

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

این اثر ترجمه‌ای است از

The Anxious Generation

How the Great Rewiring of Childhood Is
Causing an Epidemic of Mental Illness

Jonathan Haidt

Penguin Press, 2024

نسل بے قرار

گوشی های هوشمند چگونه روان فرزند انمان را نابود می کنند؟

جانانان هایت

ترجمه نیره احمدی



نسل بی قرار

گوشی های هوشمند چگونه روان فرزندانمان را نابود می کنند؟

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

هیت، جاناتان . Haidt, Jonathan
نسل بی قرار: گوشی های هوشمند چگونه روان فرزندانمان را نابود می کنند؟ / جاناتان هایت؛ ترجمه نیره احمدی؛ ویراستار فاطمه اکبرزاده.

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۳.

۳۸۴ ص.: مصور؛ ۵/۱۴×۲۱/۵ س.م.

۸-۸۳-۵۷۳۴-۶۲۲-۹۷۸

HQV۹۲

۳۰۵/۲۳۰۹۷۳

۹۹۴۶۱۰



نویسنده

مترجم

ناشر

مدیر تولید

سرویراستار

ویراستار

دیزاین یونیفرم و جلد

طراح جلد

صفحه آرا

چاپ

نوبت چاپ

شمارگان

جاناتان هایت

نیره احمدی

ترجمان علوم انسانی

محمد مهدی پور

فرشته هدایتی

فاطمه اکبرزاده

صادق رهبری

حسین نیازی

هادی عادل خانی

زیتون

اول، ۱۴۰۴

۱۰۰۰ نسخه

حقوق چاپ و نشر در

تمام قالب ها اعم از

کاغذی، الکترونیکی

و صوتی انحصاراً برای

انتشارات ترجمان علوم

انسانی محفوظ است.

پست الکترونیکی

tarjoman.nashr@gmail.com

فروشگاه اینترنتی

www.tarjomaan.shop



جاناتان هایت روان‌شناس اجتماعی و استاد برجسته دانشگاه نیویورک است که به واسطه پژوهش‌هایش درباره اخلاق و هیجانات انسانی شهرت جهانی یافته است. مجله فارین پالیسی او را در فهرست برترین متفکران جهان قرار داده است. او نویسنده کتاب‌های پرفروش فرضیه خوشبختی، ذهن حق به جانب و نازپوردگی ذهن آمریکایی است، آثاری که با ترکیب علم، فلسفه و روایت‌های واقعی به ما کمک می‌کنند خود و دیگران را بهتر بشناسیم.

◀ کلماتی که دل هر پدر و مادری را می‌لرزاند ... با کمک آقای هایت می‌توانیم به حقیقت آنچه رخ داده است بنگریم ... کتابی است شفاف، صریح و کارآمد.

THE WALL STREET JOURNAL

◀ موقع خواندن این کتاب مدام با سر حرف‌هایش را تأیید می‌کردم ... ثمرهٔ سال‌ها پژوهش دربارهٔ اینکه تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی چگونه روان جوانان را نابود و روحیه‌شان را تضعیف می‌کنند ... بی‌شک همه باید این کتاب را بخوانند.

THE
NEW YORKER

۹	مقدمه: بزرگ شدن در مریخ	
۳۱	بخش اول: موج خروشان	
۳۳	این موج بلا	[۱]
۶۵	بخش دوم: پیش زمینه	
۶۷	کودکان در دوران کودکی خود به انجام چه کارهایی نیاز دارند؟	[۲]
۹۳	حالت کشف و نیاز به بازی های مخاطره آمیز	[۳]
۱۲۹	دوران بلوغ و موانع گذار به بزرگ سالی	[۴]
۱۴۹	بخش سوم: انقلاب بزرگ سیم کشی مغز	
۱۵۱	چهار صدمه اساسی: کمبود روابط اجتماعی، کم خوابی، پراکندگی توجه، و اعتیاد	[۵]
۱۸۹	چرا رسانه های اجتماعی به دختران بیش از پسران لطمه می زنند؟	[۶]

- ۲۲۹ [۷] بر سر پسرها چه آمد؟
- ۲۶۱ [۸] اعتلا و انحطاط معنوی
- ۲۸۷ بخش چهارم: اقدام جمعی با هدف کودکی و نوجوانی سالم‌تر
- ۲۸۹ [۹] آمادگی برای اقدام جمعی
- ۲۹۷ [۱۰] از دولت و شرکت‌های فناوری چه کاری ساخته است؟
- ۳۲۳ [۱۱] مدارس چه کار می‌توانند بکنند؟
- ۳۴۹ [۱۲] والدین چه کار می‌توانند بکنند؟
- ۳۷۷ نتیجه‌گیری: کودکی را به کودکان این سیاره پس بدهید
- ۳۸۴ سپاسگزاری، پی‌نوشت‌ها، منابع، فهرست نام‌ها و اصطلاحات، نمایه

