



نسل مضطرب

اسیر دنیای مجازی

سرگردان در طوفان اختلالات روانی

نویسنده: جاناتان هایت

ترجمه: گروه مترجمان

سرپرست علمی: دکتر سید احمد سادات

انتشارات یاسین نگار

موسسه فرهنگی هنری یاسین نگار هستی

سرشناسه : هیت، جاناتان - Haidt, Jonathan
 عنوان و نام پدیدآور : نسل مضطرب: اسیر دنیای مجازی سرگردان در طوفان اختلالات روانی/ نویسنده جاناتان هایت؛ ترجمه گروه مترجمان [انتشارات یاسین نگار]؛ سرپرست علمی سیداحمد سادات.
 مشخصات نشر : تهران: یاسین نگار، ۱۴۰۵.
 مشخصات ظاهری : ۳۳۳ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۸۹۲۷۴-۴-۲
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : عنوان اصلی: The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness, ۲۰۲۴.
 عنوان دیگر : اسیر دنیای مجازی سرگردان در طوفان اختلالات روانی.
 موضوع : کودکان -- ایالات متحده -- وضع اجتماعی -- قرن ۲۱م.
 ۲۱st century - Children - United States - Social conditions
 اینترنت و کودکان - ایالات متحده - Internet and children - United States
 رسانه‌های اجتماعی - جنبه‌های روان‌شناسی - Social media -- Psychological aspects
 کودکان - ایالات متحده - بهداشت روانی - Child mental health - United States
 کودکان - ایالات متحده - رشد - Child development - United States
 شناسه افزوده : سادات، سیداحمد، ۱۳۴۶-، مترجم
 شناسه افزوده : Sādāt, Ahmad
 شناسه افزوده : موسسه فرهنگی هنری یاسین نگار هستی
 رده بندی کنگره : HQ۷۹۲/الف۸۶
 رده بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۰

نسل مضطرب

نویسنده : جاناتان هایت

ترجمه : گروه مترجمان نشر یاسین نگار

سرپرست علمی ترجمه: دکتر سید احمد سادات

طراحی جلد و صفحه‌آرا : هادی آزاد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۵

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۹۲۷۴-۴-۲

قیمت : ۴۹۰,۰۰۰ تومان

انتشارات یاسین نگار

موسسه فرهنگی هنری یاسین نگار هستی - تلفن: ۴۴۳۶۳۷۲۴ - ۰۲۱

هیچ قسمتی از این کتاب بدون اجازه مکتوب ناشر برای تکثیر، کپی و انتشار الکترونیک، صوتی یا فیلم و نمایش مجاز نیست. این اثر تحت پوشش قانون حمایت از حقوق مؤلفان و مصنفان ایران قرار دارد.



فهرست مطالب

چرا این کتاب را باید خواند؟	۹
مقدمه: بزرگ شدن در مریخ	۱۱
بخش اول: سونامی	۲۹
فصل ۱: امواج رنج	۳۱
بخش دوم: پیش زمینه؛ افول دوران کودکی مبتنی بر بازی	۶۱
فصل ۲: کودکان در دوران کودکی باید چه کارهایی انجام دهند؟	۶۳
فصل ۳: حالت اکتشاف و نیاز به بازی پر خطر	۸۳
فصل ۴: بلوغ و مسیر بن بست به بزرگسالی	۱۱۵
بخش سوم: بازسیم کشی بزرگ: ظهور کودکی مبتنی بر تلفن همراه	۱۳۳
فصل ۵: چهار آسیب بنیادین: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد...	۱۳۵
فصل ۶: چرا رسانه های اجتماعی به دختران بیشتر آسیب می زنند؟	۱۶۵
فصل ۷: چه بر سر پسران آمده است؟	۱۹۷
فصل ۸: تعالی و انحطاط معنوی	۲۲۵
بخش چهارم: اقدام جمعی برای کودکی سالم تر	۲۴۷
فصل ۹: آمادگی برای اقدام جمعی	۲۴۹
فصل ۱۰: دولت ها و شرکت های فناوری اکنون چه می توانند انجام دهند؟	۲۵۷
فصل ۱۱: کاری که مدارس می توانند هم اکنون انجام دهند	۲۷۹
فصل ۱۲: آنچه والدین هم اکنون می توانند انجام دهند	۳۰۱
جمع بندی: دوران کودکی را به زمین بازگردانیم	۳۲۳

چرا این کتاب را باید خواند؟

سال‌ها پیش، در ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، در اتاق خبر از دریچه دوربین‌ها مشاهده کردم که چگونه روایت یک رویداد واحد می‌تواند جهان را دگرگون سازد. سال‌ها بعد، در خیابان‌های بیروت، دمشق، قاهره، تونس، امان، بغداد و دیگر شهرها، از نزدیک لمس کردم که رسانه‌ها نه صرفاً گزارشگر تحولات، بلکه خود معمار آن‌ها هستند. اکنون، پس از سه دهه حضور در عرصه رسانه و سال‌ها تجربه میدانی و آکادمیک، به این نتیجه رسیده‌ام: بزرگ‌ترین تحول عصر ما در اتاق‌های در بسته سیلیکون‌ولی رقم نخورده است؛ بلکه در ذهن کودکان و نوجوانان ما در حال وقوع است.

کتابی که پیش رو دارید صرفاً یک هشدار نیست، بلکه گزارشی مستند از بزرگ‌ترین «بازسیم‌کشی عصبی» تاریخ کودکی است. جان‌اتان هایت، با تکیه بر داده‌های جهانی و رویکردی عمیق به روان‌شناسی تحولی، نشان می‌دهد که چگونه «کودکی مبتنی بر بازی» و «آزادی معقول» جای خود را به «کودکی مبتنی بر تلفن هوشمند» و «نظارت وسواس‌گونه» داده است. وی به روشنی اثبات می‌کند که این دگرگونی به ظاهر ساده، چه آسیب‌هایی بر سلامت روان، روابط اجتماعی و هویت نسل «زِد» وارد آورده است.

این کتاب بدین دلیل ترجمه شده که آن را ضروری می‌دانم؛ ضرورتی برای پدران و مادرانی که نگران‌اند، برای معلمان که درمانده‌اند و برای سیاست‌گذارانی که در جستجوی راهی برای خروج از این بحران هستند. گروه ترجمه کوشیده است مفاهیمی چون «بازسیم‌کشی عصبی» (Neural Rewiring)، «ضد شکنندگی» (Antifragility) و «آیین‌های گذار» (Rites of Passage) و

را به زبانی روان، اما دقیق و علمی، به فرهنگ ما منتقل کند.

به منظور بهره‌مندی دانشجویان، والدین و مربیان علاقه‌مند به زبان انگلیسی، عبارات تخصصی همراه با معادل انگلیسی در پراوتر ارائه شده و در مواردی تکرار گردیده است. این شیوه هم فرایند معادل‌سازی را از نظر روان‌شناسی یادگیری تسهیل می‌کند و هم به آموزش غیرمستقیم زبان (Incidental Language Learning) کمک می‌نماید. افزون بر این، واژه‌نامه تخصصی و تمامی منابع و ارجاعات کتاب - که به دلیل حجم زیاد و جلوگیری از حجیم شدن اثر در متن اصلی نیامده - از طریق کیو آر کد (QR Code) در سایت انتشارات قابل دسترسی است. این منابع برای پژوهشگران و دانشجویان بسیار ارزشمند و سودمند خواهد بود.

حداکثر وفاداری به متن اصلی رعایت شده و معادل‌سازی‌ها با دقت صورت گرفته است. همچنین در صفحه‌آرایی، تلاش شده حال خواننده مدنظر قرار گیرد؛ مطالب دسته‌بندی شده، چشم‌نواز و به گونه‌ای تنظیم گردیده که مطالعه طولانی منجر به خستگی نشود. گمان می‌کنم پس از خواندن این کتاب، دیگر نتوانید با همان نگاه پیشین به تلفن همراه فرزندان بنگرید. و این، دقیقاً همان نقطه شروعی است که برای تغییر بدان نیاز داریم.

سیداحمد سادات - زمستان ۱۴۰۴

مقدمه

بزرگ شدن در مریخ

فرض کنید زمانی که نخستین فرزندان ده ساله می شود، یک میلیارد در آینده نگر که هرگز او را ندیده اید، دختر شما را برای پیوستن به نخستین سکونتگاه دائمی انسان در مریخ انتخاب می کند. عملکرد تحصیلی او - به علاوه تحلیلی از ژنوم^۱ او که شما به یاد نمی آورید برای آن رضایت داده باشید - جایگاهی در این مأموریت برایش فراهم کرده است. بدون آگاهی شما، او خود برای این مأموریت ثبت نام کرده است؛ چون عاشق فضا است و از همه مهمتر، همه دوستانش نیز ثبت نام کرده اند. حالا با اصرار از شما می خواهد که اجازه دهید به مریخ برود. پیش از آنکه فوراً «نه» بگویید، تصمیم می گیرید بیشتر درباره این پروژه بدانید. متوجه می شوید دلیل جذب کودکان این است که آنان بهتر از بزرگسالان با شرایط غیر معمول مریخ سازگار می شوند؛ به ویژه با جاذبه کم آن. اگر کودکان دوران بلوغ و جهش رشد مربوط به آن را در مریخ تجربه کنند، بدنشان برای همیشه با شرایط آنجا سازگار خواهد شد؛ برخلاف مهاجرانی که در بزرگسالی به مریخ می روند. دست کم این نظریه ای است که مطرح شده. هنوز معلوم نیست کودکانی که با شرایط مریخ سازگار می شوند، بتوانند دوباره به زمین بازگردند یا نه. دلایل دیگری نیز برای نگرانی پیدا می کنید. نخست مسئله تشعشعات (radiation) است.

۱. ژنوم (Genome): مجموعه کامل اطلاعات ژنتیکی یک موجود زنده که در DNA آن ذخیره شده و مانند یک نقشه، تمام ویژگی های زیستی او را تعیین می کند.

گیاهان و جانوران زمین در زیر سپر محافظی به نام مغناطس کره (magnetosphere) تکامل یافته‌اند؛ سپری که بیشتر بادهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و سایر جریان‌های ذرات زیان‌بار برخوردکننده به سیاره ما را منحرف یا متوقف می‌کند. مریخ چنین سپری ندارد؛ بنابراین تعداد بسیار بیشتری از یون‌ها (ions) از دی‌ان‌ای (DNA) هر سلول در بدن دخترتان عبور خواهند کرد. طراحان پروژه برای سکونتگاه مریخ، سپرهای محافظی ساخته‌اند که بر اساس مطالعات روی فضانوردان بزرگسال طراحی شده‌اند؛ فضانوردانی که پس از گذراندن یک سال در فضا، کمی بیشتر در معرض خطر سرطان قرار می‌گیرند [۱]. اما کودکان در معرض خطری حتی بیشتر هستند؛ زیرا سلول‌هایشان با سرعت بیشتری رشد و تمایز می‌یابند و آسیب سلولی بیشتری را تجربه می‌کنند. آیا طراحان پروژه این موضوع را در نظر گرفته‌اند؟ آیا اصلاً درباره ایمنی کودکان پژوهشی انجام داده‌اند؟ تا جایی که شما می‌توانید بفهمید، خیر.

سپس مسئله جاذبه مطرح می‌شود. تکامل در طول میلیون‌ها سال، ساختار هر موجود زنده را برای نیروی گرانش خاص سیاره ما بهینه کرده است. از لحظه تولد به بعد، استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و دستگاه قلبی عروقی هر موجود زنده، در واکنش به کشش ثابت و یک‌سویه گرانش رشد می‌کنند. حذف این کشش دائمی، تأثیری عمیق بر بدن ما می‌گذارد. عضلات فضانوردان بزرگسالی که ماه‌ها در بی‌وزنی فضا می‌گذرانند، ضعیف می‌شود و تراکم استخوان‌هایشان کاهش می‌یابد. مایعات بدن آنان در جاهایی جمع می‌شود که نباید؛ مانند حفره مغز که به کره‌های چشم فشار وارد می‌کند و شکل آنها را تغییر می‌دهد [۲]. مریخ جاذبه دارد، اما تنها ۳۸ درصد جاذبه‌ای است که یک کودک روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم‌جاذبه مریخ بزرگ شوند، با خطری بالاتر برای ایجاد ناهنجاری در اسکلت، قلب، چشم‌ها و مغز خود روبه‌رو خواهند بود. آیا طراحان پروژه این آسیب‌پذیری کودکان را در نظر گرفته‌اند؟ تا جایی که می‌توان فهمید، خیر.

پس آیا اجازه می‌دهید او برود؟

البته که نه. متوجه می‌شوید این ایده‌ای کاملاً دیوانه‌وار است: فرستادن کودکان به مریخ، بی‌آنکه شاید هرگز نتوانند به زمین بازگردند. چرا باید هیچ پدر و مادری چنین اجازه‌ای بدهد؟ شرکتی که پشت این پروژه است، در رقابتی برای تثبیت جای پای خود در مریخ، پیش از رقبا قرار دارد. رهبران آن ظاهراً هیچ دانشی درباره رشد کودکان ندارند و به نظر نمی‌رسد به ایمنی آنان اهمیتی

بدهند. بدتر از آن این که شرکت حتی مدرکی برای اجازه والدین نمی خواهد. کافی است یک کودک تایید کند که اجازه والدین را گرفته است تا بتواند به مریخ پرتاب شود.

هیچ شرکتی هرگز نمی تواند بدون رضایت ما، فرزندانمان را از ما بگیرد و آنان را در معرض خطر قرار دهد؛ وگرنه با مسئولیت های حقوقی عظیمی روبه رو خواهد شد. درست است؟

در آستانه هزاره جدید، شرکت های فناوری مستقر در ساحل غربی ایالات متحده، مجموعه ای از محصولات دگرگون کننده جهان را ایجاد کردند که از اینترنت به سرعت در حال گسترش بهره می بردند. نوعی خوش بینی فناورانه در جامعه وجود داشت؛ این محصولات زندگی را آسان تر، سرگرم کننده تر و پربازده تر می کردند. برخی از آنها به مردم کمک می کردند با یکدیگر ارتباط برقرار و گفت و گو کنند؛ بنابراین به نظر می رسید برای دموکراسی های نوظهور نیز سودمند باشند.

این اتفاق اندکی پس از فروپاشی پرده آهنین^۱ رخ داد و حس آغاز عصری تازه را ایجاد کرده بود. بنیان گذاران این شرکت ها همچون قهرمانان، نوابغ و نیکوکاران جهانی ستایش می شدند؛ کسانی که مانند پرومته^۲، هدایایی از خدایان برای بشریت آورده بودند.

اما صنعت فناوری، فقط زندگی بزرگسالان را دگرگون نکرد. این صنعت زندگی کودکان را نیز متحول کرد. کودکان و نوجوانان از دهه ۱۹۵۰ ساعات زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کردند، اما فناوری های جدید بسیار قابل حمل تر، شخصی تر و جذاب تر از هر چیز قبلی بودند. والدین خیلی زود این واقعیت را کشف کردند؛ همان طور که من در سال ۲۰۰۸ فهمیدم، زمانی که پسر دوساله ام کار با صفحه لمسی و حرکت کشیدن روی نخستین آیفونم را یاد گرفت. بسیاری از والدین خوشحال بودند که تلفن هوشمند یا تبلت می تواند کودک را ساعت ها آرام و سرگرم نگه دارد. آیا این کار ایمن بود؟ هیچ کس نمی دانست، اما چون همه این کار را می کردند، همه فرض می کردند که حتماً مشکلی ندارد.

۱. «پرده آهنین» (Iron Curtain) اصطلاحی است که برای توصیف مرزهای سیاسی، نظامی و عقیدتی بین اتحاد جماهیر شوروی و متحدانش در شرق اروپا، با کشورهای غربی در دوران جنگ سرد به کار می رفت. به زبان ساده: دیواری نامرئی (و گاهی فیزیکی) بود که دنیا را به دو بخش کمونیست و غیرکمونیست تقسیم کرده بود.

۲. پرومته (پرومتئوس / Prometheus) شخصیتی در اسطوره های یونان باستان است. او یک تیتان بود که طبق افسانه ها آتش را از خدایان دزدید و به انسان ها داد تا بتوانند پیشرفت کنند. به خاطر این کار، زئوس او را مجازات کرد و او را به صخره ای زنجیر کرد تا هر روز عقابی جگرش را بخورد. پرومته معمولاً نماد دانش، پیشرفت و سرپیچی از قدرت برای کمک به انسان ها دانسته می شود.

با این حال، شرکت‌ها پژوهشی بسیار کم - یا هیچ پژوهشی - درباره اثرات سلامت روانی محصولاتشان بر کودکان و نوجوانان انجام نداده بودند و داده‌های خود را نیز با پژوهشگران مستقل به اشتراک نمی‌گذاشتند. هنگامی که شواهد فزاینده‌ای نشان داد این محصولات به جوانان آسیب می‌زنند، بیشتر این شرکت‌ها به انکار، ابهام‌آفرینی و کمپین‌های روابط عمومی روی آوردند [۳]. شرکت‌هایی که برای افزایش «درگیری کاربران» (engagement) از ترفندهای روان‌شناختی استفاده می‌کردند تا جوانان را مدام در حال کلیک نگه دارند، بدترین عملکرد را داشتند. آنان کودکان را در مراحل حساس رشد گرفتار کردند؛ زمانی که مغزشان در حال بازسیم‌کشی^۱ سریع در پاسخ به محرک‌های محیطی بود. این شامل شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی می‌شد که بیشترین آسیب را به دختران وارد کردند، و همچنین شرکت‌های بازی‌های ویدئویی و پایگاه‌های اینترنتی مبتدل که بیشترین نفوذ را در میان پسران یافتند [۴]. با طراحی سیل‌آسایی از محتوای اعتیادآور که از طریق چشم‌ها و گوش‌های کودکان وارد می‌شد و با جایگزین کردن آن به جای بازی فیزیکی و معاشرت حضوری، این شرکت‌ها دوران کودکی را بازسیم‌کشی کردند و رشد انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل تصور تغییر دادند. شدیدترین مرحله این دگرگونی - و در واقع بازسیم‌کشی - بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد؛ بالاین‌حال، داستانی که روایت می‌کنم از دهه ۱۹۸۰ آغاز می‌شود، زمانی که شیوه‌های فرزندپروری ترس‌آلود و بیش‌ازحد محافظه‌کارانه رو به افزایش گذاشت، و سپس تا دوران همه‌گیری کووید و امروز ادامه می‌یابد. ما تاکنون چه محدودیت‌های قانونی برای این شرکت‌های فناوری وضع کرده‌ایم؟ در ایالات متحده - کشوری که عملاً معیارهای بسیاری از کشورهای دیگر را تعیین کرد - مهم‌ترین قانون «قانون حفاظت از حریم خصوصی آنلاین کودکان»^۲ است که در سال ۱۹۹۸ تصویب شد. طبق این قانون، کودکان زیر ۱۳ سال باید پیش از امضای قرارداد با یک شرکت (شرایط استفاده از خدمات) برای ارائه داده‌های خود و واگذاری بخشی از حقوقشان هنگام ایجاد حساب کاربری، رضایت والدین را بگیرند. به این ترتیب، سن «بزرگسالی اینترنتی» عملاً ۱۳ سال

۱. بازسیم‌کشی (Rewiring): اصطلاحی در علوم اعصاب که به فرآیند تغییر در اتصالات سیناپسی بین نورون‌ها گفته می‌شود. مغز انسان به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی انعطاف‌پذیری عصبی (Neuroplasticity) بالایی دارد و مدام در حال بازسیم‌کشی بر اساس تجربیات است. محرک‌های دیجیتال می‌توانند این بازسیم‌کشی را به سمت اعتیاد، کاهش تمرکز و اختلال در مهارت‌های اجتماعی هدایت کنند.

۲. (COPPA: Children's Online Privacy Protection Act).

تعیین شد؛ آن هم به دلایلی که ارتباط چندانی با ایمنی یا سلامت روان کودکان نداشت [۵]. اما متن قانون شرکت‌ها را ملزم نمی‌کند که سن کاربران را بررسی کنند؛ بنابراین اگر کودکی فقط تأیید کند که به اندازه کافی بزرگ است یا تاریخ تولد جعلی وارد کند، می‌تواند تقریباً به هر جای اینترنت، بدون آگاهی یا رضایت والدینش دسترسی یابد. در واقع، ۴۰ درصد از کودکان آمریکایی زیر ۱۳ سال، حساب اینستاگرام ساخته‌اند [۶]؛ با این حال از سال ۱۹۹۸ تاکنون، قوانین فدرال به‌روزرسانی نشده است (در مقابل، انگلستان گام‌های اولیه‌ای برداشته است، همانند چند ایالت در آمریکا [۷]).

برخی از این شرکت‌ها رفتاری شبیه به صنایع دخانیات و سیگارهای الکترونیکی داشته‌اند؛ صنایعی که محصولات خود را به‌گونه‌ای طراحی کردند که بسیار اعتیادآور باشند و سپس قوانین محدودکننده تبلیغات برای کودکان را دور زدند. می‌توان آنان را با شرکت‌های نفتی نیز مقایسه کرد که با ممنوعیت بنزین سرب‌دار مبارزه می‌کردند. در اواسط قرن بیستم، شواهدی فزاینده نشان می‌داد صدها هزار تن سربی که هر سال فقط توسط رانندگان در ایالات متحده وارد جو می‌شد، در رشد مغز میلیون‌ها کودک اختلال ایجاد می‌کند، توانایی شناختی آنان را کاهش می‌دهد و رفتارهای ضداجتماعی را افزایش می‌دهد. با این حال، شرکت‌های نفتی همچنان آن را تولید و عرضه می‌کردند [۸].

البته تفاوت بزرگی میان شرکت‌های بزرگ شبکه‌های اجتماعی امروز و شرکت‌های دخانیات در اواسط قرن بیستم وجود دارد: شبکه‌های اجتماعی محصولاتی می‌سازند که برای بزرگسالان مفید است. این پلتفرم‌ها به افراد کمک می‌کنند اطلاعات، شغل، دوست، عشق و حتی همسر پیدا کنند؛ خرید و سازمان‌دهی سیاسی را آسان‌تر کنند و زندگی را از هزاران جهت ساده‌تر سازند. بسیاری از ما احتمالاً خوشحال می‌شدیم در جهانی بدون دخانیات زندگی کنیم، اما شبکه‌های اجتماعی برای بسیاری از بزرگسالان ارزشمند، مفید و حتی دوست‌داشتنی هستند. برخی از بزرگسالان ممکن است دچار اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی شوند، اما مانند مصرف دخانیات، الکل یا قمار، معمولاً تصمیم‌گیری را به خود آنان واگذار می‌کنیم.

اما درباره افراد زیر سن قانونی چنین نیست. بخش‌های مغز که به دنبال پاداش هستند، زودتر بالغ می‌شوند، در حالی که قشر پیش‌پیشانی (frontal cortex) - که برای خودکنترلی، به تعویق انداختن لذت و مقاومت در برابر وسوسه ضروری است - تا حدود اواسط دهه بیست

زندگی به بلوغ کامل نمی‌رسد. پیش‌نوجوانان (preteens) در مرحله‌ای بسیار آسیب‌پذیر از رشد قرار دارند. وقتی وارد بلوغ می‌شوند، اغلب از نظر اجتماعی ناامن هستند، به راحتی تحت فشار همسالان قرار می‌گیرند و به سادگی جذب فعالیت‌هایی می‌شوند که وعده تأیید اجتماعی می‌دهند. ما اجازه نمی‌دهیم پیش‌نوجوانان دخانیات یا الکل بخرند یا وارد قمارخانه شوند. هزینه‌های استفاده از شبکه‌های اجتماعی برای نوجوانان بسیار بالاست، در حالی که مزایای آن برای آنان اندک است. بگذارید کودکان ابتدا روی زمین بزرگ شوند، سپس اگر خواستند، آنان را به مریخ بفرستیم.

این کتاب داستان آن چیزی است که برای نسلی که پس از ۱۹۹۵ متولد شد [۹] 'رخ داد؛ نسلی که معمولاً با نام «نسل زد» شناخته می‌شود، نسلی که پس از نسل هزاره یا نسل وای آمده است. برخی از کارشناسان بازار می‌گویند نسل زد حدود سال ۲۰۱۰ پایان می‌یابد و برای کودکان پس از آن، نام «نسل آلفا» را پیشنهاد می‌کنند، اما من فکر نمی‌کنم نسل زد - نسل مضطرب (the anxious generation) - پایانی داشته باشد، مگر آنکه شرایط دوران کودکی را که باعث این اضطراب شده تغییر دهیم [۱۰].

به لطف پژوهش‌های پیشگامانه روان‌شناس اجتماعی، ژان تونج (Jean Twenge)، می‌دانیم تفاوت نسل‌ها فقط به رویدادهایی که کودکان تجربه می‌کنند (مانند جنگ‌ها یا رکودهای اقتصادی) مربوط نمی‌شود، بلکه به فناوری‌هایی که در دوران کودکی استفاده کرده‌اند نیز مربوط است؛ از رادیو گرفته تا تلویزیون، رایانه‌های شخصی، اینترنت و آیفون [۱۱].

نخستین اعضای نسل زد حدود سال ۲۰۰۹ وارد بلوغ شدند؛ زمانی که چند روند فناوری با هم تلاقی کردند: گسترش سریع اینترنت پرسرعت در دهه ۲۰۰۰، ظهور آیفون در سال ۲۰۰۷ و آغاز عصر شبکه‌های اجتماعی فوق‌ویروسی. این عصر در سال ۲۰۰۹ با ظهور دکمه‌های «لایک (like)» و «بازنشر (retweet/share)» آغاز شد که پویایی اجتماعی دنیای آنلاین را کاملاً تغییر داد. پیش از سال ۲۰۰۹، شبکه‌های اجتماعی بیشتر برای پیگیری حال و احوال

۱. توضیح - نسل‌ها در این کتاب:

• نسل هزاره (Millennials) یا نسل وای (Gen Y): متولدین حدود ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵.

• نسل زد (Gen Z): متولدین حدود ۱۹۹۶ تا ۲۰۱۰.

• نسل آلفا (Gen Alpha): متولدین از حدود ۲۰۱۰ به بعد.

نویسنده در این کتاب بیشتر بر نسل زد تمرکز دارد و آن را «نسل مضطرب» می‌نامد.

دوستان مفید بودند و به دلیل نبود بازخوردهای فوری و گسترده، بسیار کمتر از امروز فضای سمی ایجاد می‌کردند [۱۲].

چند سال بعد، روند چهارمی آغاز شد که به‌ویژه دختران را بیش از پسران تحت تأثیر قرار داد: افزایش انتشار تصاویر شخصی، پس از آنکه گوشی‌های هوشمند «دوربین جلویی (-front facing cameras)» اضافه کردند (۲۰۱۰) و شرکت فیسبوک در سال ۲۰۱۲، اینستاگرام را تصاحب کرد. این اتفاق باعث شد تعداد نوجوانانی که عکس‌ها و ویدیوهای به‌دقت انتخاب‌شده از زندگی خود را منتشر می‌کنند، به‌شدت افزایش یابد؛ تصاویری که نه فقط برای دیده‌شدن، بلکه برای قضاوت شدن توسط دیگران منتشر می‌شدند.

نسل زد، نخستین نسلی در تاریخ شد که دوران بلوغ را با درگاهی در جیب خود پشت سر گذاشت؛ درگاهی که آنان را از افرادی که در نزدیکی‌شان بودند دور می‌کرد و به جهانی جایگزین می‌برد که هیجان‌انگیز، اعتیادآور و بی‌ثبات بود و - همان‌طور که نشان خواهم داد - برای کودکان و نوجوانان مناسب نبود. موفقیت اجتماعی در آن جهان مستلزم آن بود که آنان بخش بزرگی از آگاهی خود را - به‌طور دائم - صرف مدیریت چیزی کنند که به «برند آنلاین» خودشان تبدیل شده بود. این کار اکنون برای کسب پذیرش از سوی همسالان ضروری بود؛ پذیرشی که اکسیژن دوران نوجوانی است، و برای پرهیز از شرمساری آنلاین؛ کابوس دوران نوجوانی ضروری بود. نوجوانان نسل زد ساعت‌های بسیاری از هر روز را صرف پیمایش پست‌های براق و شادی‌آور دوستان، آشنایان و افراد مشهور دوردست می‌کردند. آنان مقادیر فزاینده‌ای از ویدئوهای تولیدشده توسط کاربران و سرگرمی‌های پخش جریانی را تماشا می‌کردند که از طریق پخش خودکار و الگوریتم‌هایی به آنان ارائه می‌شد که طراحی شده بودند تا آنان را تا حد ممکن آنلاین نگه دارند. آنان زمان بسیار کمتری را صرف بازی کردن با دوستان و خانواده، صحبت کردن با آنان، لمس کردنشان یا حتی برقراری تماس چشمی می‌کردند و در نتیجه، مشارکتشان در رفتارهای اجتماعیِ بدنی (embodied) که برای رشد موفق انسان ضروری است کاهش یافت.

نسل زد در واقع نخستین گروهی است که تجربه‌ی نوعی شیوه‌ی کاملاً تازه از بزرگ شدن را از سر گذرانده است؛ شیوه‌ای دور از تعاملات واقعی و اجتماع‌های کوچک و انسانی که نسل‌ها در دل آن‌ها تکامل یافته‌اند. می‌توان این روند را «بازسیم‌کشی بزرگ دوران کودکی (the Great

(Rewiring of Childhood) « نامید؛ گویی آنان اولین نسلی بودند که انگار بر روی سیاره‌ای دیگر، مثلاً مریخ، بزرگ شدند.

این بازسیم‌کشی بزرگ، فقط درباره‌ی تغییر در فناوری‌هایی نیست که روزها و ذهن کودکان را شکل می‌دهند. خط داستانی دوم نیز وجود دارد: تغییر به ظاهر خیرخواهانه اما فاجعه‌بار به سمت محافظت بیش از حد (overprotecting) از کودکان و محدود کردن استقلال (autonomy) آنان در دنیای واقعی. کودکان برای شکوفایی به مقدار زیادی بازی آزاد (free play) نیاز دارند. این یک ضرورت است که در همه‌ی گونه‌های پستانداران دیده می‌شود. چالش‌ها و شکست‌های کوچکی که در طول بازی رخ می‌دهند، مانند نوعی واکسیناسیون هستند که کودکان را برای مواجهه با چالش‌های بسیار بزرگ‌تر در آینده آماده می‌کند. اما به دلایل گوناگون تاریخی و جامعه‌شناختی، بازی آزاد از دهه ۱۹۸۰ رو به کاهش گذاشت و این کاهش در دهه ۱۹۹۰ شتاب گرفت. بزرگسالان در ایالات متحده، بریتانیا و کانادا به تدریج چنین تصور کردند که اگر کودکی را بدون نظارت بیرون بفرستند، احتمال دارد کودک مورد توجه آدم‌ربایان یا مجرمان جنسی قرار گیرد. بازی در فضای باز بدون نظارت دقیقاً در همان زمانی کاهش یافت که رایانه شخصی رایج‌تر شد و به مکانی جذاب‌تر برای گذراندن اوقات فراغت تبدیل گردید.

من پیشنهاد می‌کنم اواخر دهه ۱۹۸۰ را آغاز گذار از «کودکی مبتنی بر بازی (play-based childhood)» به «کودکی مبتنی بر تلفن (phone-based childhood)» بدانیم؛ گذاری که تا میانه دهه ۲۰۱۰ کامل نشد، زمانی که بیشتر نوجوانان صاحب تلفن هوشمند شخصی خود شدند. منظور من از «مبتنی بر تلفن» به‌طور گسترده همه ابزارهای الکترونیکی شخصی متصل به اینترنت است که زمان جوانان را پر کردند؛ از جمله لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها، کنسول‌های بازی متصل به اینترنت و از همه مهم‌تر تلفن‌های هوشمند با میلیون‌ها برنامه.

وقتی از «کودکی مبتنی بر بازی» یا «کودکی مبتنی بر تلفن» سخن می‌گوییم، واژه «کودکی (childhood)» را نیز به‌طور گسترده به کار می‌برم. منظورم هم کودکان و هم نوجوانان است (به جای اینکه هر بار عبارت «کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن» را بنویسم). روان‌شناسان رشد معمولاً آغاز بلوغ را مرز میان کودکی و نوجوانی می‌دانند، اما چون بلوغ در زمان‌های متفاوتی برای کودکان مختلف آغاز می‌شود و همچنین در دهه‌های اخیر، سن آن پایین‌تر آمده است، دیگر درست نیست که نوجوانی را معادل سال‌های نوجوانی بدانیم [۱۳]. در ادامه این کتاب

سن‌ها به این شکل دسته‌بندی می‌شوند:

- کودکان (Children): از تولد تا ۱۲ سال.
- نوجوانان (Adolescents): از ۱۰ تا ۲۰ سال.
- تین‌ایجرها (Teens): از ۱۳ تا ۱۹ سال.
- افراد نابالغ (Minors): همهٔ کسانی که زیر ۱۸ سال هستند. گاهی نیز از واژهٔ «بچه‌ها

(kids) استفاده می‌کنم، زیرا نسبت به «افراد نابالغ» کمتر رسمی و فنی به نظر می‌رسد.

همپوشانی میان کودکان و نوجوانان عمدی است: کودکانی که ۱۰ تا ۱۲ سال دارند در مرز میان کودکی و نوجوانی قرار دارند و به همین دلیل اغلب «پیش‌نوجوان (tweens)» نامیده می‌شوند (این دوره را «نوجوانی اولیه (early adolescence)» نیز می‌نامند). آنان همچنان به اندازهٔ کودکان کوچک‌تر اهل بازی هستند، اما در عین حال پیچیدگی‌های اجتماعی و روان‌شناختی نوجوانان در آن‌ها شروع به شکل‌گیری می‌کند.

با پیش رفتن گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر تلفن، بسیاری از کودکان و نوجوانان کاملاً راضی بودند که در خانه بمانند و آنلاین بازی کنند، اما در این فرایند در معرض انواع تجربه‌های فیزیکی و اجتماعی چالش‌برانگیزی قرار نگرفتند که همهٔ پستانداران جوان برای رشد توانایی‌های پایه، غلبه بر ترس‌های ذاتی دوران کودکی و آماده شدن برای استقلال از والدین به آن‌ها نیاز دارند. تعاملات مجازی با همسالان نمی‌تواند به طور کامل جای این تجربه‌ها را بگیرد. افزون بر این، کسانی که زمان بازی و زندگی اجتماعی‌شان به فضای آنلاین منتقل شد، به طور فزاینده‌ای خود را در حال پرسه زدن در فضاهای بزرگسالان، مصرف محتوای بزرگسالانه و تعامل با بزرگسالان یافتند؛ تعاملاتی که اغلب برای افراد نابالغ زیان‌بار است. بنابراین در حالی که والدین می‌کوشیدند خطر و آزادی را در دنیای واقعی از میان بردارند، معمولاً - و اغلب ناآگاهانه - استقلال کامل (full independence) را در دنیای مجازی (virtual world) به فرزندان خود واگذار کردند؛ تا حدی به این دلیل که بیشتر آنان درک آنچه در آنجا رخ می‌داد برایشان دشوار بود، چه برسد به اینکه بدانند چه چیزی را باید محدود کنند یا چگونه آن را محدود کنند.

ادعای اصلی من در این کتاب این است که این دوروند - محافظت بیش از حد در دنیای واقعی و محافظت ناکافی در دنیای مجازی - دلایل اصلی این هستند که چرا کودکانی که پس از سال

۱۹۹۵ متولد شدند به «نسل مضطرب» تبدیل شدند.

چند نکته درباره‌ی اصطلاحات

وقتی از «دنیای واقعی (real world)» سخن می‌گویم، منظورم گونه‌ای از روابط و تعاملات اجتماعی است که با چهار ویژگی مشخص می‌شوند؛ ویژگی‌هایی که میلیون‌ها سال معمول بوده‌اند:

۱. بدنی (embodied) هستند؛ یعنی ما از بدن خود برای ارتباط استفاده می‌کنیم، از بدن دیگران آگاه هستیم و هم به‌طور آگاهانه و هم ناخودآگاه به بدن دیگران واکنش نشان می‌دهیم.
۲. هم‌زمانی (synchronous) دارند؛ یعنی در یک زمان رخ می‌دهند و نشانه‌های ظریف مربوط به زمان‌بندی و نوبت‌گرفتن در آن‌ها وجود دارد.

۳. عمدتاً شامل ارتباط یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند نفر هستند و در هر لحظه تنها یک تعامل در جریان است.

۴. درون جوامعی رخ می‌دهند که ورود و خروج از آن‌ها دشوار است؛ بنابراین افراد انگیزه زیادی دارند که در روابط سرمایه‌گذاری کنند و هنگامی که شکافی رخ می‌دهد آن را ترمیم کنند.

در مقابل، وقتی از «دنیای مجازی» صحبت می‌کنم، منظورم روابط و تعاملاتی است که چهار ویژگی دارند؛ ویژگی‌هایی که تنها چند دهه است رایج شده‌اند:

۱. بدون بدن (disembodied) هستند؛ یعنی نیازی به حضور فیزیکی نیست و فقط زبان کافی است. طرف مقابل حتی می‌تواند - و اکنون هم می‌شود - یک هوش مصنوعی باشد.

۲. تا حد زیادی ناهم‌زمان (asynchronous) هستند و از طریق پست‌ها و نظرات متنی رخ می‌دهند (تماس ویدئویی متفاوت است؛ زیرا هم‌زمان است).

۳. شامل مقدار قابل توجهی ارتباط یک‌به‌چند هستند؛ نوعی پخش پیام برای مخاطبانی که بالقوه بسیار گسترده‌اند. چندین تعامل می‌تواند هم‌زمان در جریان باشد.

۴. در جوامعی رخ می‌دهند که ورود و خروج از آن‌ها آسان است؛ بنابراین افراد می‌توانند دیگران را مسدود کنند یا هر زمان که ناراضی باشند به‌سادگی آنجا را ترک کنند. این جوامع معمولاً عمر کوتاهی دارند و روابط در آن‌ها اغلب به‌راحتی کنار گذاشته می‌شوند.

در عمل، مرزها گاهی مبهم می‌شوند. خانواده‌ی من کاملاً بخشی از دنیای واقعی است، هرچند

ما از فیس‌تایم، پیامک و ایمیل برای ارتباط استفاده می‌کنیم. در مقابل، رابطه میان دو دانشمند در قرن هجدهم که تنها از طریق نامه با یکدیگر در تماس بودند، بیشتر به یک رابطه مجازی شباهت داشت. عامل کلیدی میزان تعهد (commitment) مورد نیاز برای حفظ رابطه است. وقتی افراد در جامعه‌ای بزرگ می‌شوند که به آسانی نمی‌توانند از آن بگریزند، همان کاری را می‌کنند که نیاکان ما میلیون‌ها سال انجام داده‌اند: آن‌ها یاد می‌گیرند چگونه روابط را مدیریت کنند و چگونه خود و احساساتشان را مدیریت کنند تا آن روابط ارزشمند را حفظ کنند. البته بسیاری از جوامع آنلاین راه‌هایی برای ایجاد تعهدات قوی میان افراد و حس تعلق پیدا کرده‌اند، اما به طور کلی وقتی کودکان در شبکه‌های متغیر متعددی بزرگ می‌شوند که در آن‌ها لازم نیست از نام واقعی خود استفاده کنند و می‌توانند با یک کلیک خارج شوند، احتمال کمتری دارد که چنین مهارت‌هایی را بیاموزند.

این کتاب چهار بخش دارد:

- بخش اول: روند سلامت روان در میان نوجوانان از سال ۲۰۱۰ به بعد.
- بخش دوم: ماهیت کودکی و اینکه چگونه آن را خراب کردیم.
- بخش سوم: آسیب‌هایی که از «کودکی مبتنی بر تلفن همراه» (phone-based childhood) ناشی می‌شود.
- بخش چهارم: اینکه اکنون باید در خانواده‌ها، مدارس و جوامع خود چه کنیم تا این آسیب‌ها را جبران کنیم.

تغییر ممکن است، اگر بتوانیم با هم عمل کنیم.

بخش نخست، یک فصل دارد که حقایق مربوط به افول سلامت روان و بهزیستی نوجوانان در قرن بیست‌ویکم را توضیح می‌دهد و نشان می‌دهد که تغییر سریع به یک کودکی مبتنی بر تلفن چقدر ویرانگر بوده است. افول سلامت روان با افزایش شدید نرخ‌های اضطراب، افسردگی و خودآسیب‌زنی مشخص می‌شود؛ افزایشی که اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شد و دختران را بیشتر از پسران تحت تأثیر قرار داد. برای پسران، داستان پیچیده‌تر است. افزایش‌ها اغلب کمترند (به جز نرخ خودکشی) و گاهی کمی زودتر آغاز می‌شوند.

بخش دوم، پیش‌زمینه را بیان می‌کند. بحران سلامت روانی دهه ۲۰۱۰ ریشه در افزایش ترس محوری والدین و محافظت بیش از حد در دهه ۱۹۹۰ دارد. من نشان می‌دهم که چگونه

تلفن‌های هوشمند، همراه با محافظت افراطی، مانند «مسدودکننده تجربه (experience blockers)» عمل کردند و انجام تجربه‌های اجتماعی بدنی را که کودکان و نوجوانان بیش از همه به آن نیاز داشتند دشوار کردند؛ از بازی‌های پرخطر و شاگردی‌های فرهنگی گرفته تا آیین‌های گذار و دلبستگی‌های عاشقانه.

در بخش سوم، پژوهش‌هایی را ارائه می‌کنم که نشان می‌دهند کودکی مبتنی بر تلفن، چگونه رشد کودک را در جهات مختلف مختل می‌کند. من چهار آسیب بنیادین (four foundational harms) را شرح می‌دهم: ۱- محرومیت از خواب (sleep deprivation)، ۲- محرومیت اجتماعی (social deprivation)، ۳- تکه‌تکه شدن توجه (attention fragmentation)، و ۴- اعتیاد (addiction). سپس بر دختران متمرکز می‌شوم تا نشان دهم که استفاده از رسانه‌های اجتماعی فقط با بیماری روانی همبسته نیست؛ بلکه آن را ایجاد می‌کند، و شواهد تجربی گوناگونی را که نشان‌دهنده چندین سازوکار این امر است بیان می‌کنم. توضیح می‌دهم که پسران چگونه از مسیری قدری متفاوت به سلامت روانی ضعیف رسیده‌اند. نشان می‌دهم که چگونه «بازسیم‌کشی بزرگ دوران کودکی» به افزایش نرخ «ناتوانی در آغاز بزرگسالی (failure to launch)» در میان پسران کمک کرده است - یعنی ناتوانی در گذار از نوجوانی به بزرگسالی و مسئولیت‌های همراه با آن. بخش سوم را با تأملاتی پایان می‌دهم درباره اینکه چگونه یک زندگی مبتنی بر تلفن همه ما - کودکان، نوجوانان، و بزرگسالان - را تغییر می‌دهد، با پایین کشیدن ما در آنچه تنها می‌توانم یک بُعد معنوی (spiritual dimension) توصیف کنم. من شش تمرین معنوی کهن را شرح می‌دهم که می‌توانند به ما کمک کنند امروز بهتر زندگی کنیم. در بخش چهارم، بیان می‌کنم که اکنون چه کاری می‌توانیم و باید انجام دهیم. بر اساس پژوهش‌ها، توصیه‌هایی ارائه می‌دهم درباره اینکه شرکت‌های فناوری، دولت‌ها، مدارس و والدین چگونه می‌توانند از انواع «مشکلات اقدام جمعی (collective action problems)» رهایی یابند. این مشکلات، تله‌هایی هستند که مدت‌هاست توسط دانشمندان علوم اجتماعی مطالعه شده‌اند، و در آن‌ها فردی که به تنهایی عمل می‌کند با هزینه‌های بالا روبه‌روست، اما اگر مردم بتوانند هماهنگ شوند و با هم عمل کنند، راحت‌تر می‌توانند اقداماتی را انتخاب کنند که در بلندمدت برای همه بهتر است.

به‌عنوان استادی در دانشگاه نیویورک که در مقطع کارشناسی و تحصیلات تکمیلی تدریس

می‌کند و در دبیرستان‌ها و دانشگاه‌های بسیاری سخنرانی کرده است، دریافته‌ام که نسل زد چندین نقطه قوت مهم دارد که به آن‌ها کمک خواهد کرد تغییرات مثبت ایجاد کنند. نخست اینکه آنان انکار نمی‌کنند. آنان می‌خواهند قوی‌تر و سالم‌تر شوند و بیشترشان پذیرای روش‌های جدید تعامل‌اند. نیروی دوم آنان این است که می‌خواهند تغییرات ساختاری ایجاد کنند تا جهانی عادلانه‌تر و مهربان‌تر بسازند و در سازمان‌دهی برای این کار مهارت دارند (بله، با استفاده از رسانه‌های اجتماعی). در یک سال گذشته، تعداد روزافزون از جوانانی را می‌بینم که توجه خود را به روش‌هایی معطوف کرده‌اند که صنعت فناوری از آن‌ها بهره‌کشی می‌کند. وقتی آنان سازمان‌دهی و نوآوری کنند، راه‌حل‌های تازه‌ای خواهند یافت؛ فراتر از آنچه من در این کتاب پیشنهاد می‌کنم، و آن‌ها را محقق خواهند کرد.

من یک روان‌شناس اجتماعی هستم، نه روان‌شناس بالینی یا پژوهشگر مطالعات رسانه. اما فروپاشی سلامت روان نوجوانان موضوعی فوری و پیچیده است که نمی‌توان آن را از منظر یک رشته علمی فهمید. من درباره اخلاق، هیجان و فرهنگ مطالعه می‌کنم. در این مسیر، ابزارها و چشم‌اندازهایی کسب کرده‌ام که اکنون در مطالعه رشد کودک و سلامت روان نوجوانان به کار می‌گیرم.

من از اواخر دهه ۱۹۹۰ در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا (positive psychology) فعال بوده‌ام و در پژوهش‌های مربوط به علل خوشبختی غوطه‌ور بوده‌ام. نخستین کتابم، «فرضیه خوشبختی (The Happiness Hypothesis)»، به بررسی ۱۰ «حقیقت بزرگ» می‌پردازد که فرهنگ‌های کهن شرق و غرب درباره چگونگی داشتن یک زندگی شکوفا کشف کرده‌اند. بر پایه آن کتاب، زمانی که استاد روان‌شناسی در دانشگاه ویرجینیا بودم (تا سال ۲۰۱۱)، درسی با عنوان «شکوفایی» تدریس کردم و اکنون نسخه‌هایی از همان محتوا را در مدرسه کسب‌وکار استرن دانشگاه نیویورک برای دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد مدیریت کسب و کار (MBA) تدریس می‌کنم. من سطوح فزاینده اضطراب و اعتیاد به ابزارهای دیجیتال را دیده‌ام، زیرا دانشجویانم از نسل وای (که از تلفن‌های تاشو استفاده می‌کردند) به نسل زد (که از تلفن‌های هوشمند استفاده می‌کنند) تبدیل شدند. من از صداقتشان در بحث درباره چالش‌های سلامت روان خود و روابط پیچیده‌شان با فناوری چیزهای بسیاری آموخته‌ام.

کتاب دومم، «ذهن درستکار (The Righteous Mind)»، پژوهش خودم را درباره بنیان‌های

تکامل یافته روان‌شناختی اخلاق شرح می‌دهد. من دلایل اینکه چرا انسان‌های خوب به علت سیاست و دین از هم متمایز می‌شوند را بررسی می‌کنم و تأکید ویژه‌ای به نیاز انسان به تعلق داشتن به جماعت‌های اخلاقی داشته‌ام که به آن‌ها حس معنای مشترک و هدف می‌دهند. این کار مرا آماده کرد تا بینم شبکه‌های اجتماعی آنلاین، که می‌توانند برای رسیدن بزرگسالان به اهدافشان مفید باشند، شاید جایگزین‌های مؤثر و مناسبی برای جوامع دنیای واقعی نباشند؛ همان جوامعی که کودکان در آن‌ها برای صدها هزار سال ریشه داشته‌اند، شکل گرفته‌اند و بزرگ شده‌اند.

اما این کتاب سومم بود که مرا مستقیماً به بررسی سلامت روان نوجوانان کشاند. دوستم گرگ لویکیانوف^۱ از نخستین کسانی بود که متوجه شد در دانشگاه‌ها اتفاقی غیرعادی در حال رخ دادن است؛ زمانی که دانشجویان شروع کردند به استفاده از همان الگوهای تفکر تحریف‌شده‌ای که او در سال ۲۰۰۷ و پس از گذراندن دوره‌ای از افسردگی شدید، هنگام یادگیری درمان شناختی-رفتاری (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) آموخته بود آن‌ها را تشخیص دهد و کنار بگذارد. گرگ یک وکیل و رئیس بنیاد حقوق و آزادی فردی است که مدت‌هاست به دانشجویان کمک می‌کند از حقوقشان در برابر مدیران سانسورگر دانشگاه‌ها دفاع کنند. او در سال ۲۰۱۴ چیز عجیبی دید: خود دانشجویان شروع کرده بودند از دانشگاه‌ها می‌خواستند که آن‌ها را از کتاب‌ها و سخنرانانی که باعث می‌شد احساس «ناامنی» کنند محافظت کنند. گرگ فکر می‌کرد دانشگاه‌ها دارند به‌نوعی دانشجویان را آموزش می‌دهند تا وارد تحریف‌های شناختی (cognitive distortions) شوند، مانند فاجعه‌سازی (catastrophizing)، تفکر سیاه و سفید (black-and-white thinking)، و استدلال احساسی (emotional reasoning)؛ و اینکه این آموزش‌ها واقعاً می‌تواند دانشجویان را افسرده و مضطرب کند. در آگوست ۲۰۱۵، ما این ایده را در مقاله‌ای در نشریه آتلانتیک با عنوان «نازپروردگی ذهن آمریکایی (The Coddling of the American Mind)» ارائه کردیم.

ما فقط تا حدی درست می‌گفتیم: برخی دوره‌های دانشگاهی و برخی روندهای علمی جدید [۱۴] واقعاً ناخواسته تحریف‌های شناختی را آموزش می‌دادند. اما تا سال ۲۰۱۷ روشن

۱. (Greg Lukianoff) نویسنده و فعال آزادی بیان در آمریکا است؛ رئیس سازمان FIRE و یکی از چهره‌های مطرح در بحث سلامت روان دانشجویان و فرهنگ دانشگاهی.

شد که افزایش افسردگی و اضطراب در بسیاری از کشورها رخ می‌دهد، در میان نوجوانانی از هر سطح تحصیلی، طبقه اجتماعی و نژاد. به‌طور متوسط، افرادی که در سال ۱۹۹۶ و پس از آن متولد شده بودند، از نظر روان‌شناختی با کسانی که فقط چند سال پیش‌تر متولد شده بودند تفاوت داشتند.

ما تصمیم گرفتیم مقاله خود در آتلانتیک را به کتابی با همان عنوان گسترش دهیم. در آن کتاب، علل این بحران سلامت روان را تحلیل کردیم و از کتاب «آی جن (iGen)» اثر ژان توننج در سال ۲۰۱۷ بهره گرفتیم. با این حال، در آن زمان تقریباً همه شواهد همبستگی (correlational) بودند: کمی بعد از اینکه نوجوانان آیفون گرفتند، افسرده‌تر شدند. افرای‌ترین کاربرانِ تلفن، افسرده‌ترین افراد بودند؛ درحالی‌که کسانی که وقت بیشتری را صرف فعالیت‌های رودرو می‌کردند، مانند تیم‌های ورزشی و اجتماعات دینی، سالم‌ترین بودند [۱۵]. اما با توجه به اینکه همبستگی دلیل بر علیت نیست، ما به والدین هشدار دادیم که بر پایه پژوهش‌های موجود دست به اقدام‌های شدید نزنند.

اکنون، وقتی در سال ۲۰۲۳ می‌نویسم، پژوهش‌های بسیار بیشتری وجود دارد - هم تجربی (experimental) و هم همبستگی - که نشان می‌دهند رسانه‌های اجتماعی به نوجوانان آسیب می‌رسانند، به‌ویژه دخترانی که از دوره بلوغ می‌گذرند [۱۶]. همچنین در جریان پژوهش برای این کتاب دریافتم که علل مشکل گسترده‌تر از آن است که ابتدا تصور می‌کردم. مسئله فقط درباره تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی نیست؛ بلکه درباره یک دگرگونی تاریخی و بی‌سابقه در کودکی انسان است. این دگرگونی پسران را به اندازه دختران تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما بیش از یک قرن تجربه در ایمن‌تر کردن دنیای واقعی برای کودکان داریم. خودروها در اوایل قرن بیستم محبوب شدند و ده‌ها هزار کودک در حوادث مربوط به آن‌ها جان باختند، تا اینکه در نهایت استفاده از کمربند ایمنی (در دهه ۱۹۶۰) و سپس صندلی مخصوص کودک (در دهه ۱۹۸۰) اجباری شد [۱۷]. زمانی که من در اواخر دهه ۱۹۷۰ در دبیرستان بودم، بسیاری از همکلاسی‌هایم سیگار می‌کشیدند و می‌توانستند آن را به راحتی از دستگاه‌های فروش خودکار بخرند. سرانجام آمریکا این دستگاه‌ها را ممنوع کرد؛ اقدامی که برای بزرگسالان سیگاری کمی دردسر ایجاد کرد، زیرا از آن پس باید سیگار را از فروشنده فروشگاه می‌خریدند که می‌توانست سن آن‌ها را بررسی کند [۱۸].

در طول دهه‌های متمادی، ما راه‌هایی پیدا کردیم تا از کودکان محافظت کنیم و در عین حال تا حد زیادی به بزرگسالان اجازه دهیم هر کاری می‌خواهند انجام دهند. اما ناگهان دنیایی مجازی ایجاد کردیم که در آن بزرگسالان می‌توانند هر میل لحظه‌ای خود را دنبال کنند، در حالی که کودکان تقریباً بدون دفاع رها شده‌اند. اکنون که شواهد روزافزون نشان می‌دهد کودکی مبتنی بر تلفن باعث می‌شود فرزندان ما از نظر روانی ناسالم‌تر، از نظر اجتماعی منزوی‌تر و عمیقاً ناراضی‌تر شوند، آیا با این معامله مشکلی نداریم؟ یا سرانجام - همان‌طور که در قرن بیستم فهمیدیم - متوجه خواهیم شد که گاهی لازم است حتی اگر برای بزرگسالان زحمت ایجاد کند، کودکان را از آسیب محافظت کنیم؟

من در بخش چهارم پیشنهاد‌های زیادی برای اصلاح ارائه خواهم کرد؛ پیشنهاد‌هایی که همگی با هدف اصلاح دو اشتباه بزرگ ما هستند: محافظت بیش از حد از کودکان در دنیای واقعی (جایی که باید از مقدار زیادی تجربه مستقیم بیاموزند) و محافظت ناکافی از آن‌ها در فضای آنلاین (جایی که در دوران بلوغ به‌ویژه آسیب‌پذیر هستند). پیشنهاد‌هایی که ارائه می‌کنم بر پایه پژوهش‌هایی است که در بخش‌های اول تا سوم مطرح کرده‌ام. از آنجا که یافته‌های پژوهشی پیچیده‌اند و برخی از آن‌ها میان پژوهشگران مورد اختلاف است، احتمالاً در برخی موارد اشتباه خواهم کرد و تلاش می‌کنم با به‌روزرسانی ضمیمه آنلاین کتاب هر خطایی را اصلاح کنم. با این حال چهار اصلاح وجود دارد که آنقدر مهم هستند که من با اطمینان آن‌ها را «بنیادی (foundational)» می‌نامم. این اصلاحات می‌توانند پایه‌ای برای کودکی سالم‌تر در عصر دیجیتال فراهم کنند. این چهار مورد عبارت‌اند از:

۱. دسترسی به تلفن هوشمند باید پیش از دبیرستان ممنوع باشد. والدین باید دسترسی دائمی کودکان به اینترنت را به تأخیر بیندازند و پیش از پایه نهم (تقریباً ۱۴ سالگی) فقط تلفن‌های ساده در اختیار آن‌ها بگذارند؛ تلفن‌هایی با برنامه‌های محدود و بدون مرورگر اینترنت.
۲. دسترسی به شبکه‌های اجتماعی پیش از ۱۶ سالگی ممنوع باشد. اجازه دهید کودکان از آسیب‌پذیرترین دوره رشد مغز عبور کنند پیش از آنکه آن‌ها را به سیل آسایی از مقایسه‌های اجتماعی و افراد مشهوری که توسط الگوریتم‌ها انتخاب می‌شوند متصل کنیم.
۳. مدارس بدون تلفن باشند. در همه مدارس از ابتدایی تا دبیرستان، دانش‌آموزان باید در طول روز مدرسه تلفن‌ها، ساعت‌های هوشمند و هر دستگاه شخصی دیگری را که می‌تواند پیام

ارسال یا دریافت کند در کمدهای مخصوص تلفن یا کیف‌های قفل‌شده نگهداری کنند. این تنها راه آزاد کردن توجه آن‌ها برای یکدیگر و برای معلمانشان است.

۴. بازی بدون نظارت و استقلال بیشتر در کودکی افزایش یابد. این همان روشی است که کودکان به‌طور طبیعی مهارت‌های اجتماعی را یاد می‌گیرند، بر اضطراب غلبه می‌کنند و به بزرگسالان جوان مستقل تبدیل می‌شوند.

اجرای این چهار اصلاح دشوار نیست - اگر بسیاری از ما آن‌ها را هم‌زمان انجام دهیم. تقریباً هیچ هزینه‌ای ندارند. حتی اگر هیچ کمکی از قانون‌گذاران دریافت نکنیم نیز کار خواهند کرد. اگر بیشتر والدین و مدارس در یک جامعه هر چهار مورد را اجرا کنند، معتقدم در عرض دو سال شاهد بهبود قابل توجهی در سلامت روان نوجوانان خواهند بود. با توجه به اینکه هوش مصنوعی (AI) و محاسبات فضایی (spatial computing) (مانند عینک‌های جدید Vision Pro اپل) در آستانه آن هستند که دنیای مجازی را بسیار فراگیرتر و اعتیادآورتر کنند، فکر می‌کنم بهتر است از همین امروز شروع کنیم.

زمانی که کتاب «فرضیه خوشبختی» را می‌نوشتم، احترام زیادی برای خرد باستانی و کشفیات نسل‌های پیشین پیدا کردم. حکیمان قدیم امروز درباره مدیریت زندگی‌های مبتنی بر تلفن ما چه توصیه‌ای می‌کردند؟ آن‌ها می‌گفتند از دستگاه‌های خود فاصله بگیرید و دوباره کنترل ذهن خود را به دست بگیرید. اپیکتوس^۱ در قرن اول میلادی درباره تمایل انسان به اینکه اجازه دهد دیگران احساساتش را کنترل کنند چنین می‌نویسد:

اگر جسم شما تسلیم کسی شود، بدون شک عصبانی می‌شوید. پس چرا شرم نمی‌کنید

از اینکه ذهنتان را در برابر سرزنش‌های دیگران آسیب‌پذیر کرده‌اید، آن هم وقتی ذهنتان

در چنین شرایطی به‌طور خودکار به وادی سردرگمی و غم و اندوه فرو می‌غلطد؟ [۱۹]

هر کسی که در شبکه‌های اجتماعی «اشاره‌ها» (mentions) یا منشن‌های خود را بررسی می‌کند، یا تاکنون از چیزی که کسی درباره‌اش پست کرده دچار آشفتگی شده است، نگرانی اپیکتوس را درک خواهد کرد. حتی کسانی که به ندرت درباره آن‌ها چیزی گفته می‌شود یا مورد

۱. اپیکتوس (Epictetus) فیلسوف رواقی یونانی قرن اول میلادی بود. او برده‌ای آزادشده بود که بعدها به یکی از تأثیرگذارترین استادان فلسفه رواقی تبدیل شد و تعلیمش درباره کنترل ذهن، پذیرش واقعیت و تمرکز بر چیزهایی که در اختیار ماست، هنوز مورد توجه است.

انتقاد قرار می‌گیرند و صرفاً در میان یک جریان بی‌پایان از پست‌ها درباره کارها، شکایت‌ها و زندگی دیگران پیمایش می‌کنند، احتمالاً نصیحت مارکوس اورلیوس^۱ به خودش در قرن دوم میلادی را درک خواهند کرد:

باقی عمر خود را صرف نگرانی درباره دیگران نکن - مگر اینکه به خیر عمومی مربوط باشد. این کار تو را از انجام هر کار مفیدی بازمی‌دارد. ذهن تو بیش از حد درگیر این می‌شود که فلانی چه می‌کند، چرا چنین می‌کند، چه می‌گوید، چه فکر می‌کند، چه نقشه‌ای دارد و همه چیزهای دیگری که تو را از مسیر منحرف می‌کند و مانع تمرکز بر ذهن خودت می‌شود [۲۰].

بزرگسالان نسل ایکس و نسل‌های پیش از آن از سال ۲۰۱۰ افزایش زیادی در افسردگی بالینی یا اختلالات اضطرابی تجربه نکرده‌اند [۲۱]، اما بسیاری از ما به‌واسطه فناوری‌های جدید و وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌های بی‌پایان آن‌ها آشفته‌تر، پراکنده‌تر و خسته‌تر شده‌ایم. با توانمند شدن هوش مصنوعی مولد (generative AI) در تولید عکس‌ها، ویدئوها و خبرهای ساختگی اما فوق‌واقعی، زندگی آنلاین احتمالاً بسیار گیج‌کننده‌تر خواهد شد [۲۲]. اما لازم نیست چنین باشد؛ ما می‌توانیم دوباره کنترل ذهن خود را به دست بگیریم.

