2008). *A nation of wimps: The high cost of invasive parenting*. Crown Archetype

Marchiano, L. (2017). Outbreak: on transgender teens and psychic epidemics. *Psychological Perspectives*, 6. (3), 345–366.

doi.org/10.1037/0022-006X.135.8.4

Marcus Aurelius. (202). *Meditations* (G. Hays, Trans.). Original work published 161–18. CE. Random House

Markey, P. M., & Ferguson, C. J. (2017). *Moral combat: Why the war on violent video games is wrong*. BenBella Books

Markstrom, C. A. (2008). *Empowerment of North American Indian girls: Ritual expressions at puberty*. University of Nebraska Press

Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. *JAMA Pediatrics*, 177 (2), 160–167. doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924

McCabe, B. J. (2019). Visual imprinting in birds: Behavior, models, and neural mechanisms. *Frontiers in Physiology*, 10. doi.org/10.3389/fphys.2019.00658

McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. (2006). Examining the association between parenting and childhood anxiety: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27 (2), 155–172. doi.org/10.1016/j.cpr.2006.09.002

McNeill, W. H. (1995). *Keeping together in time: Dance and drill in human history*. Harvard University Press

Mercado, M. C., Holland, K. M., Leemis, R. W., Stone, D. L., & Wang, J. (2017). Trends in emergency department visits for nonfatal self-inflicted injuries among youth aged 10 to 24 years in the United States, 2001–2015. *JAMA*, 318 (19), 1931–1933. doi.org/10.1001/jama.2017.13317

Milder, C. M., Elgart, S. R., Chappell, L., Charvat, J. M., Van Baalen, M., Huff, J. L., & Semones, E. J. (2017, January 23). Cancer risk in astronauts: A constellation of uncommon consequences. NASA Technical Reports Server (NTRS). ntrs.nasa.gov/citations/2016014586

Mindell, J. A., Sedmak, R., Boyle, J. T., Butler, R., & Williamson, A. A. (2016). Sleep well! A pilot study of an education campaign to improve sleep of socioeconomically disadvantaged children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12 (12), 1593-1599. jcsn.aasm.org/doi/10.5664/jcsn.6338

Ministry of Health, Labor, and Welfare. (2003, July 28). 「ひきこもり」対応ガイドライン（最終版）の作成・通知について [Creation and notification of the final version of the "Hikikomori" response guidelines]. www.mhlw.go.jp/topics/07/2003/tp0728-1.html

Minoura, Y. (1992). A sensitive period for the incorporation of a cultural meaning system: A study of Japanese children growing up in the United States. *Ethos*, 20 (3), 304-339. doi.org/10.1525/eth.1992.20.3.2a...3.

Mitra, P., & Jain, A. (2023). Dissociative identity disorder. In StatPearls /[Internet]. StatPearls. www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568768

Monroy, M., & Keltner, D. (2023). Awe as a pathway to mental and physical health. *Perspectives on Psychological Science*, 18 (2), 309-320. doi.org/10.1177/095679221094856/1177

Mullan, K. (2018). Technology and children's screen-based activities in the UK: The story of the millennium so far. *Child Indicators Research*, 11 (6), 1781-1800. doi.org/10.1007/s12187-017-9509-0.

Mullan, K. (2019). A child's day: Trends in time use in the UK from 1975 to 2015. *British Journal of Sociology*, 70 (3), 997-1024.
doi.org/10.1468/1111-4446.12369

Müller-Vahl, K. R., Pisarenko, A., Jakubovski, E., & Fremer, C. (2022). Stop that! It's not Tourette's but a new type of mass sociogenic illness. *Brain*, 145 (2), 476-480. doi.org/10.1093/brain/awab316

Mullola, S., Ravaja, N., Lipsanen, J., Alatupa, S., Hintsanen, M., Jokela, M., & Keltikangas-Järvinen, L. (2012). Gender differences in teachers' perceptions of students' temperament, educational competence, and teachability. *British Journal of Educational Psychology*, 82 (2), 185-206.
doi.org/10.1111/j.2044-8279.2010.02017.x

Murray, R., & Ramstetter, C. (2013). The crucial role of recess in school.

Pediatrics, 131 (1), 183–188. doi.org/10.1542/peds.2012-2993

Myers, L. J., LeWitt, R. B., Gallo, R. E., & Maselli, N. M. (2017). Baby FaceTime: Can toddlers learn from online video chat? *Developmental Science*, 20 (4), Article e12430. doi.org/10.1111/desc.12430.

Nagata, J. M., Cortez, C. A., Dooley, E. E., Bibbins-Domingo, K., Baker, F. C., & Gabriel, K. P. (2022). Screen time and moderate-to-vigorous intensity physical activity among adolescents during the COVID-19 pandemic: Findings from the Adolescent Brain Cognitive Development Study. *Journal of Adolescent Health*, 70 (4), S6. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.01.014

Nagata, J. M., Ganson, K. T., Iyer, P., Chu, J., Baker, F. C., Pettee Gabriel, K., Garber, A. K., Murray, S. B., & Bibbins-Domingo, K. (2022). Sociodemographic correlates of contemporary screen time use among 9-

and 10-year-old children. *Journal of Pediatrics*, 240, 213-220.e2.
doi.org/10.1016/j.jpeds.2021.08.077

Nagata, J. M., Lee, C. M., Yang, J., Al-Shoaibi, A. A. A., Ganson, K. T.,
Testa, A., & Jackson, D. B. (2023). Associations between sexual orientation
and early adolescent screen use: Findings from the Adolescent Brain
Cognitive

Development (ABCD) Study. *Annals of Epidemiology*, 82, 54-58.e1.
doi.org/10.1016/j.annepidem.2023.03.004

Nagata, J. M., Singh, G., Sajjad, O. M., Ganson, K. T., Testa, A., Jackson,
D. B., Assari, S., Murray, S. B., Bibbins-Domingo, K., & Baker, F. C. (2022).
Social epidemiology of early adolescent problematic screen use in the
United States. *Pediatric Research*, 92 (5), 1443-1449.

doi.org/10.1038/s41390-022-02176-8

National Addiction & HIV Data Archive Program. (n.d.-a). Monitoring the future: A continuing study of American youth [8th- and 10th-grade data sets]. www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35

National Addiction & HIV Data Archive Program. (n.d.-b). Monitoring the future: A continuing study of American youth [12th-grade data sets]. [/www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35](http://www.icpsr.umich.edu/web/NAHDAP/series/35)

National Center for Education Statistics. (n.d.). National Assessment of Educational Progress (NAEP) [Data sets]. U.S. Department of Education. www.nationsreportcard.gov/ndecore/xplore/ltt

Nauta, J., Martin-Diener, E., Martin, B. W., van Mechelen, W., & Verhagen,

E. (2014). Injury risk during different physical activity behaviours in children: A systematic review with bias assessment. *Sports Medicine*, 45, 327-336. doi.org/10.1007/s40279-014-0289-0

Nesi, J., Mann, S., & Robb, M. B. (2023). Teens and mental health: How girls really feel about social media. Common Sense. www.common sensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

New revised standard version Bible. (1989). National Council of the Churches of Christ in the U.S.A

Nuwer, H. (1999). *Wrongs of passage: Fraternities, sororities, hazing, and binge drinking*. Indiana University Press

O'Brien, J., & Smith, J. (2002). Childhood transformed? Risk perceptions and the decline of free play. *British Journal of Occupational Therapy*, 65 (2), 123-128. doi.org/10.1038.226.2.65.03.4/1177

Office for National Statistics. (2022, February 24). Young people not in education, employment, or training (NEET), UK: February 2022. www.ons.gov.uk/employmentandlabourmarket/peopleinwork/unemployment/bulletins/youngpeoplenotineducationemploymentortrainingneet/february2022

Ogas, O., & Gaddam, S. (2011). A billion wicked thoughts: What the world's largest experiment reveals about human desire. Dutton

Orben, A. (2020). Teenagers, screens, and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 407–414. doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182.

doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1

Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, Article 1649. doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3

Orces, C. H., & Orces, J. (2020). Trends in the U.S. childhood emergency department visits for fall-related fractures, 2011–2015. *Cureus*, 12 (11), Article .e11629

Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). PISA /survey [Data sets]. www.oecd.org/pisa/data

Owens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P.