مقدمه: بزرگ شدن در مریخ

فرض کنید اولین فرزند شما ۱۰ساله شده و حالا یک میلیاردر آینده‌گرا، که هرگز او را ندیده‌اید، از راه رسیده و می‌خواهد فرزند شما و امثال او را به کره مریخ بفرستد تا به اولین سکونتگاه دائمی انسان در آنجا ملحق شوند. این انتخاب بر اساس عملکرد تحصیلی و نتایج تجزیه و تحلیل ژنوم او بوده که کاملاً بدون رضایت شما صورت گرفته است. دخترتان، که عاشق فضای کیهانی است، قبلاً بدون اطلاع شما برای این مأموریت ثبت نام کرده است. و البته همه دوستانش نیز ثبت نام کرده‌اند. حالا او آمده و التماس‌تان می‌کند که اجازه بدهید تا اعزام این سفر شود.

فوری نه نمی‌گویید و اول سعی می‌کنید ببینید جریان چیست. به این پی می‌برید که برای این طرح روی کودکان دست گذاشته‌اند، چون آن‌ها بهتر از بزرگسالان با شرایط غیرمعمول مریخ وفق می‌یابند، به ویژه با نیروی جاذبه کم آن. اگر کودکان دوره بلوغ و رشد ناگهانی مربوط به آن را در مریخ پشت سر بگذارند، برخلاف مهاجرانی که در بزرگسالی به آنجا می‌آیند، بدنشان برای همیشه متناسب با آن خواهد شد. دست‌کم روی کاغذ این‌طور

است. و این هم مشخص نیست که آیا کودکان سازگار با مریخ می‌توانند دوباره به زمین بازگردند یا خیر.

شما از این مسئله می‌ترسید و می‌بینید که دلایل دیگری هم برای ترسیدن وجود دارد. اولاً که اشعهٔ مضر در سطح مریخ فراوان است. گیاهان و جانوران کرهٔ زمین تحت سپر محافظ مگنتوسفر تکامل و تطابق یافته‌اند و اکثر بادهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و دیگر ذرات آسیب‌زایی که سیارهٔ ما را بمباران می‌کنند از طریق همین سپر متوقف یا منحرف می‌شوند. اما مریخ چنین سپر محافظی ندارد و بنابراین در آنجا تعداد بسیار بیشتری یون به درون دی‌ان‌ای سلول‌های بدن دختر شما شلیک می‌شود. طبق تحقیقاتی که روی فضانوردان بزرگ‌سال انجام شده، خطر ابتلا به سرطان در آن‌ها بعد از یک سال زندگی در فضا تا حدی افزایش می‌یابد و بر همین اساس طراحان این پروژه برای سکونتگاه مذکور در مریخ سپرهای محافظی ساخته‌اند. اما کودکان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، زیرا سلول‌های آن‌ها با سرعت بیشتری در حال رشد و تغییر و تبدیل هستند و لذا به میزان بیشتری متحمل صدمات سلولی خواهند شد. آیا طراحان این پروژه این مسئله را در نظر گرفته‌اند؟ آیا آن‌ها در مورد ایمنی و سلامت کودکان اصلاً تحقیقی انجام داده‌اند؟ از قرار معلوم خیر.

مسئلهٔ بعدی نیروی جاذبه است. روند تکاملی حیات روی کرهٔ زمین، در طی قرون و اعصار، ساختار همهٔ موجودات را با نیروی گرانش خاص آن متناسب و بهینه کرده است. از بدو تولد، استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و سیستم قلبی-عروقی موجودات زنده در واکنش به نیروی ثابت یک‌طرفهٔ جاذبهٔ زمین رشد می‌کنند و حذف این نیروی کششی ثابت شدیداً بر بدن ما تأثیر می‌گذارد. عضلات فضانوردان بزرگ‌سال در طی روزها و ماه‌ها بی‌وزنی در فضا ضعیف‌تر و تراکم استخوان‌هایشان هم کمتر می‌شود. مایعات بدن آن‌ها در مکان‌هایی که نباید جمع می‌شود، مانند حفرهٔ مغز که به کرهٔ چشم

فشار می‌آورد و شکل آن را تغییر می‌دهد. مریخ گرانش دارد، اما فقط ۳۸ درصد نیروی گرانشی که بچه آدمیزاد روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم‌گرانش کره مریخ بزرگ می‌شوند در معرض خطر ابتلا به ناهنجاری‌هایی در اسکلت، قلب، چشم و مغز خود هستند. آیا طراحان پروژه این آسیب‌پذیری کودکان را در نظر گرفته‌اند؟ از قرار معلوم خیر.