این کتاب فقط برای والدین، معلمان و کسانی که از کودکان مراقبت می‌کنند یا به آن‌ها اهمیت می‌دهند نوشته نشده است. این کتاب برای هر کسی است که می‌خواهد بفهمد چگونه سریع‌ترین بازسیم‌کشی روابط انسانی و آگاهی در تاریخ بشر، فکر کردن، تمرکز کردن، فراموش کردن خود برای توجه به دیگران، و ساختن روابط نزدیک را برای همه ما دشوارتر کرده است. «نسل مضطرب» کتابی است درباره اینکه چگونه می‌توان زندگی انسانی را برای انسان‌ها در همه نسل‌ها بازپس گرفت.

۱. مارکوس اورلیوس (Marcus Aurelius) امپراتور رومی در سده دوم میلادی و یکی از مهم‌ترین فیلسوفان رواقی بود. او نویسنده کتاب مشهور تأملات است؛ مجموعه‌ای از یادداشت‌های شخصی که تعالیم رواقی درباره خودانضباطی، فضیلت، پذیرش و وظیفه را بیان می‌کند. او را معمولاً «فیلسوف-پادشاه» می‌نامند.

بخش اول

سونامی

فصل یک

امواج رنج

وقتی با والدین نوجوانان صحبت می‌کنم، گفت‌وگو اغلب به تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی کشیده می‌شود. داستان‌هایی که والدین برایم تعریف می‌کنند معمولاً در چند الگوی رایج قرار می‌گیرند. یکی از آن‌ها داستان «درگیری دائمی» است: والدین تلاش می‌کنند قوانینی وضع کنند و محدودیت‌هایی اعمال کنند، اما دستگاه‌ها آن‌قدر زیادند، بحث‌ها دربارهٔ این که چرا باید قوانین نرم‌تر شوند آن‌قدر فراوان است، و راه‌های دور زدن قوانین آن‌قدر متعدد که زندگی خانوادگی عملاً تحت سلطهٔ اختلاف نظرهای مربوط به فناوری قرار گرفته است. حفظ فرهنگ و آیین‌های خانوادگی و ارتباطات انسانی ساده گاهی شبیه مقاومت در برابر جزر و مدی است که مدام بالا می‌آید؛ موجی که هم والدین و هم کودکان را در بر می‌گیرد.

برای بیشتر والدینی که با آن‌ها صحبت می‌کنم، داستان‌شان حول یک بیماری روانی تشخیص داده‌شده نمی‌چرخد. در عوض، نگرانی پنهانی وجود دارد که گویی اتفاقی غیرطبیعی در حال رخ دادن است و فرزندانشان چیزی را از دست می‌دهند - در واقع تقریباً همه‌چیز را - در حالی که ساعت‌های حضور آنلاین‌شان بیشتر و بیشتر می‌شود.

اما گاهی داستان‌هایی که والدین تعریف می‌کنند تاریک‌تر است. بعضی والدین احساس می‌کنند فرزندشان را از دست داده‌اند. مادری که در بوستون با او صحبت کردم دربارهٔ تلاش‌هایی گفت که او و همسرش برای دور نگه داشتن دختر چهارده‌ساله‌شان، «امیلی»، از اینستاگرام انجام

داده بودند. آن‌ها می‌توانستند اثرات آسیب‌زایی را که اینستاگرام بر او داشت ببینند. برای محدود کردن دسترسی او، برنامه‌های مختلفی را امتحان کردند تا بتوانند برنامه‌های روی تلفنش را کنترل و محدود کنند. اما زندگی خانوادگی به تدریج به مبارزه‌ای دائمی تبدیل شد که در آن امیلی در نهایت راه‌هایی برای دور زدن محدودیت‌ها پیدا می‌کرد. در یکی از ماجراهای بسیار ناراحت‌کننده، او وارد تلفن مادرش شد، نرم‌افزار نظارتی را غیرفعال کرد و تهدید کرد اگر والدینش آن را دوباره نصب کنند خودش را خواهد کشت. مادرش به من گفت:

«احساس می‌کنم تنها راه حذف شبکه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند از زندگی او این است که به یک جزیره متروک نقل مکان کنیم. او هر تابستان شش هفته به اردوگاه تابستانی می‌رفت که در آن هیچ تلفنی اجازه داده نمی‌شد. اصلاً هیچ وسیله الکترونیکی وجود نداشت. هر بار که او را از اردوگاه برمی‌داشتیم، کاملاً شبیه خودش بود. اما به محض این که دوباره شروع به استفاده از تلفنش می‌کرد، همان بی‌قراری و غم‌زدگی برمی‌گشت. سال گذشته دو ماه تلفنش را از او گرفتم و به او یک تلفن ساده (basic phone) دادم، و او دوباره به حالت طبیعی خودش برگشت.»

وقتی چنین داستان‌هایی دربارهٔ پسرهای منوم، معمولاً پای بازی‌های ویدئویی (و گاهی سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن) در میان است نه شبکه‌های اجتماعی - به‌ویژه زمانی که یک پسر از یک گیمر معمولی به یک «بازی‌کننده حرفه‌ای (addicted gamer)» تبدیل می‌شود. با یک نجار آشنا شدم که دربارهٔ پسر چهارده‌ساله‌اش «جیمز» برایم گفت؛ پسر که «اوتیسم خفیف (mild autism)» دارد. جیمز پیش از رسیدن کووید در مدرسه پیشرفت خوبی داشت و همچنین در هنر رزمی جودو پیشرفت می‌کرد. اما وقتی مدارس تعطیل شدند - در زمانی که جیمز یازده سال داشت - والدینش برای او یک پلی‌استیشن خریدند، چون باید راهی پیدا می‌کردند که او در خانه سرگرم شود.

در ابتدا این کار زندگی جیمز را بهتر کرد - او واقعاً از بازی‌ها و ارتباطات اجتماعی آن لذت می‌برد. اما وقتی شروع کرد مدت‌های طولانی‌تری «فورتنایت (Fortnite)» بازی کند، رفتار او شروع به تغییر کرد. پدرش به من گفت: «از همان موقع بود که تمام آن افسردگی، خشم و تبلی بیرون زد. از همان موقع بود که شروع کرد سر ما داد زدن.»

برای مقابله با تغییر ناگهانی رفتار جیمز، او و همسرش تمام وسایل الکترونیکی او را گرفتند.

وقتی این کار را کردند، جیمز «علائم ترک (withdrawal symptoms)» نشان داد، از جمله تحریک‌پذیری و پرخاشگری، و از اتاقش بیرون نمی‌آمد. اگرچه شدت این علائم پس از چند روز کمتر شد، اما والدینش هنوز احساس می‌کردند در تله افتاده‌اند: «سعی کردیم استفاده‌اش را محدود کنیم، اما او هیچ دوستی ندارد جز کسانی که آنلاین با آن‌ها ارتباط دارد، پس چقدر می‌توانیم او را منع کنیم؟»

فارغ از الگوی شدت داستان‌ها، چیزی که در میان والدین مشترک است احساس گرفتار شدن و ناتوانی است. بیشتر والدین نمی‌خواهند فرزندانشان «کودکی مبتنی بر تلفن (phone-based childhood)» داشته باشند، اما به‌نوعی جهان‌طوری تغییر کرده که هر والدینی که مقاومت کند، عملاً فرزندش را به انزوای اجتماعی محکوم می‌کند.

در ادامه این فصل، شواهدی به شما نشان خواهم داد که چیزی بزرگ در حال رخ دادن است؛ چیزی در اوایل دهه ۲۰۱۰ در زندگی جوانان تغییر کرد که باعث شد سلامت روان آن‌ها سقوط کند. اما پیش از آن که در داده‌ها غرق شویم، می‌خواستم صدای والدینی را با شما در میان بگذارم که احساس می‌کنند فرزندانشان به نوعی با این موج برده شده‌اند و اکنون برای بازگرداندن آن‌ها تلاش می‌کنند.

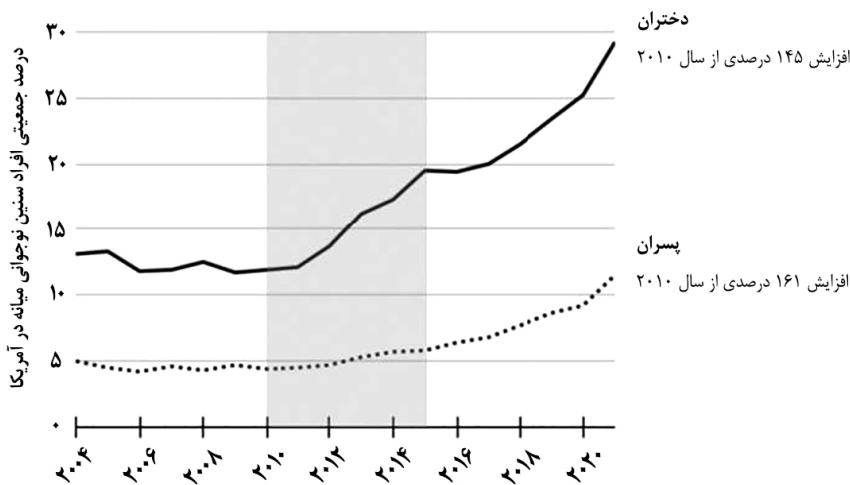
موج آغاز می‌شود

در دهه ۲۰۰۰ نشانه‌چندانی از یک بحران قریب‌الوقوع بیماری‌های روانی در میان نوجوانان دیده نمی‌شد. اما سپس، تقریباً به صورت ناگهانی، در اوایل دهه ۲۰۱۰ اوضاع تغییر کرد. هر مورد بیماری روانی علل بسیاری دارد؛ همیشه یک پیشینه پیچیده شامل ژن‌ها، تجربه‌های دوران کودکی و عوامل اجتماعی وجود دارد. تمرکز من بر این است که چرا نرخ بیماری‌های روانی در بسیاری از کشورها بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ برای نسل زد (و برخی از متولدین اواخر نسل وای (millennials)) افزایش یافت، در حالی که نسل‌های مسن‌تر بسیار کمتر تحت تأثیر قرار گرفتند.

چرا افزایش اضطراب و افسردگی نوجوانان به‌صورت هم‌زمان در سطح بین‌المللی رخ داد؟ من و گرگ لوكيانوف (Greg Lukianoff) در اوایل سال ۲۰۱۸ نگارش کتاب «نازپرورده کردن ذهن آمریکایی (The Coddling of the American Mind)» را به پایان رساندیم. شکل ۱.۱ بر اساس نموداری است که در آن کتاب آورده بودیم و داده‌های آن تا سال ۲۰۱۶ را شامل

می‌شد. اکنون آن را به‌روزرسانی کرده‌ام تا نشان دهد پس از آن چه اتفاقی افتاده است. در یک نظرسنجی که هر سال توسط دولت ایالات متحده انجام می‌شود، از نوجوانان مجموعه‌ای از پرسش‌ها دربارهٔ مصرف مواد مخدر پرسیده می‌شود و همچنین چند سؤال دربارهٔ سلامت روان آن‌ها مطرح می‌گردد. برای مثال از آن‌ها پرسیده می‌شود آیا دورهٔ طولانی‌ای را تجربه کرده‌اند که در آن احساس «غم‌گینی، پوچی یا افسردگی» داشته‌اند، یا دوره‌ای که در آن «علاقهٔ خود را از دست داده و نسبت به بیشتر چیزهایی که معمولاً از آن‌ها لذت می‌برند بی‌حوصله شده‌اند». کسانی که به بیش از پنج سؤال از نه سؤال مربوط به نشانه‌های افسردگی شدید پاسخ «بله» می‌دهند، در دستهٔ افرادی قرار می‌گیرند که احتمال بسیار بالایی دارد در سال گذشته یک «دورهٔ افسردگی اساسی (Major Depressive Episode)» را تجربه کرده باشند.

افسردگی شدید در میان نوجوانان



شکل ۱.۱. درصد نوجوانان آمریکایی (۱۲ تا ۱۷ سال) که در سال گذشته حداقل یک دورهٔ افسردگی اساسی را تجربه کرده‌اند. این نمودار نسخهٔ به‌روزرسانی‌شدهٔ شکل ۷.۱ از کتاب «نازپروردگی ذهن آمریکایی» است که با داده‌های پس از سال ۲۰۱۶ تکمیل گردیده است. یک ناحیهٔ سایه‌دار برای تشخیص آسان‌تر روندها به نمودار اضافه شده است. (منبع: نظرسنجی ملی مصرف مواد و سلامت ایالات متحده)^۱

در این نمودار می‌توان افزایش ناگهانی و بسیار بزرگی در دوره‌های افسردگی اساسی را مشاهده کرد که از حدود سال ۲۰۱۲ آغاز می‌شود. (در شکل ۱.۱ و بیشتر نمودارهای بعدی، من ناحیه‌ای سایه‌دار اضافه کرده‌ام تا بتوانید به راحتی تشخیص دهید آیا بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ تغییری رخ داده است یا نه؛ دوره‌ای که من آن را «بازسیم‌کشی بزرگ» می‌نامم.)

افزایش برای دختران از نظر مقدار مطلق (یعنی تعداد موارد جدید از سال ۲۰۱۰) بسیار بیشتر از افزایش در میان پسران بود و شکل نمودار شبیه یک «چوب هاکی (hockey stick)» به وضوح دیده می‌شود. با این حال پسران در ابتدا سطح پایین‌تری نسبت به دختران داشتند، بنابراین از نظر نسبی (درصد تغییر از سال ۲۰۱۰ که همیشه آن را خط پایه در نظر می‌گیرم) افزایش‌ها برای هر دو جنس تقریباً مشابه بود - حدود ۱۵۰ درصد. به عبارت دیگر، افسردگی تقریباً دو و نیم برابر شایع‌تر شد. این افزایش در میان تمام نژادها و طبقات اجتماعی رخ داد [۳].

داده‌های سال ۲۰۲۰ بخشی قبل و بخشی پس از تعطیلی‌های ناشی از کووید جمع‌آوری شده‌اند، و تا آن زمان از هر چهار دختر نوجوان آمریکایی، یک نفر در سال گذشته یک دوره افسردگی اساسی را تجربه کرده بود. همچنین می‌توان دید که در سال ۲۰۲۱ اوضاع بدتر شد؛ خطوط نمودار پس از ۲۰۲۰ با شیب بیشتری بالا می‌روند. با این حال بخش عمده افزایش پیش از همه‌گیری کووید رخ داده بود.

ماهیت موج

در اوایل دهه ۲۰۱۰ چه بر سر نوجوانان آمد؟ باید دقیقاً مشخص کنیم چه کسانی از چه چیزهایی رنج می‌برند و این روند از چه زمانی آغاز شده است. پاسخ دقیق به این پرسش‌ها بسیار مهم است، زیرا تنها در این صورت می‌توان علت‌های این جهش را شناسایی کرد و راه‌های احتمالی برای عکس کردن آن را پیدا نمود. تیم پژوهشی من دقیقاً همین کار را آغاز کرد و این فصل با جزئیات توضیح می‌دهد که چگونه به نتیجه‌گیری‌های خود رسیدیم.

ما با بررسی داده‌های بیشتر درباره سلامت روان نوجوانان سرنخ‌های مهمی برای حل این معما پیدا کردیم [۴]. نخستین سرنخ این است که افزایش عمدتاً در اختلالاتی متمرکز شده که به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شوند؛ اختلالاتی که در روان‌پزشکی در یک دسته مشترک به نام «اختلالات درونی‌سازی شده (internalizing disorders)» قرار می‌گیرند.

این‌ها اختلالاتی هستند که در آن فرد رنج شدیدی را احساس می‌کند و نشانه‌ها را به درون خود تجربه می‌کند. فرد مبتلا به اختلال درونی‌سازی شده احساساتی مانند اضطراب، ترس، اندوه و ناامیدی را تجربه می‌کند. او دچار «نشخوار فکری (rumination)» می‌شود و اغلب از تعامل اجتماعی کناره‌گیری می‌کند.

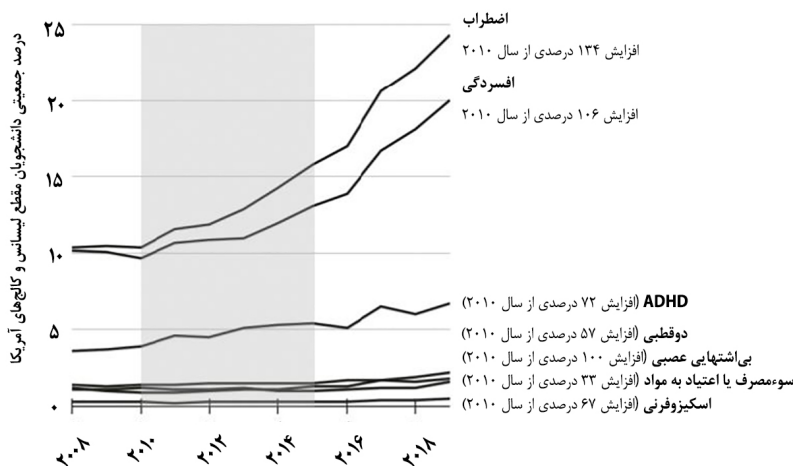
در مقابل، «اختلالات برونی‌سازی شده (externalizing disorders)» آن‌هایی هستند که در آن فرد رنج خود را به بیرون هدایت می‌کند و واکنش‌ها را متوجه دیگران می‌سازد. این وضعیت‌ها شامل اختلال سلوک، مشکل در کنترل خشم، و گرایش به خشونت یا رفتارهای بسیار پرخطر می‌شوند.

در میان تمام سنین، فرهنگ‌ها و کشورها، دختران و زنان نرخ بالاتری از اختلالات درونی‌سازی شده را تجربه می‌کنند، در حالی که پسران و مردان بیشتر دچار اختلالات برونی‌سازی شده می‌شوند [۵]. با این حال هر دو جنس از هر دو نوع اختلال رنج می‌برند، و از اوایل دهه ۲۰۱۰ هر دو جنس افزایش اختلالات درونی‌سازی شده و کاهش اختلالات برونی‌سازی شده را تجربه کرده‌اند [۶].

می‌توان افزایش شدید اختلالات درونی‌سازی شده را در شکل ۱.۲ مشاهده کرد؛ نموداری که درصد دانشجویانی را نشان می‌دهد که گفته‌اند توسط یک متخصص، تشخیص‌های مختلفی برای آن‌ها داده شده است. این داده‌ها از نظرسنجی‌های استاندارد دانشگاه‌ها به دست آمده و توسط «انجمن سلامت کالج‌های آمریکا» گردآوری شده‌اند [۷].

در این نمودار، خطوط مربوط به افسردگی و اضطراب از ابتدا بسیار بالاتر از سایر تشخیص‌ها قرار دارند و سپس بیش از هر تشخیص دیگری - هم از نظر نسبی و هم از نظر مطلق - افزایش پیدا می‌کنند. تقریباً تمام افزایش بیماری‌های روانی در دانشگاه‌ها در دهه ۲۰۱۰ ناشی از افزایش اضطراب و یا افسردگی بوده است [۸].

بیماری‌های روانی در میان دانشجویان دانشگاه



شکل ۱.۲. درصد دانشجویان کارشناسی در ایالات متحده که به انواع مختلفی از بیماری‌های روانی مبتلا تشخیص داده شده‌اند. نرخ تشخیص انواع مختلف بیماری‌های روانی در دهه ۲۰۱۰ در میان دانشجویان افزایش یافت، به‌ویژه برای اختلال اضطراب (anxiety disorder) و افسردگی (depression).

(منبع: انجمن سلامت کالج‌های آمریکا) [۹]

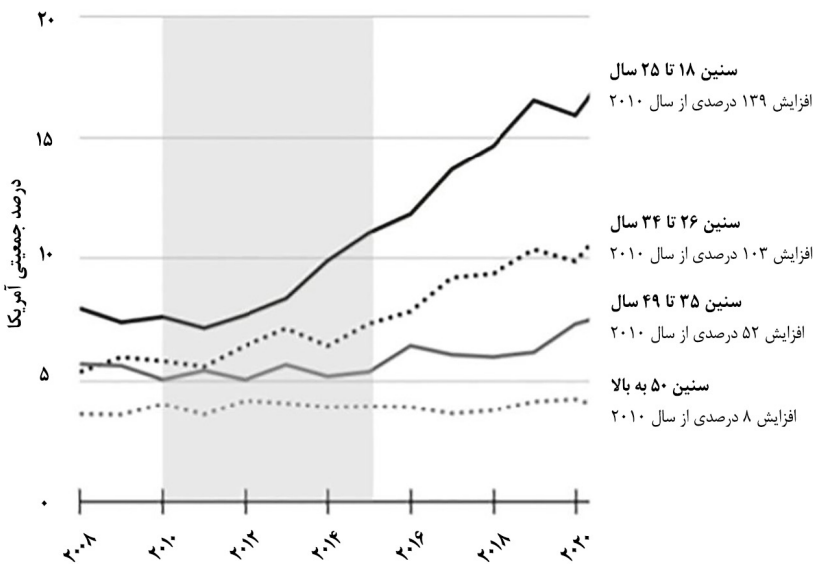
دومین سرنخ این است که این جهش عمده‌تاً در نسل زد متمرکز شده است، با مقداری سرریز به نسل وای جوان‌تر. این موضوع را می‌توان در شکل ۱.۳ دید؛ نموداری که درصد پاسخ‌دهندگان در چهار گروه سنی را نشان می‌دهد که گفته‌اند در ماه گذشته «بیشتر اوقات» یا «تمام وقت» احساس عصبی بودن داشته‌اند.

پیش از سال ۲۰۱۲ در هیچ‌یک از این چهار گروه سنی روند مشخصی دیده نمی‌شود، اما از آن زمان جوان‌ترین گروه (که اعضای نسل زد از سال ۲۰۱۴ وارد آن می‌شوند) به‌طور ناگهانی شروع به افزایش می‌کند. گروه سنی بعدی (که عمده‌تاً نسل وای هستند) نیز افزایش نشان می‌دهد، اما نه به همان شدت. در مقابل، دو گروه سنی مسن‌تر تقریباً ثابت می‌مانند: افزایش اندکی برای نسل ایکس (Gen X) (متولدین ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰) و کاهش جزئی برای نسل «بی‌بومرها» (Baby Boomers) (متولدین ۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴).

اضطراب چیست؟

اضطراب با ترس مرتبط است، اما دقیقاً همان چیز نیست. کتاب راهنمای تشخیصی روان پزشکی (TR-۵-DSM) ترس را چنین تعریف می‌کند: «پاسخ هیجانی به تهدید واقعی یا ادراک شده قریب الوقوع»، در حالی که اضطراب «انتظار یک تهدید در آینده» است [۱۰]. هر دو می‌توانند واکنش‌های سالمی به واقعیت باشند، اما اگر بیش از حد شوند می‌توانند به اختلال تبدیل شوند.

شیوع اضطراب بر اساس سن



شکل ۱.۳. درصد بزرگسالان آمریکایی که سطح بالایی از اضطراب (high level of anxiety) را گزارش

کرده‌اند، به تفکیک گروه‌های سنی. منبع داده‌ها: بررسی ملی مصرف مواد و سلامت آمریکا^۱

این نمودار نشان می‌دهد که نرخ اضطراب بالا در میان بزرگسالان جوان (نسل زد و هزاره‌های جوان) به طور قابل توجهی بیشتر از گروه‌های سنی مسن‌تر است.

به نظر می‌رسد اضطراب و اختلالات مرتبط با آن، شاخص‌ترین بیماری‌های روانی در میان جوانان امروز باشند. در میان انواع تشخیص‌های سلامت روان، همان‌طور که در شکل ۱.۲ دیده می‌شود، نرخ اضطراب بیش از همه افزایش یافته و افسردگی در رتبه بعدی قرار دارد.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۲ روی بیش از ۳۷ هزار دانش‌آموز دبیرستانی در ایالت ویسکانسین نشان داد که شیوع اضطراب از ۳۴ درصد در سال ۲۰۱۲ به ۴۴ درصد در سال ۲۰۱۸ افزایش یافته است، و این افزایش در میان دختران و نوجوانان LGBTQ (دچار اختلالات جنسی) بیشتر بوده است [۱۲].

مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ دربارهٔ دانشجویان آمریکایی نشان داد که ۳۷ درصد گزارش داده‌اند «همیشه» یا «بیشتر اوقات» احساس اضطراب می‌کنند، و ۳۱ درصد دیگر گفته‌اند که «حدود نیمی از اوقات» چنین احساسی دارند. این یعنی تنها یک‌سوم دانشجویان گفته‌اند کمتر از نصف اوقات یا هرگز احساس اضطراب نمی‌کنند [۱۳].

ترس احتمالاً مهم‌ترین احساس برای بقا در سراسر قلمرو حیوانات است. در جهانی پر از شکارچیان، موجوداتی که واکنش‌های بسیار سریع داشتند احتمال بیشتری داشت که ژن‌های خود را منتقل کنند. در واقع واکنش سریع به تهدید آن‌قدر مهم است که مغز پستانداران می‌تواند پاسخ ترس را فعال کند حتی پیش از آن که اطلاعاتی که از چشم‌ها می‌آید به مراکز بینایی در پشت مغز برسد و به‌طور کامل پردازش شود [۱۴].

به همین دلیل است که می‌توانیم موجی از ترس را احساس کنیم یا از مسیر یک خودروی در حال حرکت بپریم کنار، حتی پیش از آن که آگاهانه بفهمیم دقیقاً چه چیزی را دیده‌ایم. ترس مانند زنگ خطر است که به یک سیستم پاسخ سریع متصل است. وقتی تهدید برطرف می‌شود، زنگ خطر خاموش می‌شود، هورمون‌های استرس متوقف می‌شوند و احساس ترس فروکش می‌کند.

در حالی که ترس در لحظه خطر کل سیستم واکنش را فعال می‌کند، اضطراب زمانی بخش‌هایی از همان سیستم را فعال می‌کند که تهدید فقط «ممکن» به نظر می‌رسد. طبیعی است که وقتی در موقعیتی قرار داریم که احتمال خطر وجود دارد، احساس اضطراب و هوشیاری داشته باشیم. اما وقتی زنگ خطر ما بسیار حساس باشد و مرتب توسط رویدادهای عادی - حتی بسیاری از رویدادهایی که هیچ تهدید واقعی ندارند - فعال شود، ما را در حالت دائمی فشار روانی نگه می‌دارد. در اینجا است که اضطراب عادی، سالم و موقتی به یک «اختلال اضطرابی (anxiety disorder)» تبدیل می‌شود.

همچنین مهم است توجه کنیم که این زنگ خطر تکاملی فقط برای تهدیدهای جسمی شکل

نگرفته است. برتری تکاملی انسان‌ها از مغز بزرگ‌تر و توانایی تشکیل گروه‌های اجتماعی قوی به دست آمده است، بنابراین ما نسبت به «تهدیدهای اجتماعی (social threats)» مانند طرد شدن یا شرمسار شدن نیز بسیار حساس هستیم. انسان‌ها - و به‌ویژه نوجوانان - اغلب بیشتر از مرگ جسمی، از تهدید «مرگ اجتماعی» می‌ترسند.

اضطراب به شکل‌های گوناگون بر ذهن و بدن اثر می‌گذارد. برای بسیاری از افراد، اضطراب در بدن به صورت تشش یا گرفتگی و نیز ناراحتی در ناحیه شکم و قفسه سینه احساس می‌شود [۱۵]. از نظر احساسی، اضطراب به صورت احساس نگرانی، دلهره و پس از مدتی خستگی تجربه می‌شود.

از نظر شناختی، اغلب فکر کردن به روشنی دشوار می‌شود و افراد وارد چرخه نشخوار فکری بی‌ثمر می‌شوند. همچنین خطاهای شناختی (cognitive distortions) پدید می‌آید - همان‌هایی که درمان شناختی - رفتاری (CBT: Cognitive Behavioral Therapy) تلاش می‌کند اصلاح کند - مانند فاجعه‌سازی (catastrophizing)، تعمیم بیش از حد (overgeneralization)، و تفکر سیاه‌وسفید (black-and-white thinking).

در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی، این الگوهای فکری تحریف‌شده اغلب علائم جسمی ناخوشایندی ایجاد می‌کنند، که خود باعث احساس ترس و نگرانی بیشتر می‌شود و سپس دوباره تفکر اضطرابی را فعال می‌کند. به این ترتیب یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد.

دومین اختلال روان‌شناختی رایج در میان جوانان امروز افسردگی است، همان‌طور که در شکل ۱.۲ دیده می‌شود. دسته اصلی روان‌پزشکی در اینجا «اختلال افسردگی اساسی (MDD: Major Depressive Disorder)» نام دارد.

دو نشانه اصلی آن عبارت‌اند از: خلق افسرده (احساس غم، پوچی یا ناامیدی) و از دست دادن علاقه یا لذت در بیشتر یا همه فعالیت‌ها [۱۶].

شخصیت هملت در نمایشنامه شکسپیر می‌گوید:

«چه خسته‌کننده، بی‌مزه، بی‌روح و بی‌فایده به نظرم می‌آید همه کارهای این جهان» [۱۷].

او این جمله را بلافاصله پس از ابراز اندوه از ممنوعیت الهی «خودکشی» بیان می‌کند.

برای تشخیص اختلال افسردگی اساسی، این نشانه‌ها باید دست‌کم دو هفته به‌طور مداوم وجود داشته باشند. اغلب این وضعیت با علائم جسمی نیز همراه است، از جمله کاهش یا افزایش

قابل توجه وزن، خواب بسیار کمتر یا بسیار بیشتر از حد معمول، و خستگی. همچنین با اختلال در تفکر همراه است، از جمله ناتوانی در تمرکز، اشتغال ذهنی با خطاها یا شکست‌های شخصی (که احساس گناه ایجاد می‌کند)، و انواع خطاهای شناختی که CBT تلاش می‌کند با آن‌ها مقابله کند.

افرادی که دچار اختلال افسردگی هستند اغلب به خودکشی فکر می‌کنند، زیرا احساس می‌کنند رنج فعلی آن‌ها هرگز پایان نخواهد یافت و مرگ راهی برای پایان دادن به آن است. یک ویژگی مهم افسردگی برای موضوع این کتاب، ارتباط آن با روابط اجتماعی است. افراد زمانی بیشتر در معرض افسردگی قرار می‌گیرند که از نظر اجتماعی منزوی‌تر شوند یا احساس کنند ارتباط اجتماعی کمتری دارند. از سوی دیگر، افسردگی باعث می‌شود افراد کمتر تمایل یا توانایی برای جستجوی ارتباط اجتماعی داشته باشند.

در اینجا نیز مانند اضطراب یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد. به همین دلیل در این کتاب توجه ویژه‌ای به دوستی‌ها و روابط اجتماعی خواهیم داشت. خواهیم دید که «کودکی مبتنی بر بازی» (play-based childhood) این روابط را تقویت می‌کند، در حالی که «کودکی مبتنی بر تلفن» (phone-based childhood) آن‌ها را تضعیف می‌کند.

من شخصاً معمولاً فردی مضطرب یا افسرده نیستم، اما در سه دوره از زندگی‌ام اضطراب طولانی مدتی را تجربه کرده‌ام که نیاز به مصرف دارو داشت. یکی از آن دوره‌ها شامل تشخیص افسردگی اساسی نیز بود. بنابراین تا حدی می‌توانم با آنچه بسیاری از جوانان تجربه می‌کنند همدلی داشته باشم.

می‌دانم که نوجوانانی که دچار اختلال اضطرابی یا افسردگی هستند نمی‌توانند صرفاً «خودشان را جمع‌وجور کنند» یا تصمیم بگیرند «قوی‌تر باشند». این اختلالات حاصل ترکیبی از عوامل هستند: ژن‌ها (برخی افراد استعداد بیشتری دارند)، الگوهای فکری (که می‌توان آن‌ها را آموخت و تغییر داد)، و شرایط اجتماعی یا محیطی.

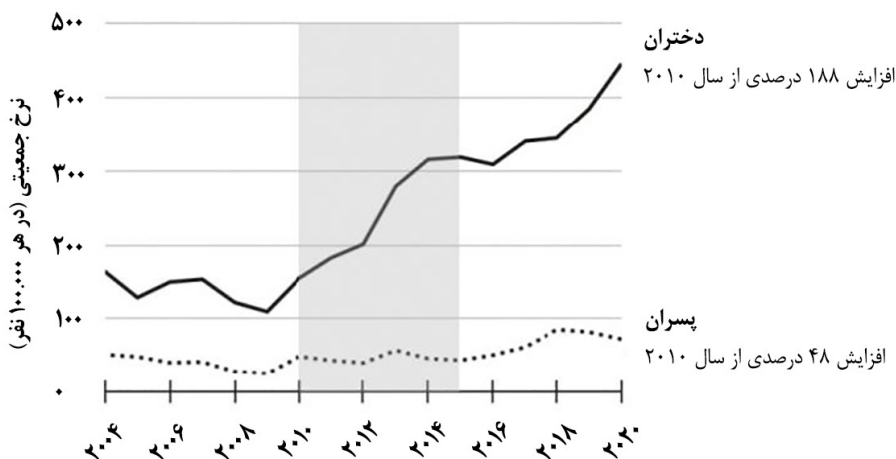
اما از آنجا که ژن‌ها بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ تغییر نکرده‌اند، باید بفهمیم چه الگوهای فکری و چه شرایط اجتماعی یا محیطی تغییر کردند که چنین موج عظیمی از اضطراب و افسردگی را به راه انداختند.

آیا واقعی نیست؟

بسیاری از متخصصان سلامت روان در ابتدا نسبت به این افزایش‌های بزرگ در اضطراب و افسردگی تردید داشتند و شک داشتند که آیا واقعاً نشان‌دهنده افزایش واقعی بیماری‌های روانی هستند یا نه. یک روز پس از آن که ما کتاب «The Coddling of the American Mind» را منتشر کردیم، مقاله‌ای در روزنامه نیویورک تایمز منتشر شد با عنوان «افسانه بزرگ درباره اضطراب نوجوانان» [۱۸].

در آن مقاله، یک روان‌پزشک چند انتقاد مهم مطرح کرد نسبت به آنچه او «هراس اخلاقی رو به افزایش» درباره نوجوانان و گوشی‌های هوشمند می‌دانست. او اشاره کرد که بیشتر پژوهش‌هایی که افزایش بیماری‌های روانی را نشان می‌دهند بر اساس «گزارش‌های خوداظهاری (self-reports)» هستند؛ مانند داده‌هایی که در شکل ۱.۲ دیده می‌شود. تغییر در گزارش‌های خوداظهاری لزوماً به این معنا نیست که میزان واقعی بیماری روانی تغییر کرده است. شاید جوانان فقط بیشتر تمایل پیدا کرده‌اند که خود را مبتلا تشخیص دهند یا صادقانه‌تر درباره علائمشان صحبت کنند. یا شاید شروع کرده‌اند علائم خفیف اضطراب را با یک اختلال روانی اشتباه بگیرند.

مراجعه به اورژانس به دلیل خودآسیبی



شکل ۱.۴. نرخ مراجعه به اورژانس بیمارستان‌ها در ایالات متحده به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر جمعیت، برای نوجوانان (۱۰ تا ۱۴ سال) که به دلیل «خودآسیبی غیرکشنده (non-fatal self-harm)» تحت درمان قرار گرفته‌اند. (منبع: مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا)^۱

این نمودار افزایش چشمگیر رفتارهای خودآسیب‌رسان در میان نوجوانان جوان‌تر را نشان می‌دهد.

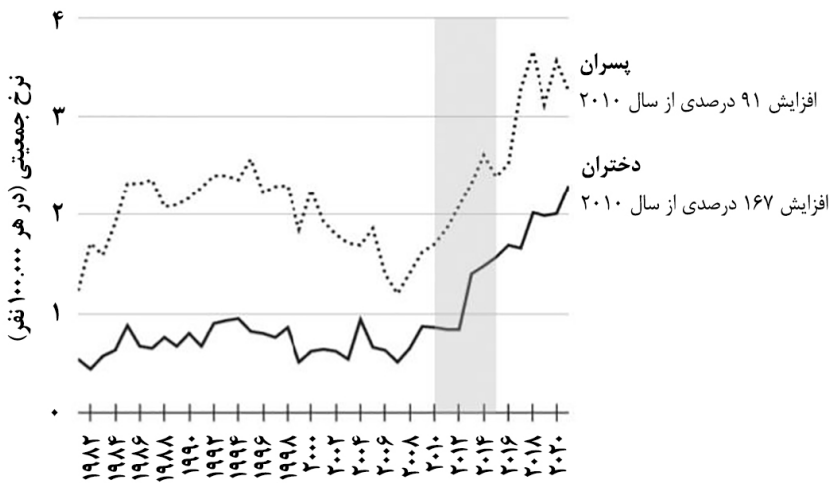
آیا آن روان‌پزشک حق داشت که تردید داشته باشد؟ قطعاً حق داشت که بگوید برای فهمیدن این که آیا بیماری روانی واقعاً در حال افزایش است یا نه، باید به شاخص‌های متعددی نگاه کنیم. یکی از راه‌های خوب برای این کار بررسی شاخص‌هایی است که بر اساس گزارش خود نوجوانان نیستند. برای مثال، بسیاری از مطالعات تغییرات در تعداد نوجوانانی را بررسی می‌کنند که برای مراقبت‌های روان‌پزشکی اورژانسی به بیمارستان آورده می‌شوند یا هر سال به دلیل این که عمداً به خود آسیب زده‌اند در بیمارستان بستری می‌شوند.

این خودآسیبی می‌تواند در قالب اقدام به خودکشی باشد - که معمولاً با مصرف بیش از حد دارو انجام می‌شود - یا در قالب چیزی که «خودآسیبی غیرخودکشی» (NSSI: Non-Suicidal Self-Injury) نامیده می‌شود، که اغلب به شکل بریدن بدن بدون قصد مرگ انجام می‌شود. نرخ خودآسیبی در میان دختران نوجوان کم‌سن تقریباً سه برابر شد؛ از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰. در میان دختران بزرگ‌تر (۱۵ تا ۱۹ سال) این نرخ دو برابر شد، در حالی که در میان زنان بالای ۲۴ سال در همان دوره در واقع کاهش یافت [۲۰].

بنابراین هر اتفاقی که در اوایل دهه ۲۰۱۰ رخ داد، بیش از هر گروه دیگری بر دختران پیش‌نوجوان و نوجوانان کم‌سن اثر گذاشت. این یک سرنخ بسیار مهم است.

رفتارهای خودآسیب‌رسان در شکل ۱.۴ شامل هم اقدام‌های ناموفق به خودکشی است - که نشان‌دهنده سطح بسیار بالایی از درماندگی و ناامیدی هستند - و هم خودآسیبی غیرخودکشی مانند بریدن بدن. مورد دوم بیشتر به عنوان نوعی «رفتار مقابله‌ای» در نظر گرفته می‌شود که برخی افراد (به‌ویژه دختران و زنان جوان) برای مدیریت اضطراب و افسردگی شدید از آن استفاده می‌کنند.

نرخ خودکشی در نوجوانان کم سن



شکل ۱.۵. نرخ خودکشی (suicide rate) برای نوجوانان آمریکایی، سنین ۱۰ تا ۱۴ سال.

(منبع: مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا). همان‌طور که در متن اشاره شده، این نرخ برای دختران نوجوان از سال ۲۰۰۸ شروع به افزایش کرده و در سال ۲۰۱۲ جهش قابل توجهی داشته است [۲۱]. روند خودکشی در میان نوجوانان آمریکایی به طور کلی الگویی مشابه با افسردگی، اضطراب و خودآسیبی دارد، اگرچه دوره افزایش سریع آن چند سال زودتر آغاز می‌شود. شکل ۱.۵ نرخ خودکشی را نشان می‌دهد؛ یعنی تعداد کودکانی از سن ۱۰ تا ۱۴ سال که در هر سال به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر از جمعیت آمریکا بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده‌اند [۲۲].

در مورد خودکشی، در کشورهای غربی معمولاً نرخ مرگ ناشی از خودکشی در پسران بالاتر از دختران است؛ در حالی که تلاش برای خودکشی و خودآسیبی غیرمرگبار در دختران بیشتر است [۲۳].

نمودار شکل ۱.۵ نشان می‌دهد که نرخ خودکشی در میان دختران نوجوان کم‌سن از سال ۲۰۰۸ شروع به افزایش کرد و در سال ۲۰۱۲ جهش قابل توجهی داشت؛ در حالی که از دهه ۱۹۸۰ تا آن زمان در محدوده‌ای نسبتاً ثابت نوسان می‌کرد.

از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۱ این نرخ ۱۶۷ درصد افزایش یافت. این نیز سرنخ مهم دیگری است که

ما را به این پرسش هدایت می‌کند: چه چیزی در اوایل دهه ۲۰۱۰ برای دختران پیش‌نوجوان و نوجوانان کم‌سن تغییر کرد؟

افزایش سریع خودآسیبی و خودکشی، در کنار مطالعات خوداظهاری که افزایش اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند، پاسخی قوی به کسانی است که نسبت به وجود بحران سلامت روان تردید داشتند.

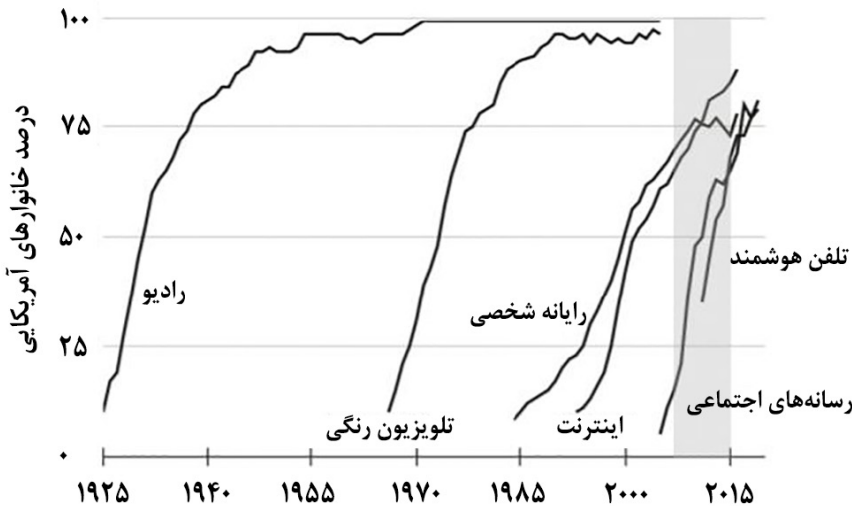
من نمی‌گویم که هیچ بخشی از افزایش اضطراب و افسردگی ناشی از افزایش تمایل افراد برای گزارش دادن این مشکلات نیست - که در واقع چیز خوبی است - یا این که برخی نوجوانان شروع نکرده‌اند اضطراب و ناراحتی‌های طبیعی را به عنوان بیماری تلقی کنند - که چیز خوبی نیست.

اما ترکیب رنجی که در گزارش‌های خوداظهاری دیده می‌شود با تغییرات واقعی در رفتار (مانند خودآسیبی و خودکشی) به ما نشان می‌دهد که در اوایل دهه ۲۰۱۰ اتفاق بزرگی در زندگی نوجوانان رخ داده است؛ اتفاقی که شاید ریشه‌های آن به اواخر دهه ۲۰۰۰ بازگردد.

گوشی‌های هوشمند و شکل‌گیری نسل زد

ورود گوشی هوشمند پس از معرفی آن در سال ۲۰۰۷ زندگی همه را تغییر داد. همان‌طور که پیش از آن رادیو و تلویزیون چنین کرده بودند، گوشی هوشمند نیز به سرعت سراسر آمریکا و سپس جهان را فرا گرفت. شکل ۱.۶ درصد خانه‌های آمریکایی را نشان می‌دهد که در طول یک قرن گذشته فناوری‌های ارتباطی مختلف را خریداری کرده‌اند. همان‌طور که در نمودار دیده می‌شود، این فناوری‌ها معمولاً بسیار سریع گسترش می‌یابند و در مرحله‌ای اولیه، خط نمودار تقریباً به صورت عمودی بالا می‌رود؛ یعنی همان دوره‌ای حدود یک دهه که به نظر می‌رسد «همه» در حال خرید آن فناوری هستند.

پذیرش فناوری‌های ارتباطی



شکل ۱.۶. سهم خانوارهای آمریکایی که از فناوری‌های خاص استفاده می‌کنند؛ گوشی هوشمند (smartphone) سریع‌تر از هر فناوری ارتباطی دیگری در تاریخ مورد پذیرش عمومی قرار گرفت. (منبع: Our World in Data).

این نمودار نکته مهمی دربارهٔ عصر اینترنت نشان می‌دهد: اینترنت در دو موج گسترش یافت. موج اول در دهه ۱۹۹۰ رخ داد؛ زمانی که رایانه‌های شخصی و دسترسی به اینترنت (آن زمان از طریق مودم) به سرعت افزایش یافتند و تا سال ۲۰۰۱ در بیشتر خانه‌ها وجود داشتند. در دهه بعد از آن، هیچ کاهش قابل توجهی در سلامت روان نوجوانان مشاهده نشد [۲۵]. در واقع نوجوانان نسل وای که در آن موج اول بزرگ شدند، به طور متوسط کمی شادتر از نوجوانان نسل ایکس بودند. موج دوم افزایش سریع شبکه‌های اجتماعی و گوشی‌های هوشمند بود که تا سال‌های ۲۰۱۲ یا ۲۰۱۳ به اکثریت خانه‌ها رسید. درست در همین زمان بود که سلامت روان دختران شروع به فروپاشی کرد و سلامت روان پسران نیز به شکل‌های پراکنده‌تری تغییر کرد.

البته نوجوانان از اواخر دهه ۱۹۹۰ تلفن همراه داشتند، اما آن‌ها «گوشی‌های ساده» بودند که اینترنت نداشتند و اغلب «گوشی تاشو» نامیده می‌شدند، زیرا رایج‌ترین طراحی آن‌ها با یک حرکت مچ دست باز می‌شد. این گوشی‌ها بیشتر برای ارتباط مستقیم با دوستان و خانواده به صورت یک‌به‌یک مفید بودند. می‌توانستید تماس بگیرید یا با فشردن سخت کلیدهای عددی پیامک بفرستید.

اما گوشی‌های هوشمند کاملاً متفاوت‌اند. آن‌ها شما را ۲۴ ساعته به اینترنت متصل می‌کنند، می‌توانند میلیون‌ها برنامه اجرا کنند و به سرعت به خانه شبکه‌های اجتماعی تبدیل شدند؛ پلتفرم‌هایی که می‌توانند در طول روز مدام با اعلان‌ها شما را صدا بزنند تا ببینید دیگران چه می‌گویند و چه می‌کنند.

این نوع اتصال مداوم تقریباً هیچ‌یک از مزایای گفت‌وگوی مستقیم با دوستان را ندارد. در واقع برای بسیاری از جوانان، این اتصال سمی (toxic) است [۲۶].

چند منبع داده دربارهٔ دورهٔ آغازین گوشی‌های هوشمند وجود دارد. گزارش مرکز پژوهشی Pew در سال ۲۰۱۲ دربارهٔ مالکیت تلفن همراه نشان داد که در سال ۲۰۱۱ حدود ۷۷ درصد نوجوانان آمریکایی تلفن همراه داشتند اما فقط ۲۳ درصد آن‌ها گوشی هوشمند داشتند [۲۷].

این یعنی بیشتر نوجوانان برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی باید از رایانه استفاده می‌کردند؛ اغلب رایانهٔ والدین یا رایانهٔ خانوادگی. بنابراین حریم خصوصی و دسترسی آن‌ها محدود بود و زمانی که خارج از خانه بودند دسترسی آسانی به اینترنت نداشتند.

در همان دوره در آمریکا لپ‌تاپ‌ها و اینترنت پرسرعت به تدریج رایج‌تر شدند، بنابراین برخی نوجوانان حتی پیش از داشتن گوشی هوشمند شخصی دسترسی بیشتری به اینترنت پیدا کردند. اما تا زمانی که نوجوانان گوشی هوشمند نگرفتند، نمی‌توانستند همیشه آنلاین باشند. طبق نظرسنجی سازمان غیرانتفاعی Common Sense Media از والدین آمریکایی، تا سال ۲۰۱۶ حدود ۷۹ درصد نوجوانان صاحب گوشی هوشمند بودند و حتی ۲۸ درصد کودکان ۸ تا ۱۲ ساله نیز چنین گوشی‌هایی داشتند [۲۸].

وقتی نوجوانان گوشی هوشمند گرفتند، زمان بیشتری را در جهان مجازی گذراندند. گزارش Common Sense در سال ۲۰۱۵ نشان داد نوجوانانی که حساب شبکه اجتماعی داشتند روزانه حدود دو ساعت در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذراندند. همچنین نوجوانان به طور متوسط تقریباً هفت ساعت از زمان فراغت روزانه خود را صرف رسانه‌های صفحه‌نمایشی می‌کردند (به جز مدرسه و تکالیف)، از جمله بازی‌های ویدیویی و تماشای ویدیو در نتفلیکس، یوتیوب یا سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن [۲۹].

گزارش دیگری از Pew در همان سال این اعداد بالا را تأیید کرد: از هر چهار نوجوان، یک نفر گفت که «تقریباً دائماً» آنلاین است [۳۰]. تا سال ۲۰۲۲ این عدد تقریباً دو برابر شد و به ۴۶

درصد رسید [۳۱].

این ارقام «تقریباً دائماً آنلاین بودن» بسیار تکان‌دهنده‌اند و ممکن است کلید توضیح فروپاشی ناگهانی سلامت روان نوجوانان باشند.

این نرخ‌های فوق‌العاده بالا نشان می‌دهد حتی زمانی که اعضای نسل زد ظاهراً در دنیای واقعی هستند - مثلاً در کلاس نشسته‌اند، در حال غذا خوردن‌اند یا با شما صحبت می‌کنند - بخش قابل توجهی از توجه آن‌ها در حال نظارت یا نگرانی دربارهٔ اتفاقات جهان اجتماعی مجازی است. همان‌طور که شری تورکل (Sherry Turkle)، استاد MIT، در سال ۲۰۱۵ دربارهٔ زندگی با گوشی‌های هوشمند نوشت:

«ما همیشه جای دیگری هستیم.» [۳۲].

این تغییر، دگرگونی عمیقی در آگاهی انسانی و روابط اجتماعی است و برای نوجوانان آمریکایی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد. این دوره تولد «کودکی مبتنی بر تلفن» است و پایان قطعی «کودکی مبتنی بر بازی» را نشان می‌دهد.

یک جزئیات مهم در این داستان این است که آیفون ۴ در ژوئن ۲۰۱۰ معرفی شد [۳۳]. این اولین آیفون با «دوربین جلویی» بود که گرفتن عکس و ویدیو از خود (سلفی) را بسیار آسان‌تر کرد. در همان ماه سامسونگ نیز در گوشی Galaxy S چنین دوربینی ارائه داد.

همان سال اپلیکیشن اینستاگرام ساخته شد که در ابتدا فقط روی گوشی‌های هوشمند قابل استفاده بود و برای چند سال هیچ نسخه‌ای برای رایانه نداشت [۳۴].

اینستاگرام تا سال ۲۰۱۲ کاربران کمی داشت، اما وقتی فیس‌بوک آن را خرید، رشد بسیار سریع آغاز شد: تعداد کاربران از حدود ۱۰ میلیون در پایان ۲۰۱۱ به ۹۰ میلیون در اوایل ۲۰۱۳ رسید [۳۵] [۳۶].

بنابراین می‌توان گفت اکوسیستم شبکه‌های اجتماعی مبتنی بر گوشی هوشمند و «سلفی» که امروز می‌شناسیم در سال ۲۰۱۲ شکل گرفت؛ با خرید اینستاگرام توسط فیس‌بوک پس از معرفی دوربین جلویی.

تا آن زمان بسیاری از دختران نوجوان احساس می‌کردند «همه» در حال گرفتن گوشی هوشمند و ساختن حساب اینستاگرام هستند و همه در حال مقایسه خود با دیگران‌اند.

در سال‌های بعد، این اکوسیستم با فیلترهای قدرتمندتر و نرم‌افزارهای ویرایش تصویر - چه

در خود اینستاگرام و چه در برنامه‌هایی مانند Facetune - جذاب‌تر شد. چه دختری از فیلتر استفاده می‌کرد یا نه، تصویری که در آینه می‌دید کم‌کم نسبت به دخترانی که در گوشی خود می‌دید کمتر جذاب به نظر می‌رسید.

در حالی که زندگی اجتماعی دختران به شبکه‌های اجتماعی منتقل شد، پسران بیشتر در جهان مجازی فرو رفتند و به فعالیت‌های دیجیتال گوناگون پرداختند؛ به‌ویژه «بازی‌های آنلاین چندنفره (online multiplayer games)»، یوتیوب، ردیت و سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن - همه در دسترس، رایگان و همیشه روی گوشی‌هایشان.

با این همه فعالیت مجازی جدید و هیجان‌انگیز، بسیاری از نوجوانان (و حتی بزرگسالان) توانایی حضور کامل در کنار افراد اطراف خود را از دست دادند. این تغییر زندگی اجتماعی همه را تحت تأثیر قرار داد، حتی اقلیت کوچکی که از این پلتفرم‌ها استفاده نمی‌کردند. به همین دلیل من دوره ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را «بازسیم‌کشی بزرگ دوران کودکی» می‌نامم. در این پنج سال، الگوهای اجتماعی، الگوهای رفتاری، احساسات، فعالیت بدنی و حتی الگوهای خواب نوجوانان به طور بنیادی تغییر کردند.

زندگی روزمره، آگاهی و روابط اجتماعی یک نوجوان ۱۳ ساله در سال ۲۰۱۳ که آیفون داشت (متولد ۲۰۰۰) به شکل عمیقی با نوجوان ۱۳ ساله‌ای در سال ۲۰۰۷ که گوشی تاشو داشت (متولد ۱۹۹۴) متفاوت بود.

آیا حق ندارند مضطرب و افسرده باشند؟

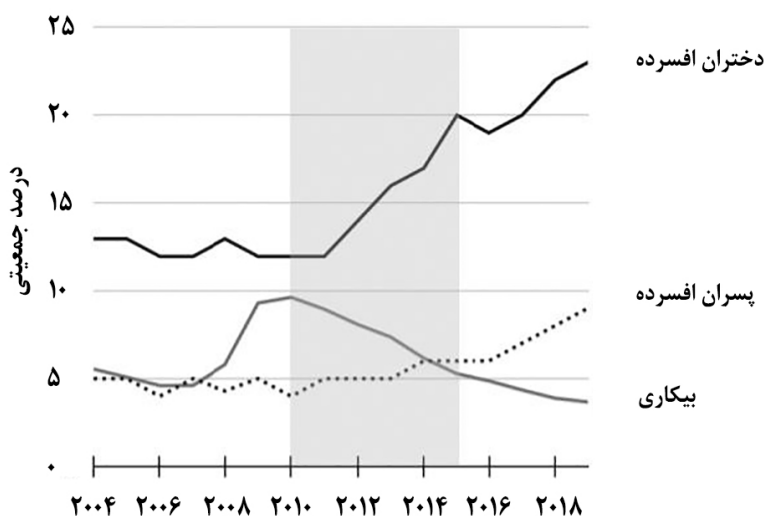
وقتی این یافته‌ها را در سخنرانی‌ها ارائه می‌کنم، گاهی کسی اعتراض می‌کند و می‌گوید: «البته که نسل زد افسرده است؛ کافی است وضعیت جهان در قرن بیست و یکم را ببینید! حملات ۱۱ سپتامبر، جنگ‌های افغانستان و عراق، بحران مالی جهانی، گرمایش زمین، تیراندازی‌های مدارس، قطبی شدن سیاسی، نابرابری و بدهی‌های دانشجویی.» و حتی می‌گویند: «تو سال ۲۰۱۲ را نقطه عطف می‌دانی؟ همان سال تیراندازی مدرسه سندی هوک رخ داد!» [۳۷].

کتاب فاجعه‌ی نسل (Generation Disaster) که در سال ۲۰۲۱ منتشر شد دقیقاً همین استدلال را درباره‌ی مشکلات سلامت روان نسل زد مطرح می‌کند [۳۸].

اما با وجود این که من هم معتقدم قرن بیست و یکم شروع خوبی نداشته، زمان‌بندی داده‌ها این نظریه را تأیید نمی‌کند که نسل زد به دلیل افزایش تهدیدهای جهانی مضطرب و افسرده شده‌اند. اگر رویدادهایی مانند ۱۱ سپتامبر و بحران مالی واقعاً عامل اصلی بودند، باید بیشترین تأثیر را بر نسل وای می‌گذاشتند (متولد ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵)، زیرا کودکی خوش‌بینانه آن‌ها ناگهان فروپاشید و چشم‌انداز پیشرفتشان کاهش یافت. اما چنین اتفاقی نیفتاد و نرخ بیماری‌های روانی آن‌ها در دوران نوجوانی بدتر نشد.

همچنین اگر بحران مالی عامل مهمی بود، سلامت روان نوجوانان باید در سال ۲۰۰۹ - بدترین سال بحران اقتصادی - به شدت سقوط می‌کرد و سپس در دهه ۲۰۱۰ با بهبود اقتصاد بهتر می‌شد؛ زیرا بیکاری کاهش یافت، بازار سهام رشد کرد و اقتصاد رونق گرفت. اما داده‌ها چنین روندی را نشان نمی‌دهند. در شکل ۱۰۷ من نمودار افسردگی نوجوانان را با نمودار نرخ بیکاری در آمریکا مقایسه کرده‌ام؛ بیکاری که در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ به شدت افزایش یافت زیرا شرکت‌ها کارکنان خود را اخراج کردند. پس از آن بیکاری از ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹ به طور مداوم کاهش یافت و در اوایل ۲۰۱۹ به پایین‌ترین سطح تاریخی یعنی ۳.۶ درصد رسید.

افسردگی نوجوانان در برابر بیکاری بزرگسالان



شکل ۱.۷. مقایسه روند افسردگی نوجوانان با نرخ بیکاری در ایالات متحده (تضاد آشکار دو متغیر). در حالی که بحران سلامت روان نوجوانان بدتر می‌شد، نرخ بیکاری (unemployment rate) در ایالات متحده (درصد بزرگسالان حاضر در بازار کار که بیکار هستند) به طور مداوم کاهش می‌یافت. این شکل، نمودار افسردگی نوجوانان (شکل ۱.۱) را با نرخ بیکاری آمریکا روی هم قرار داده است. منابع: اداره آمار کار ایالات متحده (Bureau of Labor Statistics) و نظرسنجی ملی مصرف مواد و سلامت (NSDUH) [۳۹].

هیچ راهی وجود ندارد که بتوان افزایش اضطراب و افسردگی نوجوانان را به یک رویداد اقتصادی یا روند اقتصادی خاص نسبت داد. همچنین دشوار است توضیح دهیم چرا یک بحران اقتصادی باید به دختران بیشتر از پسران آسیب بزند، و به‌ویژه چرا دختران پیش‌نوجوان بیش از همه تحت تأثیر قرار بگیرند.

توضیح دیگری که اغلب می‌شنوم این است که نسل زد به دلیل «تغییرات اقلیمی (climate change)» دچار اضطراب و افسردگی شده‌اند؛ زیرا این پدیده زندگی آن‌ها را بیش از نسل‌های مسن‌تر تحت تأثیر قرار خواهد داد. من منکر مشروع بودن این نگرانی نیستم، اما باید توجه داشت که تهدیدهای قریب‌الوقوع برای یک ملت یا یک نسل (برخلاف تهدیدهای فردی) در طول تاریخ معمولاً باعث افزایش نرخ بیماری‌های روانی نشده‌اند.

وقتی کشورها مورد حمله قرار می‌گیرند، چه از طریق نیروی نظامی و چه از طریق تروریسم، شهروندان معمولاً گرد یکدیگر جمع می‌شوند. آن‌ها احساس هدفمندی قوی پیدا می‌کنند، نرخ خودکشی کاهش می‌یابد [۴۰] و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که حتی دهه‌ها بعد، افرادی که در آغاز جنگ نوجوان بوده‌اند در آزمایش‌های آزمایشگاهی سطح بالاتری از اعتماد و همکاری نشان می‌دهند. [۴۱]

همچنین وقتی جوانان حول یک هدف سیاسی مشترک بسیج می‌شوند - از مخالفت با جنگ ویتنام در دهه ۱۹۶۰ گرفته تا موج‌های فعال‌گرایی زیست‌محیطی در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰ - معمولاً انرژی و انگیزه بیشتری پیدا می‌کنند، نه این که افسرده و دل‌سرد شوند. تقریباً هر نسلی در سایه یک بحران یا تهدید بزرگ رشد کرده است؛ از رکود بزرگ اقتصادی و جنگ جهانی دوم گرفته تا تهدید نابودی هسته‌ای، تخریب محیط زیست، افزایش جمعیت و بدهی‌های عظیم ملی.

مردم زمانی که با تهدیدها به صورت جمعی روبه‌رو می‌شوند معمولاً افسرده نمی‌شوند؛ بلکه

زمانی افسرده می‌شوند که احساس انزوا، تنهایی یا بی‌فایده بودن داشته باشند. همان‌طور که در فصل‌های بعدی نشان داده خواهد شد، «بازسیم‌کشی بزرگ» دقیقاً همین وضعیت را برای نسل زد ایجاد کرد.

اضطراب جمعی می‌تواند مردم را به هم نزدیک کند و آن‌ها را به اقدام وادارد، و اقدام جمعی - به‌ویژه وقتی به صورت حضوری انجام شود - هیجان‌انگیز است. در میان نسل‌های گذشته، پژوهشگران اغلب مشاهده کرده‌اند افرادی که در فعالیت‌های سیاسی مشارکت داشتند، از میانگین جامعه شادتر و پرانرژی‌تر بودند. تیم کَسر (Tim Kasser)، هم‌نویسنده مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۹ درباره دانشجویان، فعالیت سیاسی و شکوفایی فردی، می‌گوید: «خود فعالیت سیاسی چیزی در درونش دارد که برای بهزیستی انسان مفید است.» [۴۲]

اما پژوهش‌های جدیدتر درباره فعالان جوان - از جمله فعالان محیط زیست - نتایج متفاوتی نشان می‌دهد: کسانی که امروز از نظر سیاسی فعال هستند معمولاً سلامت روان ضعیف‌تری دارند [۴۳]. تهدیدها و خطرات همیشه آینده را تهدید کرده‌اند، اما شیوه‌ای که جوانان امروز به آن‌ها پاسخ می‌دهند - با فعالیت‌هایی که عمدتاً در فضای مجازی انجام می‌شود - ظاهراً اثر بسیار متفاوتی نسبت به نسل‌های قبلی دارد که فعالیت‌هایشان عمدتاً در دنیای واقعی انجام می‌شد.