J., & O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134 (2), e921–e932. [dx.doi.org/10.1542/peds.2014-1696](https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696)

Pallavicini, F., Pepe, A., & Mantovani, F. (2022). The effects of playing video games on stress, anxiety, depression, loneliness, and gaming disorder during the early stages of the COVID-19 pandemic: PRISMA systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25 (6), 334–354. doi.org/10.1089/cyber.2021.0252

Parker, K. (2021, November 1). Why the gap between men and women finishing college is growing. Pew Research Center. www.pewresearch.org/short-reads/08/11/2021/whats-behind-the-growing-gap-between-men-and-women-in-college-completion

Parker, K., & Igielnik, R. (2020, May 14). On the cusp of adulthood and facing an uncertain future: What we know about Gen Z so far. Pew Research Center.

www.pewresearch.org/social-trends/14/05/2020/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2

Parodi, K. B., Holt, M. K., Green, J. G., Porche, M. V., Koenig, B., & Xuan, Z. (2022). Time trends and disparities in anxiety among adolescents, 2012–2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57 (1), 127–137. doi.org/10.1007/s00127-021-02122-9

Partelow, L. (2019). What to make of declining enrollment in teacher preparation programs. Center for American Progress. www.americanprogress.org/wp-content/uploads/sites/11/2019/2/TeacherPrep-report.pdf

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12 (6), 785-786. doi.org/10.5664/jcsm.5866

.Pascal, B. (1966). *Pensées*. Penguin Books

Pedersen, J. (2022). Recreational screen media use and its effect on physical activity, sleep, and mental health in families with children. University of Southern Denmark. doi.org/10.21996/dn60-bh82

Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities: A systematic review of

experimental evidences. *Sleep Science*, 11 (4), 302-314.
[dx.doi.org/10.1984/5935-063.2018.046](https://doi.org/10.1984/5935-063.2018.046)

Perez-Lloret, S., Videla, A. J., Richaudeau, A., Vigo, D., Rossi, M., Cardinali, D. P., & Perez-Chada, D. (2013). A multi-step pathway connecting short sleep duration to daytime somnolence, reduced attention, and poor academic performance: An exploratory cross-sectional study in teenagers. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9 (5), 469-473. doi.org/10.5664/jcsm.2668

Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Vesely, S. H., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S., & Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*, 42 (9), zsz125.
doi.org/10.1093/sleep/zsz125

Perrin, A., & Atske, S. (2021, March 26). About three-in-ten U.S. adults say they are "almost constantly" online. Pew Research Center.
[www.pewresearch.org/short-reads/26/03/2021/about-three-in-ten-u-s-
/adults-say-they-are-almost-constantly-online](http://www.pewresearch.org/short-reads/26/03/2021/about-three-in-ten-u-s-/adults-say-they-are-almost-constantly-online)

Pew Research Center. (2015, December 17). Parenting in America: Outlook, worries, aspirations are strongly linked to financial situation.
[www.pewresearch.org/social-trends/wp-content/uploads/sites/
2015/2015/3/12-12-17_parenting-in-america_FINAL.pdf](http://www.pewresearch.org/social-trends/wp-content/uploads/sites/2015/2015/3/12-12-17_parenting-in-america_FINAL.pdf)

Pew Research Center. (2019, October). Majority of Americans say parents are doing too much for their young adult children.
[www.pewresearch.org/social-trends/23/10/2019/majority-of-americans-say-
/parents-are-doing-too-much-for-their-young-adult-children](http://www.pewresearch.org/social-trends/23/10/2019/majority-of-americans-say-/parents-are-doing-too-much-for-their-young-adult-children)

Pew Research Center. (2020, July). Parenting children in the age of screens.
www.pewresearch.org/internet/28/07/2020/parenting-children-in-the-age-of/-screens

Pew Research Center. (2021, April 7). Internet/broadband fact sheet.
[/www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/internet-broadband](http://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/internet-broadband)

Phan, M., Jardina, J. R., Hoyle, W. S., & Chaparro, B. S. (2012). Examining the role of gender in video game usage, preference, and behavior. Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting, 56 (1), 1496-1500. doi.org/10.1071/181312561297/1177

Phelan, T. W. (2010). 1-2-3 magic: Effective discipline for children 2-12.
.Parentmagic

Pinker, S. (2011). The better angels of our nature: Why violence has declined. Viking

Pizzol, D., Bertoldo, A., & Foresta, C. (2016). Adolescents and web porn: A new era of sexuality. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 28 (2), 169–173. doi.org/10.1515/ijamh-2015-...3

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., III. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18 (3), 490–496

Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., & Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a

digital world. *Paediatrics and Child Health*, 22 (8), 461-468.
doi.org/10.1093/pch/pxx123

Poulton, R., & Menzies, R. G. (2002a). Non-associative fear acquisition: A review of the evidence from retrospective and longitudinal research. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (2), 127-149. [doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00045-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00045-6)

Poulton, R., & Menzies, R. G. (2002b). Fears born and bred: Toward a more inclusive theory of fear acquisition. *Behaviour Research and Therapy*, 40 (2), 197-208. [doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00052-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00052-3)

Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2008). Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115 (40), 9882-9888.

doi.org/10.1073/pnas.1611617114

Price-Feeney, M., Green, A. E., & Dorison, S. (2020). Understanding the mental health of transgender and nonbinary youth. *Journal of Adolescent Health*, 66 (6), 684–690. doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.11.314

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Escobar-Viera, C. G., & Fine, M. J. (2021). Temporal associations between social media use and depression. *American Journal of Preventive Medicine*, 60 (2), 179–188. doi.org/10.1016/j.amepre.2020.09.014

Przybylski, A. K. (2019). Digital screen time and pediatric sleep: Evidence from a preregistered cohort study. *Journal of Pediatrics*, 205, 218–223.e1. doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.09.054

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (3), 237-246. doi.org/10.1177/0264619612453827/1177

Pulkki-Råback, L., Barnes, J. D., Elovainio, M., Hakulinen, C., Sourander, A., Tremblay, M. S., & Guerrero, M. D. (2022). Parental psychological problems were associated with higher screen time and the use of mature-rated media in children. *Acta Paediatrica*, 111 (4), 825-833. doi.org/10.1111/apa.16253

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster

Ramey, G., & Ramey, V. A. (2010). *The rug rat race*. Brookings Papers on

Economic Activity, 41, 129–199.

www.brookings.edu/wp-content/uploads/2010/03/2010a_bpea_ramey.pdf

Rasmussen, M. G. B., Pedersen, J., Olesen, L. G., Brage, S., Klakk, H., Kristensen, P. L., Brønd, J. C., & Grøntved, A. (2020). Short-term efficacy of reducing screen media use on physical activity, sleep, and physiological stress in families with children aged 4–14: Study protocol for the SCREENS randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 20, 380. doi.org/10.1186/s12889-020-8458-6

Raudino, A., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2013). The quality of parent/child relationships in adolescence is associated with poor adult psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 36 (2), 331–340. doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.12.002

Rausch, Z., Carlton, C., & Haidt, J. (ongoing). Social media reforms: A collaborative review. Unpublished manuscript, docs.google.com/document/d/1ULUWW1roAR3b_EtC91eZUxYu69K_cpWΔj.JsJUWXgHM/edit?usp=sharing

Rausch, Z., & Haidt, J. (2023, March 29). The teen mental illness epidemic is international, part 1: The Anglosphere. After Babel. www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-one

Rausch, Z., & Haidt, J. (2023, April 19). The teen mental illness epidemic is international, part 2: The Nordic nations. After Babel. www.afterbabel.com/p/international-mental-illness-part-two