خب، حالا شما اجازه می‌دهید که بچه‌تان به مریخ برود؟

البته که اجازه نمی‌دهید. بر شما مسجل شده که این کار، یعنی فرستادن کودکان به مریخ که شاید هیچ راه بازگشتی هم نداشته باشد، دیوانگی محض است. چرا والدین باید رضایت بدهند؟ شرکت دست‌اندرکار این پروژه فقط در پی این است که گوی سبقت را از شرکت‌های رقیب برآید و هر چه زودتر میخ مالکیت خود را در مریخ بکوبد. گویی رهبران آن از رشد و پرورش کودک چیزی نمی‌دانند و به ایمنی و سلامت کودکان هم اهمیتی نمی‌دهند. و بدتر از آن: این شرکت به مدرکی مبنی بر اجازه والدین نیازی نداشته و ندارد. همین که کودک کنار جمله «اجازه والدین را دارم» تیک بزند کافی است و می‌تواند مسافر مریخ شود.

می‌دانیم که هیچ شرکتی، بدون رضایت ما، هرگز نمی‌تواند فرزندانمان را از ما دور کند و آن‌ها را به خطر بیندازد، و اگر این کار را بکنند خلاف کرده و باید از لحاظ قانونی پاسخگو باشند. درست است؟



در آغاز هزاره سوم بود که شرکت‌های فناوری مستقر در ساحل غربی ایالات متحده آمریکا دست به تولید محصولات زنده که دنیا را زیرورو کرد و از اینترنت سریع‌تر در حال رشد در سطح جهان کمال استفاده را می‌برد. خیلی زود حس خوش‌بینی به این فناوری‌ها دنیا را پر کرد. هر چه باشد این محصولات زندگی را آسان‌تر، سرگرم‌کننده‌تر و کاراتر کردند. و نیز به مردم کمک کردند تا با هم ارتباط برقرار کنند و حرف بزنند و بنابراین به نظر می‌رسید که شاید موهبتی باشند برای تعداد فزاینده دمکراسی‌های نوظهور در سطح جهان. هنوز چیزی

از سقوط پردهٔ آهنین^۱ نگذشته بود که این فناوری، همچون طلوع عصری جدید، بر تارک دنیا درخشید. حالا مردم بنیان‌گذاران این شرکت‌ها را به چشم قهرمان‌ها و نابغه‌ها و خیرین جهانی می‌نگریستند و، همچون پرومتئوس که از سوی خدایان هدایایی برای بشریت آورده است، ستایش می‌کردند.

صنعت فناوری فقط زندگی بزرگسالان را متحول نکرد، بلکه زندگی کودکان را هم زیور کرد. کودکان و نوجوانان سال‌ها بود (از دههٔ ۱۹۵۰) که بسیار جذب تلویزیون شده بودند، اما فناوری‌های جدید بسیار قابل‌حمل‌تر، شخصی‌شده‌تر و جذاب‌تر از هر آن چیزی بود که قبلاً وجود داشت. والدین خیلی زود این حقیقت را به چشم خود دیدند. من هم در سال ۲۰۰۸، وقتی مهارت پسر دوساله‌ام را در کار با صفحهٔ لمسی اولین آیفونم دیدم، به میزان این جذابیت پی بردم. بسیاری از والدین وقتی می‌دیدند که تلفن هوشمند یا تبلت می‌تواند کودکان را ساعت‌ها درگیر و ساکت نگه دارد، نفس راحتی می‌کشیدند و به کار خود می‌رسیدند. اما آیا این فناوری امنی برای بچه‌هایشان بود؟ هیچ‌کس نمی‌دانست، اما چون باقی هم این کار را می‌کردند، به نظر می‌رسید کار بدی نیست و اشکالی ندارد.