فرضیه تغییرات اقلیمی همچنین نمی‌تواند برخی ویژگی‌های جمعیتی این پدیده را توضیح دهد. چرا بیشترین افزایش نسبی اضطراب و افسردگی معمولاً در میان دختران پیش‌نوجوان دیده می‌شود؟ اگر آگاهی درباره بحران اقلیمی عامل اصلی باشد، انتظار می‌رود نوجوانان بزرگ‌تر یا دانشجویان دانشگاه که از رویدادهای جهانی و سیاسی آگاه‌ترند بیشتر تحت تأثیر قرار بگیرند. از نظر زمانی نیز این فرضیه چندان سازگار نیست: چرا جهش در بیماری‌های روانی در اوایل دهه ۲۰۱۰ در بسیاری از کشورها رخ داد؟ گرتا تونبرگ (Greta Thunberg)، فعال محیط زیست سوئدی (متولد ۲۰۰۳)، جوانان سراسر جهان را بسیج کرد، اما این اتفاق پس از سخنرانی او در کنفرانس تغییرات اقلیمی سازمان ملل در سال ۲۰۱۸ رخ داد.

ممکن است امروز همه‌چیز شکسته و آشفته به نظر برسد، اما زمانی که من در دهه ۱۹۷۰ بزرگ می‌شدم نیز چنین احساسی وجود داشت، همان‌طور که والدین من هنگام رشد در دهه ۱۹۳۰ نیز چنین احساسی داشتند. این بخشی از داستان همیشگی بشر است. اگر رویدادهای

جهانی در بحران کنونی سلامت روان نقشی داشته‌اند، دلیلش این نیست که ناگهان در حدود سال ۲۰۱۲ بدتر شده‌اند؛ بلکه به این دلیل است که این رویدادها از طریق تلفن‌های هوشمند مستقیماً به ذهن نوجوانان «تزریق (injected)» می‌شوند، نه در قالب گزارش‌های خبری، بلکه به صورت پست‌های شبکه‌های اجتماعی که در آن‌ها جوانان دیگر احساسات خود دربارهٔ جهانی در حال فروپاشی را بیان می‌کنند - احساساتی که در شبکه‌های اجتماعی بسیار مسری (contagious) هستند.

کشورهای انگلیسی‌زبان

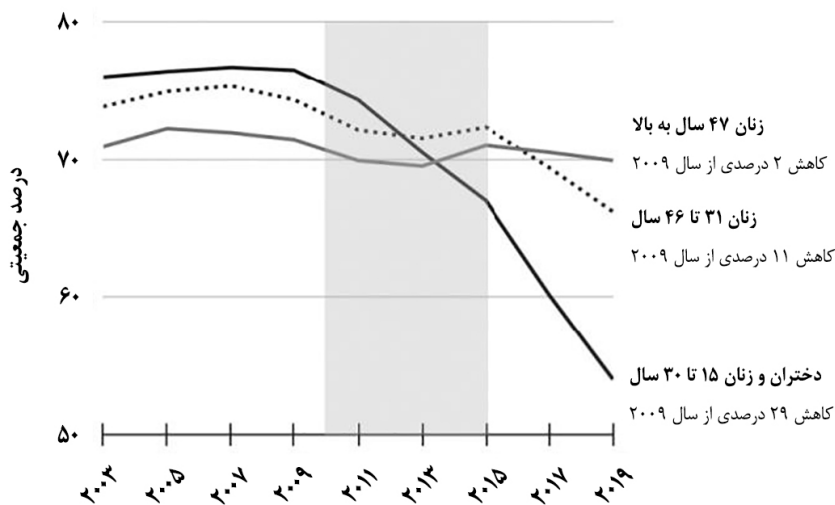
یکی از راه‌های تشخیص اینکه آیا نوجوانان آمریکایی به دلیل رویدادهای جاری مضطرب و افسرده شده‌اند، مقایسه روندهای سلامت روان آن‌ها با کشورهای دیگری است که رویدادهای جاری متفاوت و سطوح متفاوتی از فاصله فرهنگی با ایالات متحده دارند. در زیر این کار را برای گروهی از کشورها انجام می‌دهم: کشورهایی که از نظر فرهنگی مشابه اما رویدادهای خبری مهم متفاوتی داشتند، مانند کانادا و بریتانیا؛ کشورهایی با زبان‌ها و فرهنگ‌های متفاوت، یعنی کشورهای نوردیک (شمال اروپا)؛ و در نهایت برای ۳۷ کشور از سراسر جهان که هر سه سال یک بار در نظرسنجی از نوجوانان ۱۵ ساله خود شرکت می‌کنند. همان‌طور که نشان می‌دهم، همه این‌ها الگو و زمان‌بندی مشابهی را نشان می‌دهند: چیزی در اوایل دهه ۲۰۱۰ تغییر کرد.

بیا بید با کانادا شروع کنیم، که بخش زیادی از فرهنگ خود را با ایالات متحده به اشتراک می‌گذارد، با این حال بسیاری از ویژگی‌های جامعه‌شناختی و اقتصادی بالقوه آسیب‌زننده آمریکا، مانند سطوح بالای ناامنی اقتصادی را ندارد. کانادا از جنگ‌های مکرر آمریکا و نرخ بالای جرم و جنایت خشونت‌آمیز اجتناب کرده است. کانادا همچنین تا حد زیادی از اثرات بحران مالی جهانی دور ماند. [۴۵] با این حال، حتی با وجود همه این مزیت‌ها، نوجوانان در کانادا در همان زمان و به همان شکلی که در ایالات متحده بود، کاهش شدیدی در سلامت روان تجربه کردند. [۴۶]

شکل ۱.۸ درصد دختران و زنان کانادایی را نشان می‌دهد که سلامت روان خود را «عالی» یا «بسیار خوب» گزارش کرده‌اند. اگر جمع‌آوری داده‌ها در سال ۲۰۰۹ متوقف می‌شد، نتیجه

می‌گرفتیم که جوان‌ترین گروه سنی (۱۵ تا ۳۰ سال) شادترین گروه هستند و هیچ دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اما در سال ۲۰۱۱ خط نمودار برای جوان‌ترین زنان شروع به کاهش کرد و سپس به سقوط آزاد تبدیل شد، در حالی که خط مربوط به مسن‌ترین گروه زنان (۴۷ سال به بالا) تقریباً هیچ تغییری نکرد. (نمودار مربوط به پسران و مردان نیز همین الگو را نشان می‌دهد، هرچند میزان کاهش در آن کمتر است.)

درصد دختران و زنان کانادایی با سلامت روان عالی یا بسیار خوب، به تفکیک سن



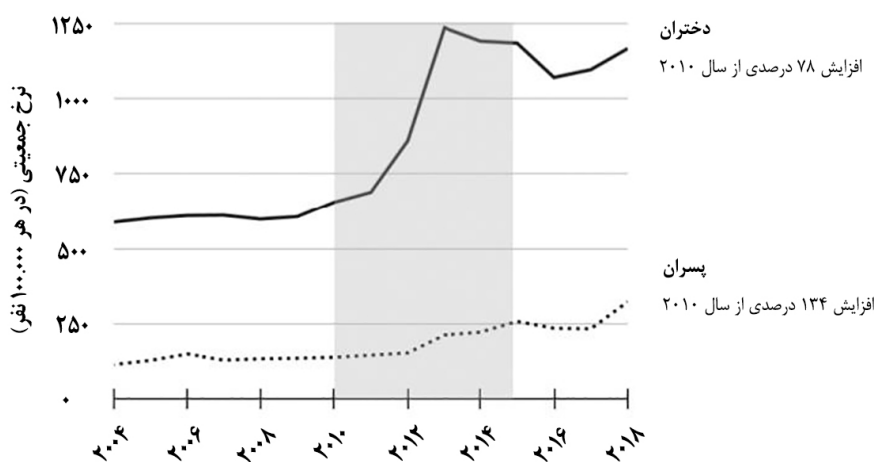
شکل ۱.۸: سلامت روان عالی یا بسیار خوب در زنان کانادایی. (منبع: دی. گاریگه [۲۰۲۱])،

پرتره ای از جوانان در کانادا: گزارش داده‌ها. (۴۷)

همانند ایالات متحده، تغییرات در رفتار با تغییرات در سلامت روان خودگزارشی مطابقت دارد. وقتی نرخ مراجعه به بخش اورژانس روانپزشکی برای خودآزاری در نوجوانان کانادایی را ترسیم می‌کنیم، دقیقاً همان الگوی نوجوانان آمریکایی را در نمودار ۴.۱ می‌یابیم. [۴۸] در بریتانیا نیز داستان مشابه است، که فاصله فرهنگی نسبتاً بیشتری با ایالات متحده نسبت به کانادا دارد. با این وجود، نوجوانان آن به همان شکل و در همان زمان مانند نوجوانان ایالات متحده رنج کشیدند. نرخ اضطراب و افسردگی در اوایل دهه ۲۰۱۰ افزایش یافت، به ویژه برای دختران. [۴۹] و بار دیگر، وقتی به داده‌های رفتاری نگاه می‌کنیم، همان افزایش ناگهانی

را مشاهده می‌کنیم. نمودار ۹.۱ نرخ‌هایی را نشان می‌دهد که نوجوانان بریتانیایی عمداً به خود آسیب رسانده‌اند، بر اساس مطالعه‌ای بر روی سوابق پزشکی. همانند ایالات متحده و کانادا، به نظر می‌رسد در اوایل دهه ۲۰۱۰ اتفاقی برای نوجوانان بریتانیایی رخ داده است که باعث افزایش ناگهانی و زیاد تعداد نوجوانانی شد که به خود آسیب می‌رسانند. [۵۰]

خودآزاری عمدی در نوجوانان بریتانیایی ۱۳-۱۶ سال



شکل ۱.۹: دوره‌های خودآزاری در نوجوانان بریتانیایی.

(منبع: سیبولسکی و همکاران، ۲۰۲۱، برگرفته از دو پایگاه داده از سوابق پزشکی ناشناس بریتانیایی.) [۵۱]
در استرالیا نیز همین روند مشاهده می‌شود. شکل ۱.۱۰ نشان می‌دهد که نرخ بستری شدن نوجوانان ۱۲ تا ۲۴ ساله در بیمارستان به دلیل مشکلات روانی به شدت افزایش یافته است.

بستری شدن در بیمارستان به دلیل مشکلات روانی در استرالیا، ۱۲-۲۴ سال



شکل ۱.۱۰: بستری‌های سلامت روان در استرالیا. نرخ‌های نوجوانان استرالیایی (سنین ۱۲ تا ۲۴)

به دلایل سلامت روان یک شب در بیمارستان بستری شدند.

(منبع: بینش‌های داده‌های سلامت استرالیا ۲۰۲۲) [۵۳]

ما روندهای مشابهی را در دیگر کشورهای مهم انگلوسفر از جمله ایرلند، نیوزیلند و استرالیا مشاهده می‌کنیم. [۵۲] برای مثال، نمودار ۱۰.۱ نرخ‌های را نشان می‌دهد که نوجوانان و جوانان استرالیایی برای اورژانس‌های روانپزشکی در بیمارستان بستری شدند. همانند دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان، اگر جمع‌آوری داده‌های خود را در ابتدای بازسیمایی بزرگ (۲۰۱۰) متوقف می‌کردید، چیزی نمی‌دیدید، اما تا سال ۲۰۱۵ نوجوانان در مشکل عمیقی بودند.

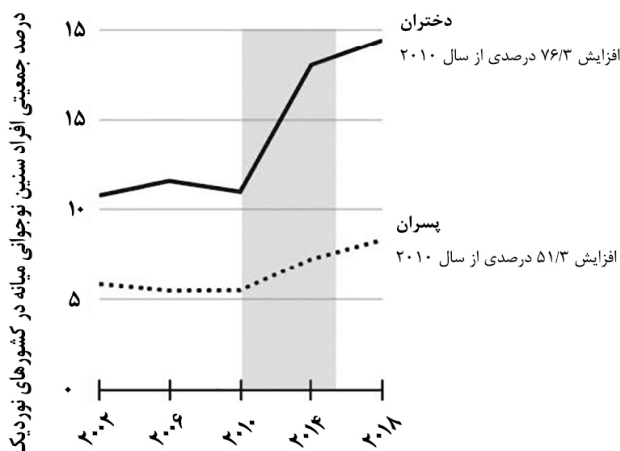
سایر کشورهای جهان

در سال ۲۰۲۰، من زک راوش (Zach Rausch) را که از اواخر نسل هزاره (متولد ۱۹۹۴) و در حال گرفتن مدرک کارشناسی ارشد روان‌شناسی بود، به عنوان دستیار پژوهشی پاره‌وقت استخدام کردم. او به سرعت به همکار پژوهشی تمام‌وقت من برای این کتاب ارتقا یافت. زک داده‌های سلامت روان را از سراسر جهان جمع‌آوری کرده و چندین گزارش مفصل در وبلاگ «After Babel» منتشر کرده است (وبلاگی که برای آزمایش ایده‌های این کتاب و کتاب بعدی من ایجاد کردم). در یکی از گزارش‌ها، زک پنج کشور حوزه نوردیک را بررسی کرد و

همان الگوهایی را یافت که در پنج کشور انگلیسی زبان وجود داشت. نمودار ۱۱.۱ درصد از نوجوانان فنلاند، سوئد، دانمارک، نروژ و ایسلند را نشان می‌دهد که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ سطح بالایی از پریشانی روانی گزارش کرده‌اند. [۵۴] این الگو با الگوهایی که بارها در میان کشورهای انگلیسی زبان یافت شده، قابل تمایز نیست: اگر نمودارها را در سال ۲۰۱۰، در آغاز «بازسیم کشی بزرگ»، قطع کنید، هیچ نشانه‌ای از مشکل نمی‌بینید. اگر به داده‌ها تا سال ۲۰۱۵ نگاه کنید، مشکل بزرگی وجود دارد.

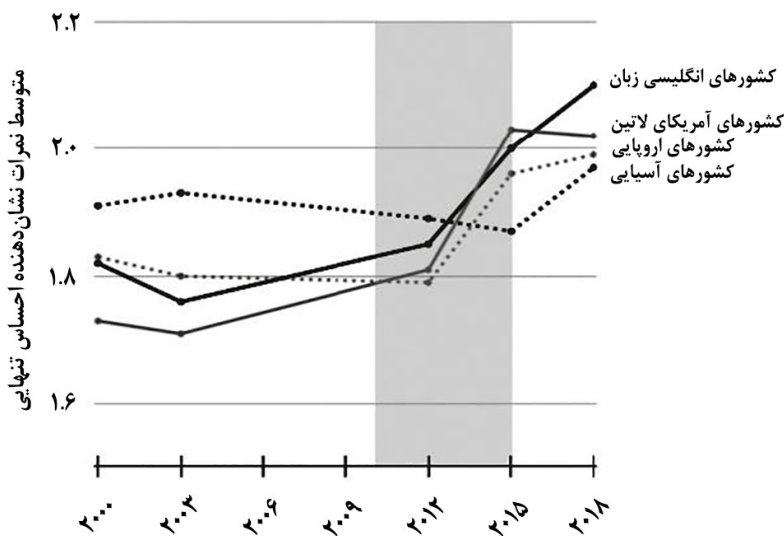
در مورد جهان فراتر از کشورهای ثروتمند انگلیسی زبان و نوردیک چطور؟ چندین مطالعه جهانی در مورد سلامت روان بزرگسالان وجود دارد، اما نظرسنجی‌های جهانی کمی در مورد نوجوانان وجود دارد. [۵۵] با این حال، یک نظرسنجی آموزشی جهانی به نام «برنامه بین‌المللی ارزشیابی دانش‌آموزان» یا به اختصار PISA وجود دارد. از سال ۲۰۰۰، هر سه سال یک بار، PISA از هزاران نوجوان ۱۵ ساله و والدینشان در ۳۷ کشور شرکت‌کننده نظرسنجی می‌کند. در میان صدها سؤال درباره پیشرفت تحصیلی و زندگی خانگی آنها، مجموعه‌ای از شش سؤال درباره احساساتشان نسبت به مدرسه گنجانده شده بود. این سوالات از دانش‌آموزان می‌خواست میزان موافقت خود را با جملاتی مانند «در مدرسه احساس تنهایی می‌کنم»، «در مدرسه احساس می‌کنم یک فرد بیرونی هستم (یا از بقیه کنار گذاشته می‌شوم)» و «به راحتی در مدرسه دوست پیدا می‌کنم» (که نمره آن معکوس محاسبه شد) بیان کنند. [۵۷]

آشفته‌گی روانی شدید در نوجوانان کشورهای نوردیک



نمودار ۱.۱۱: پریشانی روانی بالا در کشورهای نوردیک. درصد نوجوانان نوردیک با پریشانی روانی بالا (سنین ۱۱ تا ۱۵). (منبع: داده‌های حاصل از نظرسنجی «رفتار سلامت در کودکان در سنین مدرسه» [۵۶]. جین تونج و من پاسخ‌های مربوط به این شش سوال را تحلیل کردیم و نمرات تجمیعی را از سال ۲۰۰۰ برای هر ۳۷ کشور ترسیم کردیم. [۵۸] نمودار ۱۲.۱ این روندها را برای چهار منطقه اصلی جهان نشان می‌دهد. پس از اینکه از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۲ نسبتاً ثابت ماندند، گزارش‌های مربوط به احساس تنهایی و بی‌دوستی در مدرسه، در همه مناطق به جز آسیا افزایش یافت. به نظر می‌رسد در سراسر جهان غرب، به محض اینکه نوجوانان شروع به حمل‌گوشی‌های هوشمند به مدرسه و استفاده منظم از رسانه‌های اجتماعی، از جمله در زمان استراحت بین کلاس‌ها، کردند، برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود را دشوارتر یافتند. آنها «برای همیشه در جای دیگری» بودند.

احساس تنهایی در مدرسه در ۳۷ کشور جهان



شکل ۱.۱۲: نمرات جهانی احساس تنهایی در مدرسه در طول زمان (سن ۱۵). توجه داشته باشید که افزایش احساس تنهایی در مدرسه در همه مناطق به غیر از آسیا، عمدتاً بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ رخ می‌دهد. (این سوالات در نظرسنجی‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹ پرسیده نشده بودند.) نمرات از ۱ (احساس تنهایی کم) تا ۴ (احساس تنهایی زیاد) متغیر است. (منبع: تونج، هایدت و همکاران [۲۰۲۱]. داده‌های PISA). [۵۹]

بحران مالی جهانی سال ۲۰۰۸ باعث این افزایش چندملیتی در دهه ۲۰۱۰ نشد، و نه تیراندازی‌های مدارس آمریکا و نه سیاست آمریکا. تنها نظریه موجهی که من یافته‌ام و می‌تواند کاهش بین‌المللی سلامت روان نوجوانان را توضیح دهد، تغییر ناگهانی و عظیم در فناوری‌هایی است که نوجوانان برای ارتباط با یکدیگر از آن استفاده می‌کردند. [۶۰]

کودکان متولد اواخر دهه ۱۹۹۰ اولین نسلی در تاریخ بودند که بلوغ را در دنیای مجازی گذراندند. انگار که وقتی در اوایل دهه ۲۰۱۰ گوشی‌های هوشمند را به آنها دادیم، نسل زد را فرستادیم تا در مریخ بزرگ شود، در بزرگترین آزمایش کنترل‌نشده‌ای که بشریت تاکنون بر روی فرزندان خود انجام داده است.

خلاصه فصل

- بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵، زندگی اجتماعی نوجوانان تا حد زیادی به داخل گوشی‌های هوشمند منتقل شد؛ با دسترسی دائمی به شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین و سایر فعالیت‌های مبتنی بر اینترنت. من استدلال می‌کنم که این «بازسیم‌کشی بزرگ کودکی (Great Rewiring of Childhood)» بزرگ‌ترین علت موج عظیم بیماری‌های روانی در میان نوجوانان است که از اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز شد.
- نخستین نسلی که دوران بلوغ خود را با گوشی‌های هوشمند (و در واقع با کل اینترنت) در دست سپری کرد، مضطرب‌تر، افسرده‌تر، بیشتر درگیر خودآسیب‌رسانی و بیشتر در معرض خودکشی شد. امروزه این نسل را «نسل زد» (Gen Z) می‌نامیم، در مقابل نسل وای (millennials) که عمدتاً قبل از آغاز بازسیم‌کشی بزرگ در سال ۲۰۱۰، دوران بلوغ خود را به پایان رسانده بودند.
- موج اضطراب، افسردگی و خودآسیب‌رسانی دختران را بیش از پسران تحت تأثیر قرار داد، و بیشترین آسیب را نیز دختران پیش‌نوجوان متحمل شدند.
- بحران سلامت روان البته پسران را نیز درگیر کرده است. میزان افسردگی و اضطراب در میان آنها نیز افزایش قابل توجهی داشته، هرچند معمولاً به اندازه دختران نیست. الگوهای استفاده از فناوری و مشکلات سلامت روان در پسران تا حدی با دختران متفاوت است؛ موضوعی که در فصل هفتم توضیح خواهم داد.
- نرخ خودکشی در ایالات متحده از حدود سال ۲۰۰۸ در میان دختران و پسران نوجوان شروع

به افزایش کرد و در دهه ۲۰۱۰ بسیار بالاتر رفت.

● افزایش رنج و مشکلات روانی محدود به ایالات متحده نبود. تقریباً در همان زمان، همین الگو در میان نوجوانان بریتانیا، کانادا و دیگر کشورهای اصلی جهان انگلیسی‌زبان دیده شد و همچنین در پنج کشور نوردیک نیز مشاهده گردید. احساس بیگانگی در مدرسه پس از سال ۲۰۱۲ در سراسر جهان غرب افزایش یافت.

● هیچ نظریه دیگری نتوانسته توضیح دهد که چرا نرخ اضطراب و افسردگی در میان نوجوانان در بسیاری از کشورها تقریباً در همان زمان و به همان شکل افزایش یافت. البته عوامل دیگری نیز در سلامت روان نقش دارند، اما افزایش بی‌سابقه بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را نمی‌توان با بحران مالی جهانی یا با مجموعه‌ای از رویدادهایی که در ایالات متحده یا هر کشور خاص دیگری رخ داده‌اند توضیح داد.

اما دقیقاً چگونه «کودکی مبتنی بر تلفن» در روند رشد کودکان اختلال ایجاد می‌کند و موجب بروز یا تشدید بیماری‌های روانی می‌شود؟ برای پاسخ به این پرسش، ابتدا باید بررسی کنیم که کودکی چیست و کودکان برای تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم چه کارهایی باید انجام دهند. این هدف بخش دوم کتاب است. در آنجا پیش‌زمینه بازسیم‌کشی بزرگ را شرح می‌دهم؛ یعنی از دست رفتن تدریجی «کودکی مبتنی بر بازی» که از دهه ۱۹۸۰ آغاز شد.

بخش دوم

پیش زمینه

افول کودکی مبتنی بر بازی

فصل دوم

کودکان در دوران کودکی باید چه کارهایی انجام دهند؟

تصور کنید که در ۲۸ ژوئن ۲۰۰۷ - یک روز قبل از عرضه آیفون - در خواب عمیقی فرو رفته‌اید. مثل ریپ ون وینکل (Rip Van Winkle)، شخصیت اصلی داستانی از واشینگتن اروینگ در سال ۱۸۱۹، ده سال بعد بیدار می‌شوید و اطراف خود را نگاه می‌کنید. جهان فیزیکی تقریباً همان‌طور که به خاطر دارید باقی مانده، اما مردم رفتار عجیبی دارند. تقریباً همه آن‌ها یک مستطیل شیشه‌ای و فلزی کوچک را در دست گرفته‌اند و هر زمان که از حرکت باز می‌ایستند، خم می‌شوند و به آن خیره می‌شوند. آن‌ها همین که روی قطار می‌نشینند، وارد آسانسور می‌شوند یا در صف می‌ایستند، بلافاصله همین کار را انجام می‌دهند. سکوتی عجیب در مکان‌های عمومی حکم‌فرماست - حتی نوزادان نیز آرام‌اند و مسحور این مستطیل‌ها. وقتی هم، کسی را می‌شنوید که حرف می‌زند، معمولاً به نظر می‌رسد که دارد با خودش حرف می‌زند، آن هم در حالی که هدفون‌های سفید (white earbuds) در گوش دارد.

این آزمایش ذهنی را از همکارم تویاس رُز-استاکول (Tobias Rose-Stockwell) و کتاب شگفت‌انگیزش Outrage Machine قرض گرفته‌ام. تویاس از این سناریو برای نشان دادن دگرگونی جهان بزرگسالان استفاده می‌کند. اما این آزمایش ذهنی حتی قدرتمندتر برای دنیای اواخر کودکی و نوجوانی صدق می‌کند. در سال ۲۰۰۷، نوجوانان و بسیاری از پیش‌نوجوانان مشغول تایپ کردن پیامک‌های کوتاه بودند، اما ارسال پیامک در آن دوران دشوار بود (برای

نوشتن حرف S باید چهار بار دکمه ۷ را فشار می دادید). بیشتر پیامک‌ها با یک نفر در آن واحد بود و اغلب از گوشی‌های ساده خود برای هماهنگ کردن قرارهای ملاقات حضوری استفاده می کردند. هیچ کس نمی خواست سه ساعت پشت سرهم پیامک بزند. اما پس از «بازسیم کشی بزرگ»، معمول شد که نوجوانان بیشتر ساعات بیداری خود را با یک گوشی هوشمند تعامل داشته باشند؛ محتوای تولیدشده توسط غریبه‌ها و دوستان را مصرف کنند، بازی‌های موبایلی انجام دهند، ویدئو تماشا کنند و در شبکه‌های اجتماعی پست بگذارند. تا سال ۲۰۱۵، نوجوانان زمان و انگیزه بسیار کمتری برای ملاقات حضوری با یکدیگر داشتند [۱].

چه اتفاقی برای رشد کودکان و نوجوانان می افتد وقتی زندگی روزمره - به‌ویژه زندگی اجتماعی - به این شکل ریشه‌ای دوباره سیم کشی می شود؟ آیا ممکن است کودکی مبتنی بر تلفن، تعامل پیچیده رشد زیستی، روان‌شناختی و فرهنگی را تغییر دهد؟ آیا ممکن است مانع از این شود که کودکان کارهایی را انجام دهند که برای تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم، شاد، کارآمد و موفق لازم است؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها باید کمی عقب‌تر برویم و پنج ویژگی مهم دوران کودکی انسان را بررسی کنیم.

دوران کودکی با رشد آهسته

در مورد انسان‌ها یک واقعیت عجیب وجود دارد: کودکان ما تند رشد می کنند، سپس آهسته می شوند، سپس دوباره شتاب می گیرند. اگر منحنی‌های رشد انسان را با شامپانزه‌ها مقایسه کنید، می بینید که شامپانزه‌ها با سرعتی ثابت رشد می کنند تا به بلوغ جنسی برسند و سپس تولیدمثل می کنند [۲]. و چرا که نه؟ اگر تکامل تماماً دربارهٔ پیشینه کردن فرزندان زنده‌مانده است، آیا سازگارترین حالت این نیست که هرچه سریع‌تر به مرحلهٔ تولیدمثل برسیم؟

اما کودکان انسان صبر می کنند. آن‌ها در دو سال اول زندگی به سرعت رشد می کنند، سپس برای هفت تا ده سال رشدشان کند می شود و بعد در دوران بلوغ رشد سریعی را تجربه می کنند تا چند سال بعد متوقف شود. نکتهٔ جالب این جاست که مغز کودک تا حدود ۵ سالگی ۹۰ درصد اندازهٔ نهایی‌اش را دارد. [۳] وقتی انسان هوشمند (*Homo sapiens*) پدیدار شد، کودکانش موجوداتی با مغز بزرگ، بدن کوچک و ضعیف بودند که در جنگل می دویدند و عملاً شکارچیان را دعوت به خوردن خود می کردند. چرا تکامل چنین دوران کودکی طولانی و

پرخطری را ایجاد کرد؟

دلیل اصلی آن است که ما بین یک تا سه میلیون سال پیش، تقریباً زمانی که جنس انسان (Homo) از گونه‌های قدیمی‌تر انسان‌تبار پدید آمد، تبدیل به موجودات فرهنگی (cultural creatures) شدیم. فرهنگ - از جمله ابزارسازی - مسیر تکامل ما را به‌طور عمیقی تغییر داد. فقط یک مثال: وقتی شروع به استفاده از آتش برای پختن غذا کردیم، فک و دستگاه گوارش مان کوچک‌تر شد، چون غذاهای پخته‌شده بسیار آسان‌تر جویده و هضم می‌شوند. مغز ما بزرگ‌تر شد، چون بقا دیگر به سریع‌ترین یا قوی‌ترین بودن وابسته نبود، بلکه به توانایی یادگیری بیشتر بستگی داشت. ویژگی تغییردهندهٔ سیارهٔ ما توانایی یادگیری از یکدیگر و بهره‌برداری از ذخیرهٔ مشترک دانش نیاکان و جامعه‌مان بود. شامپانزه‌ها بسیار کم این کار را انجام می‌دهند. [۴] دوران کودکی انسان طولانی شد تا کودکان فرصت یادگیری داشته باشند.

رقابت تکاملی برای بیشترین یادگیری باعث شد رسیدن سریع به بلوغ جنسی نامناسب باشد. در عوض، آهسته کردن روند رشد سودمند شد. مغز در اواخر کودکی از نظر اندازه چندان رشد نمی‌کند، اما در حال ایجاد ارتباطات جدید و حذف ارتباطات قدیمی است. وقتی کودکان به دنبال تجربه‌ها می‌روند و مهارت‌های مختلف را تمرین می‌کنند، نورون‌ها و سیناپس‌ها (synapses) که کمتر استفاده می‌شوند از بین می‌روند و اتصالات پرتکرار تقویت و سریع‌تر می‌شوند. به بیان دیگر، تکامل برای انسان‌ها، دوران کودکی طولانی‌تری فراهم کرد تا زمان زیادی برای یادگیری دانش انباشتهٔ جامعه‌شان داشته باشند - نوعی کارآموزی فرهنگی در دوران نوجوانی، پیش از آنکه فرد به چشم یک بزرگسال دیده و با او رفتار شود.

اما تکامل فقط برای یادگیری، دوران کودکی را طولانی نکرد. بلکه سه انگیزهٔ قوی نیز در ما قرار داد تا کارهایی انجام دهیم که یادگیری را آسان و محتمل می‌سازد: انگیزهٔ بازی آزاد (free play)، هماهنگی (co-regulation)، و یادگیری اجتماعی (social learning). در دوران کودکی مبتنی بر بازی، هنجار این بود که وقتی مدرسه تمام می‌شد، کودکان بیرون از خانه و بدون نظارت بزرگسالان با یکدیگر بازی می‌کردند، به‌گونه‌ای که این سه انگیزه را ارضا کنند. اما در گذار به دوران کودکی مبتنی بر تلفن، طراحان گوشی‌های هوشمند، سیستم‌های بازی ویدئویی، شبکه‌های اجتماعی و دیگر فناوری‌های اعتیادآور، کودکان را به دنیای مجازی کشاندند، جایی که دیگر از مزایای کامل این سه انگیزه بهره‌مند نمی‌شدند.

بازی آزاد (Free Play)

بازی، کار دوران کودکی است [۵] و همه پستانداران جوان یک وظیفه مشترک دارند: سیم‌کشی مغز با بازی مکرر و پرتحرک. صدها مطالعه روی بچه‌موش‌ها، میمون‌ها و انسان‌ها نشان می‌دهد که پستانداران جوان می‌خواهند بازی کنند، نیاز دارند بازی کنند و وقتی از بازی محروم می‌شوند، از نظر اجتماعی، شناختی و عاطفی دچار نقص می‌شوند [۶].

در بازی، پستانداران جوان مهارت‌هایی را یاد می‌گیرند که برای موفقیت در بزرگسالی لازم است، و این یادگیری به روشی انجام می‌شود که نوروها بیش از همه دوست دارند: فعالیت تکراری با بازخورد موفقیت و شکست در محیطی کم‌خطر. بچه‌گره‌ها به‌طور ناشیانه روی تکه‌ای نخ می‌پزند که مدارهای تخصص‌یافته در قشر بینایی‌شان را فعال می‌کند و آن‌ها را به چیزهایی شبیه دم موش علاقه‌مند ساخته است. کم‌کم، پس از پریدن‌های فراوان، شکارچیان ماهری می‌شوند. کودکان نوپا نیز ناشیانه می‌دوند و از هر چیزی بالا می‌روند یا داخل آن می‌خزند تا اینکه در حرکت در محیط طبیعی پیچیده مهارت یابند. پس از تسلط بر این مهارت‌ها، به بازی‌های پیچیده‌تر چندنفه شکارگر-شکار مانند گرگ‌به‌هوا، قایم‌باشک، و «کوسه و ماهی‌ها» روی می‌آورند. وقتی بزرگ‌تر می‌شوند، بازی کلامی (verbal play) - مانند غیبت، دست‌انداختن و شوخی - به آن‌ها دوره پیشرفته‌ای از ظرافت‌های اجتماعی، نشانه‌های غیرکلامی و تعمیر فوری رابطه وقتی حرفی نتیجه دلخواه را نمی‌دهد، ارائه می‌دهد. در طول زمان، آن‌ها مهارت‌های اجتماعی لازم برای زندگی در یک جامعه دموکراتیک را کسب می‌کنند، از جمله خودگردانی، تصمیم‌گیری مشترک، و پذیرفتن نتیجه یک رقابت در صورت باخت. پتر گری (Peter Gray)، روان‌شناس رشد در کالج بوستون و یکی از پژوهشگران برجسته بازی، می‌گوید: «بازی نیاز به سرکوب میل به سلطه دارد و امکان شکل‌گیری پیوندهای همکاریِ بادوام را فراهم می‌کند.» [۷]

گری «بازی آزاد» را چنین تعریف می‌کند: «فعالیتی که آزادانه انتخاب و توسط شرکت‌کنندگان هدایت می‌شود و برای خود عمل انجام می‌شود، نه با آگاهی از رسیدن به اهدافی که جدا از خود فعالیت هستند.» [۸] بازی فیزیکی، در فضای باز و با کودکان دیگر از سنین مختلف، سالم‌ترین، طبیعی‌ترین و سودمندترین نوع بازی است. بازی با مقداری ریسک فیزیکی ضروری است چون به کودکان یاد می‌دهد چگونه از خود و یکدیگر مراقبت کنند [۹]. کودکان فقط در موقعیت‌هایی یاد می‌گیرند چگونه آسیب نبینند که در آن‌ها امکان آسیب‌دیدن وجود داشته باشد؛

مانند کشتی گرفتن با دوست، شمشیربازی نمایشی، یا مذاکره با کودکی دیگر برای لذت بردن از الاکلنگ، جایی که شکست در مذاکره می‌تواند باعث درد در نشیمن‌گاه یا حتی خجالت شود. وقتی والدین، معلمان یا مربیان وارد می‌شوند، بازی کمتر آزاد، کمتر بازی‌گونه و کمتر سودمند می‌شود. بزرگسالان معمولاً نمی‌توانند جلوی هدایت و محافظت بیش از حد را بگیرند.

ویژگی مهم بازی آزاد این است که اشتباهات معمولاً هزینه زیادی ندارند. هر کسی در ابتدا ناشیانه است و هر روز اشتباه می‌کند. به تدریج، از طریق آزمون و خطا و بازخورد مستقیم از هم‌بازی‌ها، دانش‌آموزان ابتدایی آماده پذیرش پیچیدگی‌های اجتماعی بیشتر در دوران راهنمایی می‌شوند. این تکالیف مدرسه نیست که آن‌ها را آماده می‌کند، و نه کلاس‌های مدیریت احساسات. چنین درس‌هایی به‌رهبری بزرگسالان شاید اطلاعات سودمندی فراهم کنند، اما اطلاعات، تأثیر چندانی بر شکل‌گیری مغز در حال رشد ندارند. بازی این کار را می‌کند. این همان بینش مهم درمان شناختی-رفتاری (CBT) است: تجربه، نه اطلاعات، کلید رشد عاطفی است. در بازی بدون نظارت و هدایت‌شده توسط کودکان است که آن‌ها بهترین فرصت را برای تحمل ضربه‌ها، مدیریت احساسات، خواندن احساسات دیگران، نوبت‌گیری، حل تعارض، و عدالت در بازی پیدا می‌کنند. کودکان به‌طور درونی انگیزه دارند این مهارت‌ها را به دست آورند، زیرا می‌خواهند در گروه بازی پذیرفته شوند و بازی ادامه یابد.

به همین دلیل است که من اصطلاح «دوران کودکی مبتنی بر بازی» (play-based childhood) را برگزیده‌ام، تا در مقابل «دوران کودکی مبتنی بر تلفن» (phone-based childhood) قرار دهم. دوران کودکی مبتنی بر بازی دورانی است که در آن کودکان بیشتر ساعات آزاد خود را صرف بازی با دوستان در دنیای واقعی می‌کنند؛ همان‌گونه که در مقدمه تعریف کردم: جسمانی، هم‌زمان، یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند، و در گروه‌ها یا اجتماعاتی که برای پیوستن یا ترک آن‌ها هزینه‌ای وجود دارد و بنابراین افراد روی رابطه‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنند. این همان شیوه دوران کودکی در میان شکارچی-گردآورندگان (hunter-gatherers) بود، بنابر گزارش‌های مردم‌شناسان که توسط گری گردآوری شده است، [۱۰] و این یعنی دوران کودکی انسان در دوره‌ای بسیار طولانی تکامل یافته است که طی آن مغز انتظار «مقدار عظیمی از بازی آزاد» را داشته است. البته بسیاری از کودکان دوران کودکی مبتنی بر کار داشته‌اند (و برخی هنوز هم دارند). دوران کودکی مبتنی بر کار در دوران انقلاب صنعتی رایج بود، و به همین

دلیل، در نهایت، اعلامیه حقوق کودک سازمان ملل (UN Declaration of the Rights of the Child) در سال ۱۹۵۹، بازی را به عنوان یک حق اساسی بشری نامید: «کودک باید فرصت کامل برای بازی و تفریح داشته باشد، که باید همان اهداف آموزش را دنبال کند.» [۱۱]

اکنون می‌توانید مشکل را درک کنید وقتی برخی نوجوانان شروع به صرفِ بیشتر ساعات بیداری خود با گوشی‌ها (و دیگر صفحه‌نمایش‌ها) می‌کنند، در حالی که تنها نشسته‌اند و ویدئوهای یوتیوب را که به صورت خودکار پخش می‌شود تماشا می‌کنند یا در فیدهای بی‌پایان اینستاگرام، تیک‌تاک و دیگر برنامه‌ها اسکرول می‌کنند. این تعاملات معمولاً ویژگی‌های متضاد دنیای مجازی را دارند: غیرجسمانی، غیرهم‌زمان، یک‌به‌چند، و انجام‌شده به‌تنهایی یا در گروه‌های مجازی که پیوستن و ترک آن‌ها آسان است.

حتی اگر محتوا در این سایت‌ها به نحوی بتواند به‌طور مؤثر فیلتر شود تا مواد آشکارا مضر حذف شوند، طراحی اعتیادآور این پلتفرم‌ها زمان قابل استفاده برای بازی چهره‌به‌چهره در دنیای واقعی را کاهش می‌دهد. این کاهش آن‌قدر شدید است که شاید لازم باشد گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها در دستان کودکان را «مسدودکننده تجربه (experience blockers)» بنامیم. البته یک گوشی هوشمند دنیایی از تجربه‌های جدید ممکن را باز می‌کند، از جمله بازی‌های ویدئویی (که نوعی بازی هستند) و دوستی‌های مجازی از راه دور. اما این‌ها به قیمت کاهش تجربه‌هایی به دست می‌آید که انسان‌ها برای آن‌ها تکامل یافته‌اند و باید به مقدار فراوان داشته باشند تا به بزرگسالانی کارآمد تبدیل شوند. این مثل آن است که به نوزادانمان آپیپ بدهیم که روی آن فیلم‌هایی از راه‌رفتن بارگذاری شده، اما فیلم‌ها آن‌قدر جذاب باشند که کودک هیچ‌وقت زمان یا تلاش صرف تمرین راه‌رفتن نکند.

شیوه استفاده جوانان از شبکه‌های اجتماعی معمولاً شباهتی به بازی آزاد ندارد. در واقع، پست‌گذاری و نظر دادن در سایت‌های شبکه‌های اجتماعی نقطه مقابل تعریف‌گری از بازی آزاد است. زندگی روی این پلتفرم‌ها نوجوانان را مجبور می‌کند مدیر برند خود باشند، همیشه یک گام جلوتر به پیامدهای اجتماعی هر عکس، ویدئو، نظر و ایموجی فکر کنند. هیچ‌یک از این کنش‌ها الزاماً «برای خود عمل» انجام نمی‌شود. بلکه هر کنش عمومی تا حدی راهبردی است. این همان چیزی است که گری آن را «پیگیری آگاهانه اهدافی جدا از خود فعالیت» می‌نامد. حتی برای کودکانی که هرگز چیزی پست نمی‌کنند نیز وقت‌گذرانی در شبکه‌های اجتماعی

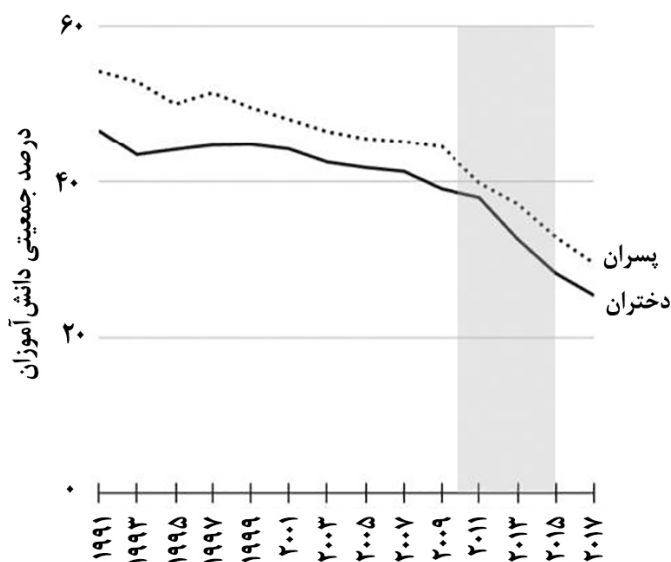
می‌تواند مضر باشد، به‌خاطر مقایسهٔ اجتماعی مزمن (chronic social comparison)، استانداردهای زیبایی دست‌نیافتنی، و مقدار عظیمی از زمانی که از همهٔ چیزهای دیگر زندگی ربوده می‌شود.

نظرسنجی‌ها نشان می‌دهند که زمانِ بدون ساختار با دوستان دقیقاً در سال‌هایی سقوط کرد که نوجوانان از گوشی‌های ساده به گوشی‌های هوشمند روی آوردند - اوایل دههٔ ۲۰۱۰.

شکل ۲.۱ درصد دانش‌آموزان آمریکایی (ترکیب پایه‌های هشتم، دهم و دوازدهم) را نشان می‌دهد که گفته‌اند «تقریباً هر روز» با دوستان‌شان قرار می‌گذارند.

برای پسران و دختران، کاهش آهسته‌ای در دهه‌های ۱۹۹۰ و اوایل ۲۰۰۰ وجود دارد که در فصل بعد بررسی خواهیم کرد، و پس از آن کاهش سریع‌تری در دههٔ ۲۰۱۰ داشته است. این کاهش‌های شتاب‌گیر نه تنها نشانهٔ «بازسیم‌کشی بزرگ کودکی» هستند، بلکه خودِ این بازسیم‌کشی دوباره‌اند. شکل ۲.۱ نسل جوانی را نشان می‌دهد که از دنیای واقعی دور شده و وارد دنیای مجازی می‌شوند، به لطف ترکیب گوشی‌های هوشمند، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی چندنفره و اینترنت بی‌سیم پرسرعت.

ملاقات روزانه با دوستان



شکل ۱-۲. درصد دانش‌آموزان آمریکایی (پایه‌های هشتم، دهم و دوازدهم) که گفته‌اند بیرون از مدرسه «تقریباً هر روز» با دوستان خود ملاقات می‌کنند. (منبع: مانیتورینگ د فیوچر [۱۲] و [۱۳])

هماهنگی (Co-regulation)

کودکان انسان برای ارتباط یافتن سیم‌کشی شده‌اند، بخشی از این ارتباط از طریق تنظیم و همگام‌سازی حرکات و احساسات با دیگران است. حتی پیش از آن‌که بتوانند حرکت دست‌ها و پاهای خود را کنترل کنند، با بزرگسالان وارد بازی‌های نوبتی صحبت کردن و اشتراک گذاری احساسات می‌شوند. کودکان با خنده‌های رها و دل‌نشینی پاسخ می‌دهند. زمانی که بزرگسالان - که خودشان نیز برای واکنش نشان دادن به جذابیت کودکان و مراقبت کردن از نوزاد طراحی شده‌اند [۱۴] - هر کاری می‌کنند تا کودک بخندد. این یک چرخه بازخوردی تقویت‌کننده دوطرفه ایجاد می‌کند. نوزادان در چند هفته اول زندگی به اندازه کافی کنترل عضلانی دارند که چند حالت چهره را تقلید کنند، و این تعامل‌های فراوان خیره‌شدن متقابل و اداهای صورت، ابزارهای مهمی برای شکل دادن به دلبستگی میان والدین و کودک هستند [۱۵].

گوشی‌های هوشمند می‌توانند این تعامل ضروری چهره‌به‌چهره را مختل کنند. پژوهش‌های پیو (Pew) نشان داده‌اند که ۱۷ درصد از والدین آمریکایی گزارش کرده‌اند هنگام گذراندن وقت با فرزندشان اغلب حواسشان توسط گوشی پرت می‌شود، و ۵۲ درصد دیگر گفته‌اند که «گاهی» حواسشان پرت می‌شود [۱۶]. اگرچه فناوری‌های جدید در گذشته نیز والدین را از کودکانشان منحرف می‌کردند، اما گوشی‌های هوشمند به‌طور ویژه در تضعیف پیوند والد-کودک مؤثرند. با اعلان‌هایی که مدام پینگ می‌کنند و وقفه ایجاد می‌کنند، برخی والدین بیشتر از آنکه به کودکانشان توجه کنند، به گوشی‌هایشان توجه نشان می‌دهند، حتی وقتی با هم بازی می‌کنند. وقتی کودکان نوپا شروع به صحبت می‌کنند، امکان‌های گسترده‌ای برای هماهنگی پدید می‌آید. پیوندهای اجتماعی با والدین و مراقبان عمیق‌تر می‌شود. نوبت‌گیری و زمان‌بندی خوب مهارت‌هایی ضروری برای اجتماعی‌شدن هستند، و این مهارت‌ها در همان تعامل‌های ساده رشد می‌کنند: چه مدت باید منتظر بمانم تا شکلک بعدی را بسازم یا قافیه بعدی را در بازی قافیه‌سازی مان بگویم؟ هر شریک باید حالات چهره و احساسات دیگری را بخواند تا زمان‌بندی را درست انجام دهد. روان‌شناسان رشد چنین تعامل‌هایی را «پاس دادن و برگرداندن» (serve

and return)» می‌نامند، تا این ایده را منتقل کنند که تعامل اجتماعی اغلب مانند بازی تنیس یا پینگ‌پنگ است: نوبتی است، سرگرم‌کننده است، غیرقابل پیش‌بینی است، و زمان‌بندی در آن ضروری است.

تمرین هماهنگی به اندازه حرکت و ورزش برای رشد جسمی، برای رشد اجتماعی ضروری است. طبق گفته «مؤسسه ملی بازی» (National Institute for Play):

«هماهنگی پایه‌های تنظیم هیجانی در آینده را فراهم می‌کند. کودکانی که از این تجربه اجتماعی شادی‌بخش و مبتنی بر اعتماد دوطرفه محروم می‌شوند، اغلب در سال‌های بعد با مشکلات عاطفی روبه‌رو می‌شوند و رفتارهای ناپایدار نشان می‌دهند. آن‌ها ممکن است در نوجوانی در ایجاد پیوندهای سالم مشکل داشته باشند و در بزرگسالی کمتر قادر باشند با چالش‌های غیرمنتظره کنار بیایند، احساساتشان را تنظیم کنند، هنگام مواجهه با خطر تصمیمات درست بگیرند، یا وقتی وارد تعامل‌های اجتماعی پیچیده‌تر می‌شوند، مدیریت مؤثر داشته باشند.» [۱۷]

با بزرگ‌تر شدن کودکان، آن‌ها از نوبت‌گیری فراتر می‌روند و در هماهنگی کامل (synchrony) با دیگری لذت می‌برند - انجام دادن یک کار در همان زمان با شریک بازی. دختران به‌ویژه از آواز خواندن با هم، طناب‌زدن گروهی و بازی‌های قافیه‌سازی و کف‌زدن (مثل پت‌آیک - Pat-a-cake) لذت می‌برند، جایی که حرکات سریع دست کاملاً هماهنگ است و هم‌زمان آوازهای بی‌معنی و سریع خوانده می‌شود. چنین بازی‌هایی هدف صریحی یا حالت برد-باخت ندارند. لذت آن‌ها از این است که نیروی باستانی هم‌زمانی را برای ایجاد پیوند میان افراد نامرتبب فعال می‌کنند.

مردم‌شناسان مدت‌هاست که مشاهده کرده‌اند آیین‌های جمعی (collective rituals) در همه فرهنگ‌های انسانی وجود دارند. جهان‌گردان اروپایی در سده‌های ۱۶ و ۱۷ دیدند که در همه قاره‌ها، اجتماعات آیین‌هایی را انجام می‌دهند که در آن، همه با هم و هماهنگ با ضرب‌آهنگ طبل، آواز، یا موسیقی سنگین حرکت می‌کنند. [۱۸] گفته می‌شد چنین آیین‌هایی اعتماد را تازه کرده و پیوندهای آسیب‌دیده اجتماعی را ترمیم می‌کند. امیل دورکیم (Émile Durkheim)، جامعه‌شناس بزرگ، درباره «الکتریسیته اجتماعی» (social electricity) تولیدشده توسط چنین آیین‌هایی نوشت؛ [۱۹] او باور داشت این آیین‌ها برای ایجاد حس همبستگی و تعلق

ضروری هستند.

امروزه نیز بسیاری از آزمایش‌ها نشان داده‌اند که حرکت هماهنگ دقیقاً همین اثرها را دارد. در یک مطالعه، گروه‌های کوچک دانشجویان هدست بر سر گذاشتند و از آن‌ها خواسته شد یک لیوان پر از آب را بالا نگه دارند و همراه با موسیقی تکان بخورند. نصف گروه‌ها در هماهنگی کامل حرکت می‌کردند (چون موسیقی هم‌زمان دریافت می‌کردند). نیمی دیگر نامنظم بودند (چون موسیقی به‌طور ناهم‌زمان به هدستشان ارسال شده بود). سپس همه گروه‌ها یک بازی اعتماد انجام دادند که در آن کل گروه اگر در دوره‌های متعدد همکاری می‌کرد، پول بیشتری به دست می‌آورد، ولی هر فرد می‌توانست با انتخاب خودخواهانه در یک دور، پول بیشتری برای خودش کسب کند. گروه‌هایی که هماهنگ حرکت کرده بودند، اعتماد بیشتری به یکدیگر داشتند، بیشتر همکاری کردند و پول بیشتری نسبت به گروه‌هایی که نامنظم حرکت کرده بودند به دست آوردند [۲۰].

تعامل‌ها و آیین‌های هماهنگ، حضوری و جسمانی، بخشی عمیق، باستانی و کم‌ارزش‌گذاری شده از تکامل انسان هستند. بزرگسالان از آن‌ها لذت می‌برند و کودکان برای رشد سالم به آن‌ها نیاز دارند. اما پلتفرم‌های اصلی شبکه‌های اجتماعی کودکان را به ساعت‌های بی‌پایان تعاملات ناهم‌زمان (asynchronous) می‌کشانند، که می‌تواند بیشتر شبیه کار باشد تا بازی. بیشتر نوجوانان عضو چندین پلتفرم هستند و کسانی که به‌طور منظم از شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، روزانه دو ساعت یا بیشتر تنها روی همین سایت‌ها وقت می‌گذرانند [۲۱]. تا سال ۲۰۱۴، حدود یک‌سوم دختران نوجوان هفته‌ای بیش از ۲۰ ساعت در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند. این معادل نیمی از یک شغل تمام‌وقت است - تولید محتوا برای پلتفرم و مصرف محتوای تولیدشده توسط دیگران. این زمانی است که دیگر برای تعامل حضوری با دوستان باقی نمی‌ماند. این کار اغلب بی‌لذت است، اما بسیاری احساس می‌کنند مجبورند آن را انجام دهند، مبدا چیزی را «از دست بدهند» (FOMO - Fear Of Missing Out) یا توسط دیگران کنار گذاشته شوند [۲۲]. در نهایت، برای بسیاری تبدیل به عادت بی‌فکر می‌شود که روزی ده‌ها بار تکرار می‌کنند. این کار اجتماعی شبه‌اجباری پیوندهای سطحی ایجاد می‌کند چون ناهم‌زمان و عمومی است، برخلاف مکالمهٔ چهره‌به‌چهره یا تماس خصوصی تلفنی یا تصویری. و این تعامل‌ها غیرجسمانی هستند؛ تقریباً هیچ ماهیچه‌ای را استفاده نمی‌کنند،

جز انگشتانِ تایپ‌کننده و اسکرول‌کننده. ما موجوداتی جسمانی هستیم که برای استفاده از دست‌ها، حالات چهره و حرکات سر به عنوان کانال‌های ارتباطی تکامل یافته‌ایم، و برای پاسخ دادنِ هم‌زمان به حرکات مشابه در شریک ارتباطی. نسل زد دارد به جای این‌ها استفاده از ایموجی‌ها (emojis) را یاد می‌گیرد.

از دست رفتن هماهنگی دومین راهی است که شبکه‌های اجتماعی مسیر کودکی را تغییر می‌دهند (و در عین حال بافت اجتماعی را فرسوده می‌کنند). با توجه به زمان زیادی که اکنون صرف تعاملات ناهم‌زمان می‌شود به جای وقت‌گذرانی واقعی با دوستان، آیا عجیب است که بسیاری از نوجوانان از اوایل دهه ۲۰۱۰ احساس تنهایی و فقدان ارتباط کردند؟

یادگیری اجتماعی (Social Learning)

وقتی نیاکان ما تبدیل به موجودات فرهنگی شدند، فشار تکاملی تازه‌ای پدید آمد که بهترین یادگیرندگان را پاداش می‌داد. این به معنای کودکانی نیست که بهترین یادگیرندگان در مدرسه و از طریق کتاب و سخنرانی‌اند. بلکه به معنای آن‌هایی است که بیشترین توانایی ذاتی برای یادگیری از طریق تقلید (imitation) را فعال می‌کنند و سپس افراد درست را برای تقلید انتخاب می‌کنند.

ممکن است فکر کنید انتخاب الگوهای رفتاری کار ساده‌ای است: کودکان باید فقط والدین خود را تقلید کنند، درست است؟ اما این راهبردی ناکارآمد است. هیچ دلیلی برای کودک وجود ندارد فرض کند والدینش ماهرترین بزرگسالان جامعه‌اند، پس چرا جست‌وجو را گسترده‌تر نکند؟ علاوه بر این، کودکان باید یاد بگیرند چگونه در جامعه خود به یک «کودک بزرگ‌تر موفق» تبدیل شوند، بنابراین آن‌ها توجه ویژه‌ای به چنین الگوهایی دارند.

راب بوید (Rob Boyd) و پیت ریچرسان (Pete Richerson)، دو پژوهشگر برجسته هم‌تکامل ژن - فرهنگ (gene-culture coevolution) [۲۳] معتقدند که چند «راهبرد» در طی هزاران نسل پیروز شده‌اند و بخشی از تمایل تکامل‌یافته ما به فرهنگ شده‌اند. دو راهبردی که برای بحث ما درباره شبکه‌های اجتماعی بیش از همه مهم‌اند، «سوگیری هم‌رنگی (conformity bias)» و «سوگیری اعتبار و جایگاه اجتماعی (prestige bias)» هستند.

ارزش هم‌رنگی بدیهی است: انجام کاری که بیشتر مردم انجام می‌دهند، امن‌ترین راهبرد

در دامنه گسترده‌ای از محیط‌هاست. این راهبرد به‌ویژه زمانی ارزشمند است که تازه‌وارد یک جامعه موجود باشید: «وقتی در رم هستی، مثل رمی‌ها رفتار کن.»^۱ بنابراین وقتی کودکی وارد مدرسه جدید می‌شود، احتمال زیادی دارد کاری را انجام دهد که به نظر می‌رسد بیشتر کودکان انجام می‌دهند. ما گاهی این را «فشار همسالان (peer pressure)» می‌نامیم، اما حتی در نبود فشار آشکار هم می‌تواند بسیار قوی باشد. شاید دقیق‌تر باشد آن را «جاذبه هم‌رنگی (conformity attraction)» بنامیم. وقتی کودکان آمریکایی از ابتدایی به راهنمایی می‌روند (حدود ۱۱ سالگی)، معمولاً درمی‌یابند، همان‌طور که بچه‌های من نیز چنین دریافتند، که بیشتر هم‌کلاسی‌ها حساب اینستاگرام دارند، و همین سبب می‌شود آن‌ها نیز بخواهند یکی داشته باشند. و وقتی وارد اینستاگرام می‌شوند، خیلی زود یاد می‌گیرند اکثریت افراد چطور از پلتفرم استفاده می‌کنند، و خود نیز همان‌گونه رفتار می‌کنند.

در یک محیط اجتماعی واقعی، مدتی طول می‌کشد - اغلب هفته‌ها - تا درک خوبی از رفتارهای غالب به دست آید، چون باید گروه‌های مختلف را در موقعیت‌های گوناگون مشاهده کنید. اما در یک پلتفرم شبکه اجتماعی، کودک می‌تواند در یک ساعت هزار «نقطه داده» اسکرول کند (با سه ثانیه برای هر پست)، که هر کدام همراه است با شواهد عددی (لایک‌ها - likes) و نظرهایی که نشان می‌دهد پست موفق بوده یا نه. بنابراین شبکه‌های اجتماعی کارآمدترین «موتورهای هم‌رنگی (conformity engines)» هستند که تاکنون اختراع شده‌اند. آن‌ها می‌توانند الگوهای ذهنی یک نوجوان درباره رفتار قابل قبول را در عرض چند ساعت شکل دهند، در حالی که والدین ممکن است سال‌ها تلاش کنند و موفق نشوند کودک خود را مجبور کنند صاف بنشیند یا غر نزند. والدین نمی‌توانند از قدرت سوگیری هم‌رنگی استفاده کنند، بنابراین اغلب در برابر قدرت اجتماعی سازی شبکه‌های اجتماعی بازنده‌اند [۲۴].

اما راهبرد یادگیری مهمی وجود دارد که فراتر از تقلید اکثریت است: تشخیص اعتبار و جایگاه اجتماعی و سپس تقلید از افراد دارای اعتبار. کار مهم روی «سوگیری اعتبار و جایگاه اجتماعی» توسط انسان‌شناس تکاملی جو هنریش (Joe Henrich) انجام شد [۲۵] که شاگرد راب بوید بود. هنریش اشاره کرد که سلسله‌مراتب اجتماعی در نخست‌های غیرانسانی بر پایه

۱. "When in Rome, do as the Romans do". یعنی وقتی در محیط یا فرهنگ جدیدی قرار می‌گیری، خودت را با آداب و رسوم آن جا وفق بده. معادل فارسی: «هر جا روی، آسمان همان جاست» یا «به رسم آن دیار رفتار کن.»

سلطه (dominance) است - توانایی اعمال خشونت علیه دیگران. اما انسان‌ها نظام رتبه‌بندی دیگری دارند که بر پایه اعتبار و جایگاه اجتماعی (prestige) است، که به‌طور داوطلبانه توسط دیگران به کسانی داده می‌شود که در حوزه‌ای ارزشمند، مانند شکار یا داستان‌گویی در دوران باستان، به برتری رسیده‌اند.

مردم می‌توانند خودشان برتری را تشخیص دهند، اما کارآمدتر است که بر قضاوت‌های دیگران تکیه کنند. اگر بیشتر مردم می‌گویند فرانک بهترین تیرانداز جامعه است، و اگر تیراندازی برای شما مهم است، شما «به فرانک نگاه می‌کنید» حتی اگر هرگز او را در حال تیراندازی ندیده باشید. هنریش استدلال می‌کند که دلیل اینکه مردم در برابر افراد دارای اعتبار و جایگاه اجتماعی چنین متواضع و شیفته می‌شوند این است که انگیزه دارند به آن‌ها نزدیک شوند تا یادگیری خود را بیشتر کنند و اعتبار و جایگاه اجتماعی خود را با ارتباط با آن‌ها بالا ببرند. افراد دارای اعتبار و جایگاه اجتماعی نیز به نوبه خود اجازه می‌دهند برخی از مشتاقان به آن‌ها نزدیک شوند، چون داشتن یک «حاشیه‌نشین/خدمتگزار» (گروهی از همراهان و پیروان وفادار) نشانگر قابل اعتمادی برای جامعه از جایگاه بالای آنان در سلسله‌مراتب اعتبار و جایگاه اجتماعی است.