Rausch, Z., & Haidt, J. (2023, October 30). Suicide rates are up for Gen Z across the anglosphere, especially for girls. After Babel.

www.afterbabel.com/p/anglo-teen-suicide

Rausch, Z., & Haidt, J. (2023, November). Solving the social dilemma: Many paths to reform. After Babel.

www.afterbabel.com/p/solving-the-social-dilemma

Reed, P. (2023). Impact of social media use on executive function. Computers in Human Behavior, 141, Article 107598. doi.org/10.1016/j.chb.2022.107598

Reeves, R. (2022). Of boys and men: Why the modern male is struggling, why it matters, and what to do about it. Brookings Institution Press

Reeves, R. (2022, September 25). Men can HEAL. Of Boys and Men. ofboysandmen.substack.com/p/men-can-heal

Reeves, R. (2023, March 13). The underreported rise in male suicide. Of Boys and Men.
ofboysandmen.substack.com/p/the-underreported-rise-in-male-suicide

Reeves, R., Buckner, E., & Smith, E. (2021, January 12). The unreported gender gap in high school graduation rates. Brookings.
www.brookings.edu/articles/the-unreported-gender-gap-in-high-school-graduation-rates

Reeves, R., & Smith, E. (2020, October 7). Americans are more worried about their sons than their daughters. Brookings.
www.brookings.edu/articles/americans-are-more-worried-about-their-sons/-than-their-daughters

Reeves, R., & Smith, E. (2021, October 8). The male college crisis is not just

in enrollment, but completion. Brookings.
www.brookings.edu/articles/the-male-college-crisis-is-not-just-in-enrollment-but-completion

Richerson, P. J., & Boyd, R. (2004). Not by genes alone: How culture transformed human evolution. University of Chicago Press

Rideout, V. (2021). The Common Sense census: Media use by tweens and teens in America, a Common Sense Media research study, 2015. ICPSR.doi.org/10.3886/ICPSR3818.v1

Rideout, V., Lauricella, A., & Wartella, E. (2011). State of the science conference report: A roadmap for research on biological markers of the social environment. Center on Social Disparities and Health, Institute for Policy Research, Northwestern University.
cmhd.northwestern.edu/wp-content/uploads/06/2011/SOCconfReportSingleFinal-1.pdf

Rideout, V., Peebles, A., Mann, S., & Robb, M. B. (2022). Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021. Common Sense.
www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/1-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf

Rideout, V., & Robb, M. B. (2019). The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2019. Common Sense Media. www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2019-census-8-to-18-full-report-updated.pdf

.Roebuck, V. J. (Trans.). (2010). The Dhammapada. Penguin UK

Rojcewicz, S. (1971). War and suicide. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 1(1), 46-54. onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1943-278X.1971.tb00598.x

Roseberry, S., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2014). Skype me! Socially contingent interactions help toddlers learn language. *Child Development*, 85(3), 956-970. doi.org/10.1111/cdev.12166

Rosenquist, J. N., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2011). Social network determinants of depression. *Molecular Psychiatry*, 16, 273–281. doi.org/10.1038/mp.2010.13

Roser, M., Ritchie, H., & Dadonaite, B. (2019). Child and infant mortality. Our World in Data. ourworldindata.org/child-mortality

.Rosin, H. (2012). The end of men: And the rise of women. Riverhead Books

Royal Society for Public Health. (2017). Status of mind: Social media and young people's mental health and wellbeing. www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-b62-41c5-a2c-155a8887cd01.pdf

Ruiz Pardo, A. C., & Minda, J. P. (2022). Reexamining the "brain drain" effect: A replication of Ward et al. (2017). *Acta Psychologica*, 230, 13717.

doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103717

Russoniello, C. V., Fish, M., & O'Brien, K. (2013). The efficacy of casual videogame play in reducing clinical depression: A randomized controlled study. *Games for Health Journal*, 2 (6), 341–346. doi.org/10.1089/gfh.2013.0010

Sales, N. J. (2016). *American girls: Social media and the secret lives of teenagers*. Knopf

Sampalo, M., Lázaro, E., & Luna, P.-M. (2023). Action video gaming and attention in young adults: A systematic review. *Journal of Attention Disorders*, 27 (5), 530–538. doi.org/10.1087.5477231153878/1177

Sandseter, E. B. H., & Kennair, L. E. O. (2011). Children's risky play from an evolutionary perspective: The anti-phobic effects of thrilling experiences.

Evolutionary Psychology, 9 (2), 257–284. doi.org/10.14747.4911.9.212/1177

Sandseter, E. B. H., Kleppe, R., & Kennair, L. E. O. (2023). Risky play in children's emotion regulation, social functioning, and physical health: An evolutionary approach. *International Journal of Play*, 12 (1), 127–139. doi.org/10.215994937/108.2.22.2152531

Sandseter, E. B. H., Kleppe, R., & Sando, O. J. (2021). The Prevalence of Risky Play in Young Children's Indoor and Outdoor Free Play. *Early Childhood Education Journal*, 49 (2), 303–312. doi.org/10.1007/s10643-020-01074-

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Miranda, D. M., & Romano-Silva, M. A. (2022). The association between screen time and attention in children: A systematic review. *Developmental Neuropsychology*, 47 (4), 175–192.

doi.org/10.1177/0886260510380000

Sapien Labs. (2023, May 14). Age of first smartphone/tablet and mental wellbeing outcomes.

sapienlabs.org/wp-content/uploads/05/2023/Sapien-Labs-Age-of-First-Smartphone-and-Mental-Wellbeing-Outcomes.pdf

Scarr, S. (1992). Developmental theories for the 1990s: Development and individual differences. *Child Development*, 63, 1-19

Schneider, S. K., O'Donnell, L., & Smith, E. (2015). Trends in cyberbullying and school bullying victimization in a regional census of high school students, 2006-2012. *Journal of School Health*, 85 (9), 611-620.
doi.org/10.1111/josh.12290

Sewall, C. J. R., Bear, T. M., Merranko, J., & Rosen, D. (2020). How psychosocial well-being and usage amount predict inaccuracies in retrospective estimates of digital technology use. *Mobile Media and Communication*, 8 (3), 379–399. doi.org/10.20515792.9.283.1177

Shakya, H. B., & Christakis, N. A. (2017). Association of Facebook use with compromised well-being: A longitudinal study. *American Journal of Epidemiology*, 185 (3), 203–211. doi.org/10.1093/aje/kww189

Shaw, B., Bicket, M., Elliott, B., Fagan-Watson, B., Mocca, E., & Hillman, M. (2015). Children's independent mobility: An international comparison and recommendations for action. Policy Studies Institute. www.nuffieldfoundation.org/sites/default/files/files/735_PSI_Report_CIM_final.pdf

Sherman, G. D., Haidt, J., & Coan, J. (2009). Viewing cute images increases behavioral carefulness. *Emotion*, 9 (2), 282–286. doi.org/10.1037/a0014904

Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166 (1), 49–55. doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716

Shoebridge, P., & Gowers, S. (2000). Parental high concern and adolescent-onset anorexia nervosa: A case-control study to investigate direction of causality. *British Journal of Psychiatry*, 176 (2), 132–137. doi.org/10.1192/bjp.176.2.132

.Skenazy, L. (2009). *Free-range kids*. Jossey-Bass

Skowronek, J., Seifert, A., & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Scientific Reports*, 13(1), 9363. doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4

Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., & Cole, S. W. (2022). Internet gaming, embodied distress, and psychosocial well-being: A syndemic-syndaimonic continuum. *Social Science and Medicine*, 295, Article 112728. doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112728

Statista Research Department. (2023, June 2). Post-baccalaureate enrollment numbers U.S. 1976-2020, by gender. Statista. www.statista.com/statistics/236654/us-post-baccalaureate-enrollment-by-gender

Stein, D. (2023, September 4). Facebook expansion: Invisible impacts? The

Shores

of

Academia.