با این حال، شرکت‌های مذکور در مورد اثرات محصولات خود بر سلامت روان کودکان و نوجوانان تحقیقات چندانی انجام نداده بودند و هیچ داده‌ای را در اختیار محققان این حوزه قرار ندادند. وقتی هم با شواهد فزاینده‌ای مواجه شدند که از آسیب‌زایی محصولاتشان برای کودکان و نوجوانان خبر می‌داد، عمدتاً خود را به آن راه زدند و قضیه را با انکار، پنهان‌کاری و روی آوردن به کارزارهای جذب مخاطب سر هم آوردند. این وسط شرکت‌هایی که، با استفاده از ترفندهای روان‌شناختی، به هر دری می‌زنند تا «مشغول‌نگه‌داشتن» کودکان را

۱. پس از جنگ جهانی دوم و در جریان جنگ سرد و تقابل بلوک شرق به رهبری شوروی و بلوک غرب به رهبری آمریکا، شوروی سعی کرد که تماس بازمین خود و کشورهای بلوک خود را از بلوک غرب جدا کند. این کار با منع تردد و مهاجرت بین این دو بلوک انجام شد و نهایتاً منجر به ساخته‌شدن دیوار برلین و مرزی نامرئی شد که چرچیل آن را پردهٔ آهنین نامید. با پایان جنگ سرد در سال ۱۹۹۱ پردهٔ آهنین نیز برچیده شد [مترجم].

به حداکثر برسانند و مدام، کلیک پشت کلیک، آن‌ها را گوشی به دست نگه دارند بدترین متخلفان بودند. آن‌ها کودکان را به دام می‌اندازند، کودکانی که در آسیب‌پذیرترین مرحله رشدی عمر خود قرار دارند و مغز آن‌ها در واکنش به تحریک‌های دریافتی به سرعت در حال تغییر سیم‌کشی است. در این بل‌بشو، شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی بیشترین آسیب را به دختران وارد کردند و شرکت‌های بازی‌های ویدئویی و سایت‌های پورنوگرافی بیشترین صدمات را به پسران زدند. این شرکت‌ها، با طراحی سیلاب بی‌امانی از محتوای اعتیادآور که به چشم و گوش کودکان وارد می‌شود و با حذف بازی‌های جسمی و معاشرت‌های حضوری، دوران کودکی را تغییر داده و رشد و تحول انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل‌تصور دگرگون کرده‌اند. شدیدترین دوره این تغییر سیم‌کشی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد، اگرچه داستانی که می‌خواهم در این کتاب بگویم با رواج فرزندپروری هراسان و بیش‌مراقبت‌گرانه دهه ۱۹۸۰ شروع می‌شود و با عبور از روزگار کرونا به امروز می‌رسد.

برای این شرکت‌های فناوری تا به حال چه محدودیت‌های قانونی اعمال کرده‌ایم؟ در آمریکا، که تعیین‌کننده نهایی هنجارها برای اکثر کشورهای دیگر هم هست، اصلی‌ترین ممنوعیت اعمال‌شده قانون حفاظت از حریم خصوصی آنلین کودکان (کوپا) است که در سال ۱۹۹۸ به تصویب رسید. طبق این قانون، برای کودکان زیر ۱۳ سال الزامی است تا به هنگام افتتاح اکانت آنلین، قبل از امضای توافق با شرایط خدمات‌دهی شرکت‌ها، رضایت والدین را کسب کنند و بعد اطلاعات خود و برخی حقوق خود را به آن شرکت‌ها واگذار نمایند. این قانون ۱۳ سالگی را به عنوان سن «بزرگ‌سالی اینترنتی» تعیین کرد، آن هم به دلایلی که ارتباط چندانی با ایمنی یا سلامت روان کودکان نداشت. اما متن قانون شرکت‌ها را ملزم نکرده که راست و دروغ سن کاربر را در بیاورند. همین که کودک تیک بزند که بالای ۱۳ سال دارد (یا تاریخ تولدی دروغین برای خودش بنویسد)، می‌تواند بدون اطلاع یا رضایت والدین تقریباً به هر جای اینترنت سرک بکشد. در واقع، ۴۰ درصد از کودکان آمریکایی زیر ۱۳ سال اکانت اینستاگرام درست

کرده‌اند، حال آنکه از سال ۱۹۹۸ قوانین فدرال به‌روزرسانی نشده‌اند (اما در انگلستان و دو سه ایالت آمریکا گام‌های آغازین برداشته شده است).^۷

چندتا از این شرکت‌ها رفتاری مشابه صنایع سیگار و ویپ دارند که محصولات خود را بسیار اعتیادآور طراحی می‌کنند و بعد قوانین منع فروش به اطفال را هم زیر پا می‌گذارند، و نیز همچون شرکت‌های نفتی که علیه ممنوعیت بنزین سرب‌دار مبارزه کردند. حال آنکه، در اواسط قرن بیستم، شواهدی به دست آمد که نشان داد رانندگان آمریکایی به‌تنهایی سالانه صدها هزار تن سرب وارد جو می‌کنند، سربی که در رشد مغزی ده‌ها میلیون کودک اختلال ایجاد می‌کند و رشد شناختی آن‌ها را مختل می‌سازد و بر میزان رفتارهای ضداجتماعی می‌افزاید. اما حتی پس از روشن شدن این موضوع هم شرکت‌های نفتی به تولید، بازاریابی و فروش بنزین سرب‌دار ادامه دادند.^۸