طراحان پلتفرم‌ها در سیلیکون‌ولی^۱ مستقیماً این سیستم روان‌شناختی را هدف قرار دادند وقتی که موفقیت هر پست (لایک‌ها، اشتراک‌گذاری‌ها، ریتوییت‌ها - retweets، نظرها) و هر کاربر (که دنبال‌کنندگان literal به معنای واقعی کلمه «دنبال‌کننده (followers)» نامیده می‌شوند) را کمی‌سازی و نمایش دادند. شان پارکر (Sean Parker)، یکی از مدیران اولیه فیس‌بوک، در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۷ اعتراف کرد که هدف بنیان‌گذاران فیس‌بوک و اینستاگرام ایجاد «یک حلقه بازخورد اعتبار اجتماعی بود ... دقیقاً چیزی که یک هکر مثل من به آن می‌رسید، چون دارید یک آسیب‌پذیری در روان‌شناسی انسان را بهره‌برداری می‌کنید.» [۲۶] اما وقتی برنامه‌نویسان اعتبار و جایگاه اجتماعی را بر اساس کلیک‌های دیگران کمی‌سازی کردند، روان‌شناسی ما را به شکلی تغییر دادند که برای رشد اجتماعی جوانان فاجعه‌بار بوده است. در پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی، پیوند باستانی میان برتری و اعتبار و جایگاه اجتماعی بسیار آسان‌تر از گذشته قطع می‌شود، به‌طوری‌که هزاران نوجوان با دنبال کردن تأثیرگذاران

۱. سیلیکون‌ولی (Silicon Valley): قطب جهانی فناوری و نوآوری در کالیفرنیا، محل استقرار شرکت‌های بزرگ فناوری مانند اپل، گوگل و متا.

(influencers) که در دنیای مجازی مشهور شده‌اند، راه‌هایی از حرف‌زدن، رفتارکردن و ابراز احساسات را یاد می‌گیرند که ممکن است در محیط کار، خانواده یا دیگر موقعیت‌های دنیای واقعی پیامد منفی داشته باشد.

ظهور رسانه‌های جمعی در قرن بیستم آغازگر این گسست میان برتری و اعتبار و جایگاه اجتماعی بود. عبارت «مشهور فقط به خاطر مشهور بودن (famous for being famous)» نخستین بار در دهه ۱۹۶۰ رواج یافت، زمانی که فردی عادی می‌توانست به آگاهی عمومی برسد نه به دلیل انجام کار مهمی، بلکه صرفاً به دلیل دیده‌شدن توسط میلیون‌ها نفر در تلویزیون و سپس پوشش خبری شدن در چند چرخه خبری. [۲۷] این عبارت بعدها در اوایل دهه ۲۰۰۰ برای پاریس هیلتون (Paris Hilton) به کار رفت، هرچند شهرت او همچنان وابسته به پوشش رسانه‌های اصلی و رسانه‌های زرد بود. یکی از مرتب‌کنندگان کمد پاریس هیلتون - کیم کارداشیان (Kim Kardashian) - کسی بود که این عبارت را برای دوران شبکه‌های اجتماعی بازتعریف کرد. کارداشیان مسیر تازه‌ای به سوی اعتبار و جایگاه اجتماعی بالا گشود که با یک نوار مبتذل که در اینترنت منتشر شد آغاز شد، و سپس به یک برنامه تلویزیونی واقع‌نما (همگام با کارداشیان‌ها - Keeping Up with the Kardashians) انجامید که کل خانواده او را به عموم معرفی کرد. در سال ۲۰۲۳، کیم ۳۶۴ میلیون دنبال‌کننده در اینستاگرام داشت، و خواهرش کایلی ۴۰۰ میلیون.

پلتفرم‌های مبتنی بر اعتبار یکی از مهم‌ترین سازوکارهای یادگیری نوجوانان را هک کرده‌اند و زمان، توجه و رفتار تقلیدی آن‌ها را از مجموعه گسترده‌ای از الگوهایی که می‌توانستند رابطه راهنمایی و یادگیری با آنان برقرار کنند، منحرف کرده و آن را به سوی تعداد کمی از زنان جوانی برده‌اند که «مهارت» اصلی‌شان جذب دنبال‌کننده برای تأثیرگذاری است. هم‌زمان، بسیاری از پسران نسل زد نیز سیستم یادگیری اجتماعی خود را به سوی تأثیرگذاران مردی معطوف کردند که نسخه‌هایی افراطی از مردانگی ارائه می‌کردند، نسخه‌هایی که ممکن بود با زندگی روزمره آنان ناسازگار یا حتی مشکل‌ساز باشد.

مغزهای منتظر و دوره‌های حساس

در طول دوران طولانی کودکی که رشد آن آهسته است و دوره بلوغ که با رشد سریع همراه است، کودکان تمایلات ذاتی خود به بازی، هماهنگی با دیگران و یادگیری اجتماعی را به شیوه‌های گوناگون بروز می‌دهند. رشد سالم مغز به دریافت تجربیات مناسب در سنین درست و به ترتیب صحیح بستگی دارد. در واقع، رشد مغز در پستانداران و پرندگان گاهی اوقات «رشد منتظر تجربه (experience-expectant growth)» نامیده می‌شود [۲۸]؛ زیرا بخش‌های خاصی از مغز در دوره‌هایی از زندگی که احتمال دارد حیوان نوع خاصی از تجربه را داشته باشد، انعطاف‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهند. واضح‌ترین مثال، وجود «دوره‌های حساس (sensitive periods)» است که پنجره‌های زمانی هستند که حیوان جوان باید چیزی را یاد بگیرد، وگرنه یادگیری آن در آینده اگر غیرممکن نباشد، دشوار خواهد بود. اردک‌ها، غازها و بسیاری دیگر از پرندگان آبی یا زمینی، یک مکانیزم یادگیری تکامل‌یافته به نام «حک شدن (imprinting)» دارند که به نوزادان می‌گوید کدام بزرگسال را باید دنبال کنند. آن‌ها هر شیء به اندازه مادر را که در میدان دیدشان در تعداد مشخصی ساعت پس از تخم بیرون آمدن حرکت کند، دنبال خواهند کرد. بسیاری از کتاب‌های درسی روان‌شناسی، عکسی را در شکل ۲.۲ از اتولوژیست (ethologist) کنراد لورنز (Konrad Lorenz) نشان می‌دهند که گروهی از جوجه‌غازها به دنبالش راه افتاده‌اند؛ زیرا او در دوره حساس آن‌ها در اطراف جوجه‌غازها قدم زده بود و آن‌ها روی چکمه‌های او حک شده بودند. تحقیقات بعدی نشان داد که یادگیری دلبستگی جدید برای جوجه‌غازها پس از بسته شدن این پنجره امکان‌پذیر است، با این حال، حتی در آن صورت نیز اولین چیزی که روی آن حک شده‌اند، جاذبه قوی خود را حفظ می‌کند. [۲۹] این برای همیشه در مغز آن‌ها حک شده است.



شکل ۲-۲. جوجه‌غازهایی که روی چکمه‌های کنراد لورنز حک شده بودند

توضیحات: کنراد لورنز (Konrad Lorenz)، اتولوژیست اتریشی، در حال راه رفتن در یک چمنزار، با دست‌هایی که کمی از بدن فاصله دارد (وضعیت بال‌های یک پرنده). دنبال او حدود ده جوجه‌غاز در یک ردیف راه می‌افتند [۳۰].

انسان‌ها تعداد کمی «دوره‌های حساس» واقعی با محدودیت‌های زمانی سخت دارند، اما به نظر می‌رسد چندین «دوره حساس» داریم که به عنوان دوره‌هایی تعریف می‌شوند که یادگیری چیزی یا کسب مهارتی بسیار آسان است و خارج از آن، دشوارتر می‌شود [۳۱]. یادگیری زبان واضح‌ترین مورد است. کودکان می‌توانند به راحتی چندین زبان را یاد بگیرند، اما این توانایی در چند سال اول بلوغ به شدت کاهش می‌یابد [۳۲]. هنگامی که یک خانواده به کشور جدیدی نقل مکان می‌کند، کودکانی که ۱۲ سال یا کمتر دارند، به سرعت بدون لهجه به زبان بومی مسلط می‌شوند، در حالی که از کسانی که ۱۴ سال یا بیشتر دارند، احتمالاً تا آخر عمر پرسیده خواهد شد: «شما اهل کجا هستید؟»

به نظر می‌رسد دوره حساس مشابهی برای یادگیری فرهنگی وجود دارد که تنها چند سال بعد

- هنوز در دوران بلوغ - به پایان می‌رسد. یاسوکومینورا (Yasuko Minoura)، انسان‌شناس ژاپنی، فرزندان بازرگانان ژاپنی را مطالعه کرد که در دهه ۱۹۷۰ توسط شرکت‌هایشان برای چند سال زندگی به کالیفرنیا منتقل شده بودند. [۳۳] او می‌خواست بداند در چه سنی آمریکا حس خودشناسی، احساسات و شیوه‌های تعامل با دوستان آن‌ها را شکل داده است، حتی پس از بازگشت به ژاپن. پاسخ او این بود که این سنین بین ۹ تا ۱۴ یا ۱۵ سالگی است. کودکانی که در طول این دوره حساس چند سالی را در کالیفرنیا گذرانده بودند، «احساس آمریکایی بودن» پیدا کردند. اگر در ۱۵ سالگی یا دیرتر به ژاپن باز می‌گشتند، سازگاری مجدد یا «احساس ژاپنی بودن» برایشان دشوارتر بود. کسانی که تا ۱۵ سالگی به آمریکا نرسیده بودند، چنین مشکلاتی نداشتند؛ زیرا هرگز احساس آمریکایی بودن پیدا نکردند، و کسانی که خیلی قبل از ۱۴ سالگی به ژاپن بازگشتند، توانستند سازگار شوند؛ زیرا هنوز در دوره حساس خود بودند و می‌توانستند شیوه‌های ژاپنی را دوباره بیاموزند. مینورا اشاره کرد که «در طول دوره حساس، یک سیستم معنایی فرهنگی برای روابط بین فردی به نظر می‌رسد به بخشی برجسته از هویت فردی تبدیل می‌شود که آن‌ها به آن از نظر عاطفی وابسته هستند.» [۳۴]

پس چه اتفاقی برای کودکان آمریکایی می‌افتد که عموماً اولین گوشی هوشمند خود را در حدود سن ۱۱ سالگی دریافت می‌کنند و سپس برای بقیه سال‌های نوجوانی خود با فرهنگ اینستاگرام، تیک‌تاک، بازی‌های ویدئویی و زندگی آنلاین اجتماعی می‌شوند؟ معرفی متوالی تجربیات متناسب با سن، که با دوره‌های حساس تنظیم شده و با همسالان هم‌سن به اشتراک گذاشته می‌شود، در دوران کودکی مبتنی بر بازی، یک هنجار بود. اما در کودکی مبتنی بر تلفن، کودکان در گرداب محتوا و تجربیات بزرگسالان غوطه‌ور می‌شوند که بدون هیچ ترتیب خاصی به آن‌ها می‌رسد. هویت، خودشناسی، احساسات و روابط، اگر به جای زندگی واقعی در فضای آنلاین توسعه یابند، همگی متفاوت خواهند بود. آنچه پاداش یا مجازات می‌شود، عمق دوستی‌ها، و مهم‌تر از همه آنچه مطلوب است - همه این‌ها توسط هزاران پست، نظر و رتبه‌بندی که کودک هر هفته می‌بیند تعیین می‌شود. هر کودکی که دوره حساس خود را به عنوان کاربر پرمصرف رسانه‌های اجتماعی می‌گذراند، توسط فرهنگ‌های این سایت‌ها شکل می‌گیرد. این ممکن است توضیح دهد که چرا نتایج سلامت روان نسل زد بسیار بدتر از هزاره‌ها است: نسل زد اولین نسلی بود که دوران بلوغ و دوره حساس یادگیری فرهنگی را روی گوشی‌های هوشمند گذراند.

این فرضیه در مورد بلوغ فقط حدس و گمان من نیست؛ یک مطالعه اخیر بریتانیایی شواهد مستقیمی یافت که بلوغ واقعاً یک دوره حساس برای آسیب ناشی از رسانه‌های اجتماعی است. تیمی به رهبری روانشناس امی اوربن (Amy Orben) دو مجموعه داده بزرگ بریتانیایی را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که همبستگی منفی بین استفاده از رسانه‌های اجتماعی و رضایت از زندگی در گروه سنی ۱۰ تا ۱۵ سال بیشتر از گروه سنی ۱۶ تا ۲۱ سال یا هر گروه سنی دیگری بود [۳۵]. آن‌ها همچنین یک مطالعه طولی بزرگ را بررسی کردند تا ببینند آیا نوجوانان بریتانیایی که استفاده از رسانه‌های اجتماعی خود را در یک سال افزایش داده‌اند، در نظرسنجی سال بعد سلامت روان بدتری را گزارش می‌کنند یا خیر. برای کسانی که در اوج سال‌های بلوغ بودند، که برای دختران کمی زودتر اتفاق می‌افتد، پاسخ مثبت بود. برای دختران، بدترین سال‌ها برای استفاده از رسانه‌های اجتماعی ۱۱ تا ۱۳ سالگی بود؛ برای پسران، ۱۴ تا ۱۵ سالگی [۳۶]. این نتایج شواهد روشنی ارائه می‌دهد که ۱۳ سالگی، که سن حداقل (و غیرقابل اجرا) فعلی برای باز کردن حساب در پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی است، بسیار پایین است. نوجوانان سیزده ساله نباید در حال پیمایش پست‌های بی‌پایان اینفلوئنسرها و افراد غریبه دیگر باشند، زمانی که مغزشان در چنین حالت باز و پذیرا است و به دنبال الگوهایی برای پیوستن است. آن‌ها باید در حال بازی، هماهنگی و وقت‌گذرانی حضوری با دوستان خود باشند، در حالی که فضایی در ورودی‌های بصری و شنیداری خود برای یادگیری اجتماعی از والدین، معلمان و سایر الگوهای جامعه خود باقی می‌گذارند.

با جمع‌بندی همه این‌ها، اکنون می‌توانیم آن «زانویی‌های (knees)» تیز را در بسیاری از نمودارهای فصل قبل درک کنیم. نسل زد اولین نسلی است که دوران بلوغ را در حالی گذرانده که روی گوشی‌های هوشمند و تبلت‌ها خم شده، مکالمات رو در رو و ماجراجویی‌های شانه به شانه کمتری با دوستان خود داشته‌اند. همان‌طور که دوران کودکی دوباره سیم‌کشی شد - به ویژه بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ - نوجوانان مضطرب‌تر، افسرده‌تر و شکننده‌تر شدند. در این دوران کودکی جدید مبتنی بر تلفن، بازی آزاد، هماهنگی، و الگوهای محلی برای یادگیری اجتماعی با زمان نمایشگر، تعامل ناهمگام، و اینفلوئنسرهایی جایگزین می‌شوند که توسط الگوریتم‌ها انتخاب شده‌اند. کودکان، به یک معنا، از دوران کودکی محروم شده‌اند.

خلاصه فصل

- دوران کودکی انسان بسیار متفاوت از هر حیوان دیگری است. مغز کودکان تا ۵ سالگی به ۹۰ درصد اندازه کامل خود می‌رسد، اما سپس زمان زیادی برای شکل‌گیری نیاز دارد. این دوران کودکی با رشد آهسته، سازگاری برای یادگیری فرهنگی (cultural learning) است. دوران کودکی، کارآموزی برای یادگیری مهارت‌های لازم برای موفقیت در فرهنگ فرد است.
- بازی آزاد (Free play) برای توسعه مهارت‌های اجتماعی، مانند حل تعارض، به همان اندازه که برای توسعه مهارت‌های فیزیکی ضروری است، اهمیت دارد. اما با انتقال زندگی اجتماعی و اوقات فراغت کودکان و نوجوانان به دستگاه‌های متصل به اینترنت، دوران کودکی مبتنی بر بازی جای خود را به دوران کودکی مبتنی بر تلفن داد.
- کودکان از طریق بازی یاد می‌گیرند ارتباط برقرار کنند، هماهنگ شوند و نوبت بگیرند. آن‌ها از هماهنگی لذت می‌برند و مقدار زیادی نیاز دارند. هماهنگی، زوج‌ها، گروه‌ها و کل جوامع را به هم پیوند می‌دهد. در مقابل، رسانه‌های اجتماعی عمدتاً ناهمگام و نمایشی هستند. این مانع هماهنگی می‌شود و کاربران پرمصرف را تشنه ارتباط اجتماعی می‌گذارد.
- کودکان با دو برنامه یادگیری ذاتی متولد می‌شوند که به آن‌ها کمک می‌کند تا فرهنگ محلی خود را کسب کنند. سوگیری هم‌رنگی (conformity bias) آن‌ها را تحریک می‌کند تا هر آنچه را که به نظر می‌رسد رایج‌ترین است، کپی کنند. سوگیری اعتبار و جایگاه اجتماعی (prestige bias) آن‌ها را تحریک می‌کند تا هر کسی را که به نظر می‌رسد موفق‌ترین و معتبرترین است، کپی کنند. پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی که برای تعامل مهندسی شده‌اند، یادگیری اجتماعی را دستکاری می‌کنند و فرهنگ خانواده و جامعه محلی فرد را در حالی که چشم کودکان را به اینفلوئنسرهایی (influencers) با ارزش مشکوک قفل می‌کنند، از بین می‌برند.
- یادگیری اجتماعی در طول دوران کودکی اتفاق می‌افتد، اما ممکن است یک دوره حساس (sensitive period) برای یادگیری فرهنگی وجود داشته باشد که تقریباً از ۹ تا ۱۵ سالگی را شامل می‌شود. درس‌هایی که در این سال‌ها آموخته می‌شوند و هویت‌هایی که شکل می‌گیرند، بیشتر از سنین دیگر، حک می‌شوند یا ماندگار می‌شوند. این‌ها سال‌های حساس و حیاتی بلوغ هستند. متأسفانه، این‌ها همچنین سال‌هایی هستند که بیشتر نوجوانان در کشورهای توسعه‌یافته گوشی‌های خود را دریافت می‌کنند و زندگی اجتماعی خود را به صورت آنلاین منتقل می‌کنند.

فصل سوم

حالت «اکتشاف» و نیاز به بازی پر خطر

در دهه‌های اخیر، آمریکا و بسیاری از کشورهای غربی دو تصمیم متناقض درباره امنیت کودکان گرفتند - و هر دو تصمیم اشتباه بودند. ما پنداشتیم که دنیای واقعی آن قدر پر از خطر است که کودکان نباید بدون نظارت بزرگسالان آن را کاوش کنند، در حالی که خطراتی که کودکان را از سوی جرم، خشونت، رانندگان مست، و بیشتر عوامل دیگر تهدید می‌کرد، از دهه ۱۹۹۰ به‌طور چشمگیری کاهش یافته است [۱]. هم‌زمان، طراحی و اعمال حفاظ‌های متناسب با سن برای کودکان در فضای آنلاین را کاری دردسرساز دانستیم و از آن چشم‌پوشی کردیم، و در نتیجه، کودکان را آزاد گذاشتیم تا در «غرب وحشی مجازی» دنیای مجازی سرگردان شوند - جایی که انواع تهدیدها در کمین آن‌ها بود.

نمودی از این کوتاه‌بینی، یکی از ترس‌های شدید بسیاری از والدین است که مبدا فرزندشان به‌دست یک مجرم جنسی (sex offender) بیفتد. اما مجرمان جنسی امروزه بیشتر وقت خود را در دنیای مجازی می‌گذرانند، زیرا اینترنت ارتباط با کودکان و یافتن و پخش ویدئوهای مستهجن و خشونت‌آمیز علیه کودکان را بسیار آسان‌تر کرده است. همان‌طور که یک گزارش نیویورک تایمز در سال ۲۰۱۹ نقل می‌کند: «شرکت‌های فناوری از انفجار تصاویر و ویدئوهای آنلاین کودک‌آزاری خبر می‌دهند - سال گذشته به‌تنهایی ۴۵ میلیون تصویر غیرقانونی گزارش شده - و این نشان‌دهنده سیستمی است که در آستانه فروپاشی قرار دارد و از پس مجرمان

برنمی‌آید. [۲]» در سال ۲۰۲۳، روزنامه‌وال استریت ژورنال گزارشی منتشر کرد که نشان می‌داد چگونه «اینستاگرام از طریق سیستم‌های پیشنهادگر خود، افراد با علائق مشترک را به یکدیگر مرتبط می‌کند و آن‌ها را به فروشندگان محتوا هدایت می‌کند؛ سیستم‌هایی که در اتصال افراد با علائق خاص بسیار کارآمدند. [۳]»

نمونه‌ دیگر: ایزابل هاگبن، دختر ۱۴ ساله‌ای از رودآیلند، در مقاله‌ای در نشریه The Free Press نشان داد که والدین آمریکایی روی تهدیدهای اشتباه تمرکز کرده‌اند:

«من ده ساله بودم که اولین بار سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن تماشا کردم. اتفاقی به آن وب سایت رسیدم و بعد از روی کنجکاوی دوباره به آن برگشتم. این سایت هیچ نوع تأیید سن، مدرک هویتی یا حتی پرسشی درباره‌ی این‌که آیا بیش از ۱۸ سال دارم یا نه، ندارد. پیدا کردنش آسان است، نمی‌توان از آن اجتناب کرد، و برای بسیاری از بچه‌های سن و سال من تبدیل به مرحله‌ای رایج شده است. مادرم کجا بود؟ در اتاق کناری، مشغول این‌که مطمئن شود من هر روز "انواع میوه و سبزی رنگارنگ" می‌خورم. او دقیق بود - تقریباً یک مادر هلیکوپتری - اما من باز هم محتوای مستهجن آنلاین پیدا کردم. دوستانم هم همین‌طور.»

مقاله‌هاگبن خلاصه‌ای روشن از اصل این واقعیت است که ما بیش از اندازه از کودکان در دنیای واقعی محافظت می‌کنیم و در عین حال، در دنیای مجازی آن‌ها را بی‌پناه رها می‌کنیم. اگر واقعاً می‌خواهیم فرزندانمان را ایمن نگه داریم، باید ورود آن‌ها به دنیای مجازی را به تأخیر بیندازیم و به جای آن، آن‌ها را به بازی در دنیای واقعی بفرستیم.

بازی بدون نظارت در فضای باز، به کودکان یاد می‌دهد چگونه از پس انواع خطرات و چالش‌ها برآیند. با ساختن شایستگی جسمانی، روانی و اجتماعی، به آن‌ها اعتمادبه‌نفس می‌دهد که بتوانند با موقعیت‌های تازه روبه‌رو شوند - که نوعی واکسیناسیون در برابر اضطراب است. در این فصل، نشان می‌دهم که یک کودکی سالم انسانی - با مقدار زیادی خودمختاری و بازی بدون نظارت در دنیای واقعی - مغز کودکان را در «حالت اکتشاف» تنظیم می‌کند؛ حالتی که در آن نظام دلبستگی به‌خوبی رشد یافته و توانایی مدیریت خطرات زندگی روزمره وجود دارد. برعکس، وقتی فشار اجتماعی گسترده‌ای بر والدین وارد می‌شود تا سبک‌های جدید «فرزندپروری بیش‌حمایتی» را اتخاذ کنند، مغز کودکان عمدتاً در «حالت دفاع» تنظیم می‌شود

- با دلبستگی کمتر ایمن و توانایی کاهش یافته برای ارزیابی یا مدیریت خطر. اکنون اجازه دهید توضیح دهم این اصطلاحات به چه معناست و چرا حالت «اکتشاف» یکی از کلیدهای کمک به نسل مضطرب است.

حالت اکتشاف (BAS) در برابر حالت دفاع (BIS)

محیط‌هایی که تکامل انسان‌تباران را طی چند میلیون سال اخیر شکل دادند، به‌طور خارق‌العاده‌ای متغیر بودند؛ دوره‌های ایمنی و فراوانی با دوره‌های کمیابی، خطر، خشکسالی و قحطی جایگزین می‌شدند [۴]. نیاکان ما برای موفقیت در هر دو وضعیت، به سازگاری‌های روان‌شناختی نیاز داشتند. این تغییرات محیطی، شبکه‌های قدیمی‌تر مغزی را پالایش و در دو نظام ویژه سازمان‌دهی کرد که هر یک برای یکی از این شرایط کارآمد بودند.

نظام «فعال‌سازی رفتاری» (BAS) زمانی فعال می‌شود که فرصت‌ها را شناسایی می‌کنید - مثل وقتی گروهتان گرسنه است و ناگهان با درختی پر از گilas‌های رسیده مواجه می‌شوید [۵]. احساسات مثبت و هیجان مشترک بالا می‌رود، دهانتان آب می‌افتد و همه آماده پیشروی می‌شوند. من به BAS یک نام شهودی‌تر می‌دهم: حالت اکتشافی [۶].

در مقابل، نظام «بازداری رفتاری» (BIS) زمانی فعال می‌شود که تهدیدی احساس شود - مثل شنیدن غرش یک پلنگ در نزدیکی در حالی که مشغول چیدن همان گilas‌ها هستید. همه چیز را متوقف می‌کنید، اشتها فروکش می‌کند، بدن با هورمون‌های استرس پر می‌شود و ذهن تماماً به شناسایی تهدید و راه‌های فرار معطوف می‌شود. من BIS را حالت دفاع می‌نامم. برای افرادی که اضطراب مزمن دارند، حالت دفاع به‌طور مداوم فعال است.

این دو نظام با هم یک سازوکار برای تطبیق سریع با شرایط در حال تغییر ایجاد می‌کنند - مثل یک ترموستات که بسته به دما، سیستم گرمایش یا سرمایش را فعال می‌کند. در میان گونه‌های دیگر، تنظیم پیش‌فرض این نظام به تاریخ تکاملی و محیط مورد انتظار حیوان بستگی دارد.

حیواناتی که در محیط‌هایی با خطر کم مرگ ناگهانی تکامل یافته‌اند - مثلاً شکارچیان راس

۱. BAS: مخفف Behavioral Activation System (نظام فعال‌سازی رفتاری)؛ همان «حالت اکتشاف» در کتاب.

۲. BIS: مخفف Behavioral Inhibition System (نظام بازداری رفتاری)؛ همان «حالت دفاع» در کتاب.

هرم غذایی یا گیاه خواران جزایری بدون شکارچی - اغلب آرام و مطمئن به نظر می‌رسند. آن‌ها به انسان نزدیک می‌شوند. حالت پیش‌فرضشان کشف است، اگرچه در صورت حمله، وارد حالت دفاع می‌شوند.

در مقابل، حیواناتی مثل خرگوش و گوزن که با شکارچیان دائمی تکامل یافته‌اند، ترسو و گریزپا هستند. حالت پیش‌فرض آن‌ها دفاع است و تنها زمانی آهسته و محتاطانه به حالت کشف می‌روند که محیط را به‌طور غیرعادی امن درک کنند.

در انسان‌ها (و سایر پستانداران اجتماعی مثل سگ‌ها)، حالت پیش‌فرض نقش مهمی در شکل‌گیری شخصیت دارد. انسان‌ها (و سگ‌ها) که زندگی را عمدتاً در حالت کشف می‌گذرانند - جز زمانی که تهدید مستقیم وجود داشته باشد - شادتر، اجتماعی‌تر و مشتاق‌تر به تجارب جدید هستند. در مقابل، کسانی که مزمن در حالت دفاع به‌سر می‌برند، تدافعی‌تر و مضطرب‌ترند و به‌ندرت احساس امنیت می‌کنند. آن‌ها موقعیت‌ها، افراد و ایده‌های جدید را تهدید بالقوه می‌بینند نه فرصت.

چنین هشیاری مزمن در برخی محیط‌های باستانی سازگاران بود و حتی امروز هم ممکن است در کودکانی که در محیط‌های ناپایدار و خشونت‌آمیز رشد می‌کنند مفید باشد. اما گرفتار شدن در حالت دفاع، در محیط‌های فیزیکی امنی که بیشتر کودکان در کشورهای توسعه‌یافته در آن زندگی می‌کنند، مانعی برای یادگیری و رشد است.

دانشجویان در حالت دفاعی

حالت اکتشاف (Discover mode) باعث یادگیری و رشد می‌شود. اگر بخواهیم به جوانان کمک کنیم تا شکوفا شوند - در خانه، در مدرسه و در محیط کار - بردن آن‌ها به حالت اکتشاف شاید مؤثرترین تغییری باشد که می‌توانیم ایجاد کنیم. اجازه دهید تفاوت این دو حالت را همان‌طور که ممکن است در یک دانشجوی دانشگاه ببینیم توضیح دهیم. شکل ۳.۱ نشان می‌دهد دانشجویی که وارد دانشگاه می‌شود چگونه خواهد بود اگر دوران کودکی اش (و ژن‌هایش) مغزی به او داده باشد که تنظیم پیش‌فرض آن حالت اکتشاف باشد در برابر حالتی که پیش‌فرض آن حالت دفاع (Defend mode) است. روشن است که دانشجویانی که در حالت اکتشاف هستند از فرصت‌های فراوان فکری و اجتماعی دانشگاه سود خواهند برد و به

سرعت رشد خواهند کرد. دانشجویانی که بیشتر زمان خود را در حالت دفاع می‌گذرانند کمتر یاد می‌گیرند و کمتر رشد می‌کنند.

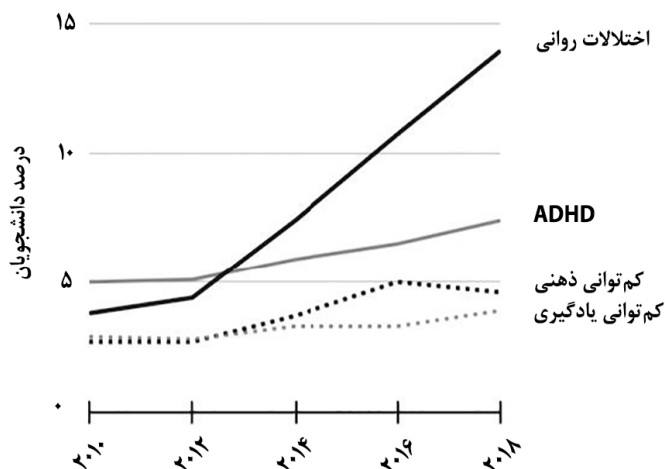
دو طرز فکر بنیادین

حالت دفاعی (BIS)	حالت اکتشاف (BAS)
جستجو برای خطرها	جستجو برای فرصت‌ها
طرز فکر کمبود (نداری)	بچه در شیرینی فروشی
به تیمت بچسب	برای خودت فکر کن
مرا در امان نگه دار!	بگذار بزرگ شوم!

عنوان: شکل ۳/۱. حالت اکتشاف در برابر حالت دفاع برای دانشجویی که وارد دانشگاه می‌شود

این تضاد توضیح می‌دهد که چرا در حدود سال ۲۰۱۴ تغییر ناگهانی‌ای در بسیاری از پردیس‌های دانشگاهی رخ داد. شکل ۳.۲ نشان می‌دهد که با ورود نخستین اعضای و آغاز فارغ‌التحصیلی آخرین اعضای نسل وای (millennials)، توزیع چالش‌های ذهنی چگونه تغییر کرد. تنها اختلالاتی که به سرعت افزایش یافتند اختلالات روان‌شناختی بودند. این اختلالات عمدتاً اضطراب و افسردگی بودند.

مشکلات تازه واردان به دانشگاه‌ها بر اساس اظهارات خودشان



عنوان: شکل ۲-۳. درصد دانشجویان سال اول کالج (Freshmen) در ایالات متحده که انواع مختلفی از ناتوانی‌ها و اختلالات (disabilities and disorders) را گزارش کرده‌اند.

(منبع: نظرسنجی سالانه دانشجویان سال اول، مؤسسه پژوهش آموزش عالی دانشگاه UCLA)
به محض ورود نسل زد به دانشگاه‌ها، مراکز مشاوره دانشگاهی زیر فشار شدید قرار گرفتند [۷]. فرهنگ پیش‌تر پرشور دانشجویان نسل وای که در حالت اکتشاف بودند جای خود را به فرهنگی مضطرب‌تر از دانشجویان نسل زد در حالت دفاع داد. کتاب‌ها، واژه‌ها، سخنرانان و ایده‌هایی که در سال ۲۰۱۰ بحث یا جنجال چندانی ایجاد نمی‌کردند، تا سال ۲۰۱۵ به عنوان چیزهایی مضر، خطرناک یا آسیب‌زا توصیف می‌شدند. دانشگاه‌های اقامتی آمریکا کامل نیستند، اما از امن‌ترین، پذیراترین و فراگیرترین محیط‌هایی هستند که تاکنون برای جوانان ایجاد شده‌اند. با این حال، فرهنگ دانشگاهی حدود سال ۲۰۱۵ تغییر کرد - نه فقط در ایالات متحده، بلکه در دانشگاه‌های بریتانیا [۹] و کانادا [۱۰] نیز. چگونه ممکن است چنین تغییر بزرگی تا این اندازه سریع و در سطح بین‌المللی رخ داده باشد؟

در ادامه این فصل نشان خواهم داد که چگونه «کودکی مبتنی بر بازی (play-based childhood)» شیوه طبیعی طبیعت برای سیم‌کشی مغزهایی است که به سمت حالت اکتشاف گرایش دارند، و چگونه «کودکی مبتنی بر تلفن (phone-based childhood)» یک نسل از کودکان را به سوی حالت دفاع سوق داد.

کودکان «ضد شکننده»^۱ هستند

در اواخر دهه ۱۹۸۰ آزمایش بزرگی در بیابان آریزونا آغاز شد. «بیوسفر ۲» (Biosphere ۲) بزرگ‌ترین تلاش برای ساختن یک اکوسیستم مصنوعی بسته بود؛ گامی مقدماتی برای آن‌که شاید روزی بتوان اکوسیستم‌های خودپایدار در فضای بیرونی ایجاد کرد. بیوسفر ۲ برای پشتیبانی از هشت نفر طراحی شده بود که قرار بود چند سال در آن زندگی کنند. تمام اکسیژنی که تنفس می‌کردند، آبی که می‌نوشیدند و غذایی که می‌خوردند قرار بود در همان مجموعه تولید شود.

۱. ضد شکننده (Antifragile): مفهومی از نسیم طالب (Nassim Taleb)؛ به سیستمی گفته می‌شود که نه تنها در برابر تنش و آشفتگی آسیب نمی‌بیند، بلکه از آن‌ها قوی‌تر و بهتر می‌شود (برخلاف شکننده که آسیب می‌بیند و تاب آور که فقط دوام می‌آورد). در روان‌شناسی کودک، معادل دقیق‌تر آن «واکسیناسیون استرس» یا «تاب‌آوری پویا» است، زیرا کودکان تنها در سایه حمایت امن و تنش‌های کوتاه‌مدت متناسب با سن، این ویژگی را بروز می‌دهند

این هدف هرگز به طور کامل محقق نشد. پیچیدگی تعاملات زیستی میان گونه‌ها و تعاملات اجتماعی میان انسان‌ها بیش از حد انتظار بود، اما از شکست‌های متعدد چیزهای زیادی آموخته شد. برای مثال، بسیاری از درختانی که برای ایجاد یک اکوسیستم جنگل بارانی کاشته بودند سریع رشد کردند، اما پیش از آنکه به بلوغ برسند سقوط کردند. طراحان متوجه نشده بودند که درختان جوان برای رشد درست به باد نیاز دارند. وقتی باد می‌وزد، درخت خم می‌شود؛ این خم شدن ریشه‌ها را در سمت باد می‌کشد و چوب در سمت دیگر فشرده می‌شود. در پاسخ، سیستم ریشه گسترش می‌یابد تا در جایی که لازم است لنگر محکم‌تری فراهم کند، و سلول‌های چوب فشرده‌شده ساختار خود را تغییر می‌دهند تا قوی‌تر و محکم‌تر شوند.

به این ساختار تغییر یافته سلولی «چوب واکنشی» (reaction wood) یا گاهی «چوب تنشی» (stress wood) گفته می‌شود. درختانی که در اوایل زندگی در معرض بادهای قوی قرار می‌گیرند، درختانی می‌شوند که وقتی بالغ شوند می‌توانند حتی بادهای شدیدتر را نیز تحمل کنند. در مقابل، درختانی که در گلخانه‌ای محافظت‌شده پرورش می‌یابند گاهی پیش از رسیدن به بلوغ، زیر وزن خود سقوط می‌کنند.

«چوب تنشی» استعاره‌ای عالی برای کودکان است؛ کودکانی که برای تبدیل شدن به بزرگسالان قوی باید به طور مکرر با تنش‌ها و چالش‌ها روبه‌رو شوند. درختان بیوسفر مفهوم «ضد شکنندگی» (antifragility) را نشان می‌دهند؛ اصطلاحی که همکارم در دانشگاه نیویورک، نسیم طالب (Nassim Taleb)، در کتاب سال ۲۰۱۲ خود با عنوان «ضد شکننده: چیزهایی که از بی‌نظمی سود می‌برند» (Antifragile: Things That Gain from Disorder) مطرح کرد. طالب اشاره کرد که برخی چیزها - مانند لیوان - شکننده هستند. ما چیزهای شکننده را از ضربه‌ها و تهدیدها محافظت می‌کنیم زیرا می‌دانیم حتی یک چالش کوچک، مانند افتادن روی میز غذا، می‌تواند آن‌ها را بشکند. چیزهای دیگر مقاوم (resilient) اند؛ مانند یک لیوان پلاستیکی که می‌تواند افتادن از روی میز را تحمل کند. اما اشیای مقاوم از افتادن بهتر نمی‌شوند؛ فقط بدتر هم نمی‌شوند.

طالب واژه «ضد شکننده» را برای توصیف چیزهایی ابداع کرد که در واقع برای قوی شدن نیاز دارند هر از گاهی ضربه ببینند. من از واژه «چیزها» استفاده کردم، اما در واقع اشیای بی‌جان بسیار کمی وجود دارند که ضد شکننده باشند. ضد شکنندگی بیشتر ویژگی نظام‌های پیچیده‌ای

است که (به وسیله فرگشت و گاهی انسان‌ها) برای کار کردن در جهانی غیرقابل پیش‌بینی طراحی شده‌اند [۱۱]. نمونه نهایی یک نظام ضدشکننده، سیستم ایمنی (immune system) بدن است که برای شکل‌گیری درست در دوران کودکی به تماس اولیه با خاک، انگل‌ها و باکتری‌ها نیاز دارد. والدینی که می‌کوشند کودکان خود را در حبابی از بهداشت کامل پرورش دهند در واقع به آن‌ها آسیب می‌زنند، زیرا مانع رشد سیستم ایمنی ضدشکننده آن‌ها می‌شوند.

همین پویایی درباره چیزی که «سیستم ایمنی روان‌شناختی» (psychological immune system) نامیده شده نیز صادق است [۱۲]. توانایی کودک برای کنار آمدن با ناکامی‌ها، حادثه‌های کوچک، مسخره شدن، طرد شدن، بی‌عدالتی‌های ادراک‌شده و تعارض‌های عادی، و عبور از آن‌ها بدون آنکه ساعت‌ها یا روزها در آشفتگی درونی فرو برود.

هیچ راهی برای زندگی با انسان‌های دیگر بدون تعارض و محرومیت وجود ندارد. همان‌طور که رواقیان (Stoics) و بوداییان (Buddhists) مدت‌ها پیش آموزش داده‌اند، شادی با حذف همه «محرک‌ها» از زندگی به دست نمی‌آید؛ بلکه شادی از این راه به دست می‌آید که یاد بگیریم قدرت برانگیختن احساسات منفی را از رویدادهای بیرونی بگیریم. در واقع، بهترین کتاب تربیت فرزندی که من و همسرم زمانی که کودکانمان نوپا بودند خواندیم [۱۳] توصیه می‌کرد هر روز فرصت‌هایی برای ناکام کردن کودکان خود پیدا کنیم، با روشن کردن و اجرای قواعد زندگی: اگر می‌خواهی کارتون توپولوها را تماشا کنی، اول باید اسباب‌بازی‌هایت را جمع کنی. اگر به آن کار ادامه دهی، باید مدتی در «تایم‌اوت» (time-out) بمانی. بله، خواهرت چیزی گرفت که تو نگرفتی، و گاهی همین اتفاق می‌افتد.

والدین خیرخواهی که تلاش می‌کنند فرزندانشان را در حبابی از رضایت کامل بزرگ کنند - محافظت‌شده از ناکامی، پیامدها و احساسات منفی - ممکن است ناخواسته به آن‌ها آسیب بزنند. آن‌ها ممکن است مانع رشد شایستگی، خودکنترلی، تحمل ناکامی و توانایی مدیریت هیجان شوند. چندین پژوهش نشان می‌دهد چنین «نازپروردگی» (overparenting) یا «فرزندپروری هلیکوپتری» (helicopter parenting) با اختلالات اضطرابی در آینده، «خودکارآمدی پایین» (low self-efficacy) (اعتماد درونی به اینکه فرد می‌تواند کارهای لازم برای رسیدن به هدف‌هایش را انجام دهد) و دشواری در سازگاری با دانشگاه همبستگی دارد [۱۴].

کودکان ذاتاً ضدشکننده‌اند؛ به همین دلیل کودکانی که بیش از حد محافظت می‌شوند بیشتر احتمال دارد به نوجوانانی تبدیل شوند که در حالت دفاع گیر کرده‌اند. در حالت دفاع، آن‌ها احتمالاً کمتر یاد می‌گیرند، دوستان نزدیک کمتری دارند، اضطراب بیشتری تجربه می‌کنند و از گفت‌وگوها و تعارض‌های عادی نیز درد بیشتری احساس می‌کنند.

«کودکان ضدشکننده» برای ماندن در حالت اکتشاف به بازی پرخطر نیاز دارند

ضدشکنندگی (تاب‌آوری فعال) کلید حل بسیاری از معماهای رشد انسان است، از جمله این یکی: چرا کودکان به بازی خود ریسک اضافه می‌کنند؟ چرا وقتی مهارتی را به‌خوبی فرا می‌گیرند - مثلاً اسکیت سواری در سرازیری ملایم - به سرازیری تندتر، بعد پله‌ها، و شاید بعد به نرد پله منتقل می‌شوند؟ چرا کودکان فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنند که تقریباً تضمین می‌کند چندین بار آسیب خواهند دید؟ پاسخ این پرسش را پژوهشگران بازی مدت‌هاست می‌دانند. همان‌طور که پژوهشگران نروژی، الن ساندستر (Ellen Sandseter) و لیف کنایر (Leif Kennair)، در سال ۲۰۱۰ نوشتند، تجربه‌های هیجان‌انگیز اثرات ضد فوبیا (anti-phobic effects) دارند [۱۵].

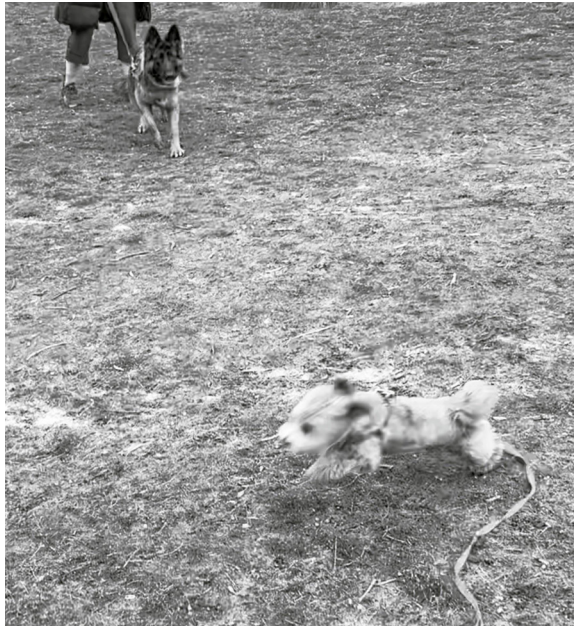
ساندستر و کنایر از یک واقعیت شگفت‌آور شروع می‌کنند که مدت‌ها در روان‌شناسی بالینی شناخته شده است: فوبیاهای (phobias) عمدتاً حول چند حیوان و موقعیت متمرکز شده‌اند که تقریباً هیچ‌کس را نمی‌کشند؛ مانند مارها (حتی کوچک‌ها)، فضا‌های تنگ، تاریکی، سخنرانی عمومی و ارتفاع. در مقابل، تعداد بسیار کمی از مردم نسبت به چیزهایی که بسیاری از انسان‌های مدرن را می‌کشند - از جمله خودرو، مواد افیونی، چاقو، اسلحه و غذای ناسالم - دچار فوبیا می‌شوند. افزون بر این، فوبیاهای بزرگسالان به‌ندرت به یک تجربه بد در کودکی قابل نسبت‌دادن است. در واقع، کودکانی که از درخت می‌افتند اغلب تبدیل به بزرگسالانی می‌شوند که کمترین ترس را از بالا رفتن از درخت دارند [۱۶].

این معما را با یک نگاه تکاملی می‌توان حل کرد. فوبیاهای رایج طی میلیون‌ها سال زندگی شکارچی - گردآورنده تکامل یافته‌اند، و برخی از آن‌ها (مثل ترس از مار) در میان سایر نخستین‌ها نیز مشترک است. ما یک «آمادگی تکامل یافته» (evolved preparedness) برای توجه به برخی چیزها داریم، مانند مارها، و این‌که تنها با یک تجربه بد یا با مشاهده ترس

دیگران از مار، خیلی راحت دچار ترس شویم. در مقابل، وقتی کودکی در معرض تجربه و مهارت‌آموزی قرار می‌گیرد، ترس معمولاً کاهش می‌یابد.

وقتی کودکان ماهرتر می‌شوند، به تدریج نسبت به برخی از چیزهایی که قبلاً آن‌ها را ترسانده بود علاقه‌مند می‌شوند. ممکن است به آن‌ها نزدیک شوند، از بزرگسالان و کودکان بزرگ‌تر راهنمایی بگیرند، یاد بگیرند بین موقعیت‌های خطرناک و کم‌خطر تفاوت بگذارند، و در نهایت بر ترس خود غلبه کنند. در این مسیر، ترس آن‌ها به هیجان و پیروزی تبدیل می‌شود. می‌توانید این گذار را روی صورت کودکی ببینید که هنگام پیاده‌روی در طبیعت، وقتی کرمی را که زیر سنگ پنهان شده لمس می‌کند، ابتدا مخلوطی از ترس و کنجکاوی دارد و سپس با فریادی از لذت و چندش عقب می‌کشد و می‌خندد. او این کار را انجام داد! و حالا بار بعد کمتر خواهد ترسید.

وقتی مشغول نوشتن این فصل بودم - پاییز ۲۰۲۲ - خانواده‌ام یک توله‌سگ گرفت. ویلمه (Wilma) سگی کوچک است و وقتی برای اولین بار او را در پیاده‌روهای شلوغ نیویورک می‌گردانیدم فقط هفت پوند وزن داشت. در ابتدا از همه چیز به‌طور آشکار می‌ترسید، از جمله رژه سگ‌های بزرگ‌تر، و حتی به‌سختی می‌توانست آن‌قدر آرام شود که «کارش را انجام دهد». با گذشت زمان، کمی عادت کرد و من شروع کردم به رها کردن او از قلاده، صبح‌های زود، در پارک‌هایی که سگ‌های دیگر حضور داشتند. آنجا هم ابتدا می‌ترسید، اما نحوه واکنش او طوری بود که انگار کتاب ساندستر و کنایر را خوانده است. به سگ‌هایی بسیار بزرگ‌تر نزدیک می‌شد - آهسته - و وقتی آن‌ها یک قدم به سویش برمی‌داشتند مثل برق فرار می‌کرد. گاهی برای پناه به سوی من می‌دوید، اما سپس برنامه‌ریزی ضدفوبیایی اش فعال می‌شد. بدون کاهش سرعت، دور پای من یک پیچ تند می‌زد و دوباره با سرعت به سوی سگ بزرگ‌تر می‌دوید برای دور دیگری از هیجان. او داشت آزمایش می‌کرد تا تعادل لذت و ترسی را پیدا کند که در آن لحظه آماده‌اش بود. با چرخه مکرر حالت اکتشاف و حالت دفاع، یاد گرفت چگونه قصد و نیت سگ‌های دیگر را بفهمد و توانایی‌های خودش را برای بازی خشن و شاد گسترش دهد، حتی اگر گاهی در میان به‌هم‌ریختگی پاها و دم‌ها نقش زمین می‌شد.



شکل ۳-۳. ویلمه، هفت ماهه، در حال اجرای یک پیچ تند هنگامی که دویدن به سوی یک شپرد آلمانی ناگهان به دویدن در جهت مخالف تبدیل شد؛ که پس از آن «ژست بازی» (play bow) و سپس دویدن دوباره به سوی سگ بزرگ تر آمد. می توانید ویدیوی این تعامل را در پیوست آنلاین ببینید.

کودکان و توله سگ ها ماجراجو هستند. آن ها تشنه هیجان اند و باید به آن برسند تا بر ترس های دوران کودکی غلبه کنند و مغزشان را چنان سیم کشی کنند که حالت اکتشاف تبدیل به پیش فرض شود. کودکان باید تاب بخورند و بعد از تاب ببرند. باید جنگل ها و زباله دان ها را برای یافتن تازگی و ماجراجویی کاوش کنند. باید هنگام تماشای فیلم ترسناک یا سواری با ترن هوایی با دوستانشان جیغ بکشند. در این مسیر، مجموعه ای گسترده از شایستگی ها را پرورش می دهند، از جمله توانایی سنجش خطر، واکنش مناسب به خطرات، و یاد گرفتن این که وقتی اوضاع بد پیش می رود - حتی اگر آسیب ببینند - معمولاً می توانند خودشان از پشش برآیند بدون آنکه لازم باشد بزرگسالی مداخله کند.

ساندستر و کنایر بازی پرخطر (risky play) را چنین تعریف می کنند: «شکل های هیجان انگیز و دلهره آور بازی که با خطر آسیب فیزیکی همراه اند.» (در مقاله ای در سال ۲۰۲۳ که ادامه کار پیشین آن هاست، اضافه می کنند که بازی پرخطر همچنین نیازمند عناصری از عدم قطعیت است [۱۷]). آن ها اشاره می کنند که این نوع بازی معمولاً در فضای باز و در زمان بازی آزاد، نه در

فعالیت‌های سازمان‌دهی شده توسط بزرگسالان، رخ می‌دهد. کودکان فعالیت‌هایی را انتخاب می‌کنند که اغلب به آسیب‌های نسبتاً کم خطر منجر می‌شود، به‌ویژه کبودی‌ها و خراش‌ها.



شکل ۴-۳. زمین بازی بیش از حد خطرناک در دالاس، تگزاس (سال نامشخص) [۱۸]

ساندستر و کنایر انواع خطرهایی را که کودکان هنگام داشتن مقداری آزادی به دنبال آن‌ها می‌روند دسته‌بندی کردند و به شش نوع رسیدند: ارتفاع (heights) (مثل بالا رفتن از درخت یا ساختارهای بازی)، سرعت زیاد (high speed) (مثل تاب خوردن یا سر خوردن در سرسره‌های تند)، ابزارهای خطرناک (dangerous tools) (مثل چکش و دریل)، عناصر خطرناک (dangerous elements) (مثل بازی با آتش)، بازی خشن (rough-and-tumble) (مثل کشتی گرفتن)، و ناپدید شدن (disappearing) (پنهان شدن، دور شدن، احتمال گم شدن). این‌ها مهم‌ترین انواع هیجانی هستند که کودکان نیاز دارند. آن‌ها این‌ها را برای خود فراهم خواهند کرد مگر آنکه بزرگسالان مانع شوند - و ما در دهه ۱۹۹۰ همین کار را کردیم. توجه کنید که بازی‌های ویدئویی هیچ‌یک از این خطرهای ارائه نمی‌دهند، حتی اگر در بازی‌هایی مثل فورتنایت آواتارها همه آن‌ها را انجام دهند [۱۹]. ما موجوداتی جسمانی هستیم؛ کودکان باید پیش از آنکه زمان زیادی را در دنیای مجازی بگذرانند، یاد بگیرند چگونه بدن خود را در دنیای فیزیکی مدیریت کنند.

می‌توانید در بسیاری از عکس‌های زمین‌بازی‌های پیش از دههٔ ۱۹۸۰ ببینید که کودکان چگونه باهم به‌دنبال خطر و هیجان می‌روند [۲۰]. برخی از آن‌ها - مثل شکل ۳.۴ - زمین‌بازی‌هایی را نشان می‌دهند که آشکارا بیش‌ازحد خطرناک هستند. اگر کودکی از چنین ارتفاعی سقوط می‌کرد، ممکن بود آسیب شدید ببیند، شاید حتی گردنش بشکند.

در مقابل، شکل ۳.۵ وسیله‌ای به‌نام «اسپینر زمین‌بازی (playground spinner)» (یا چرخ‌وفلک) را نشان می‌دهد؛ که به‌نظر من بهترین وسیلهٔ بازی‌ای است که تاکنون اختراع شده است. برای به‌چرخش درآوردن آن نیاز به همکاری است: هرچه کودکان بیشتری سوار شوند، سرعت بیشتر می‌شود و جیغ‌ها بلندتر - و این هر دو هیجان را تشدید می‌کنند. این وسیله احساسات جسمانی‌ای ایجاد می‌کند که جای دیگری پیدا نمی‌شود، که آن را هم آموزشی و هم تجربه‌ای منحصر به‌فرد می‌کند. در مرکز که دراز بکشید دچار «تغییر آگاهی (altered consciousness)» می‌شوید (سرگیجه). و در نهایت، فرصت‌های بی‌پایانی برای ریسک‌های اضافه فراهم می‌کند، مثل ایستادن، آویزان شدن از لبه‌ها، یا پرت کردن توپ با بچه‌های دیگر هنگام چرخش.



شکل ۳-۵. یک «اسپینر» (یا چرخ‌وفلک) زمین‌بازی، از وسایل رایج زمین‌بازی‌های دههٔ ۱۹۷۰ [۲۱].

هنگام بازی با چرخ و فلک ممکن است اگر مراقب نباشید آسیب ببینید، اما نه آسیب جدی. و همین یعنی از حرکات ماهرانه و غیر ماهرانه خود بازخورد مستقیم دریافت می‌کنید. یاد می‌گیرید چگونه بدن خود را کنترل کنید و چگونه خود و دیگران را ایمن نگه دارید. پژوهشگرانی که بازی کودکان را مطالعه می‌کنند نتیجه گرفته‌اند که ریسک آسیب‌های جزئی باید یک ویژگی باشد، نه یک نقص، در طراحی زمین‌بازی‌ها. در بریتانیا بر اساس همین یافته‌ها عمل می‌کنند: آن‌ها مواد ساختمانی، چکش و ابزارهای دیگر را به زمین‌بازی‌ها اضافه می‌کنند (که البته با نظارت بزرگسالان استفاده می‌شود) [۲۲]. یکی از مدیران آگاه اردوهای تابستانی به من گفت: «ما می‌خواهیم کبودی ببینیم، نه جای زخم.»

متأسفانه چرخ و فلکها امروزه نایاب‌اند، چون خطر دارند، و بنابراین در کشوری پر از شکایت‌های حقوقی مثل آمریکا، برای هر کسی که مسئول زمین‌بازی باشد خطر شکایت ایجاد می‌کنند. شما می‌توانید نابودی بازی پرخطر را که از دهه ۱۹۹۰ شروع شده در بیشتر زمین‌بازی‌های آمریکایی ببینید. شکل ۳.۶ رایج‌ترین نوع سازه‌ای را نشان می‌دهد که در اوایل دهه ۲۰۱۰ کودکان من در نیویورک سیتی از آن استفاده می‌کردند. آسیب دیدن روی این وسایل سخت است، و همین یعنی کودکان چیز زیادی درباره این که چگونه آسیب ببینند یاد نمی‌گیرند.



شکل ۳-۶. یک زمین‌بازی بیش از حد ایمن که فرصت اندکی برای یادگیری «چگونه آسیب ندید» در اختیار کودکان ضدشکننده قرار می‌دهد [۲۳].

این سازه‌های فوق‌امن زمانی که بچه‌های من سه یا چهار ساله بودند سرگرم‌کننده بودند، اما در شش‌سالگی به دنبال هیجان‌های بزرگ‌تر بودند - و آن‌ها را در گُنی آیلند (Coney Island) پیدا کردند. شهربازی‌ها در سراسر جهان طوری طراحی شده‌اند که دو نوع از شش نوع هیجان ساندستر و کنایر - ارتفاع و سرعت زیاد - را ارائه دهند. این وسایل بازی دوزهای متفاوتی از ترس و هیجان ارائه می‌دهند (با احتمال نزدیک به صفر آسیب‌دیدگی). و یکی از موضوعات اصلی بحث در ماشین، هر بار که بچه‌ها و دوستانشان را به گُنی آیلند می‌بردم، این بود که: «امروز چه کسی می‌خواهد کدام وسیله ترسناک را امتحان کند؟»



شکل ۷-۳. گُنی آیلند، نیویورک، دامنه گسترده‌ای از دوزهای هیجان را ارائه می‌دهد [۲۴].

شاید اولین واکنش شما به عکس‌های قدیمی زمین‌بازی‌ها این باشد: «چه خوب که از شرشان خلاص شدیم!» کدام پدر و مادری دوست دارد حتی کوچک‌ترین ریسکی را برای فرزندش بپذیرد؟ اما حذف کامل بازی پرخطر بیرونی آسیب‌های زیادی دارد. هنگام نگارش این فصل، من با ماریانا بروسونی (Mariana Brussoni)، پژوهشگر بازی در دانشگاه بریتیش کلمبیا، دیدار کردم. بروسونی مرا به پژوهش‌هایی راهنمایی کرد که نشان می‌دهد ریسک آسیب به‌ازای هر ساعت بازی بدنی کمتر از ریسک آسیب در هر ساعت ورزش‌های هدایت‌شده توسط بزرگسالان است؛ در حالی که فوائد رشدی بسیار بیشتری دارند، چون کودکان باید همه

انتخاب‌ها را خودشان بکنند، قوانین را خودشان وضع و اجرا کنند، و همهٔ اختلاف‌ها را خودشان حل کنند [۲۵]. بروسونی در کمپینی فعال است تا بازی پرخطر بیرونی را ترویج کند، زیرا در بلندمدت سالم‌ترین کودکان را پرورش می‌دهد [۲۶]. هدف ما در طراحی فضاهایی که کودکان در آن بازی می‌کنند، به گفتهٔ او، باید این باشد:

«آن‌ها را به اندازهٔ لازم ایمن نگه داریم، نه به اندازهٔ ممکن [۲۷].»

پژوهشگران بازی کودکان - بروسونی، ساندستر و کنایر، و پیتز گری - به ما کمک می‌کنند بفهمیم که کودکانِ ضدشکننده برای توسعهٔ شایستگی و غلبه بر اضطراب‌های دوران کودکی نیاز دارند به بازی‌ای که شامل مقداری ریسک باشد. مثل سگ من، ویلمه، فقط خودِ کودکان هستند که می‌توانند سطح ریسکی را که در هر لحظه آماده‌اش هستند تنظیم کنند، در حالی که مغزهای «تجربه‌انتظار (experience-expectant)» خود را تنظیم می‌کنند. مانند درختان جوانی که در معرض باد قرار می‌گیرند، کودکانی که به‌طور منظم در معرض ریسک‌های کوچک قرار می‌گیرند، بزرگسالانی می‌شوند که می‌توانند ریسک‌های بزرگ‌تر را بدون وحشت مدیریت کنند. برعکس، کودکانی که در یک گلخانهٔ محافظت‌شده بزرگ می‌شوند، گاهی پیش از رسیدن به بلوغ دچار ناتوانی ناشی از اضطراب می‌شوند.

از من اغلب پرسیده می‌شود چرا از والدین می‌خواهم دربارهٔ فعالیت‌های آنلاین فرزندانشان بیشتر مراقب و محدودکننده باشند، در حالی که سال‌ها گفته‌ام والدین باید کمتر نظارت کنند و به کودکان استقلال بدهند. آیا کودکان نمی‌توانند آنلاین هم ضدشکننده شوند؟ آنجا که عقب‌گرد، فشار و چالش وجود دارد؟

من نشانهٔ چندانی نمی‌بینم که دوران کودکی مبتنی بر تلفن همراه، ضدشکنندگی ایجاد کند. کودکی انسان در دنیای واقعی تکامل یافته است؛ و ذهن کودکان «انتظار» چالش‌های جهان واقعی را دارد - جهانی جسمانی، هم‌زمان، و یک‌به‌یک یا یک‌به‌چند، در درون جوامع بادوام. برای رشد بدنی، آن‌ها به بازی فیزیکی و ریسک‌پذیری فیزیکی نیاز دارند. نبردهای مجازی در بازی‌های ویدئویی سود فیزیکی اندکی دارند یا اصلاً ندارند. برای رشد اجتماعی، آن‌ها باید هنر دوستی را بیاموزند، که امری جسمانی است؛ دوستان کارهایی را با هم انجام می‌دهند، و کودکان هنگام بازی یکدیگر را لمس می‌کنند، در آغوش می‌گیرند و کشتی می‌گیرند. خطاها کم‌هزینه‌اند و می‌توان در زمان واقعی آن‌ها را اصلاح کرد. و نشانه‌های جسمانی واضحی برای

این اصلاح وجود دارد - مثلاً عذرخواهی با حالت چهره مناسب. یک لبخند، یک ضربه دستانه به پشت، یا یک دست دادن به همه نشان می دهد که اوضاع خوب است، دو طرف آماده اند ادامه دهند، و هر دو در حال پرورش مهارت «ترمیم رابطه (relationship repair)» هستند.

در مقابل، وقتی روابط اجتماعی به فضای آنلاین منتقل می شود، این روابط بی جسم، غیرهم زمان، و گاهی قابل دوراندختن می شوند. حتی خطاهای کوچک می تواند هزینه های بزرگی ایجاد کند، در جهانی ویروسی که محتوا می تواند برای همیشه بماند و همه بتوانند آن را ببینند. خطاها ممکن است با انتقادهای شدید از سوی افرادی مواجه شوند که هیچ پیوندی با فرد ندارند. عذرخواهی ها اغلب تمسخر می شوند و نشانه های پذیرش دوباره مبهم یا متناقض اند. به جای کسب تجربه «تسلط اجتماعی»، کودک اغلب با حس ناتوانی اجتماعی، کاهش جایگاه و اضطراب درباره تعامل های آینده رها می شود.