www.shoresofacademia.substack.com/p/facebook-expansion-invisible-impacts [inactive]

.Steinberg, L. (2023). *Adolescence* (13th ed.). McGraw Hill

Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 55 (6), 553–568. doi.org/10.1177/0004867320962851

Su, R., Rounds, J., & Armstrong, P. I. (2009). Men and things, women and people: A meta-analysis of sex differences in interests. *Psychological Bulletin*, 135 (6), 859–884. doi.org/10.1037/a0017364

Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. doi.org/10.1016/j.chb.2020.106480.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023, January 4). 2021 NSDUH detailed tables. www.samhsa.gov/data/report/2021-nsduh-detailed-tables

Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2016). Pornography and the male sexual script: An analysis of consumption and sexual relations. *Archives of Sexual Behavior*, 45 (4), 983–994. doi.org/10.1007/s10508-014-0391-2

Szuhany, K. L., & Simon, N. M. (2022). Anxiety disorders: A review. *JAMA*, 328 (24), 2431–2445. doi.org/10.1001/jama.2022.22744

Szymanski, D. M., & Stewart-Richardson, D. N. (2014). Psychological, relational, and sexual correlates of pornography use on young adult heterosexual men in romantic relationships. *Journal of Men's Studies*, 22 [(1), 64–82. doi.org/10.3149/jms.22.1.64 [inactive

Taleb, N. N. (2012). *Antifragile: Things That Gain from Disorder*. Random .House

Tamana, S. K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D. L., Azad, M. B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A. B., Turvey, S. E., Sears, M. R., Dick, B. D., Carson, V., Rasmussen, C., CHILD Study Investigators, Pei, J., & Mandhane, P. J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the CHILD birth cohort study. *PLoS ONE*, 14 (4), Article e213995. doi.org/10.1371/journal.pone.213995

Tanil, C. T., & Yong, M. H. (2020). Mobile phones: The effect of its presence on learning and memory. PLoS ONE, 15 (8), Article e0219233. doi.org/10.1371/journal.pone.0219233

Tannen, D. (1990). You just don't understand: Women and men in conversation. Ballantine Books

Tanner, J. M. (1990). Fetus into man: Physical growth from conception to maturity. Harvard University Press

Tarokh, L., Saletin, J. M., & Carskadon, M. A. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition, and mental health. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 70, 182–188. doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008

Teo, A. R., & Gaw, A. C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound

syndrome of social withdrawal? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198 (6), 444–449. doi.org/10.1097/nmd.0b013e3181e086b1

Thompson, L., Sarovic, D., Wilson, P., Sæmfjord, A., & Gillberg, C. (2022). A PRISMA systematic review of adolescent gender dysphoria literature: 1) *Epidemiology. PLoS Global Public Health*, 2 (3), Article e000245. doi.org/10.1371/journal.pgph.000245

.Thoreau, H. D. (1910). *Walden* (C. Johnsen, Illus.). Thomas Y. Crowell

Thorn & Benenson Strategy Group. (2021, May). Responding to online threats: Minors' perspectives on disclosing, reporting, and blocking. info.thorn.org/hubfs/Research/Responding%20to%20Online%20Threats_2021-Full-Report.pdf

Thorndike, E. L. (1898). Animal intelligence: An experimental study of the associative processes in animals. *Psychological Review: Monograph Supplements*, 2 (4), i-109. doi.org/10.1037/h0092987

Tierney, J., & Baumeister, R. F. (2019). The power of bad: How the negativity effect rules us and how we can rule it. Penguin Books

Tomasello, M. (1994). The question of chimpanzee culture. In R. W. Wrangham, W. C. McGrew, F. B. M. de Waal, & P. G. Heltne (Eds.), *Chimpanzee cultures* (pp. 301-317). Harvard University Press

Torre, M. (2018). Stopgappers? The occupational trajectories of men in female-dominated occupations. *Work and Occupations*, 45 (3), 283-312. doi.org/10.1177/0730888418780433/1177

Turban, J. L., Dolotina, B., King, D., & Keuroghlian, A. S. (2022). Sex assigned at birth ratio among transgender and gender diverse adolescents in the United States. *Pediatrics*, 150 (3). doi.org/10.1542/peds.2022-056567

Turban, J. L., & Ehrensaft, D. (2018). Research review: Gender identity in youth: Treatment paradigms and controversies. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59 (12), 1228–1243. doi.org/10.1111/jcpp.12833

Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital .age*. Penguin

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared .for adulthood—and what that means for the rest of us*. Atria Books

Twenge, J. M. (2023, October 24). Here are 13 other explanations for the adolescent mental health crisis. None of them work. After Babel. www.afterbabel.com/p/13-explanations-mental-health-crisis

Twenge, J. M. (2023a). Generations: The real differences between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and what they mean for .America's future. Atria Books

Twenge, J. M. (2023b). The mental health crisis has hit millennials. After Babel. www.afterbabel.com/p/the-mental-illness-crisis-millennials

Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., & Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30 (2), 145–154. doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H. & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93 (1), 257–269. doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006

Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M. (2022). Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica*, 224, 103512. doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18 (6), 765–780. doi.org/10.1037/emo000403

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in U.S.

adolescents' media use, 1976–2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture*, 8 (4), 329–345. doi.org/10.1037/ppm....203

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36 (6), 1892–1913. doi.org/10.1177/0265407519836170/1177

Twenge, J., Wang, W., Erickson, J., & Wilcox, B. (2022). Teens and tech: What difference does family structure make? Institute for Family Studies/Wheatley Institute.
www.ifstudies.org/ifs-admin/resources/reports/teensandtech-final-1.pdf

Twenge, J. M., Zhang, L., & Im, C. (2024). It's beyond my control: A

cross-temporal meta-analysis of increasing externality in locus of control, 1960-2002. *Personality and Social Psychology Review*, 8 (3), 308-319.
doi.org/10.1207/s15327965pspr.8.3_5

Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140 (Supplement 2), S67-S70.
doi.org/10.1542/peds.2016-1758e

U.S. Bureau of Labor Statistics. (n.d.). Civilian unemployment rate.
www.bls.gov/charts/employment-situation/civilian-unemployment-rate.htm

U.S. Department of Health and Human Services. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. surgeon general's advisory.
www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media

/index.html

Vaillancourt-Morel, M.-P., Blais-Lecours, S., Labadie, C., Bergeron, S., Sabourin, S., & Godbout, N. (2017). Profiles of cyberpornography use and sexual well-being in adults. *Journal of Sexual Medicine*, 14 (1), 78–88. doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.10.016

van Elk, M., Arciniegas Gomez, M. A., van der Zwaag, W., van Schie, H. T., & Sauter, D. (2019). The neural correlates of the awe experience: Reduced default mode network activity during feelings of awe. *Human Brain Mapping*, 40 (12), 3561–3574. doi.org/10.1002/hbm.24616

Vella-Brodrick, D. A., & Gilowska, K. (2022). Effects of nature (greenspace) on cognitive functioning in school children and adolescents: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 34 (3), 1217–1254.

doi.org/10.1007/s10648-022-09658-5

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144 (2), 480–488.
doi.org/10.1037/xge000057

Vermeulen, K. (2021). *Generation disaster: Coming of age post-11/9*. Oxford .University Press

Viner, R., Davie, M., & Firth, A. (2019). *The health impacts of screen time: A guide for clinicians and parents*. Royal College of Paediatrics and Child Health.

www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_

final.pdf

Vogels, E. A. (2021, June 22). Digital divide persists even as Americans with lower incomes make gains in tech adoption. Pew Research Center.
www.pewresearch.org/short-reads/22/06/2021/digital-divide-persists-even-as-americans-with-lower-incomes-make-gains-in-tech-adoption

Vogels, E. A. (2022, December 15). Teens and cyberbullying 2022. Pew Research Center.
[/www.pewresearch.org/internet/15/12/2022/teens-and-cyberbullying-2022](https://www.pewresearch.org/internet/15/12/2022/teens-and-cyberbullying-2022)