البته تفاوت بسیار زیادی بین شرکت‌های بزرگ رسانه‌های اجتماعی امروزی و، مثلاً، شرکت‌های بزرگ دخانیات در اواسط قرن بیستم وجود دارد: شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی محصولاتی می‌سازند که برای بزرگ‌سالان مفید است و به آن‌ها کمک می‌کند تا اطلاعات، شغل، دوست، عشق و رابطه جنسی پیدا کنند؛ کارآمدتر خرید کنند و راحت‌تر تشکلهای سیاسی راه بیندازند؛ و خلاصه به هزارویک روش آسان‌تر زندگی کنند. بسیاری از ما بزرگ‌سالان راضی هستیم که در دنیایی بدون دخانیات زندگی کنیم، اما در دنیای بدون رسانه‌های اجتماعی هرگز! این رسانه‌ها برای بسیاری از بزرگ‌سالان ارزش و فایده و حتی محبوبیت زیادی دارند. البته برخی از بزرگ‌سالان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و سایر فعالیت‌های آنلاین به مشکل برمی‌خورند اما، مانند دخانیات، الکل یا قمار، معمولاً این تصمیم خودشان است که چطور از آن استفاده کنند.

اما در مورد کودکان و نوجوانان این‌طور نیست. درحالی‌که بخش‌های پاداش طلب و لذت جوی مغز آدمیزاد زودتر به ریش می‌رسند، قشر پیشانی مغز - که در خودکنترلی، تأخیر در رسیدن به حس رضایت و مقاومت در برابر وسوسه‌ها نقشی ضروری دارد- تا ۲۵ سالگی به ظرفیت کامل نمی‌رسد

و خاصه کودکان (زیر ۱۳ ساله‌ها) در نقطه آسیب‌پذیری مهمی قرار دارند. با شروع دوران بلوغ، آن‌ها اغلب از نظر اجتماعی بی‌اعتماد به نفس و متزلزل هستند و به راحتی تحت تأثیر فشار همسالان قرار می‌گیرند، و به راحتی به هر فعالیتی که انگار اعتبار اجتماعی به آن‌ها می‌دهد جذب می‌شوند. ما به کودکان اجازه نمی‌دهیم سیگار و تنباکو و الکل بخرند یا به کازینو بروند، حالا اجازه بدهیم در این رسانه‌ها وقت بگذرانند؟ نوجوانان هم، در مقایسه با بزرگسالان، از رسانه‌های اجتماعی بیشتر زیان می‌برند تا منفعت. پس لطفاً قبل از فرستادن فرزندتان به مریخ اجازه بدهید ابتدا در زمین بزرگ بشود!



این کتاب نقل این داستان است که بر سر نسل زد یا همان متولدین ۱۹۹۵ به بعد چه آمد، نسلی که بعد از نسل هزاره (متولدین ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) به دنیا آمدند. برخی از بازاربایان به ما می‌گویند که نسل زد در ۲۰۱۰ به پایان رسیده و نسل بعدی به نام نسل آلفا شروع شده است. اما به نظر من نسل زد - این نسل بی‌قرار - تمام شدنی نیست، مگر اینکه به داد کودکان امروز برسیم و این شرایط دوران کودکی بس اضطراب‌زا را تغییر بدهیم.^{۱۱}

به لطف کتاب نوآورانه روان‌شناس اجتماعی، خانم جین تونگی، اکنون می‌دانیم که آنچه باعث تفاوت نسل‌ها می‌شود فقط در رخدادهایی که کودکان تجربه می‌کنند (مانند جنگ‌ها و رکودهای اقتصادی) خلاصه نمی‌شود، بلکه تغییر و تحول فناوری‌هایی که در کودکی استفاده می‌شود (مانند رادیو، تلویزیون، و بعد رایانه‌های شخصی، و بعد اینترنت و بعد آیفون) هم در این زمینه مؤثر است.^{۱۲} اولین افراد نسل زد در حوالی سال ۲۰۰۹ وارد دوران بلوغ خود شدند، همان زمانی که چند موج فناوری به هم پیوستند و غوغایی در جهان به پا کردند: پهنای باند پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ظهور آیفون در سال ۲۰۰۷، و بعد عصر جدید رسانه‌های اجتماعی بیش‌بازدید که در سال ۲۰۰۹ با ظهور دکمه‌های «لایک» و «بازتوییت» (یا «اشتراک‌گذاری») پویایی اجتماعی دنیای آنلاین را زیرورو کرد. قبل از ۲۰۰۹، رسانه‌های