به همین دلیل هیچ تضادی وجود ندارد در این که می گویم والدین باید در دنیای واقعی کمتر نظارت کنند اما در دنیای مجازی بیشتر - به ویژه با تأخیر در ورود کامل بچه ها به آن. دوران کودکی روی زمین تکامل یافته است، و ضدشکنندگی کودکان برای ویژگی های همین زمین تنظیم شده است. خطاهای کوچک باعث رشد و یادگیری می شوند. اما اگر کودکان را روی «مریخ» (Mars) بزرگ کنید، میان نیازهای کودکان و امکانات محیط ناسازگاری ایجاد می شود. اگر کودکی روی مریخ بیفتد و شیشه کلاه فضایی اش بشکند، مرگ آنی است. مریخ جایی بی رحم است و زندگی در آن حالت دفاع دائمی می طلبد. جهان آنلاین البته به خطرناک بودن مریخ نیست، اما از این جهت شبیه اوست که خطاهای کوچک می توانند هزینه های عظیم داشته باشند. کودکان برای مواجهه با ویروسی شدن، ناشناسی، بی ثباتی، و امکان شرمساری عمومی گسترده تکامل نیافته اند. حتی بزرگسالان هم با این چالش ها مشکل دارند.

ما داریم تلاش های حفاظتی مان را اشتباه تخصیص می دهیم.

باید به کودکان تمرین بیشتر در دنیای واقعی بدهیم و ورود آن ها به جهان آنلاین را به تعویق بیندازیم؛ جایی که فواید کمتر و حفاظت های محیطی تقریباً وجود ندارند.

آغاز پایان دوران کودکی مبتنی بر بازی

در چه سنی به شما آزادی داده شد؟ چند ساله بودید که والدینتان اجازه دادند به تنهایی به خانه دوستان بروید - حداقل در فاصله یک چهارم مایلی - یا به شما و دوستانتان اجازه دادند بدون نظارت به پارک یا مغازه بروید؟ من این پرسش را از ده‌ها جمعیت مختلف پرسیده‌ام و همواره همان شکاف نسلی را مشاهده می‌کنم.

ابتدا از کسانی که پیش از سال ۱۹۸۱ میلادی به دنیا آمده‌اند می‌خواهم دست خود را بالا ببرند. این افراد متعلق به نسل ایکس (Gen X) (۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰)، نسل بیبی‌بومرها (Baby Boomers) (۱۹۴۶ تا ۱۹۶۴) و آخرین اعضای نسل خاموش (Silent Generation) (۱۹۲۸ تا ۱۹۴۵) هستند. از آنان می‌خواهم سن کسب آزادی‌شان را به یاد آورند و وقتی به سمت آنان اشاره می‌کنم، با صدای بلند اعلام کنند. تقریباً همگی پاسخ می‌دهند: «۶»، «۷» یا «۸»؛ و گاهی ادامه برنامه برایم دشوار می‌شود، زیرا آنان با خنده و اشتیاق، خاطرات ماجراجویی‌های بزرگ خود با کودکان محله را برای یکدیگر تعریف می‌کنند.

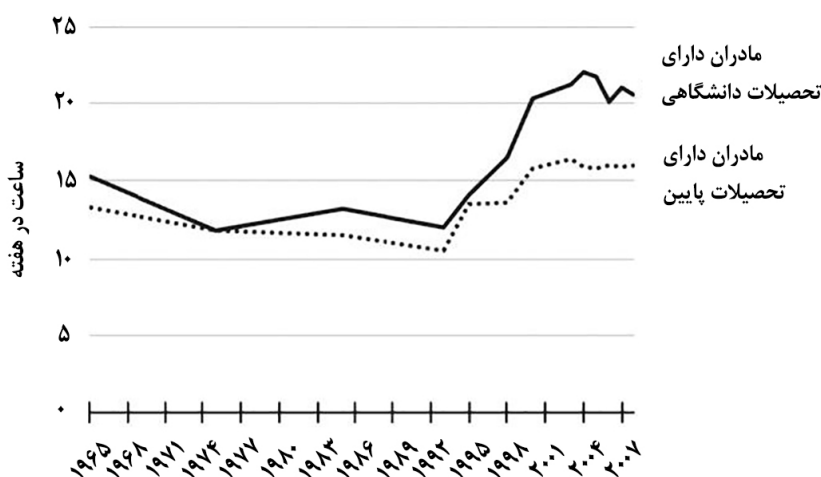
سپس از کسانی که در سال ۱۹۹۶ یا پس از آن به دنیا آمده‌اند (نسل زد) می‌خواهم دست خود را بالا ببرند. وقتی از آنان می‌خواهم سن آزادی‌شان را فریاد بزنند، تفاوت به وضوح آشکار است: اکثراً می‌گویند «۱۰ تا ۱۲» و تنها پاسخ‌های اندکی مانند «۸»، «۹»، «۱۳» یا «۱۴» شنیده می‌شود. (اعضای نسل وای بین این دو گروه قرار می‌گیرند و دامنه وسیعی از سنین را گزارش می‌کنند.)

این یافته‌ها با پژوهش‌های دقیق‌تر نیز تأیید شده‌اند. در آمریکا [۲۸]، کانادا [۲۹] و بریتانیا [۳۰]، کودکان سابقاً از آزادی قابل توجهی برای پیاده‌روی به مدرسه، گشت‌وگذار در محله، ابداع بازی‌ها، درگیری و حل و فصل اختلافات برخوردار بودند - از حدود کلاس اول یا دوم. اما در دهه ۱۹۹۰، شیوه فرزندپروری در هر سه کشور دگرگون شد: متمرکزتر، محافظه‌کارانه‌تر و آکنده از ترس شد.

همزمان با این محدودسازی، مطالعات مربوط به الگوی گذران وقت در آمریکا، تغییر ناگهانی دهه ۱۹۹۰ را نشان می‌دهد. زنان از دهه ۱۹۷۰ به‌طور گسترده وارد نیروی کار شده بودند و زمان کمتری در خانه حضور داشتند. با این وجود، از اواسط دهه ۱۹۹۰، هم مادران و هم پدران گزارش دادند که زمان بیشتری را با فرزندان خود می‌گذرانند. شکل ۳.۸ تغییر تعداد ساعاتی

را نشان می‌دهد که مادران آمریکایی از سال ۱۹۶۵ تا ۲۰۰۸ با فرزندان خود سپری کرده‌اند. این عدد تا سال ۱۹۹۵ تقریباً ثابت یا رو به کاهش بود، سپس - به‌ویژه در میان مادران دارای تحصیلات دانشگاهی - به‌طور ناگهانی افزایش یافت. نمودار مربوط به پدران نیز روندی مشابه دارد، تنها با عددی کمتر (حدود ۴ ساعت در هفته تا سال ۱۹۹۵، و سپس جهش به حدود ۸ ساعت در سال ۲۰۰۰).

وقت‌گذرانی مادران با فرزندان



شکل ۳-۸. زمان صرف‌شده برای مراقبت و تربیت کودک توسط مادران آمریکایی

(منبع: مطالعات الگوی گذران وقت آمریکا (American Time Use Studies) [۳۱])

مطالعه دیگری که به برنامه زمانی کودکان (بر اساس گزارش والدین) پرداخته، نشان می‌دهد کودکان آمریکایی در فاصله سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۷ نیز با «کمبود زمان» مواجه بوده‌اند [۳۲]: زمان بازی آزاد کمتر و زمان مدرسه و فعالیت‌های ساختاریافته تحت نظارت بزرگسالان بیشتر شده است. (در بریتانیا نیز وضعیتی مشابه رخ داد [۳۳]). چه اتفاقی افتاد؟ کودکان زمان کمتری برای بازی داشتند، اما ناگهان زمان بیشتری را با والدین کم‌فرصت خود سپری می‌کردند؟ نویسندگان پژوهش مربوط به شکل ۳.۸ پیشنهاد می‌کنند یکی از عوامل مؤثر، افزایش توجه در دهه ۱۹۹۰ به رقابت برای پذیرش در دانشگاه بوده است. گویی والدین آمریکایی - به‌ویژه والدین متمول‌تر - به فرزندان (کم‌تعداد) خود همچون خودروهای مسابقه‌ای ظریف و حساس

می‌نگرند و خود را «تیم مکانیکی پیت‌استاپ» می‌دانند که باید بی‌وقفه کار کنند تا این خودرو در مسابقه ورود به دانشگاه‌های برتر پیروز شود [۳۴].

این نظریه با پژوهش‌های کیفی جامعه‌شناس آنت لارو (Annette Lareau) در دهه ۱۹۹۰ نیز همخوانی دارد. او در کتاب «کودکی‌های نابرابر (Unequal Childhoods)» دو فلسفه فرزندپروری در آمریکا را تشریح می‌کند [۳۵]:

نخست: «پرورش هماهنگ (concerted cultivation)» - که در طبقه متوسط و بالا رواج داشت.

بر اساس این فلسفه، کودکان نیازمند میزان فوق‌العاده‌ای از مراقبت و آموزش بزرگسالان هستند. والدین باید ویدئوهای «یبی اینشتین (Baby Einstein)» بخرند تا ضریب هوشی (IQ) کودکان را افزایش دهند (هرچند پژوهشگران بعداً نشان دادند این ویدئوها بی‌ارزش هستند) [۳۶]. تقویم کودکان باید از فعالیت‌های «غنی‌ساز» پر شود - آموزش زبان چینی ماندارین، کلاس‌های فوق‌برنامه ریاضی - حتی زمانی که این فعالیت‌ها خودمختاری را کاهش می‌دهد و فرصت بازی آزاد را از بین می‌برد.

در مقابل، لارو در میان طبقه کارگر و کم‌درآمد، رویکردی متفاوت یافت: «فرزندپروری رشد طبیعی» (natural growth parenting).

بر اساس این فلسفه: کودک، کودک است؛ اگر به حال خود رهاش کنی، خودبه‌خود به بزرگسالی توانمند و مسئولیت‌پذیر تبدیل خواهد شد.

اما پژوهش‌های جدیدتر نشان می‌دهد تا دهه ۲۰۱۰، بسیاری از خانواده‌های طبقه کارگر نیز به سمت «پرورش هماهنگ» گرایش یافته‌اند، از جمله حمایت افراطی در برابر خطر [۳۷].

فرزندپروری در آمریکا طی دهه ۱۹۹۰ تغییر کرد، ابتدا در میان والدین دارای تحصیلات دانشگاهی و سپس به‌طور گسترده‌تر. ترس از آدم‌ربایی و مجرمان جنسی از دهه ۱۹۸۰ رو به افزایش بود، اما تا پیش از دهه ۱۹۹۰، الگوی معمول این بود که کودکان دبستانی و راهنمایی پس از مدرسه و در تعطیلات آخر هفته، با آزادی در محله‌های خود بازی می‌کردند - در گروه‌های مختلط سنی، همراه با هیجان، ماجراجویی، حل اختلافات، خطرپذیری‌های ضد فوبیا و پرورش ضدشکنندگی. آنان با روشن شدن چراغ‌های خیابان به خانه باز می‌گشتند. این ساعات پس از مدرسه، به احتمال بسیار برای رشد اجتماعی و سلامت روان ارزشمندتر از هر

چیزی بود که در مدرسه رخ می‌داد (به استثنای زنگ تفریح).

والدین وحشت‌زده در کشورهای انگلیسی‌زبان

اکنون روشن است که ترس از پذیرش دانشگاه عامل اصلی کاهش آزادی کودکان نبوده است، هرچند در میان خانواده‌های ثروتمندتر آمریکا نقش داشته است. اما این عامل نمی‌تواند توضیح دهد چرا خانواده‌های کانادایی و بریتانیایی نیز همزمان رفتار خود را تغییر دادند - در کشورهایی که فرآیند پذیرش دانشگاهی به مراتب کم‌تنش‌تر است.

روانشناسان و جامعه‌شناسان عوامل متعددی را پیشنهاد کرده‌اند:

- تغییرات تدریجی در طراحی شهری - شهرها و حومه‌ها «ماشین‌محور (car-centric)» تر شدند.
- کاهش انسجام اجتماعی در اواخر قرن بیستم - وقتی مردم دیگر همسایگان خود را نمی‌شناختند، «چشم‌ان مراقب بر کودکان در خیابان» دیگر وجود نداشت [۳۸].
- اما شاید مهم‌ترین عامل: افزایش این باور که همه چیز و همه کس خطری برای کودکان محسوب می‌شود [۳۹].

در سال ۲۰۰۱، جامعه‌شناس بریتانیایی فرانک فوریدی (Frank Furedi) کتاب مهمی با عنوان «فرزندپروری پارانویید: چرا نادیده گرفتن کارشناسان ممکن است بهترین گزینه برای فرزندان باشد» (Paranoid Parenting: Why Ignoring the Experts May Be Best for Your Child) منتشر کرد [۴۰]. این کتاب سرشار از داستان‌هایی از بریتانیاست که گویی همین امروز می‌توانست در آمریکا رخ دهد - مانند مادری که ساعتی رانندگی کرد تا اتوبوس مدرسهٔ پسرش را در یک سفر دسته‌جمعی دنبال کند و مطمئن شود او سالم به مقصد می‌رسد. اهمیت کتاب فوریدی در این است که او یک جامعه‌شناس دانشگاهی است، نه یک «کارشناس فرزندپروری». او رفتار والدین را به‌عنوان واکنشی به تغییرات اجتماعی، اقتصادی و فناوری دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ تحلیل می‌کند:

- ظهور تلویزیون کابلی و چرخهٔ خبری ۲۴ ساعته
- افزایش تعداد زنان شاغل
- افزایش نقش مهدکودک‌ها و برنامه‌های بعد از مدرسه

● افزایش نفوذ «کارشناسان» فرزندپروری که توصیه‌هایشان غالباً بیش از آنکه بازتاب علم واقعی باشد، منعکس‌کننده دیدگاه‌های اجتماعی و سیاسی خودشان بود. به گفته فوریدی، یک عامل بیش از همه زمینه‌ساز فرزندپروری پارانوید شد: «فروپاشی همبستگی میان بزرگسالان.» او می‌گوید:

«در سراسر تاریخ، والدین بر این فرض عمل می‌کردند که اگر فرزندشان دچار مشکل شود، بزرگسالان دیگر - اغلب غریبه‌ها - به او کمک خواهند کرد.» اما در بریتانیا و آمریکا، دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ شاهد موجی از اخبار مربوط به بزرگسالان آزارگر کودک بود. برخی واقعی و دهشتناک، برخی ساختگی و زائیده هراس اخلاقی (moral panic) [۴۱] به‌ویژه اتهامات عجیب درباره «مراسم شیطانی» در برخی مهدکودک‌ها که بعدها مشخص شد کودکان خردسال تحت فشار پرسش‌های جهت‌دار، آنها را جعل کرده‌اند [۴۲]. این رسوایی‌ها - واقعی و دروغین - منجر به بهبود گزارش‌دهی و پیگرد قانونی شد، اما عوارض جانبی تراژیک داشت:

- این باور که هیچ بزرگسالی قابل اعتماد نیست.
- کودکان باید از غریبه‌ها - به‌ویژه مردان - بترسند.
- بزرگسالان باید از هرگونه تعامل با کودکان دیگران دوری کنند.

بر اساس نرم‌افزار Ngram گوگل (که بسامد واژه‌ها و عبارات را در تمام کتاب‌های منتشرشده هر سال نمودار می‌کشد)، عبارت «خطر غریبه» اولین بار در اوایل دهه ۱۹۸۰ در کتاب‌های انگلیسی‌زبان ظاهر شد؛ سپس بسامد آن تا اواسط دهه ۱۹۹۰ تقریباً ثابت ماند و پس از آن به سرعت افزایش یافت. همزمان، بزرگسالان این پیام متقابل را درونی کردند: از بچه‌های دیگران دور بمانید. با آنها حرف نزنید؛ اگر بدرفتاری می‌کنند، تنبیهشان نکنید؛ دخالت نکنید. اما زمانی که بزرگسالان کنار می‌کشند و از کمک به یکدیگر برای بزرگ کردن کودکان دست می‌کشند، والدین خود را تنها می‌یابند. والدین شدن سخت‌تر، ترسناک‌تر و وقت‌گیرتر می‌شود، به‌ویژه برای زنان، همانطور که در نمودار ۸.۳ دیدیم.

فوردی یک قید مهم در مورد دامنه مشکل ارائه داد: «این ایده که والدینی مسئول به معنای نظارت مستمر بر کودکان است، یک ایده به خصوص انگلیسی - آمریکایی است.» [۴۳] او

خاطر نشان کرد که کودکان در اروپا، از ایتالیا تا اسکاندیناوی، و در بسیاری از نقاط دیگر جهان، از آزادی بسیار بیشتری برای بازی و کشف دنیای بیرون برخوردار بودند تا کودکان در بریتانیا و ایالات متحده. او به مطالعه‌ای استناد کرد که نشان می‌داد والدین در آلمان و اسکاندیناوی بسیار بیشتر از والدین در بریتانیا اجازه می‌دهند کودکان خردسالشان به مدرسه پیاده بروند، در حالی که والدین بریتانیایی احساس می‌کردند حتی برای مسافت‌های کوتاه مجبورند فرزندان‌شان را با ماشین ببرند. [۴۴]

این افزایش والدین ترسان در دهه ۱۹۹۰ بود که منجر به ناپدید شدن کودکان بدون نظارت از فضاهای عمومی در کشورهای انگلیسی‌زبان تا سال ۲۰۰۰ شد. تقریباً با هر معیاری، کودکان از نظر خطرات ناشی از جرم، مجرمان جنسی، و حتی رانندگان مست، در اماکن عمومی ایمن‌تر از هر زمان دیگری بودند - همه این خطرات در دهه‌های قبل در سطوح بسیار بالاتری وجود داشتند. [۴۵] و هنگامی که کودکان بدون نظارت به یک امر نادر تبدیل شدند، دیدن گاه به گاه یک کودک کافی بود تا برخی از همسایه‌ها با ۹۱۱ تماس بگیرند، که باعث حضور پلیس، خدمات حمایت از کودک، و گاهی اوقات زندان برای هر کسی می‌شد که جرأت می‌کرد به فرزندش همان استقلالی را بدهد که خودشان ۳۰ سال پیش از آن لذت برده بودند. [۴۶]

این دنیایی است که نسل زد در آن بزرگ شد. دنیایی بود که در آن بزرگسالان، مدارس و سایر نهادها با هم کار می‌کردند تا به کودکان پیام‌وزند که جهان خطرناک است، و از تجربه کردن ریسک‌ها، درگیری‌ها و هیجان‌هایی که مغزهای منتظر - تجربه آنها برای غلبه بر اضطراب و تنظیم حالت پیش‌فرض ذهنی‌شان به «حالت اکتشاف» نیاز داشت، جلوگیری کنند. [۴۷]

این افزایش فرزندپروری ترس‌آلود در دهه ۱۹۹۰ بود که منجر به ناپدید شدن کودکان بدون نظارت از فضاهای عمومی در کشورهای انگلیسی‌زبان تا سال ۲۰۰۰ شد. تقریباً با هر معیاری، کودکان از نظر خطرات ناشی از جرم، مجرمان جنسی، و حتی رانندگان مست، در اماکن عمومی ایمن‌تر از هر زمان دیگری بودند - همه این خطرات در دهه‌های قبل در سطوح بسیار بالاتری وجود داشتند. [۴۵] و هنگامی که کودکان بدون نظارت به یک امر نادر تبدیل شدند، دیدن گاه به گاه یک کودک کافی بود تا برخی از همسایه‌ها با ۹۱۱ تماس بگیرند، که باعث حضور پلیس، خدمات حمایت از کودک، و گاهی اوقات زندان برای هر کسی می‌شد که جرأت می‌کرد به فرزندش همان استقلالی را بدهد که خودشان ۳۰ سال پیش از آن لذت برده بودند. [۴۶]

این دقیقاً جهانی است که نسل زد در آن بزرگ شده است: جهانی که در آن بزرگسالان، مدارس و نهادها دست به دست هم دادند تا به کودکان بیاموزند که:

- جهان مکانی خطرناک است.
- باید از خطرات، تعارضات و هیجان‌هایی که مغزشان برای رویارویی با آنها تکامل یافته، دوری کنند.
- و در نتیجه، نتوانند حالت پیش فرض ذهنی خود را بر «حالت اکتشاف» تنظیم نمایند. [۴۷]

ایمنی گرایی و خزش مفهومی

روان‌شناس استرالیایی نیک هَزلَم (Nick Haslam) اصطلاح «خزش مفهومی» (concept creep) را ابداع کرد؛ پدیده‌ای که به گسترش دامنه مفاهیم روان‌شناختی در دهه‌های اخیر در دو جهت اشاره دارد:

- (۱) گسترش رو به پایین (شامل کردن موارد خفیف‌تر و پیش‌پاافتاده‌تر)،
 - (۲) گسترش رو به بیرون (دربرگرفتن پدیده‌های جدید و از نظر مفهومی نامرتبط).
- می‌توانید خزش مفهومی را در عمل، با مشاهده گسترش واژه‌هایی مانند «اعتیاد»، «تروما» (trauma)، «آزار» (abuse) و «ایمنی» (safety) ببینید. در طول بیشتر قرن بیستم، واژه «ایمنی» تقریباً منحصرأ به ایمنی فیزیکی اشاره داشت. تنها از اواخر دهه ۱۹۸۰ بود که عبارت «ایمنی عاطفی» (emotional safety) شروع به ظهور کرد، به گونه‌ای که فراتر از ردپایی ناچیز در ابزار Ngram گوگل ظاهر شد. از سال ۱۹۸۵ تا ۲۰۱۰ - همزمان با آغاز «بازسیم‌کشی بزرگ» (Great Rewiring) - فراوانی این اصطلاح به سرعت و پیوسته افزایش یافت و رشدی ۶۰۰ درصدی داشت [۴۹].

البته ایمنی فیزیکی چیز خوبی است. هیچ انسان عاقلی با استفاده از کمربند ایمنی و هشدار دهنده‌های دود مخالف نیست. همچنین مفهوم مهمی به نام ایمنی روان‌شناختی وجود دارد که به این باور مشترک در یک گروه اشاره دارد که اعضا به خاطر اظهار نظر کردن تنبیه یا تحقیر نمی‌شوند، بنابراین مردم مایلند در به اشتراک گذاشتن ایده‌ها و بحث درباره آنها ریسک کنند. [۵۰] ایمنی روان‌شناختی از بهترین شاخص‌های فرهنگ کاری سالم است. اما در یک گروه با ایمنی روان‌شناختی، اعضا می‌توانند با یکدیگر مخالف باشند و به طور محترمانه از ایده‌های

یکدیگر انتقاد کنند. این گونه است که ایده‌ها بررسی می‌شوند. در مقابل، آنچه در پردیس‌های دانشگاهی به عنوان ایمنی عاطفی پدیدار شد، مفهومی بسیار گسترده‌تر بود که به این معنا درآمد: من نباید به خاطر چیزی که شخص دیگری گفت یا انجام داد، احساسات منفی را تجربه کنم. من این حق را دارم که «تحریک (ماشه)» نشوم.



شکل ۹-۳. کارتون‌نی از نیویورکر (The New Yorker) اثر W. Haefeli

«ما محیطی امن و عاری از قضاوت خلق کرده‌ایم که فرزندان را کاملاً ناآماده برای زندگی واقعی رها خواهد کرد.»

در کتاب «نوازش ذهن آمریکایی» (The Coddling of the American Mind)، من و گرگ دریافتیم که مفهوم ایمنی در میان نسل زد و بسیاری از معلمان و درمانگران پیرامون آنان، چنان دچار خزش مفهومی شده که به ارزشی فراگیر و غیرقابل پرسش تبدیل گشته است. ما از اصطلاح «ایمنی گرایی» (safetyism) برای اشاره به این امر استفاده می‌کنیم:

«فرهنگ یا نظام اعتقادی‌ای که در آن ایمنی به ارزشی مقدس تبدیل می‌شود؛ به این معنا که افراد دیگر حاضر نیستند مبادله‌هایی را بپذیرند که دیگر ملاحظات عملی یا اخلاقی ایجاب می‌کند. «ایمنی» بر هر چیز دیگری چیره می‌شود، صرف‌نظر از اینکه خطر بالقوه چقدر نامحتمل یا ناچیز باشد. [۵۲]»

دانشجویانی که با ایمنی گرایی در زمین‌های بازی بزرگ شده بودند، گاهی انتظار داشتند این

اصل بر کلاس‌های درس، خوابگاه‌ها و رویدادهای دانشگاه نیز حاکم باشد. می‌توانید قدرت همه‌جانبه و بازدارنده ایمنی‌گرایی را در شکل ۳.۱۰ مشاهده کنید که دوستی از برکلی کالیفرنیا برایم فرستاد. مدیران این دبستان به دانش‌آموزان خود اعتماد ندارند که بدون هدایت بزرگسالان بازی «گرگم به هوا» (tag) کنند، زیرا... اگر اختلافی پیش بیاید چه؟ اگر کسی کنار گذاشته شود چه؟

مدرسه فهرست‌های مشابهی از دستورالعمل‌ها و ممنوعیت‌های بی‌معنی ارائه می‌دهد تا به کودکان «کمک کند» بازی‌های دیگر را انجام دهند. در بخش قوانین بازی فوتبال لمسی (touch football)، تابلوی مدرسه می‌گوید:

«بازی فوتبال فقط زمانی مجاز است که یک بزرگسال بر بازی نظارت و داوری کند.» به نظر می‌رسد مدیران مدرسه عمیقاً متعهد به جلوگیری از همان نوع تعارضات ذاتی در تعاملات انسانی هستند - تعاملاتی که در واقع به کودکان می‌آموزد چگونه امور خود را مدیریت کنند، اختلافات را حل و فصل نمایند و خود را برای زندگی در جامعه‌ای دموکراتیک آماده سازند.



شکل ۱۰-۳. محدودیت‌های اعمال‌شده بر بازی آزاد در یک دبستان در برکلی، کالیفرنیا [۵۳].

قوانین بازی (گرگم به هوا): همه را در بازی مشارکت دهید - برای حل اختلافات از (سنگ، کاغذ، قیچی) استفاده کنید - جوانمردی (روحیه‌ی ورزشکاری خوب) را رعایت کنید - فقط با یک انگشت به دیگری ضربه بزنید - توپ زدن ممنوع - اگر بازیکنی تمایل به بازی گرگم به هوا نداشته باشد، سایر بازیکنان باید به خواست او احترام بگذارند - بازی گرگم به هوا فقط در حیاط (بیرون) انجام می‌شود - در محوطه‌های خارج از محدوده بازی یا در میان بازی‌های دیگر نمی‌توان گرگم به هوا بازی کرد - با صدای زنگ تمام بازی‌ها متوقف می‌شوند و دانش‌آموزان به سمت صف حرکت می‌کنند.

والدین آمریکایی اعتماد خود را به هموطنان و حتی به فرزندان خود تا بدان حد از دست داده‌اند که بسیاری اکنون حذف تقریباً کامل آزادی از دوران کودکی را تأیید می‌کنند. بر اساس گزارش سال ۲۰۱۵ مرکز پژوهشی پیو (Pew)، والدین (به‌طور میانگین) معتقدند کودکان باید حداقل ۱۰ ساله باشند تا بتوانند بدون نظارت در حیاط جلوی خانه خود بازی کنند [۵۴]. آنان می‌گویند کودکان باید حداقل ۱۲ ساله باشند تا بتوانند به مدت یک ساعت در خانه تنها بمانند. و باید حداقل ۱۴ ساله باشند تا بتوانند بدون نظارت به پارک عمومی بروند.

و جالب اینجاست که همین پاسخ‌دهندگان، همان والدین متعلق به نسل ایکس و بیبی‌بومرها هستند که با شادی و حسرت اعلام می‌کنند خودشان در عصری به مراتب پرخطرتر، در سنین ۶، ۷ یا ۸ سالگی از چنین آزادی‌هایی برخوردار بوده‌اند.

ضدشکنندگی و نظام دلبستگی

پیشتر در این فصل، «حالت اکتشاف» و «حالت دفاع» را به‌عنوان بخش‌هایی از یک نظام پویا برای سازگاری سریع با شرایط در حال تغییر - مانند یک ترموستات - توضیح دادم. این نظام، خود درون یک نظام پویای بزرگ‌تر به نام «نظام دلبستگی» (attachment system) جای گرفته است.

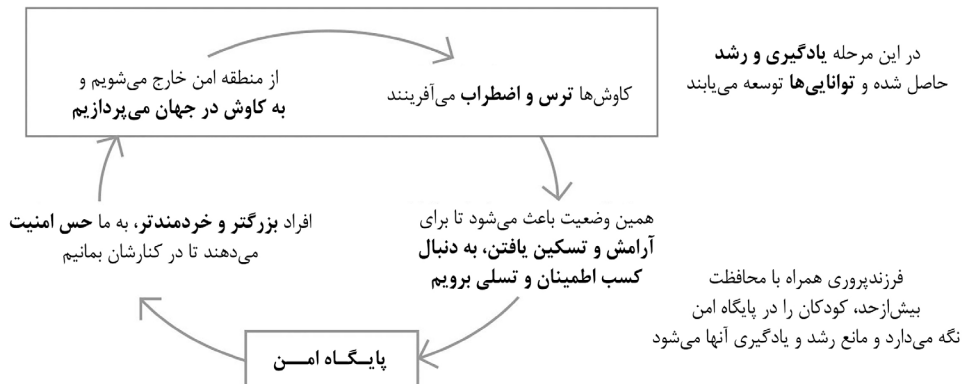
پستانداران با یک نوآوری تکاملی تعریف می‌شوند: ماده‌ها فرزندان خود را زنده (و نه به صورت تخم) به دنیا می‌آورند و سپس برای تغذیهٔ آنان شیر تولید می‌کنند. در نتیجه، نوزادان پستاندار دورهٔ طولانی‌ای از وابستگی و آسیب‌پذیری را تجربه می‌کنند که طی آن باید دو هدف را محقق سازند:

- (۱) پرورش شایستگی در مهارت‌های مورد نیاز برای بزرگسالی،
(۲) خورده نشدن.

بهترین راه برای تحقق هدف دوم، معمولاً ماندن در نزدیکی مادر است. اما با رشد پستانداران، مغزهای «در انتظار تجربه» آنان نیاز دارند تا از طریق تمرین مهارت‌هایی مانند دویدن، مبارزه و دوست‌یابی، سیم‌کشی شوند. به همین دلیل است که پستانداران جوان چنین انگیزه شدیدی دارند تا از مادر دور شوند و بازی کنند - از جمله بازی پرخطر.

نظام روان‌شناختی که این نیازهای متعارض را مدیریت می‌کند، نظام دلبستگی نامیده می‌شود. این نظام را نخستین بار روان‌کاو بریتانیایی جان بالبی (John Bowlby) تشریح کرد که اثرات جدایی کودکان از والدین در جنگ جهانی دوم را مطالعه کرده بود. شکل ۳.۱۱ نمونه‌ای عالی از کارکرد نظام دلبستگی است، اثر روان‌شناس دردری فی (Dedree Fei).

نظام دلبستگی



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

هر کودک دست‌کم به یک بزرگسال نیاز دارد که نقش «پایه امن» (secure base) را ایفا کند. معمولاً این فرد مادر است، اما می‌تواند پدر، پدربزرگ/مادربزرگ، پرستار یا هر بزرگسال قابل اعتماد دیگری باشد که برای حمایت و محافظت در دسترس است.

اگر ایمنی تنها هدف کودک بود، او تمام دوران کودکی را «روی پایه» می‌ماند. در آن صورت نیازی به یک نظام تنظیمی پیچیده نبود. اما به محض اینکه کودکان می‌توانند بخزند، تمایل

دارند به سمت چیزهایی حرکت کنند که بتوانند لمس کنند، بکنند یا کشف نمایند. آنان باید زمان زیادی را در «حالت اکتشاف» بگذرانند، زیرا یادگیری و تنظیم دقیق عصبی دقیقاً در این حالت رخ می‌دهد. اما اجتناب‌ناپذیر است که گاه مشکلی پیش آید: کودک زمین می‌خورد و سرش را می‌زند؛ گربه به او هیس می‌کند؛ غریبه‌ای نزدیک می‌شود. در این نقطه، «حالت دفاع» فعال می‌شود و کودک یا به سمت پایه امن می‌دود یا شروع به گریه می‌کند - که شیوه کودک برای فراخواندن پایه امن است.

«کودک دارای دلبستگی ایمن معمولاً در عرض چند ثانیه یا چند دقیقه آرام می‌شود، دوباره به "حالت اکتشاف" بازمی‌گردد و راهی کاوش و یادگیری بیشتر می‌شود.» این فرآیند ده‌ها بار در روز، صدها بار در ماه اتفاق می‌افتد، و در عرض چند سال کودکان کمتر ترسان می‌شوند و بیشتر احتمال دارد که بخواهند به تنهایی کاوش کنند - شاید با پیاده‌رفتن به مدرسه یا خانه دوست بدون هیچ کمکی از یک بزرگسال. [۵۶] با رشد کودک، او می‌تواند پایگاه امن را درونی کند. او برای اینکه احساس کند حمایت دارد به حضور فیزیکی والدین نیاز ندارد، بنابراین می‌آموزد که به تنهایی با ناملایمات روبرو شود.

در نوجوانی، جوانان شروع به جست‌وجو برای برقراری روابط عاشقانه می‌کنند. این دلبستگی‌های تازه از همان معماری روان‌شناختی و «الگوهای کاری درونی (internal working models)» استفاده خواهند کرد که طی شکل‌گیری دلبستگی اولیه با والدین توسعه یافته‌اند. نوجوانان همان الگوها را برای پیوند با معشوق و در آینده، شاید همسر خود به کار خواهند بست. اما کودکانی که «روی پایه امن نگه داشته می‌شوند» - و از انجام آن سفرهای اکتشافی دور از پایه که برای شکل‌گیری طبیعت ضدشکننده آنان ضروری است، بازداشته می‌شوند - زمان کمتری را در «منطقه رشد (growth zone)» سپری می‌کنند. در نتیجه، ممکن است بخش بزرگ‌تری از زندگی خود را در «حالت دفاع» بگذرانند؛ در حالی که همچنان به حضور فیزیکی والد وابسته‌اند - وابستگی‌ای که به نوبه خود، چرخه معیوب «بیش حمایتی والدین» را تقویت می‌کند.

آنچه ترسیم کردم، کارکرد «در تئوری» است. در عمل، فرزندپروری پدیده‌ای به‌غایت پیچیده، غیرقابل کنترل و غیرقابل پیش‌بینی است. کودکانی که در خانه‌های دوست‌داشتنی، حامی خودمختاری و مشوق بازی و رشد بزرگ می‌شوند، ممکن است همچنان دچار اختلالات

اضطرابی شوند؛ و کودکانی که در خانه‌های بیش‌حمایت‌گر پرورش می‌یابند، معمولاً به خوبی از عهده زندگی برمی‌آیند. هیچ راه «درست» واحدی برای والد بودن وجود ندارد؛ هیچ نقشه مهندسی برای ساختن کودک «بی عیب و نقص» در کار نیست.

با این حال، به یاد داشتن برخی ویژگی‌های کلی کودکی انسان سودمند است:

- کودکان ذاتاً ضدشکننده هستند و بنابراین از بازی پرخطر سود می‌برند.
- آنان همچنین نیازمند یک پایه امن هستند - که به آنان کمک می‌کند تمایل بیشتری به «حالت اکتشاف» پیدا کنند.

دوران کودکی مبتنی بر بازی در دنیای واقعی، به احتمال قوی شرایط بهتری برای فراهم آوردن هر دوی این موارد ایجاد می‌کند تا «دوران کودکی مبتنی بر تلفن همراه».

خلاصه فصل

- مغز انسان دارای دو زیرسیستم است که آن را وارد دو حالت متداول می‌کند: «حالت اکتشاف» (Discover mode) (برای نزدیک شدن به فرصت‌ها) و «حالت دفاع» (Defend mode) (برای محافظت در برابر تهدیدها). جوانان متولد پس از ۱۹۹۵، در مقایسه با متولدین پیش از آن، با احتمال بیشتری در «حالت دفاع» گیر می‌کنند. آنان به‌طور مداوم در حالت آماده‌باش در برابر تهدیدات به سر می‌برند، به جای آنکه مشتاق تجربیات جدید باشند. آنان مضطرب هستند.

- همه کودکان ذاتاً ضدشکننده (antifragile) هستند. همان‌گونه که سیستم ایمنی بدن نیاز به مواجهه با میکروب‌ها دارد و درختان جوان نیاز به مواجهه با باد، کودکان نیز نیاز دارند در معرض ناکامی‌ها، شکست‌ها، شوک‌ها و زمین‌خوردن‌ها قرار گیرند تا قدرت و خوداتکایی در آنان رشد کند. بیش‌حمایتی این رشد را مختل می‌سازد و باعث می‌شود در بزرگسالی شکننده‌تر و هراسان‌تر باشند.

- کودکان برای رشد خود به میزان زیادی «بازی آزاد» (free play) نیاز دارند و از «بازی فیزیکی پرخطر» (risky physical play) بهره می‌برند که اثرات ضد فوبیا (anti-phobic effects) دارد. کودکان سطحی از خطر و هیجان را جست‌وجو می‌کنند که با آمادگی کنونی آنان تناسب دارد، تا بتوانند بر ترس‌های خود غلبه کنند و شایستگی‌های جدیدی کسب نمایند.

ریسک‌پذیری آنلاین ممکن است نتواند چنین آثار ضد فویایی را ایجاد کند.

● در دهه ۱۹۸۰ و به ویژه در دهه ۱۹۹۰، والدین در کشورهای انگلیسی‌زبان به دلایل متعددی - از جمله تغییرات در اکوسیستم رسانه‌ای و چرخه اخبار - ترسوتر شدند. آنان اعتماد خود را به یکدیگر از دست دادند، زمان بسیار بیشتری را صرف نظارت بر فرزندان خود کردند و «والد بودن در حالت دفاع» را افزایش دادند؛ به این معنا که خطر و تهدید را در همه جا می‌دیدند.

● تقدس بخشیدن به «ایمنی» فراتر از هر چیز دیگر، «ایمنی‌گرایی» (safetyism) نامیده می‌شود. این پدیده خطرناک است، زیرا یادگیری مراقبت از خود، مقابله با خطر، تعارض و شکست را برای کودکان دشوارتر می‌سازد.

● «نظام دلبستگی» (attachment system) تکامل یافته است تا به پستانداران جوان کمک کند مهارت‌های لازم برای رسیدن به بزرگسالی را بیاموزند، در حالی که هر زمان احساس تهدید کردند، بتوانند به «پایه امن» (secure base) خود پناه ببرند. «فرزندپروری مبتنی بر ترس» باعث می‌شود کودکان بیش از حد روی این «پایه» بمانند و نتوانند تجربیاتی را کسب کنند که برای قوی شدن و پرورش یک «سبک دلبستگی ایمن» (secure attachment style) ضروری است.

● کودکان زمانی بیشترین احتمال شکوفایی را دارند که «دوران کودکی مبتنی بر بازی» (play-based childhood) را در دنیای واقعی تجربه کنند. آنان زمانی کمتر شکوفا می‌شوند که «فرزندپروری ترس‌آلود» و «دوران کودکی مبتنی بر تلفن همراه» (phone-based childhood)، فرصت‌های رشد را از آنان بگیرد.

فصل چهارم

بلوغ و مسیر مسدود شدن به بزرگسالی

از «جوجه اردک زشت» (The Ugly Duckling) تا «کرم شکمو» (The Very Hungry Caterpillar)، به سراغ داستان‌هایی درباره دگرذیسی حیوانات می‌رویم تا احساساتی را که هنگام تماشای رشد و تغییر فرزندانمان داریم، به تصویر بکشیم. برای انسان‌ها، تغییر بدن‌ها به اندازه پروانه‌ها چشمگیر نیست، اما تغییر ذهن‌ها به همان اندازه شگفت‌انگیز است. اما در حالی که کرم‌های کتاب‌خوار با حداقل ورودی (input) از دنیای بیرون به پروانه تبدیل می‌شوند، گذار انسان از کودکی به بزرگسالی تا حدی به این بستگی دارد که در زمان مناسب، تجربیات درست برای هدایت بازسیم‌کشی سریع (rapid rewiring) مغز نوجوان دریافت کند.

بلوغ، انعطاف‌پذیری و آسیب‌پذیری

همان‌طور که در فصل ۲ اشاره کردم، مغز انسان تا سن ۵ سالگی به ۹۰ درصد اندازه بزرگسالی خود می‌رسد و در آن لحظه نورون‌ها (neurons) و سیناپس‌ها (synapses) بسیار بیشتر از نورون‌ها و سیناپس‌های مغز یک فرد بزرگسال است. بنابراین، رشد بعدی مغز، درباره رشد کلی نیست، بلکه درباره هرس انتخابی (pruning) نورون‌ها و سیناپس‌هاست و تنها آنهایی باقی می‌مانند که مکرراً استفاده شده‌اند. پژوهشگران مغز می‌گویند: «نورون‌هایی که با هم شلیک

می‌کنند، با هم سیم‌کشی می‌شوند (Neurons that fire together, wire together)» [۱] ، به این معنی که فعالیت‌هایی که به طور مکرر مجموعه‌ای از نورون‌ها را فعال می‌کنند، باعث می‌شوند آن نورون‌ها ارتباط نزدیک‌تری پیدا کنند. اگر کودکی در دوران بلوغ کارهای زیادی انجام دهد، مانند کمانداری، نقاشی، بازی‌های ویدیویی، یا شبکه‌های اجتماعی، آن فعالیت‌ها تغییرات ساختاری ماندگاری در مغز ایجاد می‌کنند، به ویژه اگر پاداش‌دهنده باشند. این گونه است که تجربه فرهنگی، مغز را تغییر می‌دهد و بزرگسالی را تولید می‌کند که احساس آمریکایی بودن می‌کند نه ژاپنی بودن، یا کسی که به طور عاداتی در «حالت اکتشاف» است به جای «حالت دفاع».

نوع دوم تغییر مغزی که در دوران کودکی رخ می‌دهد، میلین‌سازی (myelination) نام دارد که به پوشش آکسون نورون‌ها با غلافی عایق از ماده‌ای چرب اشاره دارد که انتقال را در میان اتصالات دوربرد در آن مجموعه‌های نورونی سریع‌تر می‌کند. این فرآیندهای آهسته هرس و میلین‌سازی به مبادله بزرگ رشد مغز انسان مربوط می‌شوند: مغز کودک خردسال پتانسیل عظیمی (great potential) دارد (می‌تواند به طرق بسیاری رشد کند) اما توانایی کمتری (less competence) دارد (بیشتر کارها را به خوبی مغز بزرگسال انجام نمی‌دهد). با این حال، با پیشرفت هرس و میلین‌سازی، مغز کودک کارآمدتر می‌شود زیرا در پیکربندی بزرگسالی خود قفل می‌شود. این فرآیند قفل‌شدن در بخش‌های مختلف مغز در زمان‌های مختلف رخ می‌دهد و هر قفل‌شدن به طور بالقوه پایان یک دوره حساس (sensitive period) است. مانند سفت شدن سیمان است: اگر سعی کنید نام خود را در سیمان بسیار خیس بنویسید، به سرعت ناپدید می‌شود. اگر صبر کنید تا سیمان خشک شود، هیچ اثری از خود باقی نمی‌گذارد. اما اگر بتوانید آن را در حالت انتقال بین خیس و خشک بگیرید، نام شما برای همیشه باقی خواهد ماند [۲]. از آنجا که هرس و میلین‌سازی در شروع بلوغ سرعت می‌گیرند، تغییرات در تجربیات کودکان در طول آن سال‌ها می‌تواند اثرات بزرگ و ماندگاری داشته باشد [۳]. لارنس استاینبرگ (Laurence Steinberg)، روان‌شناس رشد، در کتاب درسی خود درباره نوجوانی خاطرنشان می‌کند که نوجوانی لزوماً دوره‌ای به ویژه پراسترس نیست. بلکه زمانی است که مغز در برابر اثرات تنش‌زاهای مداوم، آسیب‌پذیرتر (more vulnerable) است، که می‌توانند نوجوان را به سمت اختلالات روانی مانند اختلال اضطراب فراگیر، افسردگی، اختلالات خوردن، و

سوء مصرف مواد متمایل کنند. استاینبرگ می افزاید:

«افزایش آسیب پذیری در برابر استرس در نوجوانی نمونه خاصی از این واقعیت است که بلوغ، مغز را انعطاف پذیرتر یا "پلاستیک" تر (more plastic) می کند. این امر نوجوانی را هم به دوره ای پرخطر تبدیل می کند (زیرا انعطاف پذیری مغز احتمال اینکه قرار گرفتن در معرض تجربه ای استرس زا باعث آسیب شود را افزایش می دهد) و هم پنجره ای از فرصت (window of opportunity) برای بهبود سلامت و رفاه نوجوانان (زیرا همان انعطاف پذیری مغز، نوجوانی را به زمانی تبدیل می کند که مداخلات برای بهبود سلامت روان ممکن است مؤثرتر باشد) [۴].»

بنابراین بلوغ دوره ای است که باید به طور ویژه نگران تجربیات فرزندانمان باشیم. شرایط فیزیکی، از جمله تغذیه، خواب، و ورزش، در سراسر دوران کودکی و نوجوانی اهمیت دارند. اما از آنجا که یک دوره حساس برای یادگیری فرهنگی وجود دارد، و با بازسیم کشی سریع مغز که در شروع بلوغ آغاز می شود همزمان است، آن چند سال اول بلوغ شایسته توجه ویژه هستند.

مسدودکننده های تجربه: ایمنی گرایی (Safetyism) و تلفن های هوشمند

برخلاف گوشتخوارانی که تکامل یافته اند تا تقریباً تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را با خوردن گوشت حیوانات دیگر تأمین کنند، انسان ها همه چیز خوار (omnivores) هستند. برای به دست آوردن تمام ویتامین ها، مواد معدنی، و مواد شیمیایی گیاهی لازم، باید طیف گسترده ای از غذاها را مصرف کنیم. کودکی که فقط غذاهای سفید (ماکارونی، سیب زمینی، مرغ) می خورد، دچار کمبود مواد مغذی خواهد بود و در معرض خطر بیشتری برای بیماری هایی مانند اسکوربوت (scurvy) (ناشی از کمبود شدید ویتامین ث) قرار دارد.

به طور مشابه، انسان ها موجوداتی سازگار از نظر اجتماعی و فرهنگی هستند که برای تبدیل شدن به بزرگسالانی منعطف و ماهر از نظر اجتماعی، به طیف گسترده ای از تجربیات اجتماعی نیاز دارند. از آنجا که کودکان ضد شکننده (antifragile) هستند، ضروری است که آن تجربیات شامل مقداری ترس، تعارض، و طردشدگی باشد (هرچند نه بیش از حد). ایمنی گرایی (safetyism) یک مسدودکننده تجربه (experience blocker) است. این رویکرد مانع از آن می شود که کودکان کمیت و تنوع تجربیات و چالش های دنیای واقعی را که نیاز دارند، به

دست آورند.

کودک چقدر استرس و چالش نیاز دارد تا رشد کند؟ استاینبرگ خاطر نشان می‌کند که «تجربیات استرس‌زا» آنهایی هستند «که می‌توانند باعث آسیب شوند». من به او نوشتم تا بپرسم آیا موافق است که کودکان ضدشکننده هستند و برای ایجاد تاب‌آوری و قدرت عاطفی نیاز به قرار گرفتن در معرض تنش‌زای کوتاه‌مدت (acute stressor) دارند - مانند اینکه یک روز از یک گروه بازی طرد شوند. او موافقت کرد که کودکان ضدشکننده هستند و دو شرط برای جمله خود درباره تجربیات استرس‌زا اضافه کرد.

اول، او اشاره کرد که «استرس مزمن» (chronic stress) به معنای استرسی که روزها، هفته‌ها، یا حتی سال‌ها طول می‌کشد، بسیار بدتر از «استرس حاد» (acute stress) است که به استرسی اشاره دارد که به سرعت ایجاد می‌شود اما مدت زیادی طول نمی‌کشد، مانند یک تعارض معمولی در زمین بازی. او نوشت: «در شرایط استرس مزمن، سازگاری، بهبودی و قوی‌تر شدن از چالش بسیار دشوارتر است.» شرط دوم او این بود که «الگوی وارونه U شکل در رابطه بین استرس و بهزیستی وجود دارد. استرس کم برای رشد مفید است، اما استرس زیاد، چه حاد چه مزمن، مضر است.»

متأسفانه، آمریکایی‌ها، بریتانیایی‌ها و کانادایی‌ها سعی کردند از دهه ۱۹۸۰ به بعد، استرس‌زاها و نقاط ناهموار را از زندگی کودکان حذف کنند. بسیاری از والدین و مدارس فعالیت‌هایی را که تصور می‌شد هر خطری داشته باشند - نه فقط آسیب فیزیکی، بلکه درد عاطفی را نیز شامل می‌شد - ممنوع کردند. ایمنی‌گرایی مستلزم ممنوعیت بیشتر فعالیت‌های مستقل در دوران کودکی است، به ویژه فعالیت‌های خارج از منزل (مانند بازی فوتبال تماسی بدون داور بزرگسال) زیرا چنین فعالیت‌هایی می‌تواند منجر به کبودی بدن و آزردهی احساسات شود.

ایمنی‌گرایی از دهه ۱۹۸۰ به آرامی بر نسل وای (millennials) تحمیل شد و سپس در دهه ۱۹۹۰ سریعتر [۵]. با این حال، افول سریع سلامت روان تا اوایل دهه ۲۰۱۰ آغاز نشد و در نسل زد (Gen Z) متمرکز بود، نه در میان نسل وای [۶]. پس از اضافه شدن دومین مسدودکننده تجربه - تلفن هوشمند (smartphone) - نرخ این افول بیشتر هم شد.

البته، استفاده از تلفن هوشمند به خودی خود یک تجربه است. این درگاهی است به دانش بی‌پایان ویکی‌پدیا، یوتیوب، و اکنون چت‌جی‌پی‌تی. این وسیله، جوانان را به جوامع با علایق

ویژه برای همه چیز از شیرینی‌پزی و کتاب گرفته تا سیاست‌های افراطی و بی‌اشتهایی عصبی متصل می‌کند. تلفن هوشمند برای نوجوانان این امکان را بدون زحمت فراهم می‌کند که در طول روز با ده‌ها نفر در تماس بمانند و به دیگران در ستایش یا خوار کردن افراد پیوندند.

در واقع، تلفن‌های هوشمند و سایر دستگاه‌های دیجیتال چنان تجربیات جالبی را برای کودکان و نوجوانان به ارمغان می‌آورند که مشکل جدی ایجاد می‌کنند: آنها علاقه به تمام اشکال تجربه مبتنی بر غیرصفحه‌نمایش را کاهش می‌دهند. تلفن‌های هوشمند مانند جوجه‌ی فاخته (cuckoo bird) هستند که تخم‌های خود را در لانه پرندگان دیگر می‌گذارد. جوجه‌ی فاخته زودتر از بقیه از تخم بیرون می‌آید و بلافاصله تخم‌های دیگر را از لانه بیرون می‌اندازد تا تمام غذایی را که مادر بی‌خبر می‌آورد، تصاحب کند. به طور مشابه، هنگامی که یک تلفن هوشمند، تبلت، یا کنسول بازی ویدیویی در زندگی یک کودک فرود می‌آید، حداقل تا حدی بیشتر فعالیت‌های دیگر را کنار می‌زند. کودک هر روز ساعات زیادی را می‌نشیند، مسحور و بی‌حرکت (به جز یک انگشت) در حالی که همه چیز آن سوی صفحه را نادیده می‌گیرد. (البته، همین امر ممکن است در مورد والدین نیز صادق باشد، زیرا خانواده «تنها در کنار هم» می‌نشینند.)

آیا تجربیات مبتنی بر صفحه‌نمایش نسبت به تجربیات واقعی دنیای واقعی از ارزش کمتری برخوردارند؟ وقتی صحبت از کودکانی می‌شود که مغزشان تکامل یافته تا انواع خاصی از تجربیات را در سنین خاصی انتظار داشته باشد (expectant)، پاسخ بله است. بله قاطعانه. برقراری ارتباط از طریق متن همراه با شکلک‌ها (emojis)، بخش‌هایی از مغز را که «انتظار دارند» با مکالماتی همراه با حالات صورت، تُن‌های متغیر صوتی، تماس مستقیم چشمی، و زبان بدن تنظیم شوند، را توسعه نخواهد داد. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم کودکان و نوجوانان مهارت‌های اجتماعی دنیای واقعی در سطح بزرگسالان را توسعه دهند در حالی که تعاملات اجتماعی آنها عمدتاً در دنیای مجازی اتفاق می‌افتد [۷]. مکالمات ویدیویی زنده و همزمان به تعاملات دنیای واقعی نزدیک‌تر است اما همچنان فاقد تجربه عینی (embodied experience) است.

اگر می‌خواهیم کودکان مسیر سالمی را در بلوغ طی کنند، ابتدا باید آنها را از مسدودکننده‌های تجربه خارج کنیم تا بتوانند طیف گسترده‌ای از تجربیات مورد نیاز خود را جمع‌آوری کنند، از جمله تنش‌زاهای دنیای واقعی که ذهن‌های ضدشکننده آنها برای سیم‌کشی صحیح نیاز دارند.

سپس باید مسیر روشنی به سوی بزرگسالی با چالش‌ها، نقاط عطف، و مجموعه‌ای رو به رشد از آزادی‌ها و مسئولیت‌ها در طول مسیر به کودکان بدهیم.

آیین‌های گذار (Rites of Passage)

در فهرست ویژگی‌های جهان شمول انسانی (human universals) [۸] و در برنامه‌های درسی دوره‌های مقدماتی انسان‌شناسی، معمولاً آیین‌های گذار را می‌یابید. جوامع برای نشان دادن تغییرات در موقعیت افراد به آیین‌هایی نیاز دارند. این مسئولیت جامعه است که این آیین‌ها را انجام دهد، که معمولاً رویدادهای زندگی مانند تولد (برای استقبال از عضو جدید و مادر جدید)، ازدواج (برای اعلام عمومی یک واحد اجتماعی جدید)، و مرگ (برای تأیید رفتن یک عضو و سوگواری خویشاوندان نزدیک) را در بر می‌گیرد. بیشتر جوامع همچنین آیین‌های گذار رسمی در زمان بلوغ دارند.^۱

علیرغم تنوع عظیم در فرهنگ‌های انسانی و نقش‌های جنسیتی، ساختاری مشترک برای آیین‌های بلوغ وجود دارد زیرا همه آنها سعی در انجام کار مشابهی دارند: تبدیل یک دختر به زن یا یک پسر به مردی که دانش، مهارت‌ها، فضایل و جایگاه اجتماعی لازم را برای عضوی مؤثر در جامعه داشته باشد، به زودی برای ازدواج و فرزندآوری آماده شود. در سال ۱۹۰۹، آرنولد فان خَنِپ (Arnold van Gennep)، قوم‌نگار هلندی-فرانسوی، اشاره کرد که آیین‌های گذار در سراسر جهان کودک را در سه مرحله مشابه طی می‌کند.

اول، مرحله جدایی (separation phase) وجود دارد که در آن نوجوانان از والدین و عادات کودکی خود جدا می‌شوند. سپس، مرحله گذار (transition phase) وجود دارد که توسط بزرگسالانی غیر از والدین رهبری می‌شود و نوجوان را از طریق چالش‌ها و گاه سختی‌ها راهنمایی می‌کند. در نهایت، مرحله بازپیوند (reincorporation phase) وجود دارد که معمولاً جشنی شادمانه توسط جامعه (از جمله والدین) است و از نوجوان به عنوان عضوی جدید از جامعه بزرگسالان استقبال می‌شود، حتی اگر او اغلب سال‌ها آموزش و حمایت بیشتری دریافت کند.

۱. آیین‌های گذار در فرهنگ ایرانی-اسلامی: جشن تکلیف (برای ورود به سنّ مسئولیت شرعی)، جشن عقد و عروسی، و مراسم ختم و چهلم.

آیین‌های گذار برای نوجوانان همیشه منعکس‌کننده ساختار و ارزش‌های جامعه بزرگسالان است. از آنجا که تا همین اواخر همه جوامع به شدت جنسیت‌زده بودند، آیین‌های گذار معمولاً برای دختران و پسران متفاوت بوده است. آیین‌های مربوط به دختران معمولاً به زودی پس از اولین قاعدگی آنها آغاز می‌شد و این آیین‌ها اغلب برای آماده‌سازی آنها برای باروری و مادری طراحی شده بودند.

برای مثال، در میان بومیان آمریکا، قبیله آپاچی در آریزونا هنوز «رقص طلوع خورشید» (Sunrise Dance) را پس از اولین قاعدگی یک دختر برگزار می‌کنند. شخص آیین‌شونده توسط زنی مسن‌تر (مادرخوانده حامی که توسط خانواده برای این افتخار انتخاب می‌شود) راهنمایی می‌شود تا برای خود کلبه‌ای موقتی، در فاصله‌ای از اردوگاه اصلی بسازد. این آماده‌سازی‌ها مرحله جدایی هستند و شامل حمام کردن، شستن موها، و پوشیدن لباس جدید است که همگی بر تطهیر و جدایی از تمام نشانه‌های کودکی تأکید دارند [۹].

مرحله گذار شامل رقصی چهار روزه همراه با ضرب‌آهنگ طبل و آواز موزون زنان مسن‌تر است. این بازآفرینی‌های نمایشی با حسی از تقدس آمیخته شده‌اند. با اتمام مرحله گذار، دختر با شادی به زنانه‌گی خوشامد گفته می‌شود، با ضیافت و تبادل هدیه بین خانواده او و دیگران. او به دهکده و خانواده‌اش بازپیوند می‌خورد، اما اکنون با نقش‌ها، مسئولیت‌ها و دانشی جدید.

در جوامع سنتی، آیین‌های تبدیل پسر به مرد با آیین‌های تبدیل دختر به زن متفاوت است. از آنجا که نشانه‌های قابل مشاهده بلوغ کمتر آشکار است، زمان‌بندی انعطاف‌پذیرتر است. در بسیاری از جوامع، پسران به عنوان یک گروه - همه پسران در یک سن معین - وارد آیین می‌شوند، که با رنج مشترک خود پیوند نزدیکی با یکدیگر پیدا می‌کنند. در جوامعی که درگیری‌های مسلحانه مکرر با گروه‌های همسایه را تجربه می‌کردند، یک آیین رزمی (warrior ethos) معمولاً در میان مردان توسعه می‌یافت، و مرحله گذار اغلب شامل الزامی برای تحمل درد فیزیکی، از جمله سوراخ کردن بدن یا ختنه‌سوراخ کردن، برای آزمایش و سپس تأیید عمومی مردانگی بود. در بسیاری از جوامع بومی آمریکای شمالی، مانند قبیله بلک‌فوت در دشت‌های بزرگ، مرحله گذار شامل جستجوی رویا (vision quest) بود که در آن پسر مجبور بود به تنهایی به مکانی مقدس، که توسط بزرگان انتخاب می‌شد، برود و در آنجا چهار روز روزه می‌گرفت در حالی که برای ارواح دعا می‌کرد تا رویا یا مکاشفه‌ای از هدف خود در زندگی و نقشی که قرار است در

جامعه خود ایفا کند، به او عطا کنند [۱۰].

جوامعی که پسران را برای جنگ آماده نمی‌کردند، انواع بسیار متفاوتی از آیین‌ها را برای پسران داشتند. در تمام جوامع یهودی، پسران در سن ۱۳ سالگی تابع قوانین تورات می‌شوند و از جمله وظایف اصلی آنها به عنوان مردان یهودی، به طور سنتی، مطالعه تورات بود. بنابراین آیین گذار یهودی - بار میتسوا (Bar Mitzvah) - شامل دوره طولانی آموزش توسط یک خاخام یا دانشور (نه پدر) و به دنبال آن روز بزرگ است که پسر جای خاخام را در مراسم عبادت شنبه می‌گیرد و بخش‌های هفتگی تورات و هفتارا را به زبان عبری می‌خواند [۱۱]. در برخی جوامع یهودی، پسر سپس شرحی بر آنچه خوانده است نیز ارائه می‌دهد. این یک اجرای عمومی چالش‌برانگیز برای پسری است که معمولاً هنوز شبیه یک کودک به نظر می‌رسد.

در آیین یهودی، دختران در سن ۱۲ سالگی به تکلیف رسیده تابع احکام می‌شوند، که احتمالاً به رسمیت شناختن باستانی این است که دختران یک یا دو سال زودتر از پسران وارد بلوغ می‌شوند. همه جز جماعت‌های بسیار سنت‌گرا، مراسمی برای دختران مشابه بار میتسوا به نام بات میتسوا (Bat Mitzvah) (به معنای «دختر فرمان»؛ «Bar» به معنای پسر است) انجام می‌دهند. فقط به این دلیل که آیین‌های گذار همیشه جنسیتی بوده‌اند به این معنی نیست که امروزه باید جنسیتی باشند.

این واقعیت که بیشتر جوامع قبلاً چنین آیین‌هایی داشتند به من نشان می‌دهد که جوامع بسیار جدید و سکولار ما ممکن است چیزی مهم را از دست بدهند، زیرا ما آیین‌های گذار عمومی و با نشانه‌های اشتراکی را کنار می‌گذاریم. یک کودک انسان تنها از طریق بلوغ زیستی به یک بزرگسال کارآمد از نظر فرهنگی تبدیل نمی‌شود. کودکان از الگوها (برای یادگیری فرهنگی)، چالش‌ها (برای تحریک ضدشکنندگی)، به رسمیت شناختن عمومی هر موقعیت جدید (برای تغییر هویت اجتماعی خود)، و مربیانی که والدینشان نیستند، با رشد به بزرگسالانی شایسته و شکوفا، سود می‌برند. شواهدی برای این ایده که کودکان به آیین‌های گذار نیاز دارند، از موارد بسیاری می‌آید که نوجوانان به طور خودجوش آیین‌های آغازینی را می‌سازند که توسط بزرگسالان در فرهنگ گسترده‌تر حمایت نمی‌شود. در واقع، انسان‌شناسان می‌گویند چنین آیین‌هایی دقیقاً به دلیل «عدم توانایی جامعه در ارائه مراسم آیین‌های گذار نوجوانی معنادار» به وجود می‌آیند [۱۲].