Vogels, E. A., & Gelles-Watnick, R. (2023, April 24). Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys. Pew Research Center.
www.pewresearch.org/short-reads/24/04/2023/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022, August 10). Teens, social media, and technology 2022. Pew Research Center.
www.pewresearch.org/internet/10/08/2022/teens-social-media-and-technology-2022

Wagner, S., Panagiotakopoulos, L., Nash, R., Bradlyn, A., Getahun, D., Lash, T. L., Roblin, D., Silverberg, M. J., Tangpricha, V., Vupputuri, S., & Goodman, M. (2021). Progression of gender dysphoria in children and adolescents: A longitudinal study. *Pediatrics*, 148 (1), Article e2020.277222.doi.org/10.1542/peds.2020-277222

Walker, R. J., Hill, K., Burger, O. F., & Hurtado, A. (2006). Life in the slow lane revisited: Ontogenetic separation between chimpanzees and humans. *American Journal of Physical Anthropology*, 129 (4), 577-583.
doi.org/10.1002/ajpa.20306

Waller, J. (2008). A time to dance, a time to die: The extraordinary story of the dancing plague of 1518. Icon Books

Wang, L., Zhou, X., Song, X., Gan, X., Zhang, R., Liu, X., Xu, T., Jiao, G., Ferraro, S., Bore, M. C., Yu, F., Zhao, W., Montag, C., & Becker, B. (2023). Fear of missing out (FOMO) associates with reduced cortical thickness in core regions

of the posterior default mode network and higher levels of problematic smartphone and social media use. Addictive Behaviors, 143, 107709. doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107709

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. Journal of the Association for Consumer Research, 2 (2), 140–154.

doi.org/10.691462/10.86

Wass, S. V., Whitehorn, M., Marriott Haresign, I., Phillips, E., & Leong, V. (2020). Interpersonal neural entrainment during early social interaction. *Trends in Cognitive Sciences*, 24 (4), 329–342. doi.org/10.1016/j.tics.2020.1006

Webb, C. (2016). How to have a good day: Harness the power of behavioral science to transform your working life. National Geographic Books

Wessely, S. (1987). Mass hysteria: Two syndromes? *Psychological Medicine*, 17 (1), 19–22. doi.org/10.1017/S0033291700013027

Wheaton, A. G., Olsen, E. O., Miller, G. F., & Croft, J. B. (2016). Sleep duration and injury-related risk behaviors among high school students—United States, 2007–2013. *Morbidity and Mortality Weekly Report*,

65 (13), 337-341. www.jstor.org/stable/24888002

Wiedemann, K. (2015). Anxiety and anxiety disorders. In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*, 804-810. doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.27006-2

Willoughby, B. J., Carroll, J. S., Busby, D. M., & Brown, C. C. (2016). Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability, and relationship processes. *Archives of Sexual Behavior*, 45 (1), 145-158. doi.org/10.1007/s10508-015-0562-9

Wilson, D. S. (2002). *Darwin's cathedral: Evolution, religion, and the nature of society*. University of Chicago Press

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Harvard

. University Press

Wilson, S. J., & Lipsey, M. W. (2003). Wilderness challenge programs for delinquent youth: A meta-analysis of outcome evaluations. *Evaluation and Program Planning*, 23 (1), 1-12. doi.org/10.106/S.149-7189 (99) ...40-3

Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. *Psychological Science*, 20 (1), 1-5. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02253.x

Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and predictors of video game addiction: A study based on a national representative sample of gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 672-686. doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8

Wolfson, A. R., & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: A critical appraisal. *Sleep Medicine Reviews*, 7 (6), 491-506. doi.org/10.1016/s1087-0792 (03) 90033-7

Wright, P. J., Tokunaga, R. S., Kraus, A., & Klann, E. (2017). Pornography consumption and satisfaction: A meta-analysis. *Human Communication Research*, 43 (3), 315-343. doi.org/10.1111/hcre.12108

Young, D. R., McKenzie, T. L., Eng, S., Talarowski, M., Han, B., Williamson, S., Galfond, E., & Cohen, D. A. (2022). Playground location and patterns of use. *Journal of Urban Health*, 100 (3), 504-512. doi.org/10.1007/s11524-023-00729-8

Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents. *American Journal of Family Therapy*, 37 (5),

355-372. doi.org/10.1092618.9.2942191/1.8.

Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. Annual Review of Clinical Psychology, 4 (1), 275-303. doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.0228.091358

Zastrow, M. (2017). Is video game addiction really an addiction? Proceedings of the National Academy of Sciences, 114 (17), 4268-4272. doi.org/10.1073/pnas.17.05.077114

Zeanah, C. H., Gunnar, M. R., McCall, R. B., Kreppner, J. M., & Fox, N. A. (2011). Sensitive periods. Monographs of the Society for Research in Child Development, 76 (4), 147-162. doi.org/10.1111/j.1540-5834.2011.00631.x

Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey. *PLoS ONE*, 13 (11), Article e.206767. doi.org/10.1371/journal.pone.0206767

Zucker, K. J. (2019). Adolescents with gender dysphoria: Reflections on some contemporary clinical and research issues. *Archives of Sexual Behavior*, 48, 1983–1992. DOI: 10.1007/s10508-019-01518-8

Zucker, K. J. (2017). Epidemiology of gender dysphoria and transgender identity. *Sexual Health*, 14 (5), 404–411. doi.org/10.1007/sh17067

یادداشت‌ها

[←۱]

Iron Curtain: پرده آهنین کنایه‌ای است از تلاش‌های اتحاد جماهیر شوروی برای ممانعت از برقراری ارتباط آزاد میان شهروندان تحت سلطه‌اش با کشورهای غیرکمونستی غربی؛ با پایان یافتن جنگ سرد در سال ۱۹۹۱ پرده آهنین نیز فرو افتاد -م.

[←۲]

(The Children's Online Privacy Protection Act (COPPA

[←۳]

Cognition: شناخت مفهومی است که بسیاری از وجوه کارکردهای عقلانی از جمله توجه، حافظه،

ارزیابی، استدلال، محاسبه، حل مسئله و درک و تولید زبان را شامل می‌شود -م.

[←۴]

نویسنده در سرتاسر کتاب، نسل ماقبل نسل Z را millennials یا "نسل هزاره" نامیده است. از آنجایی که نسل هزاره را "نسل Y" می‌خوانند و در اغلب متون فارسی نیز همین عنوان متداول‌تر است، همچنین، محض ایجاز در ترجمه به جای "نسل هزاره" از معادل "نسل Y" استفاده شده است -م.

[←۵]

Jean Twenge

[←۶]

Great Rewiring of Childhood

شواهد خوبی در دست‌اند حاکی از آنکه روند محافظت مفرط از فرزندان، استفاده از ابزارهای فناوری و تأثیرات آن‌ها بر سلامت روانی که درباره آن توضیح خواهم داد، تقریباً مشابه و هم‌زمان در تمامی کشورهای انگلیسی‌زبان آمریکا، بریتانیا، کانادا، استرالیا و نیوزلند رقم خورده‌اند (بنگرید به راوش و هایت، مارس ۲۰۲۳). من باور دارم که چنین روندی در اکثراً تمام کشورهای توسعه‌یافته غربی رخ داده است، گرچه این وضع بسته به عواملی چون میزان فردگرایی، یکپارچگی اجتماعی و سایر متغیرهای فرهنگی، از کشوری به کشور دیگر تفاوت‌هایی دارد. من در حال گردآوری مطالعات انجام‌شده در مورد سایر نقاط جهان هستم و درباره وضعیت آن کشورها هم در After Babel ذیل خبرنامه Substack یادداشت‌هایی خواهم نگاشت.