اجتماعی راهی مفید برای خبرگرفتن از دوستان بود، و هنوز به بازخوردهای فوری و سم‌پراکنی‌های امروز آلوده نشده بود.^{۱۱}

یکی دو سال بعد، چهارمین موج هم خیز برداشت و دختران را بسیار سخت‌تر از پسران گرفتار کرد: موج سلفی، شیوع روزافزون پست‌کردن تصاویر از خود. تلفن‌های هوشمند به دوربین جلو مجهز شدند (۲۰۱۰) و فیسبوک اینستاگرام را هم به تصاحب خود درآورد و به محبوبیت آن افزود (۲۰۱۲). همین امر نوجوانان بیشتر و بیشتری را به این سو کشاند که عکس‌ها و ویدئوهایی از زندگی خود را با صرف زمان و دقت زیاد تهیه و انتخاب کرده، برای دوستان و همسالان و غریبه‌ها پست کنند، آن هم نه فقط برای دیدن، بلکه برای قضاوت کردن.

نسل زد اولین نسل در تاریخ آدمیان بودند که دوران بلوغشان را گوشی‌به‌دست گذرانند، درحالی‌که این گوشی همچون دریچه‌ای جادویی به سوی جهانی جایگزین هر لحظه آن‌ها را به سوی خود می‌خواند و از مردم اطراف دورتر و دورتر می‌کرد، جهانی که نوو هیجان‌انگیز و اعتیادآور و ناپایدار و -همان‌طور که نشان خواهیم داد- نامناسب برای کودکان و نوجوان بود. موفقیت اجتماعی در آن جهان مستلزم آن بود که آدم بخش بزرگی از حواس و آگاهی خودش را یک‌سره به مدیریت چیزی اختصاص دهد که درواقع به برند و هویت آنلاین او بدل شده بود. و حالا چه چیزی حیاتی‌تر از جلب پذیرش از سوی همسالان که اکسیژن نوجوانی است، و جلوگیری از شرمساری آنلاین که کابوس نوجوانی است! نوجوانان نسل زد به بد ورطه‌ای افتادند؛ آن‌ها هر روز ساعت‌ها و ساعت‌ها به بالا و پایین کردن پست‌های همه‌چی‌عالیه من چقدر خوشبختم دوستان و آشنایان و اینفلوئنسرها مشغول بودند. و امان از پخش خودکار و الگوریتم این رسانه که طوری طراحی شده که تعداد فزاینده‌ای از ویدئوها و سرگرمی‌های تولیدشده توسط کاربران را جلوی چشم آن‌ها بیاورد و تا سر حد امکان آن‌ها را آنلاین نگه دارد. آن‌ها دیگر وقت چندانی نمی‌گذاشتند تا با خانواده و دوستان بازی کنند، صحبت کنند، و لمس یا حتی تماس چشمی‌ای داشته باشند و

در نتیجه مشارکت آن‌ها در رفتارهای اجتماعی حضوری و بدنمند که برای رشد آدمیزاد ضروری است کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر شد.

بنابراین اعضای نسل زد سوژه‌های آزمایشی یک شیوه جدید و رادیکال بزرگ شدن هستند: دور از تعاملات واقعی جمع‌های کوچک، همان چیزی که آدمیزاد در بستر آن تکامل یافت. بیایید نامش را تغییرسیم‌کشی دوران کودکی بگذاریم. گویی آن‌ها اولین نسلی هستند که در مریخ بزرگ شده‌اند!