چنین ساخت‌هایی شاید در میان گروه‌های پسران واضح‌تر باشد، به ویژه زمانی که آن پسران باید برای مؤثرتر بودن در رقابت با سایر گروه‌های پسران، با یکدیگر پیوند بخورند. به آیین‌های آغازینی فکر کنید که مردان جوان برای ورود به انجمن برادری دانشگاه (fraternity)، انجمن مخفی (secret society)، یا باند خیابانی (street gang) ایجاد می‌کنند [۱۳]. وقتی پسران و مردان جوان، آزادی ایجاد آیین‌های خود را دارند، اغلب به نظر می‌رسد که حداقل یکی از آنها آن کلاس مقدماتی انسان‌شناسی را گذرانده است. آنها خود به خود آیین‌هایی از جدایی، گذار و پیوند (به گروه‌های هم‌تا) ایجاد می‌کنند که ما افراد خارجی آنها را «قلدری آیینی» (hazing) می‌نامیم. اما از آنجا که پسران و مردان جوان این آیین‌ها را با راهنمایی کم یا بدون راهنمایی بزرگان می‌سازند، آیین‌ها می‌توانند ظالمانه و خطرناک شوند. فرهنگ حاصل همچنین می‌تواند برای زنان خطرناک باشد وقتی این مردان جوان سعی می‌کنند مردانگی خود را به برادرانشان به روش‌هایی که زنان را استثمار یا تحقیر می‌کند، نشان دهند.

دختران نیز آیین‌های گذار می‌سازند، مثلاً زمانی که انجمن خواهری دانشگاه (sorority) اعضای جدید را می‌پذیرد. این آیین‌ها تمایل دارند به اندازه آنچه پسران خواستار آن هستند، درد فیزیکی را شامل نشوند، اما اغلب درد روانی مرتبط با زیبایی و تمایلات جنسی وجود دارد. افراد آیین‌شونده توصیف می‌کنند که برای ویژگی‌های فیزیکی خود رتبه‌بندی، مقایسه و شرمسار می‌شوند [۱۴].

علیرغم درد و تحقیر مورد نیاز برای ورود، بسیاری از جوانان مایل به شرکت در این آیین‌ها برای فرصت پیوستن به یک گروه اجتماعی الزام‌آور و گذار از وابستگی کودکی به والدین به سمت جوانی بزرگسالانه هم‌تاگرا هستند. این نشان می‌دهد که ممکن است در میان بسیاری از نوجوانان نیازی عمیق برای تعلق داشتن (belonging) و برای آیین‌ها و مناسکی که آن تعلق را ایجاد و بیان می‌کنند، وجود داشته باشد. آیا می‌توانیم از آن دانش برای بهبود گذار نوجوانان به بزرگسالی استفاده کنیم؟

چرا گذار به بزرگسالی را مسدود می‌کنیم؟

من از این استعاره استفاده کردم که بلوغ مانند مرحله شفیرگی (chrysalis)^۱ در زندگی پروانه است. اما در حالی که کرم کتاب‌خوار پنهان می‌شود تا چند هفته بعد به عنوان پروانه ظاهر شود، کودک انسان باید این گذار را در ملأ عام و طی چندین سال طی کند. از نظر تاریخی، بزرگسالان، هنجارها و آیین‌های زیادی برای کمک به کودک در این مسیر وجود داشت. اما از اوایل قرن بیستم، پژوهشگران به ناپدید شدن آیین‌های گذار نوجوانی در سراسر جوامع صنعتی مدرن اشاره کرده‌اند. چنین آیین‌هایی اکنون بیشتر به سنت‌های دینی محدود شده‌اند، مانند بار و بات میتسوا برای یهودیان، جشن کینس آنیهر (quinceañera) برای تولد ۱۵ سالگی دختر در میان کاتولیک‌های آمریکای لاتین، و مراسم تأیید (confirmation) برای نوجوانان در بسیاری از فرقه‌های مسیحی^۲. این آیین‌های باقی‌مانده احتمالاً کمتر از گذشته تحول‌آفرین هستند، زیرا جوامع دینی در دهه‌های اخیر از مرکزیت کمتری در زندگی کودکان برخوردار شده‌اند [۱۵]. حتی بدون آیین‌های آغازین رسمی، جوامع سکولار مدرن تا همین اواخر چند نقطه عطف رشدی را حفظ کرده بودند. آنهایی از ما که در دنیای آنالوگ آمریکای قرن بیستم بزرگ شدیم، زمانی را به یاد می‌آوریم که سه گذار سنی با به رسمیت شناخته شدن ملی وجود داشت که آزادی بیشتری اعطا می‌کرد و خواستار بلوغ بیشتری بود:

- در ۱۳ سالگی، تصور می‌شد به اندازه کافی بالغ هستید که بدون والدین به سینما بروید، زیرا بیشتر فیلم‌هایی که می‌خواستید ببینید رتبه PG-۱۳ داشتند.
- در ۱۶ سالگی می‌توانستید رانندگی را شروع کنید (در بیشتر ایالت‌ها). اتومبیل‌ها اشیایی نیمه مقدس برای نوجوانان آمریکایی بودند، بنابراین این یک تولد بزرگ بود که پس از آن دنیای جدیدی از تجربه مستقل برای شما گشوده می‌شد. شما باید یاد می‌گرفتید در نظر دولت و والدینتان مسئولانه رانندگی کنید وگرنه این امتیاز را از دست می‌دادید.
- در ۱۸ سالگی، شما بزرگسال محسوب می‌شدید و دسترسی قانونی به مکان‌ها و محصولات مخصوص بزرگسالان پیدا می‌کردید [۱۶]. می‌توانستید در بیشتر ایالت‌ها سیگار بخرید (اگرچه

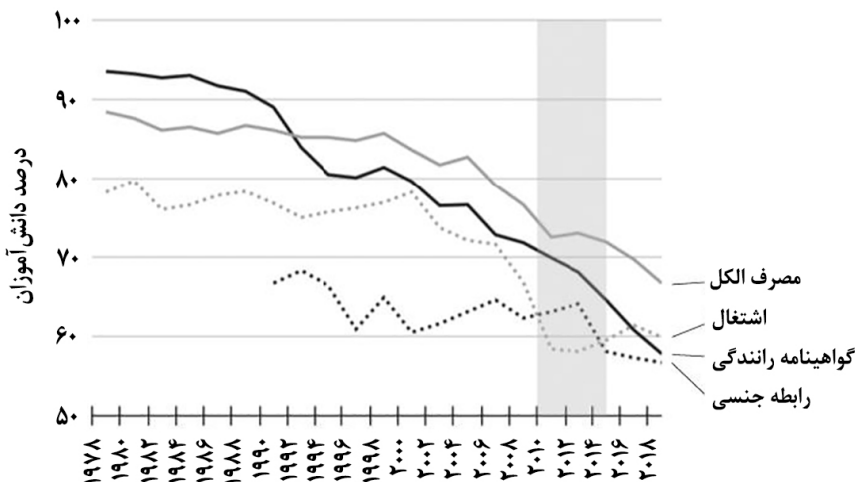
۱. شفیرگی: در زیست‌شناسی، مرحله‌ای تبدیل لارو به پروانه. در انسان‌شناسی، استعاره‌ای از آیین‌های گذار بلوغ - دوره‌ای که فرد نه کودک پیشین است و نه بزرگسال کامل، اما درون پيله، ساختاری تازه در حال شکل‌گیری است.

۲. «جشن تکلیف در فرهنگ ایرانی، آیینی برای تأیید بیرونی این شفیرگی است؛ لحظه‌ای که جامعه زمزمه می‌کند: «چیزی در این پيله در حال تغییر است، و ما منتظر پروانه‌ایم.»

این متغیر بود). می‌توانستید رأی دهید، و اگر مرد بودید، باید برای خدمت سربازی احتمالی ثبت نام می‌کردید. همچنین، فارغ‌التحصیلی دبیرستان در حدود سن ۱۸ سالگی رخ می‌دهد، و این پایان آموزش رسمی برای بسیاری از افراد بود. پس از دبیرستان، از فارغ‌التحصیلان انتظار می‌رفت شغلی پیدا کنند یا به کالج بروند. در هر صورت، گسست عمده‌ای با کودکی و گامی بزرگ به سوی بزرگسالی وجود داشت.

در دنیای واقعی، اغلب مهم است که چند سال دارید. اما با انتقال زندگی به فضای آنلاین، این موضوع اهمیت کم‌تر و کم‌تری پیدا کرد. حرکت توده‌وار از دنیای واقعی به دنیای مجازی با ظهور فرزندپروری مبتنی بر ترس (fearful parenting) و از دست تدریجی دوران کودکی مبتنی بر بازی آغاز شد. با تشدید حمایت‌گری افراطی و ایمنی‌گرایی در دهه ۱۹۹۰، جوانان کمتر در برخی از فعالیت‌های اصلی که به طور سنتی با رشد نوجوانان مرتبط بود، شرکت کردند، فعالیت‌هایی که اغلب به ماشین و اجازه برای بیرون بودن از خانه بدون نظارت نیاز داشت.

میزان درگیری افراد سنین نوجوانی میانه در فعالیت بزرگسالانه



شکل ۴.۱. درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان ایالات متحده که در چهار فعالیت بزرگسالانه شرکت داشته‌اند (گواهینامه رانندگی، مشروبات الکلی، کار برای پول، رابطه نامشروع) این فعالیت‌ها در دهه ۱۹۹۰ و اوایل دهه ۲۰۰۰ قبل از بازسیم‌کشی بزرگ ۲۰۱۰-۲۰۱۵ کاهش داشته است.

(منبع: Monitoring the Future و CDC Youth Risk Behavior Survey [۱۷])

در همان زمانی که بزرگسالان دسترسی جوانان به دنیای واقعی را کاهش می دادند، دنیای مجازی در دسترس تر و فریبنده تر می شد. در دهه ۱۹۹۰، نوجوانان نسل وای، زمان بیشتری را با رایانه های خانگی متصل به اینترنت سپری کردند. رایانه ها قابل حمل (لپ تاپ - laptop) و سریع تر (سرعت اتصال بالاتر) شدند. اما در دنیای مجازی جدید، تقریباً هرگز مهم نبود که چند سال دارید. به محض اینکه کودکان می توانستند از مرورگر وب استفاده کنند، دسترسی تقریباً نامحدودی به همه چیز در وب داشتند. و هنگامی که نوجوانان در اوایل دهه ۲۰۱۰ از گوشی های ساده (basic phones) به گوشی های هوشمند (smartphones) روی آوردند، می توانستند همه چیز را در تمام طول روز تجربه کنند. هیچ معادلی برای رتبه بندی فیلم مانند PG-۱۳، R و X در دنیای آنلاین وجود ندارد. پلتفرم های رسانه های اجتماعی مانند اینستاگرام، اسنپ چت، و تیک تاک حداقل سن ۱۳ سالگی خود را اعمال نمی کنند [۱۸]. کودکان آزادند هر طور که می خواهند رفتار کنند، و بازی های ویدیویی انجام دهند و پیام و عکس با بزرگسالان ناشناس مبادله کنند. سایت های غیراخلاقی و مستهجن نیز از کودکان استقبال می کنند، تا زمانی که روی کادری کلیک کنند که بگوید ۱۸ سال یا بیشتر دارند.

هنگامی که یک کودک آنلاین می شود، هرگز سن آستانه ای وجود ندارد که در آن آزادی یا حقوق بیشتری به او اعطا شود. در اینترنت، همه یک سن دارند، که سن خاصی نیست. این یک دلیل اصلی است که چرا نوجوانی مبتنی بر تلفن با نیازهای نوجوانان مطابقت ضعیفی دارد. به طور خلاصه، بزرگسالان کارهای مختلفی را با نسل زد انجام می دهند، اغلب با نیت خوب، که مانع از تجربه نوجوانان از پیشرفتی مشترک و تأیید شده اجتماعی از وابستگی کودکی به استقلال بزرگسالی می شود. ما در دهه های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ زمانی که «بازی پرخطر»، را از آنها گرفتیم و نظارت و کنترل بزرگسالان را افزایش دادیم، در رشد آنها دخالت کردیم. در عوض، دسترسی بدون مانع به اینترنت به آنها دادیم و تمام آستانه های سنی را که قبلاً مسیر بزرگسالی را نشان می دادند، حذف کردیم. چند سال بعد، تلفن های هوشمند را به خواهر و برادرهای کوچکترشان در دوره راهنمایی دادیم. هنگامی که یک نسل جدید قبل از شروع بلوغ به تلفن های هوشمند (و سایر صفحه نمایش ها) معتاد شدند، فضای کمی در جریان اطلاعاتی که از چشم و گوش آنها وارد می شد برای راهنمایی از سوی مربیان در جوامع دنیای واقعی آنها در طول بلوغ باقی ماند. فقط رودخانه ای بی پایان از تجربه دیجیتال وجود داشت که برای هر

کودک سفارشی سازی شده بود تا کلیک ها و درآمد تبلیغاتی را به حداکثر برساند، تا در اتاقش به تنهایی مصرف شود. همه اینها در طول سال های همه گیری کووید-۱۹ با «فاصله گذاری اجتماعی (social distancing)» و همه چیز آنلاین بدتر شد. اما لزومی ندارد این گونه باشد.

ساختن نردبانی از کودکی به بزرگسالی

کشوری که بزرگ، سکولار و از نظر نژاد، مذهب و سیاست متنوع است، ممکن است نتواند آیین های گذار مشترکی را بسازد که پر از راهنمایی های اخلاقی باشد، مانند مراسم طلوع خورشید آپاچی. با این وجود، علیرغم تفاوت هایمان، همه ما می خواهیم فرزندانمان به بزرگسالانی با صلاحیت اجتماعی و از نظر روانی سالم تبدیل شوند که قادر به مدیریت امور خود، کسب درآمد و تشکیل پیوندهای عاشقانه پایدار باشند. اگر بتوانیم در این حد توافق کنیم، آیا ممکن است بتوانیم در مورد هنجارهایی توافق کنیم که برخی از گام های این مسیر را مشخص می کند؟ مهم است که توجه داشته باشیم، این ها عمدتاً هنجار (norms) خواهند بود، نه قوانین، که هر پدر و مادری می تواند انتخاب کند از آنها پیروی کند یا نادیده بگیرد. درگیر شدن در آیین های مبتنی بر هنجار رایج و به اشتراک گذاشتن نقاط عطف ممکن است مؤثرتر از شیوه هایی باشد که هر خانواده برای خود ابداع می کند.

به عنوان یک پیشنهاد اولیه، برای شروع یک گفتگو، پیشنهاد می کنم که روی تولدهای سال های زوج از سنین ۶ تا ۱۸ تمرکز کنیم. ممکن است آن تولدها را با پیوند دادن آنها به آزادی های جدید، مسئولیت های جدید و افزایش قابل توجه در پول توجیبی، مهم جلوه دهیم. ما می خواهیم کودکان احساس کنند که از نردبانی با پله های مشخص (ladder with clear rungs) بالا می روند، نه اینکه فقط یک جشن سالانه با بازی، کیک و هدیه داشته باشند. ممکن است چیزی شبیه به این باشد:

۶ سالگی: سن مسئولیت خانوادگی (Age of family responsibility) از کودکان به طور رسمی به عنوان مشارکت کنندگان مهم در خانواده شناخته می شود، نه فقط به عنوان افراد وابسته. به عنوان مثال، می توان به آنها فهرست کوچکی از کارهای خانه و مقدار کمی پول توجیبی هفتگی (weekly allowance) داد که به عملکرد آنها در انجام آن کارها بستگی دارد [۱۹].

۸ سالگی: سن آزادی محلی (Age of local freedom) کودکان آزادی بازی و وقت گذرانی در گروه‌ها بدون نظارت بزرگسالان را به دست می‌آورند. آنها باید نشان دهند که می‌توانند مراقب یکدیگر باشند و اگر فروشگاه‌هایی در فاصله کوتاه پیاده یا دوچرخه سواری وجود دارد، انجام کارهای محلی را آغاز می‌کنند. به آنها تلفن همراه بزرگسالان داده نمی‌شود، اما می‌توان به آنها تلفن یا ساعتی که برای کودکان طراحی شده است داد که به آنها امکان می‌دهد با تعداد کمی از افراد (مانند والدین و خواهر و برادرشان) تماس بگیرند یا پیامک بفرستند.

۱۰ سالگی: سن پرسه‌زنی (Age of roaming) پیش‌نوجوانان آزادی پرسه زدن گسترده‌تر را به دست می‌آورند، شاید معادل آنچه والدینشان در سن ۸ یا ۹ سالگی اجازه داشتند انجام دهند. آنها باید قضاوت خوبی نشان دهند و کارهای بیشتری به خانواده خود کمک کنند. مطابق با افزایش تحرک و مسئولیت آنها، ممکن است یک تلفن ساده (flip phone) یا تلفن پایه دیگر با برنامه‌های کم و بدون دسترسی به اینترنت به عنوان هدیه تولد داده شود. آنها نباید بیشتر بعدازظهرهای خود را با فعالیت‌های «غنی‌سازی» به رهبری بزرگسالان پر کرده باشند؛ آنها به زمان نیاز دارند تا حضوری با دوستان خود وقت بگذرانند.

۱۲ سالگی: سن کارآموزی (Age of apprenticeship) در ۱۲ سالگی، که حدود سنی است که بسیاری از جوامع آیین‌های آغازین را آغاز می‌کنند، نوجوانان باید شروع به یافتن مربیان و الگوهای بزرگسال بیشتری فراتر از والدین خود کنند. نوجوانان باید تشویق شوند تا با انجام کارهای خانه برای همسایگان یا بستگان، مانند جمع کردن برگ‌ها یا کار به عنوان کمک مادر برای همسایه‌ای با نوزاد یا کودک نوپا، شروع به کسب درآمد کنند. ممکن است تشویق شوند زمان بیشتری را با بستگان مورد اعتماد، بدون حضور والدینشان بگذرانند.

۱۴ سالگی: آغاز دبیرستان (Start of high school) تولد ۱۴ سالگی در زمانی اتفاق می‌افتد که دبیرستان آغاز می‌شود، و این یک گذار بزرگ است که در طی آن استقلال همراه با فشار تحصیلی، فشار زمانی و فشار اجتماعی افزایش می‌یابد. فعالیت‌هایی مانند کار برای کسب درآمد و پیوستن به یک تیم ورزشی راه‌های خوبی برای کشف این موضوع هستند که کار سخت منجر به پاداش‌های ملموس و لذت‌بخش می‌شود. آغاز دبیرستان هدف معقولی برای یک هنجار ملی (نه قانون) در مورد حداقل سنی خواهد بود که نوجوانان اولین تلفن هوشمند خود را می‌گیرند [۲۰].

۱۶ سالگی: آغاز بزرگسالی اینترنتی (Start of internet adulthood) این باید یک سال بزرگ برای استقلال باشد، مشروط به نشان دادن سابقه‌ای از مسئولیت‌پذیری و رشد از مرحله قبلی. کنگره ایالات متحده باید اشتباهی را که در سال ۱۹۹۸ مرتکب شد و ۱۳ سالگی را به سنی تبدیل کرد که کودکان می‌توانند با شرکت‌ها قرارداد ببندند تا حساب باز کنند و بدون اطلاع یا رضایت والدینشان داده‌های خود را واگذار کنند، جبران کند. من معتقدم که سن باید به ۱۶ افزایش یابد و اجرایی شود. تولد ۱۶ سالگی به نقطه عطف مهمی تبدیل می‌شود که در آن به نوجوانان می‌گوییم: «اکنون می‌توانید گواهینامه رانندگی بگیرید، و اکنون می‌توانید بدون نیاز قانونی به رضایت والدین، انواع خاصی از قراردادها را امضا کنید. اکنون می‌توانید حساب‌های رسانه‌های اجتماعی نیز باز کنید.» (ممکن است دلایل خوبی برای صبر تا ۱۸ سالگی وجود داشته باشد، اما من فکر می‌کنم ۱۶ سالگی حداقل سن مناسبی باشد که باید توسط قانون تعیین شود.)

۱۸ سالگی: آغاز بزرگسالی قانونی (Start of legal adulthood) | این تولد تمام اهمیت قانونی خود از جمله شروع رأی دادن، صلاحیت برای خدمت سربازی، و توانایی امضای قراردادها و تصمیم‌گیری‌های زندگی را حفظ می‌کند. از آنجا که این تولد در ایالات متحده نزدیک به فارغ‌التحصیلی دبیرستان است، باید آن را به عبارت ون گنپ، هم به عنوان جدایی از کودکی و هم به عنوان آغاز یک دوره گذار به مرحله بعدی زندگی در نظر گرفت.

۲۱ سالگی: بزرگسالی قانونی کامل (Full legal adulthood) این تولد آخرین تولدی است که در ایالات متحده و بسیاری از کشورها اهمیت قانونی دارد. در این سن می‌توان نوشیدنی و سیگار خرید. می‌توان وارد قمارخانه‌ها شد و برای شرط‌بندی در رقابت‌های ورزشی به صورت اینترنتی ثبت نام کرد. این فرد اکنون در نظر قانون یک بزرگسال کامل است.

این‌ها پیشنهاد‌های من برای مسیری به سوی بزرگسالی در یک جامعه سکولار مدرن است. محیط شما ممکن است متفاوت باشد، و فرزند شما ممکن است نیاز داشته باشد مسیر متفاوتی با سرعت متفاوتی را طی کند. اما ما نباید اجازه دهیم تفاوت‌هایمان ما را مجبور کند که تمام نقاط عطف مشترک را حذف کنیم و کودکان را رها کنیم تا بدون هیچ استاندارد مشترک یا افزایش متناسب با سن در آزادی‌ها و مسئولیت‌ها، فقط پرسه بزنند. کودکان به خودی خود به بزرگسالان کاملاً کارآمد تبدیل نمی‌شوند. بیایید گام‌هایی را ترسیم کنیم که بتوانند به آنها در رسیدن به آنجا کمک کنند.

خلاصه فصل

● اوایل بلوغ (early puberty) دوره‌ای از بازسیم‌کشی سریع مغز (rapid brain rewiring) است، پس از چند سال اول زندگی در رتبه دوم قرار دارد. هرس نورونی (neural pruning) و میلین‌سازی (myelination) با سرعت بسیار بالایی در حال وقوع هستند که توسط تجربیات نوجوان هدایت می‌شوند. ما باید نگران آن تجربیات باشیم و نگذاریم غریبه‌ها و الگوریتم‌ها آنها را انتخاب کنند.

● ایمنی‌گرایی (safetyism) یک مسدودکننده تجربه (experience blocker) است. وقتی ایمنی کودکان را به ارزشی نیمه‌مقدس تبدیل می‌کنیم و به آنها اجازه نمی‌دهیم هیچ ریسکی را بپذیرند، آنها را از غلبه بر اضطراب، یادگیری مدیریت ریسک، و یادگیری خودگردانی باز می‌داریم، که همه اینها برای تبدیل شدن به بزرگسالانی سالم و شایسته ضروری هستند.

● تلفن‌های هوشمند (smartphones) نوع دوم مسدودکننده تجربه هستند. هنگامی که وارد زندگی کودک می‌شوند، تمام اشکال دیگر تجربه غیرمبتنی بر تلفن را کنار می‌زنند یا کاهش می‌دهند، که همان نوع تجربه‌ای است که مغزهای «تجربه‌انتظار» (experience-expectant) آنها بیشتر به آن نیاز دارند.

● آیین‌های گذار (rites of passage)، مجموعه‌های سازماندهی شده از تجربیاتی هستند که جوامع انسانی برای کمک به نوجوانان در گذار به بزرگسالی ترتیب می‌دهند. ون خنپ اشاره کرد که این آیین‌ها معمولاً دارای مرحله جدایی (separation)، مرحله دگرگونی (transition) و مرحله بازپیوند (reincorporation) هستند.

● جوامع غربی بسیاری از آیین‌های گذار را حذف کرده‌اند، و دنیای دیجیتالی که در دهه ۱۹۹۰ گشوده شد، در نهایت بیشتر نقاط عطف را دفن کرد و مسیر بزرگسالی را مبهم ساخت. هنگامی که کودکان شروع به گذراندن بخش زیادی یا بیشتر زمان خود به صورت آنلاین کردند، ورودی‌های مغز در حال رشد آنها به جریان‌های تمایز نیافته‌ای از محرک‌ها تبدیل شد که هیچ درجه‌بندی سنی یا محدودیت سنی نداشت.

● جامعه‌ای که بزرگ، متنوع و سکولار است (مانند ایالات متحده یا بریتانیا) هنوز ممکن است بر روی مجموعه‌ای از نقاط عطف (milestones) توافق کند که افزایش گام‌به‌گام در آزادی‌ها و مسئولیت‌ها را نشان می‌دهد.

بخش دوم در اینجا به پایان می‌رسد، که مقدمات «بازسیم‌کشی بزرگ کودکی» را که بین سال‌های ۲۰۱۰ و ۲۰۱۵ رخ داد، ارائه کرد. من توضیح دادم که چرا کودکی انسان دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است که دارد و چرا دوران کودکی مبتنی بر بازی با آن ویژگی‌ها بسیار هماهنگ است. من شواهدی نشان دادم که دوران کودکی مبتنی بر بازی مدت‌ها قبل از ورود تلفن‌های هوشمند در حال عقب‌نشینی بوده است. اکنون آماده‌ایم به بخش سوم برویم، که در آن داستان آنچه را که وقتی نوجوانان از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند، که در اواخر دهه ۲۰۰۰ آغاز شد و در اوایل دهه ۲۰۱۰ شتاب گرفت، نقل خواهیم کرد. من شواهدی ارائه خواهم داد که دوران کودکی جدید مبتنی بر تلفن که در آن سال‌ها ظهور کرد، برای کودکان و نوجوانان مضر است و نشان خواهم داد که آسیب فزاینده‌تر از افزایش بیماری‌های روانی است.

بخش سوم

بازسیم کشی بزرگ

ظهور کودکی مبتنی بر گوشه

فصل پنجم

چهار آسیب بنیادین: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد

صبح یکی از روزها، در سفری خانوادگی به ورمونت در سال ۲۰۱۶، دختر شش ساله‌ام در حال بازی یک بازی ویدیویی روی آپید من بود. او صدا زد: «بابا، می‌تونی آپید رو ازم بگیری؟ دارم تلاش می‌کنم چشمم رو ازش بردارم اما نمی‌تونم.» دخترم گرفتار برنامه تقویتی با نسبت متغیر (variable ratio reinforcement schedule) شده بود - سیستمی که طراحان بازی اجرا می‌کنند و قدرتمندترین شیوه برای کنترل رفتار یک حیوان است، مگر اینکه الکتروود در مغزش کاشته باشید.

در سال ۱۹۱۱، در یکی از آزمایش‌های بنیادین روان‌شناسی، ادوارد ثورندایک (Edward Thorndike) گربه‌های گرسنه را در «جعبه‌های معما» (puzzle boxes) گذاشت. این‌ها قفس‌های کوچکی بودند که گربه می‌توانست با انجام یک رفتار خاص از آن‌ها بگریزد و به غذا برسد - مثلاً کشیدن حلقه‌ای که به زنجیری وصل بود و ضامن را باز می‌کرد. گربه‌ها با تقلا و نارضایتی دست‌وپا می‌زدند و سرانجام راه‌حل را پیدا می‌کردند. اما دفعه بعد که همان گربه را در همان جعبه می‌گذاشتید چه می‌شد؟ آیا فوراً سراغ حلقه می‌رفت؟ نه. ثورندایک دریافت که گربه‌ها دوباره تقلا می‌کنند؛ هرچند در میانگین، کمی سریع‌تر از بار نخست راه‌حل را پیدا می‌کردند، و هر بار اندکی بهتر می‌شدند، تا جایی که بلافاصله رفتار «فرار» را انجام می‌دادند.

همیشه منحنی یادگیری وجود داشت. هرگز لحظه «بینش» (insight) وجود نداشت. ثورندایک یادگیری گریه را چنین توصیف کرد:

«از میان بسیاری از تکانه‌های تصادفی، آن تکانه‌ای که به لذت منجر می‌شود تقویت و حک می‌گردد.» او گفت یادگیری حیوانی «صیقلی شدن یک مسیر در مغز است، نه تصمیم‌های یک آگاهی عقلانی.» [۱] این عبارت را به یاد داشته باشید هرگاه هر کسی - حتی خودتان - حرکات تکراری روی صفحه لمسی انجام می‌دهد، انگار در خلسه است: «صیقلی شدن یک مسیر در مغز.»

هدف من در بخش سوم این است که شواهد آسیب ناشی از بازسیم‌کشی بزرگ را در طیفی گسترده از پیامدها بررسی کنم. گذار سریع از گوشی‌های تاشو و ساده به گوشی‌های هوشمند با اینترنت پرسرعت و اپلیکیشن‌های رسانه اجتماعی، کودکی مبتنی بر گوشی را ایجاد کرد که مسیرهای تازه‌ای را در مغز نسل زد شکل داد. در این فصل، چهار آسیب بنیادین (four foundational harms) کودکی مبتنی بر گوشی را شرح می‌دهم - آسیب‌هایی که دختران و پسران را در همهٔ سنین دچار مشکل می‌کند:

۱. محرومیت اجتماعی (Social deprivation)

۲. محرومیت از خواب (Sleep deprivation)

۳. پراکندگی توجه (Attention fragmentation)

۴. اعتیاد (Addiction)

در فصل ۶، توضیح خواهم داد که چرا رسانه‌های اجتماعی به‌ویژه برای دختران آسیب‌زا بوده‌اند - از جمله مقایسهٔ اجتماعی مزمن و پرخاشگری رابطه‌ای. در فصل ۷، بررسی می‌کنم چه چیزی برای پسران مشکل‌ساز بوده است - پسرنی که سلامت روانشان نه به اندازهٔ دختران، بلکه به تدریج رو به وخامت رفت، و دهه‌هاست که از دنیای واقعی کناره‌گیری کرده و انرژی‌شان را بیشتر در دنیای مجازی سرمایه‌گذاری می‌کنند. در فصل ۸، نشان خواهم داد چگونه بازسیم‌کشی بزرگ عاداتی را تشویق کرد که دقیقاً مخالف خرد مشترک سنت‌های دینی و فلسفی جهان است - و چگونه می‌توانیم از تمرین‌های معنوی باستانی برای عبور از زمانهٔ آشفته و درهم‌ریختهٔ خود استفاده کنیم.

اما نخست باید توضیح دهم کودکی مبتنی بر گوشی چیست و از کجا آمده است.

ظهور کودکی مبتنی بر گوشی

وقتی استیو جابز (Steve Jobs) در ژوئن ۲۰۰۷ نخستین آیفون را معرفی کرد، آن را چنین توصیف کرد: «یک آیفاد عریض با کنترل لمسی، یک تلفن همراه انقلابی، و یک دستگاه ارتباط اینترنتی پیشرو.» [۲] با این حال، نخستین نسخه آیفون بسیار ساده‌تر از استانداردهای امروز بود و دلیلی ندارم فکر کنم که برای سلامت روان مضر بود. من در سال ۲۰۰۸ یک آیفون خریدم و آن را چاقوی سوئیسی دیجیتالی شگفت‌انگیزی یافتم، پر از ابزارهایی که هنگام نیاز فرا می‌خواندم. حتی چراغ‌قوه داشت! و قرار نبود اعتیادآور باشد یا توجه مرا تصاحب کند.

اما این وضعیت پس از معرفی کیت‌های توسعه نرم‌افزاری (Software Development Kits) تغییر کرد، زیرا به توسعه‌دهندگان اجازه داد اپلیکیشن‌های شخص ثالث (third-party apps) را برای موبایل بسازند. این تحول با راه‌اندازی اپ‌استور اپل (Apple App Store) در ژوئیه ۲۰۰۸ به اوج رسید - با ۵۰۰ اپ در روز نخست. گوگل نیز در اکتبر ۲۰۰۸ «اندروید مارکت» را راه‌اندازی کرد، که در ۲۰۱۲ به گوگل پلی تبدیل شد. تا سپتامبر ۲۰۰۸ اپ‌استور به بیش از ۳۰۰۰ اپ رسیده بود، و تا ۲۰۱۳ به بیش از یک میلیون اپ. [۳] گوگل پلی نیز هم‌گام با اپل رشد کرد و در ۲۰۱۳ به یک میلیون اپ رسید. [۴]

گشودن گوشی‌های هوشمند به اپلیکیشن‌های شخص ثالث رقابت شدیدی میان شرکت‌ها ایجاد کرد تا درگیرکننده‌ترین (most engaging) اپ‌های موبایل را بسازند. برندگان این رقابت معمولاً آن‌هایی بودند که مدل رایگان با تبلیغات را برگزیدند؛ چون بیشتر کاربران حاضر نبودند ۲.۹۹ دلار برای اپی پردازند وقتی مشابه رایگان داشت.

این انفجار اپ‌های تبلیغ‌محور ماهیت زمان سپری‌شده با گوشی را تغییر داد. تا اوایل دهه ۲۰۱۰، گوشی‌های ما از چاقوی سوئیسی مفید به سکویی برای شکار توجه (attention-harvesting platform) تبدیل شدند - شرکت‌ها با هم رقابت می‌کردند تا ببینند چه کسی می‌تواند بیشتر از همه چشم‌ها را نگه دارد. [۵]

آسیب‌پذیرترین افراد؟ کسانی با کمترین اراده و بیشترین حساسیت به دست‌کاری: کودکان و نوجوانان، با قشر پیش‌پیشانی بسیار نابالغ. کودکان از آغاز تلویزیون به صفحه‌ها جذب شده‌اند، اما نمی‌توانستند صفحه‌ها را به مدرسه یا بیرون از خانه ببرند. پیش از آیفون، سقف زمانی واقعی برای استفاده از صفحه وجود داشت؛ بنابراین هنوز زمان برای بازی و گفتگو باقی می‌ماند.

اما انفجار اپ‌های گوشی محور مثل اینستاگرام در همان سال‌هایی که نوجوانان از گوشی‌های ساده به گوشی‌های هوشمند مهاجرت می‌کردند، تغییری کیفی در ماهیت کودکی ایجاد کرد. تا ۲۰۱۵، بیش از ۷۰٪ نوجوانان آمریکایی صفحه‌لمسی در جیب داشتند [۶] صفحه‌هایی که حتی هنگام حضور در کنار دوستان، بهتر از خودِ دوستان توجه آن‌ها را می‌قاپید. به همین دلیل، من آغاز کودکی مبتنی بر گوشی را اوایل دهه ۲۰۱۰ می‌دانم.

همان‌طور که در مقدمه گفتم، اصطلاح «مبتنی بر گوشی» صرفاً به آیفون و اندروید اشاره ندارد؛ شامل همه دستگاه‌های متصل به اینترنت است. در اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰، بسیاری از این دستگاه‌ها از جمله کنسول‌های بازی مانند PS۳ و Xbox ۳۶۰ به اینترنت وصل شدند و تبلیغات و انگیزه‌های تجاری تازه‌ای وارد سکویی کردند که زمانی بسته و خودبسته بود. لپ‌تاپ‌ها با اینترنت پرسرعت نیز از طریق رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های آنلاین، و پلتفرم‌های استریم رایگان (یوتیوب و بسیاری سایت‌های مستهجن) همگی بخشی از کودکی مبتنی بر گوشی هستند. من واژه «کودکی (childhood)» را نیز گسترده به کار می‌برم: شامل کودکی و نوجوانی.

رسانه‌های اجتماعی و دگرگونی‌های آن

رسانه‌های اجتماعی در طول زمان تکامل یافته‌اند، [۷] اما دست‌کم چهار ویژگی مهم وجود دارد که در پلتفرم‌هایی که معمولاً به عنوان نمونه‌های روشن رسانه اجتماعی در نظر می‌گیریم مشترک هستند:

۱. پروفایل کاربری (User profile): کاربران می‌توانند پروفایل‌های فردی ایجاد کنند و اطلاعات شخصی و علایق خود را به اشتراک بگذارند
۲. محتوای تولیدشده توسط کاربر (User-generated content): کاربران انواع محتوا - پست‌های متنی، عکس، ویدیو و لینک - را برای مخاطبان گسترده منتشر می‌کنند
۳. شبکه‌سازی (Networking): کاربران می‌توانند با دنبال کردن دیگران، دوست شدن، یا پیوستن به گروه‌های مشترک با یکدیگر ارتباط برقرار کنند
۴. تعامل‌پذیری (Interactivity): کاربران می‌توانند با یکدیگر و با محتوای به اشتراک گذاشته شده تعامل کنند؛ شامل لایک کردن، نظر گذاشتن، اشتراک‌گذاری یا پیام مستقیم

پلتفرم‌های نمونه‌وار رسانه اجتماعی مانند فیس‌بوک، اینستاگرام، توییتر، اسنپ‌چت، تیک‌تاک، ردیت و لینکدین هر چهار ویژگی را دارند؛ یوتیوب نیز همین‌طور (با اینکه بیشتر به‌عنوان کتابخانه ویدیویی جهان استفاده می‌شود تا یک شبکه اجتماعی تمام‌عیار). پلتفرم محبوب استریم بازی - توییچ (Twitch) - هم چنین ویژگی‌هایی دارد. حتی سایت‌های ویژه محتوای بزرگسالان مانند OnlyFans هم این چهار ویژگی را پذیرفته‌اند. در مقابل، اپ‌های پیام‌رسان مانند واتس‌اپ و فیس‌بوک‌مسنجر همه این ویژگی‌ها را ندارند؛ و اگرچه قطعاً «اجتماعی» هستند، اما رسانه اجتماعی محسوب نمی‌شوند.

یک تغییر تحول‌آفرین در ماهیت رسانه‌های اجتماعی در سال‌های حوالی ۲۰۱۰ رخ داد که آن را برای جوانان آسیب‌زاتر کرد. در سال‌های اولیه فیس‌بوک، مای‌اسپیس و فرندستر (همگی بین ۲۰۰۲ تا ۲۰۰۴ تأسیس شدند)، ما این سرویس‌ها را نظام‌های شبکه‌سازی اجتماعی (social networking systems) می‌نامیدیم، زیرا در اصل برای وصل کردن افراد طراحی شده بودند - مثلاً دوستان قدیمی دبیرستان یا طرفداران یک موسیقی‌دان خاص. اما حدود ۲۰۱۰ مجموعه‌ای از نوآوری‌ها این سرویس‌ها را به‌طور بنیادین تغییر داد.

نخست و مهم‌تر از همه، در سال ۲۰۰۹ فیس‌بوک دکمه «لایک» (Like) و توییتر دکمه «ریتوییت» (Retweet) را معرفی کردند. این نوآوری‌ها سپس توسط سایر پلتفرم‌ها کپی شدند و انتشار ویروسی محتوا را ممکن کردند. این دکمه‌ها موفقیت هر پست را عددی کردند و به کاربران انگیزه دادند تا پست‌هایی تولید کنند که بیشترین انتشار را داشته باشد - که گاهی به معنای اظهارات تندتر یا ابراز خشم و انزجار بیشتر بود. [۸]

در همان زمان، فیس‌بوک شروع به استفاده از فیدهای خبری الگوریتمی (algorithmic news feeds) کرد، که سایر پلتفرم‌ها نیز به دنبال آن رفتند تا محتوا را به‌گونه‌ای انتخاب کنند که بیشترین گیرایی را برای کاربران داشته باشد. اعلان‌های پوش (push notifications) نیز در ۲۰۰۹ عرضه شدند و در طول روز کاربران را پی‌درپی صدا می‌زدند. اپ‌استور پلتفرم‌های تبلیغ‌محور تازه‌ای را به گوشی‌های هوشمند آورد. دوربین‌های سلفی (front-facing cameras) (۲۰۱۰) گرفتن عکس و ویدیوی خود را آسان‌تر کردند، و گسترش سریع اینترنت پرسرعت (رسیدن به ۶۱٪ خانه‌های آمریکایی تا ژانویه ۲۰۱۰) [۹] مصرف سریع و بی‌وقفه همه‌چیز را ممکن ساخت.

تا اوایل دهه ۲۰۱۰، نظام‌های «شبکه‌سازی» اجتماعی که عمدتاً برای وصل کردن افراد ساخته شده بودند به پلتفرم‌های رسانه اجتماعی تبدیل شدند که دوباره طراحی شدند تا نمایش‌های عمومی یک‌به‌چند را ترغیب کنند، در جستجوی تأیید گرفتن نه فقط از دوستان، بلکه از غریبه‌ها. حتی کاربران که فعالانه پست نمی‌گذاشتند نیز تحت تأثیر ساختارهای انگیزشی این اپ‌ها قرار گرفتند. [۱۰]

این تغییرات توضیح می‌دهند چرا بازسیم‌کشی بزرگ حوالی ۲۰۱۰ آغاز شد و چرا تا ۲۰۱۵ تقریباً کامل شده بود. کودکانی که به دلیل وسواس ملی نسبت به «بیش حفاظت» (overprotection)، بیشتر در خانه نگه‌داشته و منزوی شده بودند، هرچه آسان‌تر می‌توانستند به مجموعه روبه‌رشد دستگاه‌های متصل به اینترنت خود رو بیاورند و این دستگاه‌ها پاداش‌های هرچه جذاب‌تر و متنوع‌تری عرضه می‌کردند. کودکی مبتنی بر بازی به پایان رسیده بود؛ کودکی مبتنی بر گوشه‌آغاز شده بود.

هزینه فرصت (Opportunity Cost) یک کودکی مبتنی بر گوشه‌آغاز

فرض کنید فروشنده‌ای در یک فروشگاه لوازم الکترونیکی به شما بگوید محصول تازه‌ای برای دختر ۱۱ ساله‌تان دارد که بسیار سرگرم‌کننده است - حتی بیشتر از تلویزیون - بی‌هیچ عارضه جانبی مضر؛ اما سودی بیش از ارزش سرگرمی هم ندارد. این محصول چقدر برای شما ارزش خواهد داشت؟

شما بدون دانستن هزینه فرصت نمی‌توانید پاسخ دهید. اقتصاددانان این اصطلاح را چنین تعریف می‌کنند: از دست رفتن سایر منافع بالقوه وقتی یک گزینه انتخاب می‌شود.

اگر بخواهید کسب و کاری راه بیندازید و فکر کنید ۲۰۰۰ دلار خرج یک دوره طراحی گرافیک کنید تا کیفیت ارتباطات شرکت بهتر شود، نمی‌توانید فقط بپرسید آیا بروشورها و وب‌سایت‌های جذاب‌تر این ۲۰۰۰ دلار را جبران می‌کنند. باید بپرسید با آن پول چه کارهای دیگری می‌توانستید انجام دهید - و شاید مهم‌تر از آن، با زمانی که برای آن دوره صرف می‌کنید چه کارهای دیگری می‌توانستید برای کسب و کارتان انجام دهید.

پس وقتی فروشنده می‌گوید این محصول رایگان است، باید بپرسید هزینه فرصت چیست. چه مقدار وقت به‌طور میانگین توسط کودک صرف استفاده از این محصول می‌شود؟ او می‌گوید:

حدود ۴۰ ساعت در هفته برای کودکان پیش‌نوجوان (سن دختر شما). برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال، این عدد نزدیک ۵۰ ساعت در هفته است. در این لحظه، آیا از فروشگاه خارج نمی‌شوید؟ این اعداد - ۶ تا ۸ ساعت در روز - زمانی است که نوجوانان صرف فعالیت‌های تفریحی مبتنی بر صفحه می‌کنند. [۱۱] البته کودکان پیش از ورود گوشی‌های هوشمند هم مقدار زیادی از وقتشان را صرف تلویزیون و بازی‌های ویدیویی می‌کردند. مطالعات بلندمدت نوجوانان آمریکایی نشان می‌دهد که نوجوانان در اوایل دهه ۱۹۹۰ کمی کمتر از سه ساعت در روز تلویزیون تماشا می‌کردند. [۱۲] وقتی اکثر خانواده‌ها در آن دهه به اینترنت دایال‌آپ و سپس در دهه ۲۰۰۰ به اینترنت پرسرعت دست یافتند، زمان صرف‌شده روی فعالیت‌های اینترنتی افزایش یافت و زمانی که صرف تلویزیون می‌شد کاهش یافت. کودکان همچنین زمان بیشتری به بازی‌های ویدیویی اختصاص دادند و زمان کمتری به خواندن کتاب و مجله.

در مجموع، «بازسیم‌کشی بزرگ» و ظهور کودکی مبتنی بر گوشی به‌طور میانگین دو تا سه ساعت فعالیت مبتنی بر صفحه را به روز کودکان افزوده است - در مقایسه با دوران پیش از گوشی‌های هوشمند. این اعداد بسته به طبقه اجتماعی (استفاده بیشتر در خانواده‌های کم‌درآمد)، نژاد (استفاده بیشتر در خانواده‌های سیاه‌پوست و لاتین نسبت به سفیدپوست و آسیایی) [۱۳] و وضعیت اقلیت جنسی متفاوت است (بیشتر در نوجوانان (LGBTQ)) [۱۴]. باید اشاره کنم که تلاش پژوهشگران برای اندازه‌گیری مدت زمان صرف‌شده مقابل صفحه نمایش «زمان صفحه» (screen time) احتمالاً کم‌برآورد است. وقتی سؤال به شکل دیگری پرسیده شود، مرکز Pew می‌گوید یک‌سوم نوجوانان می‌گویند تقریباً دائماً (almost constantly) در یکی از پلتفرم‌های اجتماعی هستند. و ۴۵٪ نوجوانان گزارش می‌دهند تقریباً دائماً از اینترنت استفاده می‌کنند. [۱۵] پس حتی اگر نوجوان متوسط «فقط» هفت ساعت فعالیت تفریحی مبتنی بر صفحه را گزارش کند، اگر آن مدت زمانی را که در حین انجام کارهای دیگر نیز به شبکه‌های اجتماعی فکر می‌کنند اضافه کنیم، درمی‌یابیم چرا نزدیک به نیمی از نوجوانان می‌گویند تقریباً همیشه آنلاین‌اند.

این یعنی حدود ۱۶ ساعت در روز - ۱۱۲ ساعت در هفته - که آن‌ها کاملاً در محیط اطرافشان حضور ذهن ندارند. چنین استفاده مداومی - که اغلب شامل دو یا سه صفحه هم‌زمان است - پیش از اینکه کودکان «صفحه لمسی را در جیبشان حمل کنند» اصلاً ممکن نبود. این امر

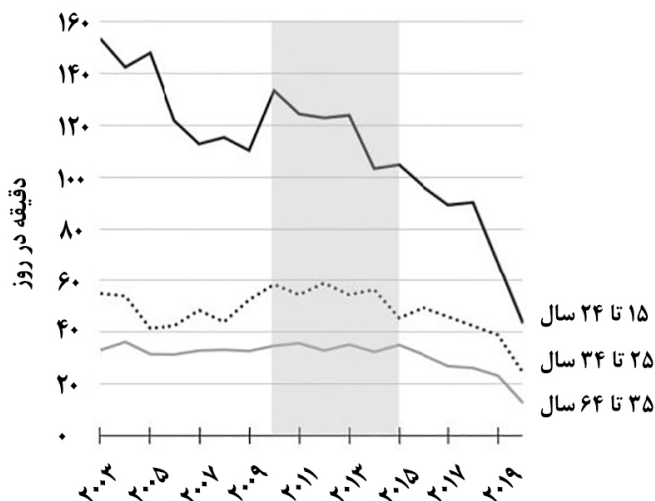
پیامدهای عظیمی برای شناخت، اعتیاد، و صیقلی شدن مسیرها در مغز دارد، به‌ویژه در دوره حساس بلوغ.

در کتاب والدن (Walden) (۱۸۵۴)، هنری دیوید ثورو (Henry David Thoreau) می‌نویسد: «بهای هر چیز مقدار زندگی‌ای است که باید برای آن مبادله شود - در لحظه یا در درازمدت [۱۶].» پس هزینه فرصت کودکان و نوجوانان چه بود وقتی شروع کردند شش، یا هشت، یا حتی شانزده ساعت از هر روز را صرف تعامل با دستگاه‌هایشان کنند؟ آیا ممکن است بخش‌هایی از زندگی را که برای رشد سالم انسانی ضروری بودند مبادله کرده باشند؟

آسیب شماره ۱: محرومیت اجتماعی (Social Deprivation)

کودکان برای پرورش رشد اجتماعی خود به زمان زیادی برای بازی کردن رودررو با یکدیگر نیاز دارند. [۱۷] اما همان‌طور که در فصل ۲ نشان دادم، درصد دانش‌آموزان پایه دوازدهمی که گفته بودند «تقریباً هر روز» با دوستانشان وقت می‌گذرانند، پس از ۲۰۰۹ به شدت کاهش یافت. در شکل ۵.۱، که از مطالعه‌ای درباره نحوه گذراندن زمان در تمام گروه‌های سنی آمریکایی گرفته شده، می‌توانید از دست رفتن زمان با دوستان را با جزئیات ببینید.

گذراندن زمان با دوستان در گروه‌های سنی مختلف



شکل ۱-۵. میانگین دقیقه در روز که افراد در گروه‌های سنی مختلف با دوستان خود وقت می‌گذرانند. میزان کاهش در اوایل دهه ۲۰۱۰ شتاب گرفت (قبل از کوید). داده‌های ۲۰۲۰ تحت تأثیر همه‌گیری است، اما کاهش برای جوان‌ترین گروه سنی از قبل شروع شده بود.

شکل نشان می‌دهد افراد در گروه‌های سنی مختلف به‌طور متوسط در یک روز چند دقیقه با دوستان خود وقت می‌گذرانند [۱۸]. جای تعجب نیست که گروه سنی کم‌سن‌تر (۱۵ تا ۲۴ سال) بیش از گروه‌های سنی بالاتر با دوستان وقت می‌گذرانند، زیرا بزرگسالان احتمال بیشتری دارد که شاغل یا متأهل باشند. این تفاوت در اوایل دهه ۲۰۰۰ بسیار زیاد بود، اما روندی کاهشی داشت و این کاهش پس از ۲۰۱۳ شتاب گرفت.

داده‌های سال ۲۰۲۰ پس از آغاز همه‌گیری کووید جمع‌آوری شدند و به همین دلیل خطوط نمودار در آن سال برای دو گروه سنی بالاتر شیب نزولی پیدا می‌کنند. اما برای کم‌سن‌ترین گروه سنی هیچ «خمیدگی» در ۲۰۱۹ وجود ندارد؛ کاهشی که در سال نخست محدودیت‌های کووید رخ داد بیش از کاهش سال قبل از آن نبود. در ۲۰۲۰ به همه گفتیم از هر کسی خارج از «حباب» خود دوری کنند - اما نسل زد از همان زمانی که نخستین گوشی هوشمند خود را گرفت، فاصله‌گذاری اجتماعی (social distancing) را آغاز کرده بود.

البته، نوجوان‌ها در آن زمان ممکن بود فکر نکنند که دارند دوستانشان را از دست می‌دهند؛ آن‌ها تصور می‌کردند فقط دوستی را از دنیای واقعی به اینستاگرام، اسنپ‌چت و بازی‌های ویدئویی آنلاین منتقل می‌کنند. آیا این به همان خوبی دنیای واقعی است؟ ژان توینج نشان داده است که نوجوانانی که زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند بیشتر در معرض افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات قرار دارند؛ در حالی که نوجوانانی که زمان بیشتری را با گروه‌های هم‌سن می‌گذرانند (مانند ورزش‌های تیمی یا فعالیت در اجتماعات مذهبی)، سلامت روان بهتری دارند [۲۰].

این موضوع منطقی است. کودکان به بازی رودررو، هم‌زمان، بدنی و فیزیکی نیاز دارند. سالم‌ترین شکل بازی در فضای باز است و شامل ریسک فیزیکی گه‌گاهی و ماجراجویی هیجان‌انگیز می‌شود. صحبت کردن با دوستان نزدیک از طریق فیس‌تایم (FaceTime) خوب است - مثل یک تماس تلفنی قدیمی که یک کانال بصری به آن اضافه شده. اما نشستن تنها در اتاق خواب و مصرف بی‌پایان محتوای دیگران، یا ساعت‌ها بازی کردن با ترکیبی از دوستان و

غریبه‌ها، یا پست گذاشتن و منتظر ماندن برای لایک و نظر کودکان دیگر (یا غریبه‌ها)، به حدی از آنچه کودکان نیاز دارند فاصله دارد که نباید آن را شکل سالمی از تعامل نوجوانانه دانست. این فعالیت‌ها جایگزین‌هایی هستند که آن‌قدر زمان می‌خورند که زمان واقعی گذرانده‌شده نوجوانان با یکدیگر را کاهش می‌دهند.

کاهش شدید زمان با دوستان حتی کمتر از مقدار واقعی محرومیت اجتماعی ناشی از بازسیم‌کشی بزرگ را نشان می‌دهد، زیرا حتی وقتی نوجوانان چند قدمی دوستان خود هستند، کودکی مبتنی بر گوشی، کیفیت زمان باهم بودن را کاهش می‌دهد.

گوشی‌های هوشمند چنان توجه ما را می‌ربایند که اگر فقط برای یک‌دهم ثانیه در جیب ما لرزش خفیفی داشته باشند، بسیاری از ما گفت‌وگوی رودررو را قطع می‌کنیم - فقط برای اینکه شاید خبری مهم دریافت کرده باشیم. ما معمولاً به طرف مقابل نمی‌گوییم حرف‌زدن را متوقف کند؛ فقط گوشی را درمی‌آوریم و مدتی با آن ور می‌رویم، و طرف مقابل - کاملاً منطقی - نتیجه می‌گیرد که «او کمتر از آخرین اعلان گوشی اهمیت دارد.»

وقتی شریک مکالمه گوشی را بیرون می‌آورد [۲۱] یا حتی وقتی فقط حضور یک گوشی قابل مشاهده باشد [۲۲] (حتی گوشی خود فرد نباشد)، کیفیت و صمیمیت تعامل اجتماعی کاهش می‌یابد. و هرچه فناوری‌های مبتنی بر صفحه از جیب‌ها به مچ‌ها و سپس به همدست‌ها و عینک‌ها منتقل شوند، توانایی ما برای توجه کامل به دیگران احتمالاً بیشتر آسیب می‌بیند. نادیده‌گرفته‌شدن دردناک است - در هر سنی. فقط تصور کنید یک نوجوان باشید که تلاش می‌کند بفهمد کیست و جایگاهش در جهان چیست؛ و هر کسی را که می‌بینید ناخودآگاه به شما می‌گوید: «تو به اندازه آدم‌های روی گوشی ام مهم نیستی.»

حالا تصور کنید کودک خردسال باشید. یک نظرسنجی در سال ۲۰۱۴ از کودکان ۶ تا ۱۲ ساله، که توسط مجله هایلایتس Highlights انجام شد، نشان داد ۶۲٪ کودکان گزارش کرده‌اند که وقتی می‌خواهند با والدینشان صحبت کنند، والدین «اغلب حواس‌پرت» هستند [۲۳]. وقتی از آن‌ها پرسیده شد علت این حواس‌پرتی چیست، گوشی‌های موبایل در رتبه نخست قرار داشت. والدین می‌دانند که دارند به کودکان خود کم‌توجهی می‌کنند. در یک نظرسنجی Pew در سال ۲۰۲۰، ۶۸٪ والدین گفتند که گاهی یا اغلب هنگام وقت‌گذراندن با کودکان به خاطر گوشی حواسشان پرت می‌شود - این درصد برای والدین جوان‌تر و دانشگاہ‌رفته بیشتر بود [۲۴].

«بازسیم کشی بزرگ» زندگی اجتماعی نسل زد را ویران کرد - با وصل کردن آن‌ها به همه جهان و قطع کردن آن‌ها از اطرافیان‌شان. یک دانشجوی کانادایی برایم نوشت:

«نسل زد گروهی باورنکردنی از افراد منزوی است. ما دوستی‌های کم‌عمق و روابط عاشقانه سطحی داریم که به‌طور گسترده‌ای توسط رسانه‌های اجتماعی میانجی‌گری و کنترل می‌شوند... تقریباً هیچ حس "اجتماع" در دانشگاه وجود ندارد و این موضوع قابل مشاهده است. اغلب وقتی زودتر از موعد به کلاس می‌رسم، می‌بینم بیش از ۳۰ دانشجو در سکوت کامل کنار هم نشسته‌اند، غرق در گوشی‌های هوشمندشان، و می‌ترسند حرف بزنند یا شنیده شوند. این امر به انزوای بیشتر و تضعیف هویت و اعتماد به نفس منجر می‌شود - چیزی که خودم آن را از نزدیک تجربه کرده‌ام [۲۵].»

آسیب شماره ۲: محرومیت از خواب (Sleep Deprivation)

والدین همیشه تلاش کرده‌اند فرزندانشان را در شب‌های مدرسه به‌موقع به رختخواب بفرستند، و گوشی‌های هوشمند این تلاش را دشوارتر کرده‌اند. الگوهای طبیعی خواب در دوران بلوغ تغییر می‌کنند [۲۶]. نوجوانان دیرتر به خواب می‌روند، اما چون صبح‌های روزهای هفته توسط ساعات شروع مدرسه تعیین شده‌اند، نمی‌توانند دیرتر بخوابند. در عوض، بیشتر نوجوانان کمتر از مقدار لازم برای مغز و بدنشان می‌خوابند.

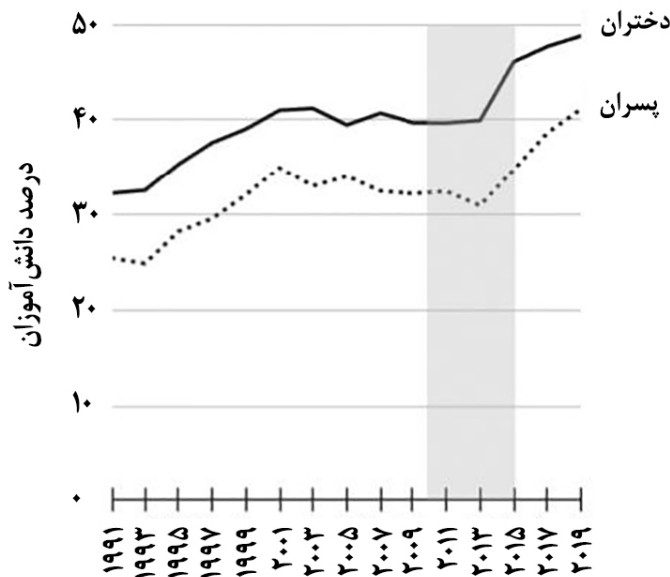
این موضوع تأسف بار است، چون خواب برای عملکرد خوب در مدرسه و زندگی حیاتی است - به‌ویژه در دوران بلوغ، زمانی که مغز حتی سریع‌تر از پیش از بلوغ در حال بازسیم‌کشی است. نوجوانان خواب کم‌دیده نمی‌توانند مانند نوجوانانی که خواب کافی دارند تمرکز کنند، توجه کنند یا به یاد بسپارند [۲۷]. یادگیری و نمراتشان آسیب می‌بیند [۲۸]. زمان واکنش، تصمیم‌گیری و مهارت‌های حرکتی‌شان کاهش می‌یابد، که خطر تصادف‌ها را افزایش می‌دهد [۲۹]. آن‌ها در طول روز عصبی‌تر و مضطرب‌تر هستند و بنابراین روابطشان هم آسیب می‌بیند. اگر کم‌خوابی ادامه پیدا کند، دیگر نظام‌های فیزیولوژیک نیز مختل می‌شوند، که به افزایش وزن، تضعیف سیستم ایمنی و سایر مشکلات سلامتی منجر می‌شود [۳۰].

نوجوانان بیش از بزرگسالان به خواب نیاز دارند - حداقل ۹ ساعت در شب برای پیش‌نوجوانان و ۸ ساعت برای نوجوانان [۳۱]. در سال ۲۰۰۱، یک متخصص برجسته خواب نوشت که:

«تقریباً همه نوجوانان، وقتی به بلوغ می‌رسند، تبدیل به زامبی‌های راه‌رونده می‌شوند، چون خوابشان بسیار کم است [۳۲].»

وقتی او این را نوشت، کم‌خوابی یک دهه بود که رو به افزایش بود - همان‌طور که در شکل ۵.۲ می‌بینید.

درصد افراد سنین نوجوانی میانه که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند



شکل ۵-۲. درصد نوجوانان آمریکایی (۱۵-۱۷ سال) که کمتر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند.

(منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده [۳۳].)

کم‌خوابی سپس در اوایل دهه ۲۰۱۰ تثبیت شد. اما پس از ۲۰۱۳ دوباره شروع به افزایش کرد. آیا این فقط یک تصادف است؟ یا شواهدی وجود دارد که افزایش مشکلات خواب را به ظهور کودکی مبتنی بر گوشی پیوند دهد؟

شواهد زیادی وجود دارد. یک مرور از ۳۶ مطالعه هم‌بستگی نشان داد که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی با خواب ضعیف و همچنین با پیامدهای ضعیف سلامت روان مرتبط است [۳۴]. همان مرور نشان داد که استفاده زیاد از رسانه‌های اجتماعی در یک زمان، مشکلات خواب و سلامت روان بدتر را در زمان‌های بعدی پیش‌بینی می‌کند.

یک آزمایش نشان داد نوجوانانی که استفاده از دستگاه‌های صفحه‌دار را پس از ساعت ۹ شب در شب‌های مدرسه برای دو هفته محدود کردند، خواب بیشتری داشتند، زودتر به خواب می‌رفتند و عملکرد بهتری در وظایفی داشتند که تمرکز و واکنش سریع می‌طلبید [۳۵].