"نوجوانی میانه" معادلی است که به ناگزیر برای teen برگزیده شده است؛ چنان‌که می‌دانیم ما در فارسی هم teen و هم adolescent را "نوجوان" ترجمه می‌کنیم. منتها از آنجایی که نویسندگان teen و

adolescent را مترادف نمی‌داند، در این کتاب adolescent "نوجوان" ترجمه شده و برای teen معادل "نوجوانی میانه" برگزیده شده است -م.

[\[۹←\]](#)

Embodied

[\[۱۰←\]](#)

Synchronous

[\[۱۱←\]](#)

Disembodied

[\[۱۲←\]](#)

نکته‌ای در باب جنسیت: دختران و پسران (به‌طور متوسط) از پلتفرم‌های مختلف به روش‌هایی متفاوت از هم استفاده می‌کنند و از این‌رو الگوهای متفاوتی از سلامت روان و بیماری‌های روانی را از سر می‌گذرانند. بنابراین در بخش‌های قابل‌توجهی از این کتاب (به‌ویژه فصول ششم و هفتم) جداگانه روندها و فرایندهای مختص به دختران و پسران را مورد بررسی قرار دادیم. لازم به ذکر است که تعداد فزاینده‌ای از جوانان نسل Z با جنسیت غیردوگانه شناخته می‌شوند. چندین مطالعه حاکی از آن‌اند که سلامت روانی جوانان با جنسیت غیردوگانه حتی از سلامت روانی همسالان زن و مرد آنان هم بدتر است (بنگرید به پرایس-فینی و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های انجام‌شده در باب این گروه، چه در گذشته و چه هم‌اکنون، کمیاب‌اند. امیدوارم مطالعات آتی نشان دهند چطور این فناوری‌ها مشخصاً جوانان با جنسیت غیردوگانه را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. بیشتر پژوهش‌های تشریح‌شده در این کتاب برای تمامی نوجوانان صادق‌اند. برای مثال چهار آسیب بنیادین مورد اشاره، صرف‌نظر از هویت جنسی، تمامی نوجوانان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

[14←]

The Happiness Hypothesis

[15←]

The Righteous Mind

[16←]

Greg Lukianoff

[17←]

(Cognitive Behavioral Therapy (CBT

[18←]

The Foundation for Individual Rights and Expression

[[۱۹←](#)]

The Coddling of the American Mind

[[۲۰←](#)]

iGen

[[۲۱←](#)]

Mention

[[۲۲←](#)]

نسل X: متولدین بین سال‌های آغازین دهه ۱۹۶۰ تا اوایل دهه ۱۹۸۰ (دهه ۴۰ تا دهه ۶۰ شمسی) -م.

[←۲۳]

Gamer: گیمر را می‌توان به‌طور تحت لفظی "بازیکن" هم ترجمه کرد، منتها از آنجایی که اصطلاح "گیمر" برای توصیف علاقه‌مندان به بازی‌های ویدئویی در جامعه فارسی‌زبان جاافتاده است، در سرتاسر متن از همین اصطلاح استفاده شده است -م.

[←۲۴]

Autism

[←۲۵]

Fortnite

[←۲۶]

Major depressive episode

[27←]

Internalizing Disorders

[28←]

Externalizing Disorders

[29←]

Conduct Disorder

[30←]

Baby Boomers

[[31←](#)]

(Major Depressive Disorder (MDD

[[32←](#)]

(Nonsuicidal Self-Injury (NSSI

[[33←](#)]

Common Sense Media

[[34←](#)]

Sherry Turkle

[[35←](#)]

Facetune

[[۳۶←](#)]

Generation Disaster

[[۳۷←](#)]

Tim Kasser

[[۳۸←](#)]

Greta Thunberg

[[۳۹←](#)]

حوزه نوردیک منطقه‌ای در شمال اروپاست و پنج کشور دانمارک، فنلاند، ایسلند، نروژ و سوئد را شامل

می‌شود. برخی کشورهای "نوردیک" را مترادف کشورهای "اسکاندیناوی" قلمداد می‌کنند، حال آنکه ناحیه اسکاندیناوی تنها سه کشور دانمارک، نروژ و سوئد را در بر می‌گیرد -م.

[[۴۰←](#)]

Zach Rausch

[[۴۱←](#)]

The Program for International Student Assessment, or PISA

[[۴۲←](#)]

Rip Van Winkle

[[۴۳←](#)]

Washington Irving

[۴۴←]

Outrage Machine

[۴۵←]

Tobias Rose-Stockwell

[۴۶←]

Peter Gray

[۴۷←]

Free Play

[۴۸←]

Serve-and-Return

[۴۹←]

Émile Durkheim

[۵۰←]

Rob Boyd

[۵۱←]

Pete Richerson

[۵۲←]

Conformist Bias

[←۵۳]

Prestige Bias

[←۵۴]

ضربالمثل متن اصلی: do When in Rome, do as the Romans؛ یعنی «وقتی در رم هستید، همچون رمی ها رفتار کنید» - م.

[←۵۵]

Joe Henrich

[←۵۶]

Sean Parker

[57←]

Paris Hilton

[58←]

Kim Kardashian

[59←]

Experience-Expectant Development

[60←]

Critical Periods

[61←]

Imprinting

[62←]

Konrad Lorenz

[63←]

Sensitive Periods

[64←]

Yasuko Minoura

[65←]

Selfhood

[← ۶۶]

Amy Orben

[← ۶۷]

Isabel Hogben

[← ۶۸]

والدین هلیکوپتری والدینی هستند که تک تک وجوه زندگی فرزندانشان را به شدت زیر نظر دارند و همیشه مراقب آنان‌اند. این نام‌گذاری از آن‌روست که این والدین برای زیر نظر گرفتن اعمال فرزند خود، به‌سان هلیکوپتری بالای سر او پرواز می‌کنند -م.

[69←]

Discover Mode

[70←]

Defend Mode

[71←]

(Behavioral Activation System (or BAS

[72←]

(Behavioral Inhibition System (BIS

[[۷۳←](#)]

Biosphere ۲

[[۷۴←](#)]

Reaction Wood

[[۷۵←](#)]

Stress Wood

[[۷۶←](#)]

نیکلاس طالب، نسیم (۲۰۱۲)، پادشکننده (Antifragile)، ترجمه مینا صفری، نشر نوین توسعه.

[[۷۷←](#)]

Teletubbies

[[۷۸←](#)]

Ellen Sandseter

[[۷۹←](#)]

Leif Kennair

[[۸۰←](#)]

Coney Island: کانی آیلند شهر بازی واقع شده در جنوب غربی بروکلین در شهر نیویورک است - م.

[[۸۱←](#)]

Mariana Brussoni

[[۸۲←](#)]

Annette Lareau

[[۸۳←](#)]

Unequal Childhoods

[[۸۴←](#)]

Concerted Cultivation

[[۸۵←](#)]

Baby Einstein: انیشتین کوچولو شرکتی آمریکایی است که در حوزه تولید ویدئوها، کتابها و

اسباب بازی‌های آموزشی برای کودکان فعالیت می‌کند -م.

[[۸۶←](#)]

Natural Growth Parenting

[[۸۷←](#)]

Frank Furedi

[[۸۸←](#)]

Paranoid Parenting: Why Ignoring the Experts May Be Best for Your Child

[[۸۹←](#)]

Google's Ngram Viewer

[90←]

Stranger Danger

[91←]

Nick Haslam

[92←]

Concept Creep

[93←]

Safetyism

[94←]

touch football: فوتبال تاچ گونه‌ای از فوتبال آمریکایی است که طی آن فقط می‌توان با لمس کردن و نه تکل رفتن، بازیکن حامل توپ را متوقف ساخت -م.

[[۹۵←](#)]

John Bowl

[[۹۶←](#)]

Deirdre Fay

[[۹۷←](#)]

The Ugly Duckling

[[۹۸←](#)]

The Very Hungry Caterpillar

[99←]

Pruning

[1.0←]

Myelination

[1.1←]

Laurence Steinberg

[1.2←]

Rites of Passage

[1.3←]

Arnold van Gennep

[1.4←]

Separation

[1.5←]

Transition

[1.6←]

Reincorporation

[1.7←]

Bar Mitzvah

[[۱۰۸←](#)]

Haftorah: هفته‌ی بخش‌هایی گلچین‌شده از کتب انبیا (Nevi'im) در آیین یهود است - م.