این انقلاب سیم‌کشی ذهن فقط مربوط به تغییرات فناوری، که زندگی و ذهن کودکان را تغییر شکل داده، نیست. در اینجا داستان دومی هم وجود دارد: تغییر رویه فاجعه‌بار، هرچند خیرخواهانه، والدین به سمت حفاظت بیش‌ازحد از کودکان و محدودکردن استقلال و خودمختاری آن‌ها در دنیای واقعی. کودکان برای بالیدن و قوی شدن به مقدار زیادی بازی آزادانه نیاز دارند. این نیازی حیاتی است که در همه پستانداران مشهود است. چالش‌ها و ناکامی‌های کوچکی که در طول بازی اتفاق می‌افتد مانند تلقیح پادتنی است که کودکان را آماده می‌کند تا بعداً با چالش‌های بسیار بزرگ‌تری روبه‌رو شوند. اما به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، بازی آزاد از دهه ۱۹۸۰ کم و کمتر شد و، در دهه ۱۹۹۰، این روند نزولی شتاب گرفت. رفته‌رفته در آمریکا، بریتانیا و کانادا بزرگ‌ترها به این باور رسیدند که اگرچه کودک اجازه بدهند بدون مراقب بیرون برود، آن وقت طعمه آدم‌ربایان و متجاوزان جنسی خواهد شد. بازی در محیط باز بیرون کاهش یافت و هم‌زمان رایانه‌های شخصی به خانه‌ها راه یافت و آن را به مکانی جذاب‌تر برای گذراندن اوقات فراغت بدل کرد.^۱

۱. شواهد خوبی وجود دارد که نشان می‌دهد روند محافظت افراطی، استفاده از فناوری، و سلامت روانی که اشاره می‌کنم به روش‌های تقریباً مشابه و هم‌زمان در همه کشورهای آنگلو سفرخ داده است: ایالات متحده، بریتانیا، کانادا، استرالیا و نیوزلند (see Rausch & Haidt, 2023, March). من معتقدم که این روندها در اکثر یا همه کشورهای پیشرفته غربی اتفاق می‌افتد، هرچند متناسب با میزان فردگرایی، یکپارچگی اجتماعی و سایر متغیرهای فرهنگی آنجا متغیر است. من در حال جمع‌آوری مطالعاتی از سایر نقاط جهان هستم و درباره روندهای آن کشورها در سابستک افتر پیپل خود خواهم نوشت.

به نظر من اواخر دهه ۱۹۸۰ را می‌توان آغاز گذار از «کودکی بازی محور» به «کودکی گوشی محور» دانست، گذاری که تا اواسط دهه ۲۰۱۰ کامل شد و ما دیگر اکثر قریب به اتفاق نوجوانان را گوشی به دست دیدیم. من از اصطلاح «گوشی محور» استفاده می‌کنم تا به تمام وسایل الکترونیکی شخصی متصل به اینترنتی اشاره کنم که وقت کودکان و نوجوانان را پر کرده است، مثلاً لپ‌تاپ، تبلت، کنسول‌های بازی ویدئویی آنلاین و، مهم‌تر از همه، تلفن‌های هوشمند با میلیون‌ها برنامه کاربردی.

همین‌جا وقتی از واژه «کودکی» استفاده می‌کنم هم معنای وسیع‌تری مدنظر هست و مرادم این است که هم کودکان و هم نوجوانان را در بر بگیرد (یعنی «کودکی و نوجوانی بازی محور یا گوشی محور»). غالباً روان‌شناسان رشد مرحله گذار از کودکی به نوجوانی را شروع دوران بلوغ می‌دانند، اما از آنجاکه بلوغ برای کودکان مختلف در زمان‌های مختلفی رخ می‌دهد و از آنجاکه در دهه‌های اخیر سن آن پایین آمده، دیگر درست نیست که نوجوانی را با تینجر یکی بدانیم. در ادامه این کتاب، سن به این صورت طبقه‌بندی می‌شود:

- کودک: ۰ تا ۱۲ سال.
 - نوجوان: ۱۰ تا ۲۰ سال.
 - تینجر: ۱۳ تا ۱۹ سال.
 - کودکان و نوجوانان: همه افراد زیر ۱۸ سال. من گاهی از کلمه «بچه‌ها» نیز استفاده می‌کنم، زیرا کمتر رسمی و فنی به نظر می‌رسد.
- همپوشانی بین کودکان و نوجوانان عمدی است: کودکان ۱۰ تا ۱۲ ساله بین کودکی و نوجوانی هستند و به همین دلیل اغلب به آن‌ها توئین می‌گویند (این دوره به اوایل نوجوانی یا پیش‌نوجوانی هم معروف است). آن‌ها هنوز به بازیگوشی بچه‌های کوچک‌تر هستند، اما در آستانه نوجوانی و بنابراین شروع پیچیدگی‌های اجتماعی و روانی این دوره رشدی هم هستند.
- در گذار از بچگی بازی محور به بچگی گوشی محور، بسیاری از کودکان و نوجوانان از ماندن در خانه و بازی کردن‌های آنلاین کاملاً راضی بودند، اما