آزمایش‌های دیگر با انواع مختلف فناوری‌های صفحه‌دار (از جمله ای‌ریدر (e-reader)، بازی‌های ویدیویی و کامپیوتر) نیز نشان داده‌اند که استفاده دیر هنگام شبانه خواب را مختل می‌کند [۳۶]. پس این رابطه‌ها تنها هم‌بستگی نیستند؛ علی (causal) هستند. این موضوع کاملاً شهودی است. یک مطالعه از ژان توینج و همکاران روی مجموعه داده‌ای بزرگ از بریتانیا نشان داد:

«استفاده افراطی از رسانه‌های صفحه‌دار با خواب کوتاه‌تر، زمان طولانی‌تر برای به خواب رفتن و بیداری‌های بیشتر نیمه‌شب همراه است [۳۷].»
اختلالات خواب در کسانی که در رختخواب از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کردند یا وب‌گردی می‌کردند شدیدتر بود [۳۸].

مشکل خواب فقط ناشی از رسانه‌های اجتماعی نیست. دسترسی آسان به فعالیت‌های بسیار تحریک‌کننده گوشه هوشمند، از جمله بازی موبایلی و پخش ویدیو، نیز کم‌خوابی را افزایش داده است [۳۹]. مدیرعامل نتفلیکس در یک تماس با سرمایه‌گذاران، وقتی از رقبا پرسیده شد، گفت:

«وقتی یک برنامه نتفلیکس را تماشا می‌کنید و به آن معتاد می‌شوید، تا دیروقت بیدار می‌مانید. ما در حاشیه داریم با خواب رقابت می‌کنیم [۴۰].»

اما کم‌خوابی با مغز در حال دگرگونی نوجوانان چه می‌کند؟ برای پاسخ، می‌توانیم به یافته‌های مطالعه رشد شناختی و مغز نوجوانان (ABCD Study) نگاه کنیم که در ۲۰۱۶ مغز بیش از ۱۱,۰۰۰ کودک ۹ و ۱۰ ساله را اسکن کرد و آن‌ها را در دوران بلوغ دنبال می‌کند.

صدها مقاله علمی از این همکاری منتشر شده، و چندین مطالعه به «کم‌خوابی» پرداخته‌اند. برای مثال، یک مطالعه ۲۰۲۰ نشان داد اختلال بیشتر خواب و خواب کوتاه‌تر با نمرات بالاتر مشکلات درونی‌سازی (internalizing problems) (افسردگی) و مشکلات بیرونی‌سازی (externalizing problems) (پرخاشگری، رفتارهای ضداجتماعی) همراه است [۴۱]. همچنین نشان داد اختلال خواب در آغاز مطالعه، یک سال بعد افسردگی و مشکلات رفتاری

را پیش‌بینی می‌کند - و این اثر برای دختران قوی‌تر بود. خلاصه اینکه: کودکان و نوجوانان برای رشد سالم مغز و داشتن توجه و خلق مناسب در روز بعد به خواب زیاد نیاز دارند. اما وقتی صفحه‌نمایش‌ها وارد اتاق خواب می‌شوند، بسیاری از کودکان تا دیروقت از آن‌ها استفاده می‌کنند - به خصوص اگر دستگاه کوچک باشد و بتوان آن را زیر پتو استفاده کرد. کاهش خواب مرتبط با صفحه‌نمایش احتمالاً یکی از عوامل موج بزرگ اختلالات روانی نوجوانان است که در اوایل دهه ۲۰۱۰ در بسیاری کشورها پدیدار شد.

آسیب شماره ۳: پراکندگی توجه (Attention Fragmentation)^۱

داستان کوتاه «هریسون برگرون» (Harrison Bergeron) نوشته کرت وانه‌گات (Kurt Vonnegut) در سال ۱۹۶۱، در آینده‌ای بسیار برابرطلبانه در آمریکا رخ می‌دهد؛ آینده‌ای که در آن، بر اساس متمم قانون اساسی، هیچ‌کس اجازه ندارد از دیگری باهوش‌تر، خوش‌قیافه‌تر یا از نظر فیزیکی توانمندتر باشد.

نهادی دولتی به نام «بازدارنده عمومی» (General Handicapper) مسئول اجرای این برابری در توانایی‌ها و پیامدهاست. هر فردی که ضریب هوشی بالایی دارد مجبور است همیشه یک گوشی در گوش داشته باشد که هر بیست ثانیه یک‌بار با صداهای بلند مختلف مزاحم تفکر پیوسته او شود؛ و به این ترتیب هوش کارکردی او تا سطح شهروند متوسط پایین آورده می‌شود. به یاد این داستان افتادم وقتی چند سال پیش شروع کردم از دانشجوینامم بپرسم گوشی‌هایشان چگونه بر بهره‌وری آن‌ها اثر می‌گذارد.

جوانان از اواخر دهه ۱۹۹۰ پیام‌ک‌زدن را به‌عنوان شکل اصلی ارتباطشان برگزیده‌اند. آن‌ها گوشی‌هایشان را روی حالت زنگ‌خاموش می‌گذارند، یعنی گوشی‌هایشان در طول روز بارها می‌لرزد - به‌ویژه وقتی در گفت‌وگوهای گروهی شرکت دارند.

اما وضعیت بسیار بدتر از چیزی بود که تصور می‌کردم. بیشتر دانشجوینامم از ده‌ها اپلیکیشن اعلان دریافت می‌کنند: اپ‌های پیام‌رسان (مانند واتس‌اپ)، اپ‌های رسانه اجتماعی (اینستاگرام و توییتر)، و طیفی از وب‌سایت‌های خبری که با «خبر فوری» های مربوط به

۱. پراکندگی توجه (Attention Fragmentation): تقسیم مکرر تمرکز بین چند منبع تحریک (مثل نوتیفیکیشن‌ها) که مانع از تمرکز عمیق و پیوسته ذهن می‌شود.

سیاست، ورزش یا زندگی عاشقانه سلبریتی‌ها اعلان می‌فرستند. برای دانشجویان MBA (که اغلب اواخر بیست‌سالگی هستند)، اپ‌های کاری مانند Slack^۱ نیز اضافه می‌شود. بیشتر دانشجویان همچنین گوشی‌هایشان را طوری تنظیم کرده‌اند که با ورود هر ایمیل جدید بلرزد. وقتی همه را جمع بزنیم، میانگین تعداد اعلان‌هایی که جوانان از «اپ‌های اجتماعی و ارتباطی برتر» دریافت می‌کنند، ۱۹۲ اعلان در روز است، بر اساس یک مطالعه. با توجه به اینکه میانگین نوجوان امروز فقط حدود ۷ ساعت خواب دارد، این یعنی ۱۱ اعلان در هر ساعت بیداری - تقریباً یک اعلان هر پنج دقیقه.

و این فقط مربوط به «اپ‌های ارتباطی» است. اگر ده‌ها اپ دیگر که اعلان‌هایشان خاموش نشده را اضافه کنیم، تعداد مزاحمت‌ها بسیار بیشتر می‌شود. و هنوز داریم درباره «میانگین» صحبت می‌کنیم. اگر به کاربران افراطی مثل دختران نوجوان بزرگ‌تر نگاه کنیم - که پیام‌ک‌زدن و استفاده از رسانه‌های اجتماعی در آن‌ها بسیار بیشتر از همه گروه‌هاست - به تقریباً یک مزاحمت در هر دقیقه نزدیک می‌شویم.

به لطف صنعت تکنولوژی و رقابت سیری‌ناپذیر آن بر سر منبع محدود «توجه نوجوان»، بسیاری از اعضای نسل زد اکنون در یک ویران‌شهر (dystopia) شبیه به دنیای وانه‌گات زندگی می‌کنند.

در سال ۱۸۹۰، روان‌شناس بزرگ آمریکایی ویلیام جیمز (William James) توجه را چنین توصیف کرد:

«تصاحب یک چیز از میان چیزهای متعددی که به‌طور هم‌زمان ممکن‌اند، توسط ذهن

- به‌شکل روشن و زنده... این فرایند نیازمند کنارکشیدن از برخی چیزهاست تا بتوان با

برخی دیگر به‌طور مؤثر برخورد کرد [۴۳].»

توجه یعنی انتخاب اینکه روی یک کار، یک خط فکری، یک مسیر ذهنی بمانیم - حتی وقتی خروجی‌های جذاب کنار جاده ما را صدا می‌زنند. وقتی این انتخاب را نمی‌کنیم و اجازه می‌دهیم به‌طور مداوم از مسیر خارج شویم، در وضعیت «گیج، مات و ذهن‌پَریش» قرار می‌گیریم - حالتی که جیمز آن را نقطه مقابل توجه می‌داند.

۱. اسلک (Slack): پلتفرم پیام‌رسانی و همکاری تیمی که امکان گفت‌وگو در کانال‌های موضوعی، اشتراک فایل، و یکپارچه‌سازی با سایر ابزارهای کاری را فراهم می‌کند.

ماندن در یک مسیر فکری با ظهور اینترنت سخت‌تر هم شد. هر هایپرلینک (hyperlink) یک خروجی از مسیر است و ما را دعوت می‌کند انتخاب چند ثانیه پیش را رها کنیم. نیکلاس کار (Nicholas Carr) در کتاب سال ۲۰۱۰ خود کم‌عمق‌ها (The Shallows)، درباره تأثیر اینترنت بر مغز، تأسف می‌خورد که چطور توانایی‌اش را برای ماندن روی یک مسیر از دست داده است. زندگی در اینترنت نحوه جستجوی اطلاعات در مغز او را تغییر داد - حتی وقتی تلاش می‌کرد آفلاین کتاب بخواند. تمرکزش کاهش یافت، چون مغز او به جریان مداوم تحریک عادت کرده بود: «قبلاً در دریای کلمات غواصی می‌کردم؛ حالا مثل کسی هستم که با جت‌اسکی روی سطح می‌لغزد [۴۴].»

اما گوشی‌های هوشمند از اینترنت روی کامپیوتر خطرناک‌تر هستند. هر اپ یک خروجی است؛ هر اعلان یک تابلوی نئون لاس‌وگاسی که می‌گوید: «بزن اینجا بین چه کسی درباره‌ات حرف زده!» و همین که برای یک بزرگسال سخت است، برای نوجوان با قشر پیش‌پیشانی (prefrontal cortex) نارس بسیار سخت‌تر است - بخشی از مغز که مسئول کنترل تکانه است و آخرین بخش برای تکامل.

ویلیام جیمز کودکان را چنین توصیف کرد:

«حساسیت به محرک‌های فوری حسی، ویژگی توجه در کودکی و نوجوانی است... کودک کمتر متعلق به خود به‌نظر می‌رسد و بیشتر متعلق به هر چیزی است که توجهش را جلب کند.» غلبه بر این رفتار «اولین وظیفه معلم» است. به همین دلیل بسیار مهم است که مدارس در تمام ساعات مدارس بدون گوشی (phone-free) باشند - با استفاده از کمدهای ویژه یا کیسه‌های قفل‌شونده [۴۵]. هدف سازندگان اپ‌ها دقیقاً همان کاری است که جیمز درباره‌اش هشدار می‌دهد: ربودن توجه با محرک‌های حسی فوری - آن‌ها در این کار استاد هستند.

این جریان بی‌وقفه مزاحمت‌ها - این تکه‌تکه‌شدن مداوم توجه - به توانایی نوجوانان برای فکرکردن آسیب می‌زند و ممکن است نشانه‌های دائمی در مغز آن‌ها ایجاد کند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند دانش‌آموزانی که به گوشی‌هایشان دسترسی دارند، از آن‌ها در کلاس استفاده می‌کنند و کمتر به معلم توجه می‌کنند [۴۶].

انسان‌ها نمی‌توانند واقعاً چندوظیفه‌ای (multitasking) عمل کنند؛ ما فقط توجه را عقب‌وجلو می‌کنیم و در هر جابه‌جایی مقداری از آن را تلف می‌کنیم. حتی وقتی دانش‌آموزان گوشی را

چک نمی‌کنند، تنها حضور گوشی توانایی آن‌ها را برای فکرکردن کاهش می‌دهد [۴۷]. در یک مطالعه، دانشجویان به‌طور تصادفی در سه گروه قرار گرفتند: (۱) گوشی و کیف را در اتاق دیگر گذاشتند، (۲) گوشی در جیب یا کیفشان بود، (۳) گوشی روی میز کنارشان بود. سپس آزمون‌هایی مربوط به هوش سیال و حافظه فعال انجام دادند. نتیجه: بهترین عملکرد زمانی بود که گوشی در اتاق دیگر بود؛ بدترین عملکرد زمانی بود که گوشی روی میز قرار داشت؛ و گوشی در جیب بین این دو. این اثر برای کاربران افراطی بزرگ‌تر بود. عنوان مقاله این بود: «تخلیه ذهن: تنها حضور گوشی هوشمند خود فرد، ظرفیت شناختی قابل دسترس را کاهش می‌دهد [۴۸].»

وقتی نوجوانان در آن سن حساس، دسترسی پیوسته به گوشی دارند، این امر ممکن است توانایی در حال بلوغ آن‌ها برای تمرکز را مختل کند. مطالعات نشان داده‌اند نوجوانانی با ADHD (اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی) کاربران افراطی‌تر گوشی و بازی‌های ویدیویی هستند؛ تصور عمومی این است که افراد دارای ADHD به دنبال تحریک بیشتر و تمرکز بهتری هستند که در بازی‌ها می‌یابند. اما آیا علیت در جهت عکس هم وجود دارد؟ آیا کودکی مبتنی بر گوشی می‌تواند علائم ADHD را وخیم‌تر کند؟

به‌نظر می‌رسد بله [۴۹]. یک مطالعه طولی هلندی نشان داد نوجوانانی که در یک زمان استفاده «مشکل‌ساز» بیشتری از رسانه‌های اجتماعی داشتند، در زمان بعدی علائم ADHD شدیدتری نشان دادند [۵۰]. مطالعه مشابه دیگری نشان داد چندوظیفه‌گی رسانه‌ای افراطی باعث مشکلات توجه در آینده می‌شود - این اثر فقط در نوجوانان کم‌سن‌تر (۱۱ تا ۱۳ سال) دیده شد، و در دختران قوی‌تر بود [۵۱].

مغز در تمام دوران کودکی رشد می‌کند، با شتابی بیشتر در دوران بلوغ. یکی از مهارت‌های اصلی که از نوجوانان انتظار می‌رود در دوره راهنمایی و دبیرستان توسعه دهند، عملکردهای اجرایی (executive functions) است: توانایی برنامه‌ریزی، پیگیری، و انجام کارها. این مهارت‌ها کند رشد می‌کنند، چون عمدتاً مبتنی بر قشر پیش‌پیشانی هستند - آخرین بخش مغز که در بلوغ بازسیم‌کشی می‌شود. خودکنترلی، تمرکز و توانایی مقاومت در برابر خروجی‌های کنار جاده، از مهارت‌های کلیدی عملکرد اجرایی هستند. کودکی مبتنی بر گوشی احتمالاً رشد این مهارت‌ها را مختل می‌کند [۵۲]. من نمی‌گویم استفاده سبک از این محصولات برای توجه

مضر است، اما میان کاربران افراطی به طور پیوسته پیامدهای بدتر دیده می‌شود - چون این کاربران تا حدی معتاد شده‌اند.

آسیب شماره ۴: اعتیاد (Addiction)

وقتی دخترم نمی‌توانست چشمش را از آی‌پد من بردارد، دقیقاً چه اتفاقی در مغز او رخ می‌داد؟ تورندایک از انتقال‌دهنده‌های عصبی (neurotransmitters) خبر نداشت، اما درست حدس زد که تکرار لذت‌های کوچک نقش بزرگی در ایجاد مسیرهای جدید مغزی دارد.

امروز می‌دانیم وقتی عملی نتیجه خوبی به دنبال دارد (مثلاً دریافت غذا، رهایی از درد، یا رسیدن به هدف)، برخی مدارهای یادگیری در مغز مقداری دوپامین (dopamine) آزاد می‌کنند - انتقال‌دهنده‌ای که بیش از همه در لذت و درد نقش دارد. آزاد شدن دوپامین احساس خوبی دارد؛ ما آن را آگاهانه ثبت می‌کنیم. اما این یک پاداش «سیرکننده» نیست که ما را راضی کند یا میل را کاهش دهد. دوپامین در واقع سیستم «خواستن» (wanting system) است: «این عالی بود - می‌خواهم بیشتر!»

وقتی یک چیپس می‌خورید، کمی دوپامین آزاد می‌شود - و به همین دلیل دومی را حتی بیشتر از اولی می‌خواهید. اسلات‌ماشین‌ها (slot machines) هم همین‌طورند: بردن احساس خوبی دارد، اما باعث نمی‌شود قماربازهای معتاد پولشان را بردارند و با رضایت به خانه بروند. برعکس، لذت، محرک ادامه دادن است. در مورد بازی‌های ویدیویی، رسانه‌های اجتماعی، سایت‌های خرید و اپ‌هایی که مردم را وادار می‌کنند بیشتر از زمان یا پولی که قصد داشتند صرف کنند نیز همین اتفاق می‌افتد.

پایه عصبی اعتیادهای رفتاری (behavioral addictions) (مثلاً به رسانه‌های اجتماعی یا بازی‌ها) دقیقاً مانند اعتیادهای شیمیایی (مثلاً به مواد) نیست [۵۳]. اما همه آن‌ها شامل دوپامین، میل، اجبار و همان احساسی هستند که دخترم گفت - احساس ناتوانی در عمل به خواسته آگاهانه خود. این به صورت طراحی شده رخ می‌دهد. سازندگان اپ‌ها از تمام ترفندهای موجود در «ابزار روان‌شناسان رفتاری (behavioral psychologists' toolkit)» استفاده می‌کنند تا کاربران را مانند قماربازهایی که به اسلات‌ماشین معتاد می‌شوند، عمیقاً گیر بیندازند [۵۴].

واضح است: اکثریت نوجوانانی که اینستاگرام استفاده می‌کنند یا فورتنایت بازی می‌کنند معتاد

نیستند؛ اما خواسته‌هایشان هک می‌شود و رفتارشان دست‌کاری می‌شود. تبلیغ‌کنندگان همیشه در پی چنین کاری بوده‌اند، اما صفحه‌نمایش‌های لمسی و اتصال دائمی اینترنت امکان‌های بسیار بیشتری برای به‌کارگیری تکنیک‌های رفتارگرایانه گشودند - تکنیک‌هایی که به چرخه‌های سریع رفتار - پاداش نیاز دارند.

یکی از نخستین افرادی که این امکان‌ها را بررسی کرد بی.جی. فاگ (B.J. Fogg)، استاد دانشگاه استنفورد، بود که در سال ۲۰۰۲ کتاب فناوری اقناعی (Persuasive Technology) را نوشت. او دوره‌ای با همین عنوان تدریس می‌کرد و به دانشجویان یاد می‌داد چگونه تکنیک‌های آموزش حیوانات را بر انسان‌ها اعمال کنند. بسیاری از دانشجویانش بعدها بنیان‌گذاران یا کارکنان شرکت‌های رسانه اجتماعی شدند - از جمله مایک کریگر (Mike Krieger)، هم‌بنیان‌گذار اینستاگرام.

چطور محصولات عادت‌ساز نوجوانان را گیر می‌اندازند؟ فرض کنید دختری ۱۲ ساله پشت میز نشسته و تلاش می‌کند فتوستنتر را برای آزمون فردا بفهمد. اینستاگرام چطور می‌تواند او را فریب دهد، منحرف کند و یک ساعت کامل نگه دارد؟

طراحان اپ‌ها اغلب از یک فرایند چهارمرحله‌ای استفاده می‌کنند که یک چرخه خودپایدار ایجاد می‌کند.



شکل ۳-۵. مدل «قلاب» (The Hook Model) (منبع: کتاب نیر آیال (Nir Eyal) در سال ۲۰۱۴ با

عنوان «قلاب: چگونه محصولات عادت‌ساز بسازیم»

(Hooked: How to Build Habit-Forming Products) [۵۵].

مدل «قلاب» (Hook Model) طراحان را در چرخه‌ای راهنمایی می‌کند که برای ایجاد عادت‌های قوی در کاربران لازم است.

این چرخه با یک محرک بیرونی (external trigger) آغاز می‌شود؛ مثلاً اعلان اینکه کسی روی یکی از پست‌های او نظر گذاشته است. این همان گام اول است: خروجی‌ای که او را دعوت می‌کند مسیر فعلی‌اش را ترک کند. این اعلان روی گوشی ظاهر می‌شود و به‌طور خودکار میل (craving) به انجام عملی را ایجاد می‌کند (گام دوم)؛ عملی که قبلاً با پاداش همراه بوده است: لمس اعلان برای باز کردن اپ اینستاگرام. این عمل سپس به یک رویداد لذت‌بخش منجر می‌شود - اما فقط گاهی. و این گام سوم است: پاداش متغیر (variable reward). شاید پیامی از تحسین یا دوستی ببیند، شاید هم نه.

این یکی از یافته‌های کلیدی روان‌شناسی رفتارگراست: بهتر است هر بار که حیوان رفتار مطلوب را انجام می‌دهد، پاداش ندهید. اگر حیوان را بر اساس برنامه نسبت متغیر (variable ratio schedule) پاداش‌دهی کنید (مثلاً یک‌بار از هر ده‌بار، ولی گاهی کمتر، گاهی بیشتر)، قوی‌ترین و پایدارترین رفتار ایجاد می‌شود.

وقتی موشی را در قفسی می‌گذارید که یاد گرفته با فشار یک اهرم غذا بگیرد، هنگام انتظار پاداش، جهش دوپامین رخ می‌دهد. موش به سمت اهرم می‌دود و شروع به فشار دادن آن می‌کند. اما اگر چند فشار اول بی‌پاداش بماند، این اشتیاق کاهش نمی‌یابد. در واقع، هرچه موش ادامه می‌دهد، سطح دوپامین در انتظار پاداشی که «هر لحظه» ممکن است برسد بالا می‌رود. وقتی پاداش سرانجام می‌رسد، احساس فوق‌العاده‌ای ایجاد می‌کند، اما همان سطح بالای دوپامین باعث می‌شود موش به فشار دادن ادامه دهد - در انتظار پاداش بعدی، که معلوم نیست بعد از چند فشار خواهد رسید. پس باید ادامه دهد!

در اپلیکیشنی با فید بی‌انتهای (infinite feed) هیچ خروجی‌ای برای توقف وجود ندارد؛ هیچ سیگنالی برای ایستادن نیست.

این سه گام نخست، رفتارگرایی کلاسیک هستند. آن‌ها از شرطی‌سازی کنشی (operant

(conditioning) استفاده می‌کنند - همان‌گونه که بی.اف. اسکینر (B.F. Skinner) در دهه ۱۹۴۰ آموزش می‌داد. آنچه مدل «قلاب» برای انسان‌ها اضافه می‌کند - چیزی که در مورد موش‌ها کاربرد نداشت - گام چهارم: سرمایه‌گذاری (investment). به انسان‌ها می‌توان راه‌هایی پیشنهاد داد تا بخشی از خود را در اپ وارد کنند، تا اپ برایشان مهم‌تر شود. دختر، پروفایل خود را تکمیل کرده، عکس‌های بسیاری از خودش گذاشته، و خود را به همهٔ دوستانش و صدها کاربر دیگر اینستاگرام پیوند زده است. (برادرش هم که در اتاق کناری درس می‌خواند، صدها ساعت صرف جمع‌کردن نشان‌ها، خرید «اسکین» (skins)) مختلف، و انواع سرمایه‌گذاری‌های دیگر در بازی‌هایی مثل Fortnite و Call of Duty کرده است.)

در این نقطه، پس از سرمایه‌گذاری، محرک دور بعدی رفتار داخلی (internal) می‌شود. دختر دیگر نیازی به اعلان پوش برای رفتن به اینستاگرام ندارد. وقتی یک بخش دشوار از کتاب درسی‌اش را دوباره می‌خواند، ناگهان فکری در ذهنش پدیدار می‌شود: «نکند کسی عکسی را که بیست دقیقه پیش گذاشتم لایک کرده باشد؟» یک خروجی جذاب در آگاهی ظاهر می‌شود (گام ۱). او تلاش می‌کند مقاومت کند و روی تکالیفش بماند، اما صرفِ فکرِ یک پاداش احتمالی باعث آزاد شدن کمی دوپامین می‌شود - که میل فوری برای رفتن به اینستاگرام ایجاد می‌کند. او اشتیاق را احساس می‌کند. می‌رود (گام ۲) و می‌بیند هیچ‌کس لایک یا کامنت نگذاشته. احساس ناامیدی می‌کند، اما مغز آماده‌به‌پاداش او همچنان خواهان پاداش است، بنابراین شروع می‌کند به جستجو بین پست‌های دیگرش، پیام‌های مستقیم، یا هر چیزی که نشان دهد برای دیگری مهم است، یا چیزی که سرگرمی فوری بدهد - که پیدا می‌کند (گام ۳). در فیدش پرسه می‌زند و برای دوستانش کامنت می‌گذارد. بالاخره یکی از دوستان، پست اخیر او را لایک می‌کند. یک ساعت بعد، او به درس فتوسنتز بازمی‌گردد، خسته و با توان تمرکز کمتر. وقتی احساسات خود فرد برای شروع رفتاری که با پاداش متغیر تقویت می‌شود کافی باشد، فرد قلاب‌شده (hooked) است.

ما می‌دانیم که فیس‌بوک عمده‌ا از تکنیک‌های رفتارگراییانه برای قلاب‌کردن نوجوانان استفاده کرده است - این را اسناد داخلی افشاشده در «فایل‌های فیس‌بوک» که افشاگر، فرانسیس هاگن (Frances Haugen)، در سال ۲۰۲۱ بیرون آورده بود نشان می‌دهد.

در بخشی تکان‌دهنده، سه کارمند فیس‌بوک ارائه‌ای با عنوان «قدرت هویت‌ها: چرا نوجوانان و جوانان اینستاگرام را انتخاب می‌کنند» دارند. هدف اعلام‌شده این است که از «استراتژی محصول شرکت برای درگیر نگه‌داشتن کاربران جوان» حمایت کنند. بخشی با عنوان «اصول نوجوانی» وارد علوم اعصاب می‌شود و روند بلوغ تدریجی مغز در سنین نوجوانی را نشان می‌دهد، با این نکته که قشر پیش‌پیشانی تا پس از ۲۰ سالگی بالغ نمی‌شود.

در این بخش تصویری از اسکن MRI با این توضیح قرار گرفته است: «مغز نوجوان معمولاً حدود ۸۰٪ بالغ است. ۲۰٪ باقی‌مانده در قشر پیش‌پیشانی قرار دارد... در این زمان، نوجوانان شدیداً به لوب گیجگاهی وابسته‌اند - جایی که احساسات، حافظه، یادگیری و سیستم پاداش حاکم‌اند.»

اسلاید بعدی چرخه‌ای را که طراحان فیس‌بوک می‌خواهند در کاربران ایجاد کنند نشان می‌دهد و نقاط آسیب‌پذیری را مشخص می‌کند.



شکل ۴-۵. اسکرین‌شات یک ارائه داخلی فیس‌بوک، منتشرشده توسط فرانسس هاگن. در زیر تصویر نوشته شده: «تصمیم‌ها و رفتارهای نوجوانان عمدتاً توسط احساسات، جذابیت تازگی و پاداش هدایت می‌شود. گرچه این‌ها مثبت به نظر می‌رسند، اما نوجوانان را - به‌ویژه در غیاب قشر پیش‌پیشانی بالغ - بسیار آسیب‌پذیر می‌کنند.» (منبع: فایل‌های فیس‌بوک (Facebook Files)، بخش ۱۵/۴۲، ص. ۵۳) [۵۶].

اسلایدهای دیگر نشان می‌دهد هدف ارائه‌دهندگان محافظت از نوجوان مرکز تصویر نبود؛ بلکه راهنمایی سایر کارکنان فیس‌بوک برای «درگیر نگه داشتن بیشتر او» از طریق پاداش، تازگی و احساسات. پیشنهادهایی شامل آسان کردن ایجاد چند حساب برای نوجوانان و ساخت «مسیرهای قوی‌تر به محتوای مرتبط».

در کتاب «ملت دوپامین» (Dopamine Nation)، پژوهشگر اعتیاد دانشگاه استنفورد، آنا لمبکی (Anna Lembke)، توضیح می‌دهد که اعتیاد چگونه در بیمارانش بروز می‌کند - بیمارانی با انواع اعتیادهای مواد و رفتاری (قمار، خرید، رابطه نامشروع). در دهه ۲۰۱۰، او increasingly با نوجوانانی روبه‌رو شد که دچار اعتیاد دیجیتال (digital addiction) بودند. مانند افراد معتاد به هروئین یا کوکائین، کسانی که به فعالیت‌های دیجیتال معتاد شده بودند می‌گفتند: «وقتی فعالیت مورد علاقه‌ام را انجام نمی‌دهم، هیچ چیز دیگر حس خوبی نمی‌دهد.» زیرا مغز برای حفظ هموستاز^۱ (homeostasis)، در برابر دوره‌های طولانی دوپامین بالا تطبیق می‌یابد. مهم‌ترین سازوکار، کاهش حساسیت (desensitization) انتقال دوپامین است. کاربر باید دوز «دارو» را بالا ببرد تا همان لذت را به دست آورد. وقتی مغز معتاد در برابر دارو واکنش جبرانی نشان دهد، در دوره بدون دارو وارد حالت کمبود می‌شود. اگر آزادسازی دوپامین لذت‌بخش است، کمبود دوپامین ناخوشایند است. زندگی عادی کسل‌کننده و حتی دردناک می‌شود. هیچ‌چیز خوب نیست - جز همان دارو. فرد معتاد در حالت ترک (withdrawal) است؛ حالتی که فقط با دوری طولانی مدت از دارو (معمولاً چند هفته) برطرف می‌شود. لمبکی می‌گوید «نشانه‌های جهانی ترک هر ماده اعتیادآور عبارت‌اند از: اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی، و اختلال خلقی.» اختلال خلقی یعنی حالت کلی ناراحتی و بی‌قراری. این همان چیزی است که بسیاری از والدین و درمانگران در نوجوانان جداشده اجباری از گوشی یا کنسول بازی مشاهده می‌کنند [۵۸].

این فهرست نشان می‌دهد چگونه اعتیاد سه آسیب بنیادی دیگر را تشدید می‌کند. نخست اینکه افراد معتاد به فعالیت‌های مبتنی بر صفحه در خوابیدن مشکل بیشتری دارند - هم به خاطر رقابت مستقیم با خواب، هم به خاطر نور آبی شدید صفحه که از فاصله چند

۱. هموستاز به معنای حفظ تعادل و ثبات در محیط داخلی بدن است. در اینجا منظور، تعادل شیمیایی و عصبی مغز است.

سانتی متری به شبکیه می‌رسد و به مغز می‌گوید: «صبح شده! ساخت ملاتونین^۱ را متوقف کن!» [۵۹] همچنین، افراد معتاد اغلب هنگام بیدار شدن‌های شبانه به سراغ گوشی می‌روند و شروع به اسکرول می‌کنند.

لیمبکی می‌نویسد:

«گوشی هوشمند، سوزن تزریقِ امروزی (the modern-day hypodermic needle)

است - که به نسلِ متصل، ۲۴ ساعته دوپامین دیجیتال تزریق می‌کند [۶۰].»

این استعاره توضیح می‌دهد چرا گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر گوشی چنین ویرانگر بود - و چرا بحران از اوایل دهه ۲۰۱۰ ناگهان پدیدار شد. نوجوانان نسل وای در دهه ۹۰ و اوایل ۲۰۰۰ به انواع فعالیت‌های اعتیادآور در رایانه خانگی دسترسی داشتند، و برخی معتاد شدند؛ اما نمی‌توانستند کامپیوتر را همه‌جا با خود ببرند. پس از «بازسیم‌کشی بزرگ»، نسل بعدی می‌توانست - و همین کار را کرد.

برای دیدن اثرات گسترده گذار به گوشی‌های هوشمند، دانش‌آموزی را تصور کنید که کم‌خواب، مضطرب، تحریک‌پذیر است و باید با هم‌سالانش تعامل کند. بعید است نتیجه خوبی داشته باشد - به‌ویژه اگر مدرسه اجازه دهد گوشی را در طول روز همراه داشته باشد. او بیشتر وقت ناهار و زمان بین کلاس‌ها را صرف بررسی شبکه‌های اجتماعی می‌کند - به جای ارتباط رودررو که برای رشد اجتماعی سالم لازم است - و این، احساس انزوای اجتماعی او را تشدید می‌کند. حالا همین دانش‌آموز کم‌خواب، مضطرب، تحریک‌پذیر و منزوی را تصور کنید که تلاش می‌کند روی تکالیفش تمرکز کند، در حالی که خروجی‌های جذاب از گوشی روی میز او را صدا می‌زنند. توانایی‌های اجرایی مختل شده او به‌سختی می‌توانند او را بیش از یکی دو دقیقه روی کار نگه دارند. توجه او تکه‌تکه می‌شود. آگاهی‌اش به همان حالت «گیج، مات و پریشانی ذهن» درمی‌آید که ویلیام جیمز آن را نقطه مقابل توجه توصیف می‌کرد.

وقتی ما در اوایل دهه ۲۰۱۰ به کودکان و نوجوانان گوشی هوشمند دادیم، به شرکت‌ها امکان دادیم برنامه‌های تقویت با نسبت متغیر را تمام روز روی آن‌ها اعمال کنند - و آن‌ها را مانند موش‌ها در حساس‌ترین سال‌های بازسیم‌کشی مغز، آموزش دهند. آن شرکت‌ها اپ‌های اعتیادآوری ساختند که مسیرهای بسیار عمیقی در مغز کودکانمان تراشیدند [۶۱].

۱. هورمون تنظیم‌کننده خواب.

درباره‌ی مزایای رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان

در سال ۲۰۲۳، جراح کل ایالات متحده (U.S. Surgeon General)، ویوک مورتی (Vivek Murthy)، هشدارنامه‌ای درباره‌ی تأثیر استفاده از رسانه‌های اجتماعی بر سلامت روان جوانان منتشر کرد [۶۲]. این هشدارنامه اعلام می‌کرد که رسانه‌های اجتماعی «خطر عمیق آسیب به سلامت روان و رفاه کودکان و نوجوانان» دارند. گزارش ۲۵ صفحه‌ای او هزینه‌ها و مزایای احتمالی استفاده از رسانه‌های اجتماعی را شرح می‌داد. وی درباره‌ی مزایا می‌نویسد:

رسانه‌های اجتماعی می‌توانند برای برخی از جوانان مفید باشند، زیرا امکان ایجاد جامعه‌ی مثبت و ارتباط با دیگرانی که هویت‌ها، توانایی‌ها و علایق مشابه دارند را فراهم می‌کنند. این فضا می‌تواند دسترسی به اطلاعات مهم را ممکن سازد و مکانی برای ابراز خود ایجاد کند. توانایی ایجاد و حفظ دوستی‌های آنلاین و توسعه‌ی ارتباطات اجتماعی از جمله اثرات مثبت استفاده از رسانه‌های اجتماعی برای جوانان است. این روابط می‌توانند فرصت‌هایی برای تعامل مثبت با گروه‌های همسالان متنوع‌تر از آنچه در دنیای آفلاین در دسترس است فراهم کنند و حمایت اجتماعی مهمی برای جوانان ایجاد نمایند. اثرات حمایتی در برابر استرس که از طریق حمایت اجتماعی آنلاین از سوی همسالان فراهم می‌شود می‌تواند به‌ویژه برای جوانانی که اغلب به حاشیه رانده می‌شوند - از جمله اقلیت‌های نژادی، قومی، جنسی و جنسیتی - اهمیت داشته باشد.

همه‌ی این مزایا قابل‌باور به نظر می‌رسند، و در واقع جراح کل به نظرسنجی‌هایی استناد می‌کرد که نشان می‌دهند بسیاری از نوجوانان می‌گویند چنین مزایایی از رسانه‌های اجتماعی دریافت می‌کنند. برای مثال، گزارش مرکز پژوهشی Pew در سال ۲۰۲۳ نشان داد که ۵۸٪ از نوجوانان گزارش می‌دهند رسانه‌های اجتماعی به آن‌ها کمک می‌کند احساس پذیرش بیشتری داشته باشند، ۷۱٪ آن را راهی برای خلاقیت می‌دانند، و ۸۰٪ احساس می‌کنند بیشتر در جریان زندگی دوستانشان هستند [۶۳].

گزارش سال ۲۰۲۳ مؤسسه Common Sense Media نیز نشان داد که ۷۳٪ از دختران می‌گویند هر روز در تیک‌تاک سرگرم می‌شوند و ۳۴٪ گفته‌اند اگر به این پلتفرم دسترسی نداشتند زندگی‌شان بدتر می‌شد. ۶۳٪ از دختران نیز گفته‌اند هر روز در اینستاگرام سرگرم می‌شوند و ۲۱٪ گفته‌اند بدون آن زندگی‌شان بدتر می‌شد [۶۴].

بدون تردید این پلتفرم‌های دیجیتال سرگرمی و تفریح فراهم می‌کنند، همان‌طور که تلویزیون برای نسل‌های پیشین چنین نقشی داشت. همچنین برای برخی گروه‌های خاص مزایای منحصر به فردی دارند؛ مانند نوجوانان دارای گرایش‌های جنسی متفاوت یا افرادی با اوتیسم، که در برخی جوامع مجازی می‌توانند تا حدی درد طرد اجتماعی در دنیای واقعی را کاهش دهند [۶۵].

با این حال، برخلاف شواهد گسترده آسیب که در مطالعات همبستگی، طولی و آزمایشی یافت شده است، شواهد بسیار کمی وجود دارد که نشان دهد استفاده طولانی مدت یا افراطی از رسانه‌های اجتماعی برای سلامت روان نوجوانان مفید است [۶۶]. در سال ۲۰۱۳ موجی از شادی و بهبود سلامت روان در جهان به راه نیفتاد، زمانی که جوانان اینستاگرام را پذیرفتند. نوجوانان احتمالاً درست می‌گویند که رسانه‌های اجتماعی به آن‌ها امکان ارتباط با دوستانشان را می‌دهد، اما همان‌طور که در گزارش‌های مربوط به افزایش تنهایی و انزوای آن‌ها دیده‌ایم، این نوع ارتباط ظاهراً به اندازه چیزی که جایگزین آن شده بود کیفیت ندارد.

دلیل دوم برای تردید نسبت به ادعاهای مربوط به مزایای رسانه‌های اجتماعی برای نوجوانان این است که این ادعاها اغلب رسانه‌های اجتماعی را با اینترنت به طور کلی اشتباه می‌گیرند. در زمان تعطیلی‌های ناشی از کووید، اغلب می‌شنیدم که مردم می‌گفتند: «خدا را شکر برای رسانه‌های اجتماعی! جوانان بدون آن چگونه با هم ارتباط برقرار می‌کردند؟» پاسخ من این است: بله، بیایید جهانی را تصور کنیم که در آن تنها راه ارتباط کودکان و نوجوانان استفاده از تلفن، پیامک، اسکایپ، زوم، فیس‌تایم و ایمیل باشد، یا اینکه به خانه یکدیگر بروند و با هم صحبت کنند یا بیرون بازی کنند. و جهانی را تصور کنیم که در آن تنها راه یافتن اطلاعات استفاده از گوگل، بینگ، ویکی‌پدیا، یوتیوب [۶۷] و بقیه اینترنت باشد، از جمله وبلاگ‌ها، سایت‌های خبری و وب‌سایت سازمان‌های غیرانتفاعی مرتبط با علایق آن‌ها [۶۸].

دلیل سوم برای تردید این است که همان گروه‌های جمعیتی که گفته می‌شود بیشترین سود را از رسانه‌های اجتماعی می‌برند، اغلب بیش از دیگران تجربه‌های منفی در این پلتفرم‌ها دارند. نظرسنجی سال ۲۰۲۳ مؤسسه Common Sense Media نشان داد که نوجوانان LGBTQ^۱ بیشتر از همسالان غیر-LGBTQ خود معتقد بودند زندگی‌شان بدون هر یک از پلتفرم‌هایی که استفاده می‌کنند بهتر خواهد بود [۶۹]. همین گزارش نشان داد که دختران LGBTQ

۱. نوجوانان با هویت جنسی غیرمتعارف.

بیش از دو برابر دختران غیر - LGBTQ احتمال دارد با محتوای مضر مربوط به خودکشی و اختلالات خوردن مواجه شوند. دربارهٔ نژاد نیز، گزارش سال ۲۰۲۲ مرکز Pew نشان داد نوجوانان سیاه‌پوست تقریباً دو برابر نوجوانان سفیدپوست یا لاتین‌تبار احتمال دارد بگویند نژاد یا قومیتشان باعث شده هدف آزار آنلاین قرار بگیرند [۷۰]. همچنین نوجوانان خانواده‌های کم‌درآمد (۳۰ هزار دلار یا کمتر) دو برابر نوجوانان خانواده‌های پردرآمد (۷۵ هزار دلار یا بیشتر) گزارش کرده‌اند که تهدیدهای فیزیکی آنلاین دریافت کرده‌اند.

چهارمین دلیل برای تردید این است که این بحث‌ها دربارهٔ مزایا به ندرت سن کودک را در نظر می‌گیرند. همهٔ این مزایا برای نوجوانان بزرگ‌تر قابل‌باور به نظر می‌رسند، اما آیا واقعاً فکر می‌کنیم کودکان دوازده‌ساله برای «ارتباط» با دیگران به اینستاگرام یا تیک‌تاک نیاز دارند، آن هم به جای اینکه دوستانشان را حضوری ببینند؟ من هیچ توجیهی برای اجرا نکردن حداقل سن ۱۳ سال برای ایجاد حساب در پلتفرم‌های رسانهٔ اجتماعی نمی‌بینم.

ما باید نقشهٔ ذهنی دقیق‌تری از چشم‌انداز دیجیتال ایجاد کنیم. رسانهٔ اجتماعی مترادف اینترنت نیست، گوشی هوشمند معادل رایانهٔ رومیزی یا لپ‌تاپ نیست، بازی Pac-Man همان World of Warcraft نیست، و نسخهٔ فیس‌بوک در سال ۲۰۰۶ همان نسخهٔ تیک‌تاک در سال ۲۰۲۴ نیست. تقریباً همهٔ این‌ها برای کودکان پیش‌نوجوان مضرت‌ر از نوجوانان بزرگ‌تر هستند. من نمی‌گویم کودکان یازده‌ساله باید از اینترنت دور نگه داشته شوند. حرفم این است که «بازسیم‌کشی بزرگ کودکی»، یعنی جایگزین شدن کودکی مبتنی بر گوشی به جای کودکی مبتنی بر بازی، علت اصلی همه‌گیری جهانی بیماری‌های روانی در نوجوانان است. ما باید با دقت بیشتری تصمیم بگیریم که کدام کودکان در چه سنی و با چه دستگاہی به کدام محصولات دسترسی داشته باشند. دسترسی نامحدود به همه‌چیز، در همه‌جا و در هر سنی، فاجعه بوده است، حتی اگر چند مزیت هم داشته باشد.

خلاصه فصل

در این فصل چهار آسیب بنیادین کودکی مبتنی بر گوشی توضیح داده شد. این‌ها تغییرات عمیقی در کودکی هستند که به دلیل تحول سریع فناوری در اوایل دهه ۲۰۱۰ رخ دادند. هر یک از آن‌ها بنیادی هستند زیرا بر رشد بسیاری از توانایی‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی تأثیر می‌گذارند.

- مقدار زمانی که نوجوانان با گوشی‌های خود می‌گذرانند بسیار شگفت‌انگیز است، حتی در مقایسه با میزان بالای زمان صفحه‌ای که پیش از اختراع آیفون داشتند. مطالعات مربوط به استفاده از زمان به طور مداوم نشان می‌دهد که نوجوانان به طور متوسط بیش از هفت ساعت در روز را صرف فعالیت‌های تفریحی مبتنی بر صفحه می‌کنند (بدون احتساب مدرسه و تکالیف).
- هزینه فرصت کودکی مبتنی بر گوشی به همه کارهایی اشاره دارد که کودکان پس از دسترسی نامحدود و شبانه‌روزی به اینترنت کمتر انجام می‌دهند.

- نخستین آسیب بنیادی، محرومیت اجتماعی است. وقتی نوجوانان آمریکایی به گوشی‌های هوشمند روی آوردند، زمان گذراندن با دوستان در تعاملات حضوری فوراً کاهش یافت؛ از ۱۲۲ دقیقه در روز در سال ۲۰۱۲ به ۶۷ دقیقه در سال ۲۰۱۹. این زمان در دوره محدودیت‌های کووید حتی بیشتر هم کاهش یافت، اما نسل زد پیش از محدودیت‌های کووید نیز تا حدی از نظر اجتماعی فاصله گرفته بود.

- دومین آسیب بنیادی، محرومیت از خواب است. به محض اینکه نوجوانان از تلفن‌های ساده به گوشی‌های هوشمند روی آوردند، میزان و کیفیت خواب آن‌ها در سراسر جهان توسعه‌یافته کاهش یافت. مطالعات طولی نشان می‌دهد ابتدا استفاده از گوشی‌های هوشمند افزایش یافت و سپس محرومیت از خواب رخ داد.

- کمبود خواب به خوبی مطالعه شده و اثرات گسترده‌ای دارد، از جمله افسردگی، اضطراب، تحریک‌پذیری، نقص‌های شناختی، یادگیری ضعیف، نمرات پایین‌تر، تصادفات بیشتر و مرگ‌های بیشتر ناشی از تصادف.

- سومین آسیب بنیادی، تکه‌تکه شدن توجه است. توجه یعنی توانایی ماندن در یک مسیر ذهنی در حالی که مسیرهای انحرافی فراوانی وسوسه می‌کنند. ماندن در یک مسیر یا یک کار نشانه بلوغ و کارکرد اجرایی خوب است. اما گوشی‌های هوشمند دشمن توجه هستند. بسیاری

از نوجوانان روزانه صدها اعلان دریافت می‌کنند، به این معنا که به ندرت پنج یا ده دقیقه بدون وقفه فرصت فکر کردن دارند.

- شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تکه‌تکه شدن توجه در اوایل نوجوانی، که ناشی از استفادهٔ مشکل‌ساز از رسانه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدیویی است، ممکن است در رشد کارکردهای اجرایی اختلال ایجاد کند.

- چهارمین آسیب بنیادی، اعتیاد است. رفتارگرایان کشف کردند که یادگیری در حیوانات «هموار شدن مسیری در مغز» است. توسعه‌دهندگان موفق‌ترین اپلیکیشن‌های رسانه‌های اجتماعی از تکنیک‌های پیشرفتهٔ رفتارگرایانه برای «قلاب کردن» کودکان و تبدیل آن‌ها به کاربران افراطی محصولا تشان استفاده کردند.

- آزاد شدن دوپامین لذت‌بخش است، اما احساس رضایت ایجاد نمی‌کند. بلکه فرد را وادار می‌کند بیشتر همان کاری را انجام دهد که باعث آزاد شدن دوپامین شده است.

- پژوهشگر اعتیاد، آنا لمبکی، می‌گوید نشانه‌های جهانی ترک عبارت‌اند از «اضطراب، تحریک‌پذیری، بی‌خوابی و اختلال خلقی». او و پژوهشگران دیگر دریافته‌اند که بسیاری از نوجوانان به اعتیادهای رفتاری دچار شده‌اند که بسیار شبیه اعتیاد به قمار دستگاه‌های اسلات است؛ اعتیادهایی که پیامدهای عمیقی برای رفاه، رشد اجتماعی و خانواده‌های آن‌ها دارد.

- وقتی این چهار آسیب بنیادی را کنار هم قرار می‌دهیم، توضیح می‌دهند که چرا سلامت روان به‌محض اینکه کودکی مبتنی بر گوشی شد، به‌طور ناگهانی تا این حد بدتر شد.

فصل ششم

چرا رسانه‌های اجتماعی به دختران بیش از پسران آسیب می‌زنند؟

الکسیس اسپنس (Alexis Spence) در سال ۲۰۰۲ در لانگ‌آیلند نیویورک به دنیا آمد. او اولین آپیدش را در کریسمس ۲۰۱۲، زمانی که ۱۰ ساله بود، دریافت کرد. در ابتدا از آن برای بازی وبکینز (Webkinz) استفاده می‌کرد - نوعی اسباب‌بازی حیوانات پشمالو که به کودکان اجازه می‌دهد نسخه مجازی حیواناتشان را نیز داشته باشند. اما در سال ۲۰۱۳، وقتی کلاس پنجم بود، چند نفر او را به خاطر بازی کردن این بازی کودکانه مسخره کردند و تشویقش کردند که یک حساب اینستاگرام باز کند.

والدینش درباره استفاده او از فناوری بسیار محتاط بودند. آن‌ها ممنوعیت سختگیرانه‌ای برای استفاده از صفحه‌نمایش در اتاق خواب داشتند؛ الکسیس و برادرش مجبور بودند از یک کامپیوتر مشترک در اتاق نشیمن استفاده کنند. آن‌ها آپید الکسیس را مرتب بررسی می‌کردند تا ببینند چه اپ‌هایی دارد. آن‌ها با نصب اینستاگرام مخالفت کردند.

اما مثل بسیاری از کاربران کم‌سن، الکسیس راه‌هایی برای دور زدن قوانین پیدا کرد. او با اعلام اینکه ۱۳ ساله است، در حالی که ۱۱ سال داشت، خودش یک حساب اینستاگرام باز کرد. اپلیکیشن را دانلود می‌کرد، مدتی از آن استفاده می‌کرد، سپس پاکش می‌کرد تا والدینش آن را نبینند. از سایر کاربران کم‌سن اینستاگرام یاد گرفت که چگونه اپ را زیر یک آیکون ماشین حساب پنهان کند، تا دیگر مجبور نباشد آن را پاک کند. وقتی والدینش بالاخره فهمیدند که او حساب

دارد و شروع به نظارت و اعمال محدودیت کردند، الکسیس حساب‌های فرعی ساخت تا بدون اطلاع آن‌ها پست بگذارد.

در ابتدا، الکسیس از اینستاگرام سرمست شده بود. در نوامبر ۲۰۱۳، در دفترچه خاطراتش نوشت:

«در اینستاگرام به ۱۲۷ دنبال‌کننده رسیدم. یا! این طور بگم که اگر برای ۱۰ نفر این قدر خوشحال بودم، این دیگه فوق‌العاده‌ست!!!!!!» اما طی چند ماه بعد، سلامت روانش سقوط کرد و نشانه‌های افسردگی ظاهر شد. پنج ماه پس از باز کردن اولین حسابش، او تصویر شکل ۶.۱ را کشید.



شکل ۶-۱. نقاشی الکسیس اسپنس، پنج ماه پس از باز کردن حساب اینستاگرام. کلمات روی لب تاپ او عبارت اند از: «بی ارزش، بمر، زشت، احمق، خودت را بکش» و کلمات روی تلفن هم عبارت اند از: «احمق، زشت، چاق». از پرونده‌ی دادگاه شکوائیه‌ی اسپنس علیه شرکت متا [۱].

در کمتر از شش ماه پس از باز کردن حساب، محتوایی که الگوریتم اینستاگرام برای الکسیس انتخاب می‌کرد از علاقه‌اولیه او به تناسب اندام، به عکس‌های مدل‌ها، سپس به توصیه‌های رژیمی و در نهایت به محتوای طرفدار بی‌اشتهایی (pro-ana یا pro-anorexia) تبدیل شد.

در کلاس هشتم، او به دلیل بی‌اشتهایی و افسردگی بستری شد. او باقی سال‌های نوجوانی‌اش را با اختلالات خوردن و افسردگی جنگید.

الکسیس اکنون ۲۱ ساله است. او دوباره کنترل زندگی‌اش را به دست آورده و به‌عنوان تکنسین فوریت‌های پزشکی کار می‌کند، هرچند هنوز با مشکلات خوردن دست‌وپنجه نرم می‌کند. وقتی پس از خواندن شکایت والدینش علیه‌متا - برای محصول خطرناکی که بدون اجازه آن‌ها به دخترشان ارائه شده بود - با الکسیس و مادرش صحبت کردم، درباره سال‌های تاریکی که الکسیس مدام در بیمارستان بود بیشتر فهمیدم، و همچنین درباره تلاش والدینش برای دور نگه داشتن او از رسانه‌های اجتماعی. در یکی از دوره‌های دوری از رسانه‌های اجتماعی، الکسیس از شدت عصبانیت یک دیوار را سوراخ کرد. اما بعد از یک بستری طولانی‌مدت‌تر در بیمارستان بدون رسانه اجتماعی، مادرش گفت الکسیس به دختر مهربان و شیرین سابقش تبدیل شد. «او آدم دیگری شده بود. مهربان بود؛ مودب بود. تصادفاً آن دوران روز مادر بود و او زیباترین کارت روز مادر را برای من ساخت. ما دوباره دخترمان را داشتیم.»

چرا رسانه‌های اجتماعی چنین کشش مغناطیسی برای دختران دارند؟ دقیقاً چگونه آن‌ها را جذب می‌کنند و بعد به بسیاری‌شان آسیب می‌زنند - آسیب‌هایی مثل افسردگی، اضطراب، اختلالات خوردن و افکار خودکشی؟ [۲]

همان‌طور که دیدیم، گذار از تلفن‌های ساده به گوشی‌های هوشمند در اوایل دهه ۲۰۱۰ باعث افزایش شدید تنوع و شدت فعالیت‌های دیجیتال شد، همراه با افزایش چهار آسیب بنیادی: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، پراکندگی توجه و اعتیاد. حدود سال ۲۰۱۳، بخش‌های روان‌پزشکی در آمریکا و دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان به‌طور نامتناسب با دختران پر شد [۳]. در این فصل، دلایلی را بررسی می‌کنم که چرا رسانه‌های اجتماعی بیش از پسران به دختران آسیب زده‌اند. در فصل بعد، درباره پسران صحبت خواهم کرد - نوع متفاوت استفاده آن‌ها از فناوری، و اینکه ضربه به رفاه آن‌ها بیشتر در کاهش عملکرد و کناره‌گیری‌شان از دنیای واقعی دیده می‌شود، نه فقط افزایش بیماری‌های روانی. در هر دو فصل، روی داده‌های آمریکا و بریتانیا تمرکز می‌کنم، چون بسیار فراوانند [۴].

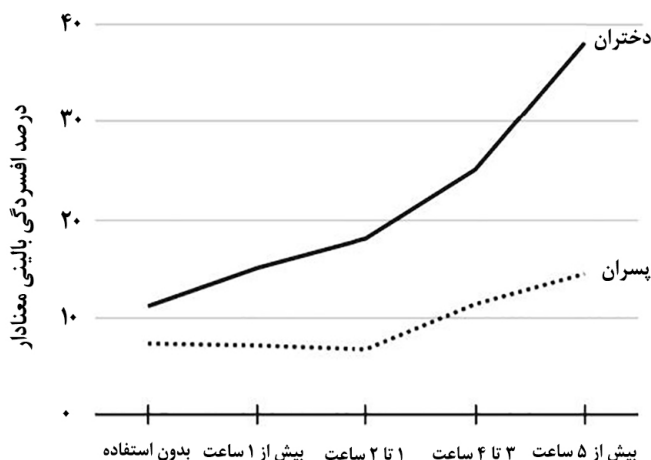
شواهدی که نشان می‌دهد رسانه‌های اجتماعی به دختران آسیب می‌زند

پلتفرم‌های رسانه اجتماعی، همان‌طور که در فصل قبل تعریفشان کردم، کارکردشان اشتراک‌گذاری وسیع و غیرهم‌زمان محتوای تولیدشده توسط کاربران است. در پلتفرم‌های نمونه‌وار مانند اینستاگرام، کاربران محتوا - اغلب درباره خودشان - را پست می‌کنند و سپس منتظر قضاوت‌ها و نظرات دیگران می‌مانند. این پست‌کردن و انتظار، همراه با مقایسه اجتماعی (social comparison)، اثرات بزرگ‌تر و آسیب‌زاتری بر دختران و زنان جوان نسبت به پسران و مردان جوان دارد، و این تفاوت به‌طور پیوسته در مطالعات همبستگی دیده می‌شود. در برخی مطالعات هیچ شواهدی از آسیب یافت نشده است. یک مطالعه معروف گزارش داد که ارتباط میان استفاده از رسانه دیجیتال و پیامدهای روان‌شناختی مضر به‌قدری کوچک است که تقریباً هم‌اندازه ارتباط «سیب‌زمینی خوردن» با آن آسیب‌ها بود [۵]. اما زمانی که جین تونج و من همان داده‌ها را دوباره تحلیل کردیم و به‌جای سنجش کلی «فناوری دیجیتال»، فقط رسانه اجتماعی را بررسی کردیم - و به‌جای همه نوجوانان، به دختران نگاه کردیم - همبستگی‌های بسیار بزرگ‌تری یافتیم [۶]. مقایسه درست دیگر «سیب‌زمینی» نبود، بلکه «مصرف زیاد الکل» یا «مصرف ماری‌جوانا» بود.

رابطه واضح، ثابت و قابل‌توجهی میان استفاده افراطی از رسانه‌های اجتماعی و بیماری‌های روانی در دختران وجود دارد، [۷، ۸] اما این رابطه در مطالعاتی که تمام فعالیت‌های دیجیتال و تمام نوجوانان را یکجا بررسی می‌کنند، دفن یا کوچک جلوه داده می‌شود [۹]. روزنامه‌نگاران که می‌گویند «شواهد ضعیف است» معمولاً به همین مطالعات اشاره می‌کنند [۱۰]. در شکل ۶.۲ این رابطه قابل‌توجه را می‌بینید. این داده‌ها از مطالعه «کوورت هزاره بریتانیا» (UK Millennium Cohort Study) گرفته شده که حدود ۱۹,۰۰۰ کودک متولد حوالی سال ۲۰۰۰ را پیگیری کرده است.^۱ شکل نشان می‌دهد چه درصدی از نوجوانان بریتانیایی، بسته به اینکه روزانه چند ساعت از رسانه اجتماعی استفاده می‌کنند، دچار افسردگی هستند.

۱. مطالعه کوورت هزاره بریتانیا: یک مطالعه ملی طولی که سلامت، رشد و پیامدهای اجتماعی-اقتصادی کودکان متولد شده در بریتانیا در اوایل دهه ۲۰۰۰ را دنبال می‌کند. داده‌ها در مراحل کلیدی (۹ ماهگی، ۳، ۵، ۷، ۱۱، ۱۴، ۱۷ و ۲۲ سالگی) جمع‌آوری می‌شوند و اغلب برای ردیابی روندهای سلامت روان در نسل هزاره استفاده می‌شوند.

نوع افسردگی بر حسب میزان استفاده از رسانه های اجتماعی در بریتانیا



شکل ۲-۶. درصد نوجوانان بریتانیایی (۱۴-۱۵ سال) که دچار افسردگی هستند، بر حسب ساعات استفاده روزانه از رسانه های اجتماعی. دخترانی که ۵ ساعت یا بیشتر استفاده می کنند، سه برابر بیشتر از دخترانی که استفاده نمی کنند افسرده هستند. (منبع: مطالعه کوورت هزاره بریتانیا) [۱۱].

برای پسران، دانستن میزان استفاده آن ها از رسانه اجتماعی چیز زیادی پیش بینی نمی کند - مگر اینکه بسیار افراطی استفاده کنند. فقط وقتی پسران بیش از دو ساعت در روز از رسانه اجتماعی استفاده می کنند، منحنی صعود می کند.

اما برای دختران، رابطه بزرگ تر و پایدارتر است. هرچه دختر بیشتر از رسانه اجتماعی استفاده کند، احتمال افسرده بودنش بیشتر است. دخترانی که می گویند روزانه پنج ساعت یا بیشتر از رسانه اجتماعی استفاده می کنند، سه برابر بیشتر از دخترانی که اصلاً استفاده نمی کنند، افسرده اند.

آیا رسانه اجتماعی علت است یا فقط همراه افسردگی؟

مطالعات همبستگی همیشه می توانند چند تفسیر مختلف داشته باشند. شاید «همبستگی معکوس» (reverse causation) باشد - یعنی افسردگی باعث می شود دختران بیشتر از رسانه اجتماعی استفاده کنند [۱۲]. یا شاید متغیر سومی باشد، مثل ژنتیک، یا والدگری بیش از حد آسان گیر، یا تنهایی، که هر دو را ایجاد می کند.

برای اثبات رابطه علت و معلولی، دانشمندان معمولاً از آزمایشی استفاده می‌کنند که در آن افراد به‌طور تصادفی در گروهی قرار می‌گیرند که «مداخله» (intervention) دریافت می‌کند و گروهی که «کنترل» (control) است. این‌ها RCT (کارآزمایی بالینی تصادفی شده) نامیده می‌شوند. در برخی آزمایش‌های رسانه اجتماعی، مداخله این است که افراد جوان برای چند روز یا چند هفته باید استفاده خود را بسیار کم یا صفر کنند. در برخی آزمایش‌ها، مداخله این است که دانشجویان را وارد آزمایشگاه می‌کنند و تجربه‌ای شبیه رسانه اجتماعی برایشان ایجاد می‌کنند (مثلاً دیدن عکس‌ها) و سپس اثر روان‌شناختی را می‌سنجند.

برای مثال، یک مطالعه دانشجویان را به‌طور تصادفی مجبور کرد استفاده از رسانه اجتماعی را به‌شدت کاهش دهند (یا کاهش ندهند، برای گروه کنترل). سه هفته بعد، گروهی که استفاده را محدود کرده بود «کاهش چشمگیر تنهایی و افسردگی» نشان داد [۱۳].

در مطالعه‌ای دیگر، دختران نوجوان به‌صورت تصادفی در معرض سلفی‌های اینستاگرامی قرار گرفتند - نسخه اصلی یا نسخه دستکاری شده که جذاب‌تر شده بود. نتیجه: «تماشای عکس‌های دستکاری شده مستقیماً باعث کاهش تصویر بدنی شد [۱۴].»