[[۱۰۹←](#)]

Bat Mitzvah

[[۱۱۰←](#)]

Initiation Rites

[[۱۱۱←](#)]

Hazing

[← ۱۱۲]

فیلم‌های با درجه‌بندی PG-۱۳ آن دسته از آثاری‌اند که تماشای آن‌ها برای افراد بالای ۱۳ سال بلامانع است و افراد سنین پایین‌تر فقط می‌توانند تحت نظارت و صلاح‌دید والدین این فیلم‌ها را تماشا کنند؛ فیلم‌های با درجه‌بندی R مختص ۱۷ ساله‌ها به بالا هستند، مگر آنکه با نظارت یا صلاح‌دید والدین تماشا شوند و فیلم‌های با درجه‌بندی X هم فقط و فقط مختص افراد بالای ۱۷ سال هستند -م.

[← ۱۱۳]

Variable-Ratio Reinforcement Schedule

[← ۱۱۴]

Edward Thorndike

[← ۱۱۵]

Social Networking Systems

[\[116←\]](#)

Opportunity Cost

[\[117←\]](#)

Henry David Thoreau

[\[118←\]](#)

Walden

[\[119←\]](#)

Highlights

[[۱۲۰←](#)]

Harrison Bergeron

[[۱۲۱←](#)]

Kurt Vonnegut

[[۱۲۲←](#)]

Slack: نرم افزار اسلک بستری است که امکان ایجاد ارتباط کاری میان کارکنان و نیز اعضای هیئت مدیره را از طریق ابزارهای مختلف فراهم می آورد -م.

[[۱۲۳←](#)]

William James

[\[124←\]](#)

Nicholas Carr

[\[125←\]](#)

The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains

[\[126←\]](#)

(Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD

[\[127←\]](#)

Executive Function

[\[128←\]](#)

B.J. Fogg

[\[129←\]](#)

Persuasive Technology

[\[130←\]](#)

Mike Krieger

[\[131←\]](#)

B. F. Skinner

[\[132←\]](#)

Call of Duty

[←۱۳۳]

اسکین‌ها یا پوسته‌ها در بازی‌های ویدئویی سبب می‌شوند سیمای کاراکتر بازی تغییر کند و به توانمندی‌ها یا سلاح‌های بهتری مجهز شود -م.

[←۱۳۴]

Frances Haugen

[←۱۳۵]

Anna Lembke

[←۱۳۶]

Dopamine Nation

[←۱۳۷]

Downregulation

[←۱۳۸]

ملاتونین ماده‌ای است که عمدتاً در طول شب، در واکنش به کاهش نور محیط از غده صنوبری ترشح می‌شود و به مغز و بدن اطلاع می‌دهد که زمان خواب فرا رسیده است. وقتی با نورهای مصنوعی، به‌ویژه نور ساطع‌شده از نمایشگرها بمباران می‌شویم، مغز به خطا می‌پندارد هنوز شب فرانسیده است و از این رو ترشح ملاتونین را سرکوب می‌کند -م.

[←۱۳۹]

Vivek Murthy

[←۱۴۰]

The U.S. surgeon general: جراح کل ایالات متحده آمریکا در واقع رئیس عملیاتی سپاه خدمات بهداشت عمومی آمریکاست و از این رو سخنگوی ارشد در باب مسائل بهداشت عمومی در دولت آمریکا به حساب می‌آید -م.

[←۱۴۱]

Cohort Study: مطالعه هم‌گروهی نوعی مطالعه طولی است که به بررسی عوامل خطر می‌پردازد و به مدد روابط همبستگی از میزان خطر عوامل مختلف پرده برمی‌دارد -م.

[←۱۴۲]

(Randomized Controlled Trials (RCTs

[←۱۴۳]

Body Image: تن‌انگاره احساس و برداشت فرد از میزان زیبایی و جذابیت بدنی خودش است -م.

[[۱۴۴←](#)]

Agency

[[۱۴۵←](#)]

Communion

[[۱۴۶←](#)]

Olivia Rodrigo

[[۱۴۷←](#)]

Susan Fiske

[148←]

Mark Leary

[149←]

Josephine Livin

[150←]

Socially Prescribed Perfectionism

[151←]

Self-Oriented Perfectionism

[152←]

[[۱۵۳←](#)]

Plus-size: سایز پلاس در حوزهٔ مد، به طراحی پوشاک برای افرادی اشاره دارد که جثه‌شان از حد متوسط افراد جامعه بزرگ‌تر است -م.

[[۱۵۴←](#)]

Cyberbullying: مراد از قلدری سایبری استفاده از فناوری‌های ارتباطی و بستر اینترنت برای آزار، تهدید، شرمساری یا حمله به اشخاص دیگر است -م.

[[۱۵۵←](#)]

[156←]

Freya India

[157←]

(NGL (Not Gonna Lie

[158←]

Nicholas Christakis

[159←]

James Fowler

[160←]

James Rosenquist

[161←]

Leslie Boss

[162←]

Sociogenic

[163←]

Dancing plagues

[164←]

Audience capture

[←۱۶۵]

Kirsten Müller-Vahl

[←۱۶۶]

Tourette's syndrome: سندرم تورِت. همان‌طور که می‌دانیم Tourette نامی فرانسوی است؛ در بسیاری از متون ترجمه‌شده به فارسی، این اختلال به‌اشتباه "توره" نوشته شده است. این خطا احتمالاً به آن سبب است که مترجم گمان برده t پایان کلمه در زبان فرانسه در هر صورتی خوانده نمی‌شود، حال‌آنکه به‌علت قرار گرفتن حرف صدادار e پس از حرف t در Tourette، حرف t هم خوانده می‌شود.

[←۱۶۷]

Mass Social Media–Induced Illness

[168←]

(Dissociative Identity Disorder (DID

[169←]

Multiple Personality Disorder

[170←]

The Three Faces of Eve alter

[171←]

Alter

[172←]

در بستر رسانه‌های اجتماعی، سیستم‌ها افرادی هستند با یک بدن که ادعا می‌کنند خویشن‌های متعددی دارند -م.

[[۱۷۳←](#)]

Naomi Torres-Mackie

[[۱۷۴←](#)]

Gender Dysphoria

[[۱۷۵←](#)]

David Buss

[[۱۷۶←](#)]

Nancy Jo Sales

[177←]

American Girls

[178←]

Freddie deBoer

[179←]

Lisa Damour

[180←]

Johann Hari

[[۱۸۱←](#)]

Stolen Focus

[[۱۸۲←](#)]

Elvis Aaron Presley: الویس پریسلی خواننده و بازیگر فقید آمریکایی - م.

[[۱۸۳←](#)]

Richard Reeves

[[۱۸۴←](#)]

Of Boys and Men

[[۱۸۵←](#)]

Hanna Rosin

[[186←](#)]

The End of Men

[[187←](#)]

Failure to launch

[[188←](#)]

who are Not in Education, Employment, or Training

[[189←](#)]

Hikikomori

[← ۱۹۰]

Allie Conti

[← ۱۹۱]

MGTOW—Men Going Their Own Way, without women

[← ۱۹۲]

Arcade Video Games: بازی‌های ویدئویی آرکید در پارک‌ها و مراکز سرگرمی عرضه می‌شوند. دستگاه آرکید مجهز به یک تلویزیون است و معمولاً بازیکنان می‌توانند با انداختن سکه‌ای در آن یک دور بازی کنند. در صورت باختن در بازی آنان می‌توانند با انداختن سکه‌های بیشتری به بازی خود ادامه دهند -م.