در این فرایند شانس رویایی با تجارب چالش برانگیز فیزیکی و اجتماعی ای را از دست دادند که همه بچه پستانداران به آن نیاز دارند تا توانمندی های پایه ای را در خود پرورش دهند، بر ترس های ذاتی دوران کودکی غلبه کنند و برای اتکای کمتر به والدین خود آماده شوند. و صد حیف که تعاملات مجازی با هممتیان این تجربه سوزی ها را هرگز جبران نمی کند. ضمن اینکه وقتی بازی و زندگی اجتماعی بچه ها به دنیای آنلاین منتقل شد، هرروز بیشتر و بیشتر دیدند که در واقع در فضاهای بزرگسالان سرگردان شده اند و محتوای بزرگسالان به خوردشان داده می شود و در تعامل با بزرگسالان گیر افتاده اند، آن هم به شیوه هایی که برایشان مضر و نامتناسب با سنشان است. حالا والدینی که در دنیای واقعی در تلاش اند تا هرگونه خطرپذیری و آزادی عمل را از بچه خود بگیرند، در دنیای مجازی، بدون اینکه بدانند و بخواهند، در واقع دارند استقلال کامل به او می دهند، تا حدی به این دلیل که والدین اکثراً نمی دانند که در این دنیا چه خبر است، چه رسد به اینکه بدانند چه چیزی را باید محدود کنند یا چطور محدود کنند.

ادعای اصلی من در این کتاب این است که این دو گرایش روز -مراقبت زیادی در دنیای واقعی و مراقبت خیلی کم در دنیای مجازی- کودکان ۱۹۹۵ به بعد را به نسل بی قرار تبدیل کرد.



چند نکته در مورد اصطلاحات: وقتی در مورد «دنیای واقعی» صحبت می کنم، به آن روابط و تعاملات اجتماعی ای اشاره می کنم که میلیون ها سال است که با این چهار ویژگی وجود دارند:

۱. بدنمند هستند، به این معنی که ما از بدن خود برای برقراری ارتباط استفاده می کنیم، به بدن دیگران آگاه هستیم و به بدن دیگران، خودآگاه و ناخودآگاه پاسخ می دهیم.
۲. هم زمان هستند، به این معنی که در آن واحد دارند اتفاق می افتند، با سرنخ های ظریفی که درباره طول تعامل و نوبت تعامل ردوبدل می شود.

۳. عمدتاً شامل ارتباط یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند هستند و فقط یک تعامل جاری در یک لحظه معین وجود دارد.

۴. در بین جمع‌هایی اتفاق می‌افتند که محدودیت زیادی برای ورود و خروج اعضا دارند، بنابراین افراد به شدت انگیزه دارند تا برای روابط مایه بگذارند و شکاف‌ها را ترمیم نمایند.

در مقابل، وقتی در مورد «دنیای مجازی» صحبت می‌کنم، به روابط و تعاملاتی اشاره دارم که فقط دو سه دهه است که با این چهار ویژگی وجود دارند:

۱. بدون بدن هستند، یعنی پای جسم در میان نیست و فقط با کلام پیش می‌روند. طرفین می‌توانند هوش مصنوعی هم (ای‌آی) باشند (و هم‌اکنون هستند).

۲. خیلی ناهم‌زمان هستند و از طریق پست‌ها و نظرات مبتنی بر متن اتفاق می‌افتند (تماس ویدئویی فرق دارد، چون هم‌زمان است).

۳. شامل تعداد زیادی ارتباطات یک‌به‌خیلی هستند که مخاطب بالقوه‌شان افراد بسیار زیادی هستند. تعاملات متعدد می‌تواند به صورت موازی در جریان باشد.

۴. در جمع‌هایی رخ می‌دهند که محدودیت کمی برای ورود و خروج اعضا دارند. بنابراین افراد می‌توانند همدیگر را بلاک کنند یا هروقت که خوشایندشان نبود جمع را ترک کنند. جمع‌ها معمولاً کوتاه‌مدت و روابط اغلب دم‌دستی هستند.

در عمل، خط‌کشی واضحی بین این دو وجود ندارد. من و خانواده‌ام بسیار اهل دنیای واقعی هستیم، هرچند از فیس‌تایم، ارسال پیام و ایمیل هم برای حفظ ارتباطات استفاده می‌کنیم. برعکس، ارتباط دو دانشمند در قرن هجدهم که یکدیگر را تنها از طریق تبادل نامه می‌شناختند به ارتباط مجازی نزدیک‌تر بود. عامل کلیدی تعهد لازم برای حفظ روابط است. وقتی افراد در جمعی بزرگ می‌شوند که نمی‌توانند به راحتی از آن فرار کنند، همان