[← ۱۹۳]

Pong

[[←۱۹۴](#)]

Doom

[[←۱۹۵](#)]

RuneScape and World of Warcraft

[[←۱۹۶](#)]

Avenue Q

[[←۱۹۷](#)]

مراد از تئاتر برادوی نمایش‌های تئاتری‌اند که در خیابان برادوی نیویورک به نمایش در می‌آیند. تئاتر

برادوی منزلگاه اجرای پرترفدارترین نمایش‌های تئاتر جهان است -م.

[←۱۹۸]

Response Inhibition: مراد از بازداری پاسخ سرکوب کردن میلی طبیعی است که در شرایطی معین، نامتناسب به حساب می‌آید. مثلاً فردی که در هنگام رژیم غذایی‌اش، کیک‌های خامه‌ای می‌بیند اما میل به خوردن آن را سرکوب می‌کند، بازداری پاسخ نشان داده است -م.

[←۱۹۹]

Thomas Jefferson

[←۲۰۰]

David DeSteno

[2.1←]

How God Works: The Science Behind the Benefits of Religion

[2.2←]

Homo Duplex

[2.3←]

Profane

[2.4←]

Collective Effervescence

[2.5←]

Samadhi

[2.6←]

(Default Mode Network (DMN

[2.7←]

profane mode network

[2.8←]

Dacher Keltner

[2.9←]

Awe

[←۲۱۰]

Tao Te Ching

[←۲۱۱]

Seng-ts'an

[←۲۱۲]

.Martin Luther King Jr

[←۲۱۳]

مزامیر بخش‌هایی از کتاب مقدس یهودیان را تشکیل می‌دهند که در ستایش پروردگار نگاشته شده‌اند

م-.

[YIP←]

Ralph Waldo Emerson

[[215←](#)]

E. O. Wilson

[[216←](#)]

Biophilic

[[217←](#)]

Frederick Law Olmsted

[[218←](#)]

Blaise Pascal

[219←]

Charles Darwin

[220←]

David Sloan Wilson

[221←]

Multilevel selection

[222←]

God-shaped hole

[223←]

Collective Action Problems

[[224←](#)]

Social Dilemmas

[[225←](#)]

The Group Wait Until λ th

[[226←](#)]

Lenore Skenazy

[[227←](#)]

Free-Range Kids

[228←]

Daniel Shuchman

[229←]

Let Grow

[230←]

Mark Zuckerberg

[231←]

Kevin Systrom

[232←]

The Progressive Era: مراد از عصر ترقی‌خواهی کنش‌های اجتماعی و سیاسی اصلاح‌گرانه وسیعی است که در حدها سال‌های ۱۸۹۶ تا ۱۹۱۷ سرتاسر ایالات متحده را تحت‌تأثیر قرار دادند -م.

[← ۲۳۳]

من بخش‌های مرتبط با فناوری‌های فصل حاضر را با کمک دوست و همکار دیرینه‌ام رَوای ایر (Ravi Iyer) نگاشتم. وی به مدت چهار سال مدیر تولید، پژوهشگر حوزه داده‌ها و مدیر مرکز پژوهشی شرکت فیس‌بوک (متای فعلی) بود. او پس از این دوره چهارساله برای فعالیت‌های اصلاح‌گرانه در عرصه فناوری به مرکز رهبری و تصمیم‌گیری اخلاقی دانشکده نیلی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی ملحق شد. من از رهنمودهای اعضای دو سازمان غیرانتفاعی حوزه اصلاحات در فناوری که خودم هم در آن‌ها مشارکت دارم، نیز بهره گرفتم: پروژه آزادی و شورای رسانه‌های اجتماعی مسئولیت‌پذیر. ضمناً بخش "دنیای واقعی" این فصل را با کمک لنور اسکنازی تدوین کردم.

[← ۲۳۴]

Tristan Harris

[[235←](#)]

The Center for Humane Technology

[[236←](#)]

Race to the bottom

[[237←](#)]

Streaks

[[238←](#)]

Beeban Kidron

[239←]

In Real Life

[240←]

(The Age-Appropriate Design Code (AADC

[241←]

(The Kids Online Safety Act (KOSA

[242←]

Ed Markey

[243←]

Clear

[244←]

Age check

[245←]

Social Policy Report

[246←]

Career and Technical Education, or CTE

[247←]

Year of Service

[←۲۴۸]

Trauma-Sensitive Experiential Learning

[←۲۴۹]

Polynesia: ناحیه پلی‌نزی متشکل از مجموعه جزایر پرشماری است که در اقیانوسیه واقع شده‌اند. معروف‌ترین جزایر پلی‌نزی هاوایی و ساموآ هستند -م.

[←۲۵۰]

Shane Voss

[←۲۵۱]

Technology Programs : برنامه‌های فناوری یک‌به‌یک معرف رویکردی آموزشی‌اند که طی آن به

تک تک دانش آموزان مدرسه یک دستگاه دیجیتال داده می شود تا از آن برای یادگیری شخصی استفاده کنند -م.

[\[← ۲۵۲\]](#)

Khan Academy

[\[← ۲۵۳\]](#)

Kevin Stinehart

[\[← ۲۵۴\]](#)

Play Club

[\[← ۲۵۵\]](#)

Jodi Maurici

[256←]

A Nation at Risk

[257←]

No Child Left Behind Act

[258←]

Junk Playground

[259←]

Rusty Keeler

[260←]

Adventures in Risky Play

[261←]

Bruce McLachlan

[262←]

“HEAL” professions, which stands for **H**ealth, **E**ducation, **A**dministration,
and **L**iteracy

[263←]

Alison Gopnik

[\[264←\]](#)

The Gardener and the Carpenter

[\[265←\]](#)

Parenting

[\[266←\]](#)

Safe Routes to School

[\[267←\]](#)

Playborhood

[\[268←\]](#)

Mike Lanza

[269←]

Leonard Sax

[270←]

Boys Adrift

[271←]

American Exchange Project

[272←]

American Field Service

[273←]

Dr. Doris Allen

[274←]

Outward Bound

[275←]

the National Outdoor Leadership School

[276←]

Kurt Hahn

[277←]

Youth Toolkit

[[278←](#)]

Bibb Latane and John Darley

[[279←](#)]

Outsideplay

[[280←](#)]

Fairplay

[[281←](#)]

Screen Strong

[282←]

The collaboration at Design It For Us

[283←]

Emma Lembke

[284←]

All Minus One

Jonathan Haidt

The Anxious Generation



نسل زد (Z) نخستین نسلی در تاریخ بود که دوران بلوغ را با دروازه‌ای در جیبش سپری کرد؛ دروازه‌ای که متأسفانه او را از اطرافیان‌ش دور کرد و به دنیای بدیلی برد که هیجان‌انگیز، اعتیادآور، بی‌ثبات و البته نامناسب برای کودکان و نوجوانان بود. نسل مضطرب روایتگر اتفاقی است که برای نسل زد رخ داده است.

ادعای اصلی جاناتان هایت در این کتاب این است که دو گرایش موجب شد کودکان متولدشده پس از سال ۱۹۹۵ به نسلی مضطرب بدل شوند: محافظت مفرط از فرزندان در برابر دنیای واقعی، و محافظت اندک از آنان در دنیای مجازی.

هایت با تحلیلی عمیق و داده‌هایی دقیق نشان می‌دهد چگونه فناوری‌های نوین، شبکه‌های اجتماعی و تغییرات فرهنگی، معز و رفتار نسل جدید را دگرگون کرده‌اند، او هشدار می‌دهد که این تغییرات موجی از اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی را در میان جوانان به راه انداخته است.

اما نسل مضطرب فقط یک هشدار نیست؛ این کتاب راهکارهایی عملی در اختیار والدین و معلمان و سیاست‌گذاران می‌گذارد تا به کودکان کمک کنند در این دنیای دیجیتالی، سالم و شاد رشد کنند. نسل مضطرب نه تنها چشم‌های شما را به واقعیتی تلخ باز می‌کند، بلکه امید و راهکارهایی برای ساختن آینده‌ای بهتر به شما می‌دهد.