مجموع این ده‌ها آزمایش که جین تونج، زک روش (Zach Rausch) و من گردآوری کرده‌ایم [۱۵] تأیید می‌کند که رسانه اجتماعی علت (cause) اضطراب، افسردگی و سایر مشکلات است - نه صرفاً همراه آن‌ها.

آیا رسانه‌های اجتماعی علاوه بر افراد، بر گروه‌ها هم اثر می‌گذارند؟

یک محدودیت مهم در تمام این آزمایش‌ها وجود دارد: آن‌ها به‌دنبال اثرات رسانه‌های اجتماعی بر افراد به‌صورت جداگانه هستند، انگار داریم اثرات مصرف شکر را بررسی می‌کنیم. اگر ۱۰۰ نوجوان را به‌طور تصادفی وادار کنیم که سه ماه مصرف شکرشان را کاهش دهند، آیا نسبت به گروه کنترل، سلامتشان بهتر می‌شود؟

اما رسانه اجتماعی شبیه شکر نیست. این فقط فرد مصرف‌کننده را تحت تأثیر قرار نمی‌دهد. وقتی در اوایل دهه ۲۰۱۰، از طریق گوشی‌های هوشمند وارد مدارس شد، به‌سرعت فرهنگ را برای همه تغییر داد. (شبکه‌های ارتباطی هرچه بزرگ‌تر شوند، به‌سرعت قدرتمندتر می‌شوند [۱۶].) دانش‌آموزان بین کلاس‌ها، در زنگ تفریح و هنگام ناهار کمتر با هم حرف می‌زدند، چون

شروع کردند به گذراندن آن زمان با چک کردن گوشی، و اغلب در جریان «ریزدرام‌های» روزانه گیر می‌افتادند [۱۷]. این یعنی کمتر تماس چشمی داشتند، کمتر با هم می‌خندیدند و تمرین مکالمه را از دست می‌دادند. بنابراین رسانه اجتماعی به زندگی اجتماعی آن‌هایی هم که از آن دوری می‌کردند آسیب زد.

این اثرات سطح گروه (group-level effects) ممکن است بسیار بزرگ‌تر از اثرات سطح فرد باشند، و احتمالاً اندازه واقعی اثرات فردی را کوچک جلوه می‌دهند [۱۸]. اگر آزمایشگری برخی نوجوانان را وادار کند یک ماه از رسانه اجتماعی دوری کنند، در حالی که تمام دوستانشان همچنان از آن استفاده می‌کنند، این نوجوانان برای آن یک ماه منزوی‌تر (more isolated) خواهند بود. با این حال، در چندین مطالعه، کنار گذاشتن رسانه اجتماعی باعث بهبود سلامت روان شده است. پس تصور کنید اثر چقدر بزرگ‌تر می‌شد اگر همه دانش‌آموزان ۲۰ مدرسه راهنمایی یک سال از رسانه اجتماعی کنار گذاشته می‌شدند، یا - واقع‌بینانه‌تر - هر روز صبح گوشی‌ها را در قفل‌دان (locker) مخصوص می‌گذاشتند، در حالی که ۲۰ مدرسه دیگر گروه کنترل بودند. این نوع آزمایش‌ها همان‌هایی هستند که برای بررسی اثرات سطح گروه بیش از همه به آن‌ها نیاز داریم.

یک دسته کوچک اما مهم از آزمایش‌ها وجود دارد که اثر بر سطح جامعه (community-level effect) را اندازه می‌گیرند و می‌پرسند: وقتی رسانه اجتماعی در یک جامعه ناگهان بسیار در دسترس‌تر می‌شود، چه اتفاقی برای آن جامعه می‌افتد؟ [۱۹]

برای مثال، یک مطالعه از این واقعیت استفاده کرد که فیس‌بوک ابتدا فقط در چند دانشگاه ارائه می‌شد. وقتی شرکت به دانشگاه‌های جدید گسترش یافت، آیا سلامت روان در یکی دو سال پس از آن در آن دانشگاه‌ها - نسبت به دانشگاه‌هایی که هنوز دسترسی نداشتند - تغییر کرد؟ بله، بدتر شد، و اثر بر زنان بزرگ‌تر بود. نویسندگان دریافتند:

«راه‌اندازی فیس‌بوک در یک دانشگاه، علائم سلامت روان ضعیف - به‌ویژه افسردگی - را افزایش داد و باعث افزایش استفاده از خدمات درمان روانی شد. همچنین این افت سلامت روان به افت عملکرد تحصیلی انجامید. شواهد بیشتر نشان می‌دهد که این اثرها ناشی از مقایسه اجتماعی نامطلوب است که فیس‌بوک ایجاد می‌کند [۲۰].»

من پنج مطالعه دیگر یافته‌ام که گسترش اینترنت پرسرعت را در کشورهای مختلف بررسی کرده‌اند، و هر پنج مورد شواهدی از آسیب به سلامت روان پیدا کرده‌اند. داشتن «کودکی مبتنی بر گوشی» وقتی سرعت اینترنت پایین باشد سخت است.

برای مثال، در اسپانیا وقتی کابل‌های فیبر نوری کشیده شد و اینترنت پرسرعت در مناطق مختلف در زمان‌های متفاوت در دسترس قرار گرفت، چه اتفاقی افتاد؟ یک مطالعه سال ۲۰۲۲ اثر دسترسی به اینترنت پرسرعت را بر «تشخیص‌های ترخیص بیمارستانی موارد رفتاری و سلامت روان نوجوانان» تحلیل کرد. نتیجه:

«ما اثر مثبت و قابل توجه بر دختران، اما نه بر پسران، می‌یابیم. در بررسی سازوکار، نشان می‌دهیم که ورود اینترنت پرسرعت، استفاده اعتیادگونه از اینترنت را افزایش می‌دهد و زمان خواب، تکلیف مدرسه و تعامل با خانواده و دوستان را به طور قابل توجهی کاهش می‌دهد. دوباره تمام این اثرها توسط دختران ایجاد می‌شود [۲۱].»

این مطالعات، و بسیاری دیگر [۲۲]، نشان می‌دهند که حرکت سریع زندگی اجتماعی نوجوانان به پلتفرم‌های رسانه اجتماعی علت - نه فقط همراه - افزایش افسردگی، اضطراب، افکار خودکشی و سایر مشکلات سلامت روان از اوایل دهه ۲۰۱۰ بوده است [۲۳]. پژوهشگرانی که می‌گویند همبستگی‌ها یا اندازه‌اثرها برای توضیح چنین افزایش بزرگی «خیلی کوچک» است، معمولاً تنها به مطالعاتی اشاره می‌کنند که فقط اثرات سطح فرد را اندازه گرفته‌اند. آن‌ها به ندرت به دگرگونی سریع پویایی‌های گروهی - همان چیزی که من «بازسیم‌کشی بزرگ کودکی» (Great Rewiring of Childhood) می‌نامم - توجه می‌کنند.

اما چرا رسانه‌های اجتماعی به طور خاص بیش از پسران به دختران آسیب می‌زنند؟ چگونه بر مغز و هویت در حال رشد آن‌ها اثر می‌گذارند؟

دختران بیشتر از پسران از رسانه اجتماعی استفاده می‌کنند

در اوایل دهه ۲۰۱۰، با فراگیر شدن گوشی‌های هوشمند، دختران و پسران هر دو وقت بیشتری را آنلاین گذراندند، اما نوع استفاده‌شان متفاوت بود. پسرها جذب تماشای ویدیوهای یوتیوب، پلتفرم‌های متنی مانند ردیت، و به ویژه بازی‌های ویدیویی چند نفره آنلاین شدند. دختران کاربران بسیار افراطی‌تری در پلتفرم‌های تصویری جدید شدند — عمدتاً اینستاگرام، سپس

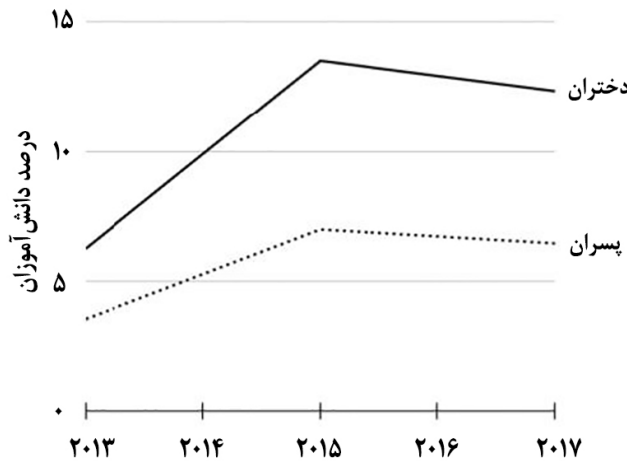
اسنپ‌چت، پینترست و تامبلر [۲۴].

یک مطالعه سال ۲۰۱۷ در بریتانیا از نوجوانان خواست اثر پلتفرم‌های محبوب را بر جنبه‌های مختلف رفاه، از جمله اضطراب، تنهایی، تصویر بدنی و خواب ارزیابی کنند. نوجوانان اینستاگرام را «بدترین» و اسنپ‌چت را بعد از آن قرار دادند. یوتیوب تنها پلتفرمی بود که امتیاز مثبت گرفت [۲۵].

همه پلتفرم‌های بصری محور از مدل کسب‌وکاری استفاده می‌کردند که فیسبوک توسعه داده بود: به حداکثر رساندن زمان سپری شده در پلتفرم به منظور به حداکثر رساندن استخراج داده و ارزش کاربر برای تبلیغ‌دهندگان. شکل ۶.۳ درصد از دانش‌آموزان دبیرستانی آمریکا را نشان می‌دهد که بیش از ۴۰ ساعت در هفته را صرف استفاده از پلتفرم‌های رسانه اجتماعی می‌کردند. این یعنی همزمان با دانش‌آموزی تمام‌وقت، یک شغل تمام‌وقت هم داشتند. تا سال ۲۰۱۵، از هر هفت دختر آمریکایی، یک نفر به این سطح نجومی رسیده بود. سؤال این نظرسنجی فقط در سال ۲۰۱۳ اضافه شد. اگر داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۰ را داشتیم، زمانی که تعداد کمی از نوجوانان گوشی هوشمند داشتند، این اعداد احتمالاً نزدیک به صفر بود. تقریباً غیرممکن بود که نوجوانان قبل از اینکه بتوانند اینترنت را در جیب خود حمل کنند، ۴۰ ساعت در هفته را در رسانه‌های اجتماعی بگذرانند [۲۶].

دختران زمان بیشتری را در پلتفرم‌های رسانه اجتماعی می‌گذرانند [۲۷]، و پلتفرم‌هایی که در آن‌ها فعالیت می‌کنند، بدترین‌ها برای سلامت روان هستند. بنابراین حتی اگر دختران و پسران از نظر روانی یکسان بودند، باز هم انتظار داشتیم افزایش بیشتری در اضطراب و افسردگی در میان دختران پیدا کنیم.

کاربران افراطی رسانه‌های اجتماعی (۴۰+ ساعت در هفته)



شکل ۳-۶. درصد دانش‌آموزان آمریکایی (پایه هشتم، دهم و دوازدهم) که گزارش کردند ۴۰ ساعت یا

بیشتر در هفته را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنند. (منبع: نظارت بر آینده) [۲۸].

اما دختران و پسران از نظر روانی یکسان نیستند. دلایل متعددی وجود دارد که چرا نیازهای رشد محوری دختران توسط رسانه‌های اجتماعی راحت‌تر از پسران استثمار و تخریب می‌شود (نیازهای پسران توسط شرکت‌های بازی‌های ویدیویی راحت‌تر استثمار می‌شود).

عاملیت و همبستگی

دختران و پسران از نظر روانی در بیشتر جنبه‌ها شبیه هم هستند؛ یک کتاب درسی مقدماتی روان‌شناسی فقط به یادداشت‌های گاه‌به‌گاه درباره تفاوت‌های جنسیتی نیاز دارد. اما چند تفاوت جنسیتی وجود دارد که در سراسر فرهنگ‌ها و دوره‌ها به طور گسترده ظاهر می‌شوند. یکی از آن‌ها که برای درک تأثیرات رسانه‌ها مفید است، تمایز بین عاملیت (agency) و همبستگی (communion) است که به دو دسته از انگیزه‌ها یا اهدافی اشاره دارد که تقریباً در همه یافت می‌شود. یک مرور اخیر آن‌ها را این‌گونه تعریف کرده است:

عاملیت از تلاش برای فردیت‌یافتن و گسترش خود ناشی می‌شود و شامل ویژگی‌هایی مانند کارآمدی، شایستگی و جرئت‌ورزی است. همبستگی از تلاش برای ادغام خود در یک واحد اجتماعی بزرگ‌تر از طریق مراقبت از دیگران ناشی می‌شود و شامل

ویژگی‌هایی مانند خیرخواهی، همکاری و همدلی است [۲۹].

این دو انگیزه در الگوهای در حال تغییری در سراسر مسیر زندگی در هم تنیده می‌شوند، و این درهم‌تنیدگی به ویژه برای نوجوانانی که در حال شکل‌دهی هویت خود هستند، مهم است. بخشی از تعریف خود از طریق ادغام موفقیت‌آمیز در گروه‌ها حاصل می‌شود؛ و بخشی از جذاب بودن برای گروه‌ها، نشان دادن ارزش خود به عنوان فردی با مهارت‌های منحصر به فرد است [۳۰].

پژوهشگران مدت‌هاست دریافته‌اند که پسران و مردان بیشتر بر تلاش‌های عاملیتی متمرکز هستند در حالی که دختران و زنان بیشتر بر تلاش‌های همبستگی متمرکز هستند [۳۱]. این واقعیت که این تفاوت‌های جنسیتی در طول زمان کاهش یافته است به ما می‌گوید که آن‌ها تا حدی نتیجه عوامل و نیروهای فرهنگی هستند. این واقعیت که آن‌ها زود در بازی کودکان ظاهر می‌شوند [۳۲] و در الگوهای بازی جنسیتی نخست‌سازان دیگر نیز یافت می‌شوند^۱ [۳۳] به ما می‌گوید که احتمالاً یک عامل زیستی نیز در کار است. برای اهداف ما در این کتاب، مهم نیست که این تفاوت از کجا می‌آید. آنچه مهم است این است که شرکت‌های فناوری از این تفاوت‌ها اطلاع دارند و از آن‌ها برای قلاب کردن مخاطب اصلی خود استفاده می‌کنند. رسانه اجتماعی راه‌های جدید و آسانی برای «ارتباط» ارائه می‌دهد. به نظر می‌رسد رسانه اجتماعی نیازهای همبستگی را برآورده می‌کند، اما از بسیاری جهات آن‌ها را ناکام می‌گذارد.

چهار دلیل برای آسیب‌پذیری خاص دختران

دست‌کم چهار راه وجود دارد که شرکت‌های رسانه اجتماعی از نیاز بیشتر دختران به همبستگی و سایر دغدغه‌های اجتماعی آن‌ها استثمار می‌کنند. من معتقدم این مسیرها، هنگامی که با هم دیده شوند، توضیح می‌دهند که چرا سلامت روان دختران به محض اینکه گوشی هوشمند گرفتند و زندگی اجتماعی خود را به اینستاگرام، اسنپ‌چت، تامبلر و سایر پلتفرم‌های «به اشتراک‌گذاری» منتقل کردند، در بسیاری از کشورها این چنین سریع فروپاشید.

۱. منظور پژوهشگرانی است که مشاهده کرده‌اند در میان برخی میمون‌ها و بوزینه‌ها نیز، نرها بیشتر با اسباب‌بازی‌های متحرک (مانند ماشین) و ماده‌ها بیشتر با اسباب‌بازی‌های دارای صورت (مانند عروسک) بازی می‌کنند؛ این امر حاکی از ریشه‌های زیستی برای برخی تفاوت‌های رفتاری جنسیتی است.

دلیل شماره ۱: دختران بیشتر تحت تأثیر مقایسه اجتماعی بصری و کمال‌گرایی قرار می‌گیرند

آهنگ سال ۲۰۲۱ اولیویا رودریگو به نام «حسادت، حسادت» (Jealousy, Jealousy) خلاصه‌ای از آن چیزی است که برای بسیاری از دختران هنگام اسکرول کردن در رسانه‌های اجتماعی امروزی اتفاق می‌افتد. آهنگ این‌گونه آغاز می‌شود:

یه کم دلم می‌خواس گوشیم رو پرت کنم اون گوشه اتاق

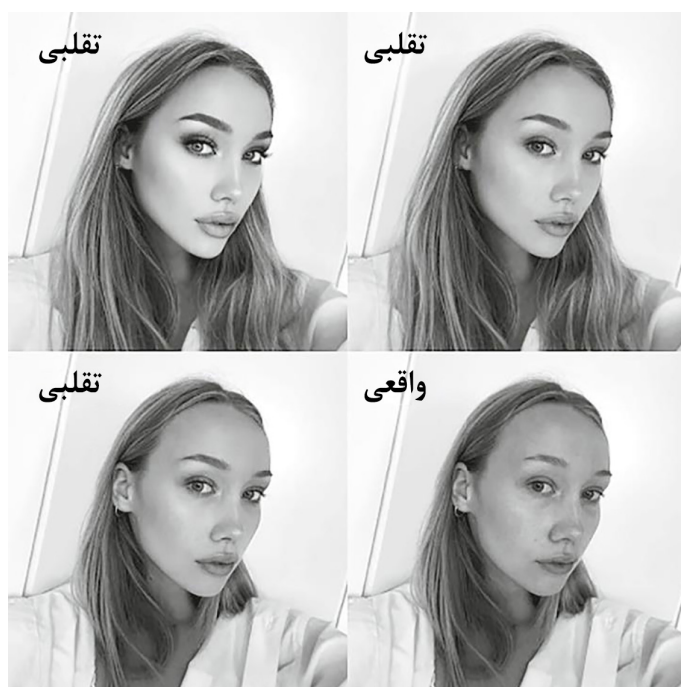
چون هر چی می‌بینم دخترایی‌ان که بیش از حد خوبن تا واقعی باشن.

سپس رودریگو می‌گوید که «مقایسه» با بدن‌های عالی و دندان‌های سفید کاغذی دخترانی که نمی‌شناسد، به آرامی او را می‌کشد. این آهنگ قدرتمندی است؛ امیدوارم به آن گوش دهید [۳۴].

روان‌شناسان مدت‌هاست که مقایسه اجتماعی و تأثیرات فراگیر آن را مطالعه کرده‌اند. سوزان فیسک، روان‌شناس اجتماعی، می‌گوید که انسان‌ها «ماشین‌های مقایسه» هستند [۳۵]. مارک لری، روان‌شناس اجتماعی دیگر، این ماشین‌آلات را با جزئیات بیشتری توصیف می‌کند: گویی همه ما یک «جامعه‌سنج» (sociometer) در مغزمان داریم - یک گیج که از ۰ تا ۱۰۰ کار می‌کند و لحظه به لحظه به ما می‌گوید در رتبه‌بندی پرستیژ محلی کجا ایستاده‌ایم. وقتی عقربه پایین می‌رود، یک زنگ هشدار - اضطراب - را به صدا درمی‌آورد که ما را برمی‌انگیزد تا رفتارمان را تغییر دهیم و عقربه را دوباره بالا ببریم [۳۶].

نوجوانان به ویژه در برابر ناامنی آسیب‌پذیرند، زیرا بدن‌ها و زندگی اجتماعی‌شان با ترک کودکی بسیار سریع تغییر می‌کند. آن‌ها در تلاشند بفهمند در نظم پرستیژ جدید برای جنس خود کجا جای می‌گیرند. تقریباً همه نوجوانان به ظاهر خود اهمیت می‌دهند، به ویژه هنگامی که شروع به ایجاد علائق عاشقانه می‌کنند. همه می‌دانند که تا حدی بر اساس ظاهرشان انتخاب می‌شوند یا کنار گذاشته می‌شوند. اما برای دختران نوجوان، خطر بالاتر است زیرا جایگاه اجتماعی یک دختر معمولاً بیشتر از پسران به زیبایی و جذابیت جنسی او گره خورده است. در مقایسه با پسران، وقتی دختران وارد رسانه اجتماعی می‌شوند، در معرض قضاوت‌های شدیدتر و مداوم‌تری درباره ظاهر و بدن خود قرار می‌گیرند، و با استانداردهای زیبایی روبرو می‌شوند که دور از دسترس‌تر هستند.

زمانی که من در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ بزرگ می‌شدم، اوضاع به اندازه کافی بد بود، زمانی که دختران در معرض مدل‌های ایربراش شده و بعداً فتوشاپ شده قرار می‌گرفتند. اما آن مدل‌ها بزرگسالانی ناشناس بودند؛ آن‌ها رقیب دختر نبودند. پس چه اتفاقی افتاد وقتی اکثر دختران یک مدرسه حساب اینستاگرام و اسنپ‌چت گرفتند و شروع به ارسال «برجسته‌ترین لحظات» (highlight reels) زندگی خود که به دقت ویرایش شده بود، و استفاده از فیلترها و اپلیکیشن‌های ویرایش برای بهبود زیبایی مجازی و برند آنلاین خود کردند؟ جامعه‌سنج بسیاری از دختران سقوط کرد، زیرا اکنون اکثر آن‌ها پایین‌تر از آنچه به نظرشان می‌رسید «میانگین» بود. در سراسر جهان توسعه‌یافته، تقریباً همزمان، زنگ خطر اضطراب در ذهن دختران به صدا درآمد. شما می‌توانید قدرت فیلترها و اپلیکیشن‌های تنظیم را در شکل ۶.۴ ببینید، جایی که جوزفین لیوین، اینفلوئنسر اینستاگرام، نشان می‌دهد چرخاندن یک دکمه و تغییر شکل خود به یک زیبایی اینستاگرامی فزاینده غیرواقعی چقدر آسان است.



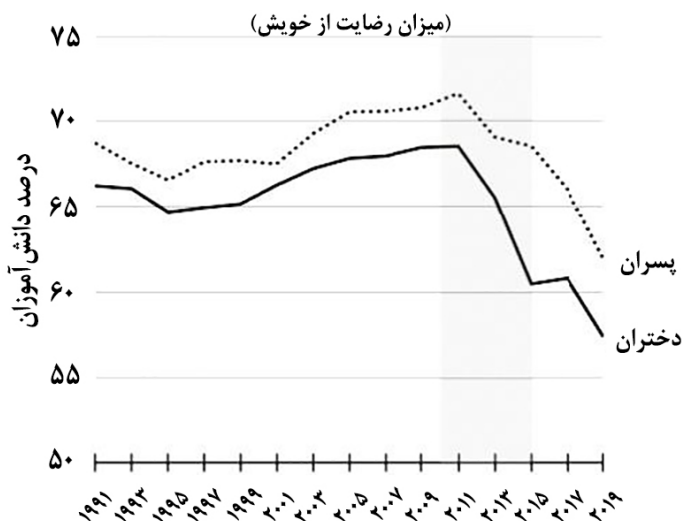
شکل ۶-۴. فیلترهای زیبایی می‌توانند شما را به اندازه‌ای که می‌خواهید عالی کنند، که سپس فشار را بر

دختران دیگر برای بهبود زیبایی‌شان افزایش می‌دهد.

(منبع: جوزفین لیوین، josephinelivin، در اینستاگرام) [۳۷].

این اپلیکیشن‌های تنظیم به دختران این توانایی را می‌دادند که خود را با پوستی عالی، لب‌هایی پرتر، چشمانی درشت‌تر، و کمربری باریک‌تر ارائه دهند (علاوه بر به نمایش گذاشتن «عالی‌ترین» بخش‌های زندگی خود) [۳۸]. اسنپ‌چت نیز ویژگی‌های مشابهی را از طریق فیلترهای خود ارائه داد که اولین بار در سال ۲۰۱۵ منتشر شدند، بسیاری از آن‌ها با یک لمس دکمه، لب‌های پر، بینی‌های ریز، و چشم‌های اهو مانند به کاربران می‌دادند. شما می‌توانید سقوط جامعه‌سنج‌ها را در شکل ۶.۵ ببینید، که درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان آمریکا را نشان می‌دهد که در پاسخ به این سؤال «چقدر از خودتان راضی هستید؟» گفتند راضی یا کاملاً راضی هستند. این سقوط برای پسران نیز رخ داد، و من در فصل بعد در مورد چگونگی تغییر زندگی آن‌ها بحث خواهم کرد.

میزان رضایت از خود



شکل ۶-۵. سقوط جامعه‌سنج در سال ۲۰۱۲. درصد دانش‌آموزان آمریکایی (پایه هشتم، دهم و دوازدهم) که گفتند از خودشان راضی هستند. (منبع: نظارت بر آینده)

دختران به ویژه در برابر آسیب ناشی از مقایسه اجتماعی مداوم آسیب‌پذیرند زیرا از نرخ بالاتری از یک نوع کمال‌گرایی رنج می‌برند: کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه (socially prescribed perfectionism)، جایی که فرد احساس می‌کند باید با انتظارات بسیار بالایی که دیگران یا

جامعه به طور کلی تجویز کرده‌اند، مطابقت داشته باشد [۳۹]. (در کمال‌گرایی خودمحور، جایی که خود را به خاطر عدم موفقیت در رسیدن به استانداردهای بسیار بالای خود شکنجه می‌دهید، تفاوت جنسیتی وجود ندارد.) کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه ارتباط نزدیکی با اضطراب دارد؛ افرادی که از اضطراب رنج می‌برند بیشتر مستعد آن هستند. کمال‌گرا بودن همچنین اضطراب شما را افزایش می‌دهد زیرا از شرم شکست عمومی در هر کاری که انجام می‌دهید می‌ترسید. و همانطور که تا این نقطه از داستان انتظار دارید، کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه در اوایل دهه ۲۰۱۰، در سراسر کشورهای انگلیسی‌زبان، شروع به افزایش کرد. جسیکا تورس، که یک وبلاگ مدسایز بزرگ را اداره می‌کرد، مقاله‌ای با عنوان «اینفلوئنسر بودن رسانه اجتماعی چگونه بر سلامت روان من تأثیر گذاشته است» نوشت. او در آن گفت [۴۰]:

صدها دلار و زمانی که برای یک عکس اینستاگرام صرف می‌شد، مثل یک اتلاف به نظر می‌رسید. هیچ چیز به اندازه کافی عالی نبود که پست شود. با اینکه من عشق به خود را تبلیغ می‌کردم، با خودم دقیقاً برعکس رفتار می‌کردم. مدام صفحه اینستاگرام را با اینفلوئنسرهای دیگری که تصاویرشان زیباتر بود مقایسه می‌کردم. شروع کردم به سنجیدن ارزش شخصی خود و ارزش کارم با تعداد لایک‌هایی که تصاویرم می‌گرفتند.

از طلوع تبلیغات، زنان جوان به سمت دنبال کردن نسخه‌های به ظاهر «بهتر» از خود ترغیب شده‌اند. اما رسانه اجتماعی دختران را در معرض صدها یا حتی هزاران چنین تصویری در هر روز قرار می‌دهد، که بسیاری از آن‌ها دخترانی را نشان می‌دهند که بیش از حد خوب هستند تا واقعی باشند، با بدن‌های عالی در حال زندگی زندگی‌های عالی. قرار گرفتن در معرض این همه تصویر مطمئناً تأثیر منفی بر ماشین‌های مقایسه خواهد داشت.

پژوهشگران در فرانسه، زنان جوان را یا در معرض عکس‌های رسانه‌ای از زنان بسیار لاغر قرار دادند، یا در معرض عکس‌های رسانه‌ای از زنان با اندازه متوسط [۴۱]. آن‌ها دریافتند که زنان جوانی که در معرض تصاویر زنان بسیار لاغر قرار گرفته بودند، در مورد بدن و ظاهر خود مضطرب‌تر شدند. اما نکته شگفت‌انگیز اینجاست: تصاویر فقط برای ۲۰ میلی‌ثانیه روی صفحه چشمک زدند، آن‌قدر سریع که زنان نتوانستند از آنچه دیده بودند آگاهانه شوند. نویسندگان نتیجه می‌گیرند که «مقایسه اجتماعی در خارج از آگاهی انجام می‌شود و بر خودارزیابی‌های آشکار تأثیر می‌گذارد.» این بدان معناست که یادآوری‌های مکرر دختران به

یکدیگر مبنی بر اینکه رسانه اجتماعی واقعیت نیست، احتمالاً تأثیر محدودی دارد، زیرا بخشی از مغز که مقایسه را انجام می‌دهد توسط بخشی از مغز که آگاهانه می‌داند فقط برجسته‌ترین لحظات ویرایش شده را می‌بیند، اداره نمی‌شود.

یک دختر ۱۳ ساله در ردیت توضیح داد که دیدن دختران دیگر در رسانه اجتماعی چه احساسی در او ایجاد می‌کند، با همان کلماتی که الکسیس اسپنس و اولیویا رودریگو به کار بردند [۴۲]:

نمی‌تونم جلوی مقایسه خودم رو بگیرم. به جایی رسیده که می‌خوام خودمو بکشم چون نمی‌خوام این شکلی باشم و مهم نیست چقدر تلاش می‌کنم بازم زشتم و احساس زشتی می‌کنم. مدام براش گریه می‌کنم. احتمالاً از ۱۰ سالگی شروع شد، الان ۱۳ سالمه. وقتی ۱۰ سالم بود، یه دختری توی تیک‌تاک پیدا کردم و عملاً بهش وسواس پیدا کردم. اون به معنای واقعی کلمه عالی بود و یادم میاد به طرز باورنکردنی بهش حسودیم می‌شد. در تمام سال‌های پیش‌نوجوانی‌ام، به دخترهای خوشگل دیگه «وسواس» پیدا کردم.

تلاش برای برتری می‌تواند سالم باشد زمانی که دختران را به سمت تسلط بر مهارت‌هایی سوق دهد که در زندگی بعدی مفید خواهد بود. اما الگوریتم‌های رسانه اجتماعی به سمت خواسته‌های دختران برای زیبا بودن به روش‌های تجویز شده از سوی جامعه (که شامل لاغر بودن است) نشانه‌گیری می‌کنند (و آن‌ها را تقویت می‌کنند). اینستاگرام و تیک‌تاک اگر دختران کوچکترین علاقه‌ای به کاهش وزن، یا زیبایی، یا حتی تغذیه سالم نشان دهند، تصاویری از زنان بسیار لاغر برای آن‌ها می‌فرستند. پژوهشگران مرکز مقابله با نفرت دیجیتال یک دوجین حساب کاربری جعلی در تیک‌تاک ایجاد کردند که برای دختران ۱۳ ساله ثبت شده بود، و دریافتند که الگوریتم تیک‌تاک در عرض چند هفته از پیوستن به پلتفرم، ده‌ها هزار ویدیوی کاهش وزن را در اختیار آن‌ها قرار داد [۴۳]. این ویدیوها شامل بسیاری از زنان جوان لاغراندام بود که دنبال‌کنندگان خود را به امتحان رژیم‌های غذایی افراطی مانند رژیم «عروس جسد»^۱ یا رژیم فقط آب تشویق می‌کردند. این همان چیزی بود که در سال ۲۰۱۲ برای الکسیس اسپنس در اینستاگرام اتفاق افتاد.

خود شرکت فیسبوک، مطالعه‌ای را در مورد چگونگی تأثیر اینستاگرام بر نوجوانان در ایالات

۱. «رژیم عروس جسد»: اصطلاحی در رسانه‌های اجتماعی خارجی برای اشاره به محتوای ترویج‌کننده کاهش وزن افراطی که سلامت نوجوانان را تهدید می‌کند.

متحده و بریتانیا سفارش داد. یافته‌ها هرگز منتشر نشد، اما فرانسیس هاگن، افشاگر، تصاویری از اسناد داخلی را قاچاق کرد و آن‌ها را با خبرنگاران وال‌استریت ژورنال به اشتراک گذاشت. پژوهشگران دریافتند که اینستاگرام به ویژه برای دختران بد است: «نوجوانان اینستاگرام را مقصر افزایش نرخ اضطراب و افسردگی می‌دانند... این واکنش بی‌پرسش و در همه گروه‌ها ثابت بود [۴۴].» پژوهشگران همچنین خاطرنشان کردند که «مقایسه اجتماعی در اینستاگرام بدتر از برنامه‌های رقیب است.» فیلترهای اسنپ‌چت «تمرکز را روی صورت نگه می‌دارند»، در حالی که اینستاگرام «به شدت روی بدن و سبک زندگی تمرکز می‌کند.»

دلیل شماره ۲: پرخاشگری دختران بیشتر از نوع رابطه‌ای است

مدت‌ها تصور می‌شد که پسران پرخاشگرتر از دختران هستند، و اگر فقط به خشونت و تهدیدهای فیزیکی نگاه کنیم، آن‌ها چنین هستند [۴۵]. پسران همچنین بیشتر علاقه‌مند به تماشای داستان‌ها و فیلم‌های مربوط به ورزش، مبارزه، جنگ و خشونت هستند، که همه به علایق و انگیزه‌های عاملیتی جذابیت دارند. به طور سنتی، پسران بر اساس این که اگر نوبت به دعوا برسد چه کسی می‌تواند بر چه کسی مسلط شود، یا چه کسی می‌تواند به چه کسی توهینی حواله کند بدون ترس از تلافی خشونت‌آمیز، تا حدی مذاکره کرده‌اند که چه کسی در جایگاه اجتماعی بالا و چه کسی پایین است. اما از آنجا که دختران انگیزه‌های همبستگی قوی‌تری دارند، راه واقعی برای آسیب رساندن به دختر دیگر، ضربه زدن به او در روابطش است. شما شایعه پراکنی می‌کنید، دوستانش را علیه او می‌چرخانید، و ارزش او را به عنوان یک دوست برای دختران دیگر کاهش می‌دهید. پژوهشگران دریافته‌اند که وقتی به «پرخاشگری غیرمستقیم» (که شامل آسیب رساندن به روابط یا شهرت دیگران می‌شود) نگاه می‌کنید، دختران از پسران پیشی می‌گیرند - اما فقط در اواخر کودکی و نوجوانی [۴۶]. دختری که احساس می‌کند ارزشش در حال کاهش است، اضطراب فزاینده‌ای را تجربه می‌کند. اگر افت جامعه‌سنج او به اندازه کافی تند باشد، ممکن است افسرده شود و به خودکشی فکر کند. برای نوجوانان افسرده یا طردشده، مرگ فیزیکی پایان درد را به همراه دارد، در حالی که مرگ اجتماعی یک جهنم زنده است.

مطالعات تأیید می‌کنند که با انتقال زندگی اجتماعی نوجوانان به صورت آنلاین، ماهیت قلدری شروع به تغییر کرد. یک مرور نظام‌مند از مطالعات از سال ۱۹۹۸ تا ۲۰۱۷ کاهش قلدری رو در

رو را در میان پسران اما افزایش آن را در میان دختران، به ویژه در میان دختران نوجوان جوان‌تر، نشان داد. [۴۷] یک مطالعه جداگانه روی حدود ۱۶,۰۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی ماساچوست از سال ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ هیچ افزایشی در قلدری رو در رو برای دختران و کاهشی برای پسران مشاهده نکرد. با این حال، قلدری سایبری در میان دختران افزایش یافت [۴۸]. بر اساس یک نظرسنجی بزرگ در ایالات متحده، این نرخ‌های بالای قلدری سایبری بین سال‌های ۲۰۱۱ و ۲۰۱۹ تداوم داشته است (اگرچه افزایش نیافته است). در سراسر این دوره، تقریباً از هر ده پسر دبیرستانی یک نفر و از هر پنج دختر دبیرستانی یک نفر هر سال قلدری سایبری را تجربه می‌کردند [۴۹]. به عبارت دیگر، حرکت به سمت آنلاین، قلدری و آزار را به بخش بزرگ‌تری از زندگی روزمره برای دختران تبدیل کرد.

در حالی که درصد نوجوانانی که گزارش می‌دادند هر سال مورد قلدری سایبری قرار می‌گیرند ممکن است در طول دهه ۲۰۱۰ افزایش نیافته باشد، روش‌هایی که دانش‌آموزان می‌توانند پرخاشگری رابطه‌ای را مرتکب و تجربه کنند با پیوستن نوجوانان به پلتفرم‌های جدید که راه‌های جدیدی برای انتشار شایعات و انجام حملات ارائه می‌دادند، تغییر کرده است. رسانه اجتماعی برای هر کسی، در هر سنی، آسان می‌کند که چندین پروفایل ناشناس راه‌اندازی کند، که می‌تواند برای اذیت کردن و نابودی شهرت استفاده شود. همه اینها در دنیای مجازی اتفاق می‌افتد که والدین و معلمان به ندرت می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند یا آن را درک کنند. علاوه بر این، همانطور که گوشی‌های هوشمند نوجوانان را به مدرسه، دستشویی و تخت‌خواب همراهی می‌کنند، قلدرهای آن‌ها نیز همین‌گونه.

در داستانی از آتلانتیک در سال ۲۰۱۸ درباره قلدری در اینستاگرام [۵۰]، تیلور لورنز داستان ماری، یک دختر ۱۳ ساله را روایت می‌کند که به تیم تشویق راه یافت در حالی که یکی از دوستانش راه نیافت. آن دوست (سابق) از بسیاری از ویژگی‌های اینستاگرام برای آسیب رساندن به جایگاه ماری در میان سایر دانش‌آموزان استفاده کرد. ماری گفت: «به معنای واقعی کلمه یک گروه گفت‌وگو در اینستاگرام به نام "همه کلاس به جز ماری" وجود داشت. تنها کاری که آنجا می‌کردند این بود که پشت سر من بد می‌گفتند.» این ماجرا باعث شد ماری اولین حملات پانیک زندگی خود را تجربه کند.

رسانه اجتماعی دامنه و تأثیر قلدری رابطه‌ای را افزایش داده است و فشار عظیمی بر دختران

وارد می‌کند تا بر کلمات و اعمال خود نظارت داشته باشند. آن‌ها آگاه هستند که هر اشتباهی به سرعت می‌تواند وایرال شود و اثری دائمی بر جای بگذارد. رسانه اجتماعی ناامنی نوجوانی را که در حال حاضر دوره‌ای با نگرانی عظیم در مورد امکان طردشدگی است، تشدید کرده و بدین ترتیب نسلی از دختران را از حالت اکتشاف به سمت حالت دفاع سوق داده است. فریا ایندیا، یک زن بریتانیایی از نسل زد که درباره دختران و سلامت روان می‌نویسد، مقاله‌ای با عنوان «رسانه اجتماعی دختران را نه فقط افسرده، بلکه بدطینت هم می‌کند» نوشت. او در این مقاله گفت [۵۱]:

از صفحات نفرت ناشناس اینستاگرام گرفته تا کمپین‌های همه‌گیر فرهنگ کنسل کردن نوجوانان، دختران امروزی می‌توانند به انواع خلاقانه یکدیگر را پایین بکشند. پس از آن پرخاشگری منفعلانه وجود دارد که امروزه توسط توییت زیرکانه، "بلاک نرم" (جایی که شما کسی را به سرعت بلاک و سپس آن بلاک می‌کنید تا دیگر شما را دنبال نکند)، رسید خوانده شده، و حتی تگ عمومی در یک عکس نامناسب تجسم می‌یابد. بار دیگر، انتقال به زندگی مبتنی بر گوشی در اوایل دهه ۲۰۱۰، روابط و زندگی دختران را زیر و رو کرد. بلوغ از قبل زمان پرتنش از گذار بود، با نیاز فزاینده به چند دوست صمیمی. سپس رسانه اجتماعی آمد تا گذار را سخت‌تر کند، زیرا پرخاشگری رابطه‌ای را بسیار آسان‌تر و رقابت بر سر موقعیت را بسیار فراگیرتر و عمومی‌تر کرد. بسیاری از خودکشی‌های دختران نوجوان به طور مستقیم با قلدری و تحقیقی مرتبط بوده است که توسط پلتفرم‌های رسانه اجتماعی، از جمله پلتفرم‌هایی مانند Ask.fm و NGL که به طور خاص برای تشویق کاربران به پخش ناشناس افکارشان در مورد دیگران طراحی شده بودند، تسهیل شده است [۵۲].

دلیل شماره ۳: دختران احساسات و اختلالات را آسان‌تر به اشتراک می‌گذارند

همه ما می‌دانیم که دوستان نزدیکمان می‌توانند بر خلق و خوی ما تأثیر بگذارند. اما آیا می‌دانستید که دوستان دوستانتان نیز بر شما تأثیر می‌گذارند؟ نیکلاس کریستاکیس، جامعه‌شناس، و جیمز فاولر، دانشمند علوم سیاسی، داده‌های حاصل از یک نظرسنجی طولانی مدت از ساکنان فرامینگهام، ماساچوست، به نام مطالعه قلب فرامینگهام را تجزیه و تحلیل کردند [۵۳]. این مطالعه بر سلامت فیزیکی متمرکز بود، اما کریستاکیس و فاولر توانستند از موارد موجود در

نظرسنجی برای مطالعه نحوه حرکت احساسات در جامعه در طول زمان استفاده کنند. آن‌ها دریافتند که شادی تمایل دارد در خوشه‌ها رخ دهد. این فقط به این دلیل نبود که افراد شاد به دنبال یکدیگر می‌گردند. بلکه وقتی یک نفر شادتر می‌شد، شانس شادتر شدن دوستان موجودش را نیز افزایش می‌داد. جالب‌تر اینکه، بر دوستان دوستانشان و حتی گاهی بر دوستان دوستان دوستانشان نیز تأثیر داشت. شادی مسری است؛ از طریق شبکه‌های اجتماعی پخش می‌شود. در یک مطالعه بعدی، کریستاکیس و فاولر با جیمز روزنکوئیست، روان‌پزشک، همکاری کردند تا ببینند آیا حالات عاطفی منفی، مانند افسردگی، نیز در شبکه‌ها پخش می‌شوند یا خیر، و از همان مجموعه داده استفاده کردند [۵۴]. دو پیچیدگی جالب در یافته‌های آن‌ها وجود داشت. اولین مورد این بود که بد قوی‌تر از خوب است، همانطور که تقریباً همیشه در روان‌شناسی صادق است [۵۵]. افسردگی به طور قابل توجهی مسری‌تر از شادی یا سلامت روان خوب بود. دومین پیچیدگی این بود که افسردگی فقط از زنان پخش می‌شد. وقتی زنی افسرده می‌شد، شانس افسردگی در دوستان نزدیکش (مرد و زن) را ۱۴۲٪ افزایش می‌داد. وقتی مردی افسرده می‌شد، تأثیر قابل اندازه‌گیری بر دوستانش نداشت. نویسندگان حدس می‌زنند که این تفاوت به دلیل این واقعیت است که زنان از نظر عاطفی ابراز وجود بیشتری دارند و در برقراری حالات عاطفی در جفت دوستی‌ها مؤثرتر هستند. در مقابل، وقتی مردان دور هم جمع می‌شوند، به احتمال زیاد با هم کارهایی انجام می‌دهند تا اینکه در مورد احساساتشان صحبت کنند.

مطالعه قلب فرامینگهام در سال ۲۰۰۱، درست قبل از ظهور رسانه‌های اجتماعی، به پایان رسید. به نظر شما چه اتفاقی برای جوامع نوجوانان پس از سال ۲۰۱۰ افتاد، زمانی که آن‌ها بسیار به هم پیوسته‌تر از بزرگسالان در مطالعه فرامینگهام شدند؟ با توجه به اینکه افسردگی و اضطراب مسری‌تر از سلامت روان خوب هستند، و با توجه به اینکه دختران بیشتر از پسران در مورد احساسات خود صحبت می‌کنند، ممکن است انتظار انفجار ناگهانی افسردگی و اضطراب را به محض پیوستن تعداد زیادی از دختران به اینستاگرام و سایر پلتفرم‌های «به‌اشتراک‌گذاری» در حدود سال ۲۰۱۲ داشته باشیم.

این دقیقاً همان چیزی است که اتفاق افتاد، همانطور که در فصل ۱ نشان دادم. در بسیاری از کشورها، نرخ افسردگی دختران در اوایل دهه ۲۰۱۰ به سرعت افزایش یافت. نرخ خودزنی و بستری شدن در بیمارستان‌های روانپزشکی آن‌ها نیز چنین شد. اما افسردگی تنها اختلالی

نیست که توسط رسانه‌های اجتماعی منتشر می‌شود.

در سال ۱۹۹۷، لزلی باس (Boss Leslie)، که در آن زمان پژوهشگر مرکز کنترل بیماری‌های ایالات متحده بود، مروری بر ادبیات تاریخی و پزشکی همه‌گیری‌های «جامعه‌زا» (sociogenic) منتشر کرد [۵۶]. «جامعه‌زا» به معنای «ایجاد شده توسط نیروهای اجتماعی» است، در مقابل علیت زیستی. باس اشاره کرد که دو نوع وجود دارد که در سراسر تاریخ تکرار می‌شوند. یک «نوع اضطرابی» وجود دارد که در آن درد شکم، سردرد، سرگیجه، غش، تهوع و تنفس سریع شایع‌ترین علائم هستند، و یک «نوع حرکتی» وجود دارد که در آن شایع‌ترین علائم «رقص هیستریک، تشنج، خنده، و شبه تشنج» هستند. این «طاعون‌های رقص» که توسط مورخان نامیده می‌شوند، گهگاه روستاهای اروپای قرون وسطی را درنوردیدند و باعث شدند برخی از مردم شهر آنقدر برقصدند تا از فرط خستگی بمیرند [۵۷]. برای هر دو نوع، هنگامی که در دهه‌های اخیر رخ داده‌اند، مقامات پزشکی قادر به یافتن هیچ نوع سم یا آلودگی محیطی که بتواند باعث این علائم شود، نبوده‌اند. آنچه آن‌ها مکرراً می‌یابند این است که دختران نوجوان در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماری‌ها نسبت به هر گروه دیگری هستند و شیوع آن‌ها زمانی محتمل‌تر است که اخیراً یک عامل استرس‌زا یا تهدید غیرعادی برای جامعه وجود داشته باشد [۵۸].

باس اشاره کرد که این همه‌گیری‌ها از طریق ارتباط رو در رو در امتداد شبکه‌های اجتماعی پخش می‌شوند. در زمان‌های اخیر، او اشاره کرد، آن‌ها از طریق گزارش‌های رسانه‌های جمعی، مانند تلویزیون، پخش می‌شوند. باس در سال ۱۹۹۷، در سال‌های اولیه اینترنت، این پیش‌بینی را ارائه داد: «توسعه رویکردهای جدید در ارتباطات جمعی، به ویژه اینترنت، توانایی افزایش شیوع از طریق ارتباطات را افزایش می‌دهد.»

او آینده‌نگر بود. وقتی نوجوانان به پلتفرم‌های رسانه اجتماعی مبتنی بر تصویر، به ویژه پلتفرم‌های ویدیو محور مانند یوتیوب و بعداً تیک‌تاک نقل مکان کردند، خود را به گونه‌ای به هم متصل کردند که انتقال بیماری‌های روان‌زاد را تسهیل می‌کرد. به محض انجام این کار، نرخ اضطراب و افسردگی در سراسر جهان، به ویژه در میان دختران نوجوان، افزایش یافت. بخش زیادی از همه‌گیری بیماری روانی نوجوانان ممکن است نتیجه مستقیم نوع اضطرابی باشد که توسط دو فرآیند روانشناختی متمایز در حال انتشار است. اول، سرایت ساده عاطفی، همانطور که توسط

فاولر و کریستاکیس توضیح داده شد. مردم احساسات را از دیگران دریافت می‌کنند، و سرایت عاطفی به ویژه در میان دختران قوی است. دوم، «سوگیری پرستیژ» وجود دارد، که قاعده یادگیری اجتماعی است که در فصل ۲ توضیح دادم: فقط از هر کسی کپی نکنید؛ ابتدا بفهمید معتبرترین افراد چه کسانی هستند، سپس از آن‌ها کپی کنید. اما در رسانه اجتماعی، راه به دست آوردن دنبال‌کننده و لایک، افراطی‌تر بودن است، بنابراین کسانی که علائم افراطی‌تری ارائه می‌دهند، احتمالاً سریع‌تر صعود می‌کنند و به مدل‌هایی تبدیل می‌شوند که بقیه برای یادگیری اجتماعی روی آن‌ها قفل می‌کنند. این فرآیند گاهی به عنوان جذب مخاطب (audience capture) شناخته می‌شود - فرآیندی که در آن افراد توسط مخاطبان خود آموزش می‌بینند تا به نسخه‌های افراطی‌تری از هر چیزی که مخاطب می‌خواهد تبدیل شوند [۵۹]. و اگر کسی خود را در شبکه‌ای بیابد که در آن اکثر دیگران رفتاری را پذیرفته‌اند، فرآیند یادگیری اجتماعی دیگر نیز فعال می‌شود: سوگیری همنوایی.

هنگامی که همه‌گیری کووید در سال ۲۰۲۰ فرا رسید، هم خود بیماری و هم قرنطینه‌ها باعث شدند بیماری جامعه‌زا محتمل‌تر شود. کووید یک تهدید و عامل استرس‌زای جهانی بود. قرنطینه‌ها باعث شد نوجوانان زمان بیشتری را در رسانه‌های اجتماعی، به ویژه در تیک‌تاک که نسبتاً جدید بود، بگذرانند. تیک‌تاک به ویژه برای دختران نوجوان و سوسه‌انگیز بود، و آنچه در روزهای اولیه آن‌ها را به انجام آن تشویق می‌کرد، تمرین حرکات رقص بسیار سبک‌سازی شده‌ای بود که از دختران دیگر کپی می‌کردند - رقص‌هایی که در سراسر جهان پخش می‌شد. اما تیک‌تاک دختران را فقط به رقص تشویق نمی‌کرد. الگوریتم پیشرفته آن هر نشانه‌ای از علاقه به هر چیزی را دریافت می‌کرد و محتوای بیشتری از آن را، اغلب به شکل افراطی‌تر، برای کاربران می‌فرستاد. هر کسی که علاقه‌ای به سلامت روان نشان می‌داد، به زودی با ویدیوهایی از نوجوانان دیگر که بیماری روانی را به نمایش می‌گذاشتند و برای انجام این کار حمایت اجتماعی دریافت می‌کردند، بمباران می‌شد [۶۰]. در اوت ۲۰۲۳، ویدیوهای دارای هشتگ mentalhealth بیش از ۱۰۰ میلیارد بازدید داشتند. Trauma بیش از ۲۵ میلیارد بازدید داشت.

گروهی از روان‌پزشکان آلمانی به رهبری کیرستن مولر-فال [۶۱] به افزایش ناگهانی جوانانی

اشاره کردند که در کلینیک‌ها حاضر می‌شدند و ادعا می‌کردند به سندرم تور^۱ مبتلا هستند - یک اختلال حرکتی که در آن بیماران تیک‌های برجسته‌ای مانند پلک زدن سنگین یا چرخش سر و گردن از خود نشان می‌دهند، و اغلب کلمات یا صداهایی را غیرارادی بیان می‌کنند. تصور می‌شود این بیماری مربوط به ناهنجاری‌هایی در بخشی از مغز به نام عقده‌های قاعدوی است که به شدت در حرکت فیزیکی نقش دارد. این بیماری معمولاً بین سنین ۵ تا ۱۰ سال ظاهر می‌شود، و ۸۰٪ از مبتلایان پسر هستند.

اما روان‌پزشکان آلمانی می‌توانستند ببینند که تقریباً هیچ یک از این بیماران واقعاً تور نداشتند. تیک‌ها متفاوت بودند، هیچ نشانه‌ای از بیماری در آن‌ها در دوران جوانی وجود نداشت، و آشکارترین نکته این بود که تیک‌های آن‌ها به طرز شگفت‌آوری مشابه بودند. در واقع، این بیماران - که بیشتر مردان جوان در این موج اول بودند - از یک اینفلوئنسر آلمانی که واقعاً تور داشت و تیک‌های خود را در ویدیوهای بسیار محبوب یوتیوب خود نشان می‌داد، تقلید می‌کردند. این تیک‌ها شامل فریاد زدن «کوسه‌های پرنده!» و «هایل هیتلر!» بود [۶۲].

پژوهشگران آلمانی نوشتند: «ما اولین شیوع یک نوع جدید از بیماری جمعی روان‌زاد را گزارش می‌کنیم که در تضاد با تمام موارد گزارش شده قبلی، تنها از طریق رسانه‌های اجتماعی پخش می‌شود. بر این اساس، ما اصطلاح خاص‌تر "بیماری ناشی از رسانه اجتماعی انبوه" را پیشنهاد می‌کنیم.»

حتی اگر تور بیشتر یک بیماری مردانه است، زمانی که به یک اختلال محبوب در رسانه‌های اجتماعی تبدیل شد، در میان دختران سریع‌تر پخش شد. به عنوان مثال، برخی از دختران در کشورهای انگلیسی‌زبان ناگهان دچار اختلالات تیک با تکان‌های سر و تمایل رایج به فریاد زدن تصادفی کلمه «لویا» شدند. این توسط یک اینفلوئنسر بریتانیایی به نام ایوی ایجاد شد که آن رفتارها را مدل‌سازی کرد و کلمه «لویا» را فریاد زد [۶۳]. یکی از درمان‌های اصلی که پزشکان برای این اختلال تجویز می‌کنند، ترک رسانه‌های اجتماعی است.

شواهدی وجود دارد که چندین اختلال دیگر به طور جامعه‌زا در حال انتشار هستند، به ویژه از طریق سایت‌هایی که ویدیوهای پست شده را به نمایش می‌گذارند، مانند تیک‌تاک، یوتیوب و

۱. سندرم تور (Tourette syndrome) یک اختلال عصبی-رشدی که با تیک‌های حرکتی و صوتی ناگهانی، سریع و تکراری (مانند پلک زدن مکرر، صاف کردن گلو، یا پریدن) مشخص می‌شود.

اینستاگرام. اختلال هویت تجزیه‌ای (DID) وضعیتی است که قبلاً به عنوان اختلال شخصیت چندگانه شناخته می‌شد. در فیلم «سه چهره ایو» در سال ۱۹۵۷ دراماتیزه شد. فرد گزارش می‌دهد که هویت‌های متفاوتی در درون خود دارد که به عنوان «تغییرات» (alters) شناخته می‌شوند، که ممکن است شخصیت‌ها، نیمرخ‌های اخلاقی، جنسیت‌ها، تمایلات جنسی و سن‌های بسیار متفاوتی داشته باشند. اغلب یک تغییر «بد» وجود دارد که فرد را تشویق به انجام کارهای بد نسبت به دیگران یا خودش می‌کند.

DID قبلاً نادر بود [۶۴]، اما از زمان ظهور تیک‌تاک، افزایشی رخ داده است، عمدتاً در میان دختران نوجوان [۶۵]. اینفلوئنسرهایی که شخصیت‌های چندگانه را به تصویر می‌کشند، میلیون‌ها دنبال‌کننده جذب کرده‌اند و به روند فزاینده خود-تشخیصی با این اختلال دامن زده‌اند. اشر، یک اینفلوئنسر تیک‌تاک که خود را به عنوان یکی از «سیستمی» متشکل از ۲۹ هویت توصیف می‌کند، بیش از ۱.۱ میلیون دنبال‌کننده جمع‌آوری کرده است. علاقه رو به رشد به DID با میلیارد‌ها بازدید هشتگ‌هایی مانند did (۲.۸ میلیارد)، dissociative identity disorder (۱.۶ میلیارد)، و didsystem (۱.۱ میلیارد) بیشتر نشان داده می‌شود [۶۶]. نائومی تورس-مکی، رئیس تحقیقات ائتلاف سلامت روان، این روند را چنین خلاصه کرد: «ناگهان، همه بیماران نوجوان من فکر می‌کنند که [DID] دارند... و آن‌ها ندارند [۶۷].»

افزایش اخیر در تشخیص‌های نارضایتی جنسیتی (gender dysphoria) نیز ممکن است تا حدی با روندهای رسانه‌های اجتماعی مرتبط باشد. نارضایتی جنسیتی به پیرایشانی روانی اطلاق می‌شود که فرد زمانی تجربه می‌کند که هویت جنسیتی او با جنسیت زیستی‌اش همخوانی نداشته باشد. افرادی با چنین ناهماهنگی‌هایی از دیرباز در جوامع در سراسر جهان وجود داشته‌اند. بر اساس آخرین راهنمای تشخیصی روان‌پزشکی [۶۸]، تخمین‌های شیوع نارضایتی جنسیتی در جامعه آمریکا قبلاً نرخ‌های زیر یک در هزار را نشان می‌داد، با نرخ‌ها برای مردان زیستی (یعنی کسانی که در بدو تولد از نظر زیستی مذکر بودند) چندین برابر بیشتر از زنان زیستی. اما آن تخمین‌ها بر اساس تعداد افرادی بود که در بزرگسالی به دنبال جراحی تطبیق جنسیت بودند، که مطمئناً تخمینی بسیار ناقص از جمعیت زیربنایی بود. در دهه گذشته، تعداد افرادی که به کلینیک‌های نارضایتی جنسیتی ارجاع داده می‌شوند به سرعت در حال افزایش بوده است، به ویژه در میان زنان زیستی در نسل زد [۶۹]. در واقع، در میان

نوجوانان نسل زد، نسبت جنسیتی معکوس شده است، به طوری که زنان زیستی اکنون نرخ‌های بالاتری نسبت به مردان زیستی نشان می‌دهند [۷۰]. بخشی از این افزایش مطمئناً منعکس کننده «بیرون آمدن» جوانانی است که ترنس بودند اما یا آن را تشخیص نمی‌دادند یا از انگ اجتماعی که همراه با ابراز هویت جنسیتی‌شان بود می‌ترسیدند. افزایش آزادی بیان جنسیت و آگاهی روزافزون از تنوع انسانی هر دو اشکالی از پیشرفت اجتماعی هستند. اما این واقعیت که نارضایتی جنسیتی اکنون اغلب در خوشه‌های اجتماعی (مانند گروهی از دوستان نزدیک) ظاهر می‌شود [۷۱]، این واقعیت که والدین و کسانی که به جنسیت زیستی خود بازمی‌گردند، رسانه‌های اجتماعی را به عنوان منبع اصلی اطلاعات و تشویق شناسایی می‌کنند [۷۲]، و این واقعیت که نارضایتی جنسیتی اکنون در میان بسیاری از نوجوانانی که در کودکی هیچ نشانه‌ای از آن نشان نمی‌دادند، تشخیص داده می‌شود [۷۳]، همگی نشان می‌دهند که نفوذ اجتماعی و انتقال جامعه‌زا نیز ممکن است در کار باشند.

دلیل شماره ۴: دختران بیشتر در معرض شکار و آزار هستند

آیا آن داستان‌ها را درباره زنان میان‌سالی که در پلتفرم‌های بازی با پسران نوجوان دوست می‌شوند و سپس برای آن‌ها پول می‌فرستند و به عنوان مقدمه‌ای برای ملاقات برای رابطه نامشروع، عکس‌های خصوصی درخواست می‌کنند، می‌دانید؟ من هم نمی‌دانم. تمایلات جنسی زنان، در انواع مختلف خود، به ندرت به آن شکل شکارگرانه است. به گفته دیوید باس، روان‌شناس فرگشتی [۷۴]، ذهن مردان و زنان مجهز به پاسخ‌های عاطفی و حساسیت‌های ادراکی خاصی است که به آن‌ها کمک کرد در بازی جفت‌گیری همانطور که در گذشته انجام می‌شد، «برنده» شوند. هر دو مجموعه از سازگاری‌های شناختی بر جفت‌گیری و دوست‌یابی امروز تأثیر می‌گذارند، اما مجموعه مردانه باعث می‌شود مردان بیشتر از اجبار، فریب و خشونت برای رابطه نامشروع استفاده کنند، و بر نوجوانان به عنوان اهداف خود تمرکز کنند [۷۵].

در بسیاری از مناطق دنیای مجازی، برخی از مردان نوجوانان و پیش‌نوجوانان را شکار می‌کنند. مردان مسن‌تر نیز پسران را شکار می‌کنند و از برنامه‌های دوست‌یابی آنلاین برای مردان همجنس‌گرا و دوجنس‌گرا برای یافتن آن‌ها استفاده می‌کنند [۷۶]. اما برخورد با مجرمان جنسی

بخش بزرگ‌تری از زندگی اینترنتی برای دختران است تا برای پسران، و نیاز به تکیه بیشتر بر حالت دفاع دارد [۷۷].

نانسی جو سالز، روزنامه‌نگار، تعدادی از دختران نوجوانی را که در دبیرستان‌های حومه شهر آمریکا تحصیل می‌کردند، دنبال کرد. او در کتاب خود در سال ۲۰۱۶ به نام دختران آمریکایی اشاره کرد که توجه مردان بزرگسال به صورت آنلاین مکرر است، زیرا برنامه‌ها تلاش کمی برای محدود کردن تعاملات بین بزرگسالان و افراد زیر سن قانونی انجام می‌دهند یا هیچ تلاشی نمی‌کنند. لیلی، دانش‌آموز دبیرستانی از گاردن سیتی، نیویورک، این را این‌گونه بیان کرد:

برای شکارچیان مسن‌تر اینقدر آسان است که آنلاین بروند و فقط یک دختر پیدا کنند... چون دختران بیشترین دوستان و بیشترین دنبال‌کننده و لایک را می‌خواهند، بنابراین اگر کسی سعی کند با آن‌ها دوست شود، بدون اینکه حتی بدانند کیست، فوراً او را پس می‌فرستند. بنابراین حتی اگر یک قاتل زنجیره‌ای باشد، باز هم او را پس می‌فرستند و شاید حتی شروع به صحبت با او کنند. ترسناک است. مخصوصاً از آنجایی که بسیاری از دختران عکس‌هایی از خودشان را مثلاً با لباس نامناسب پست می‌کنند، و افرادی که پس می‌فرستند می‌توانند آن عکس‌ها را ببینند [۷۸].

لیلی و همسالانش اغلب در معرض این نوع توجه از سوی مردان بزرگسال ناشناس هستند. اما شکار و استثمار نیز از سوی همکلاسی‌های پسر آن‌ها می‌آید. سالز توصیف کرد که چگونه عکس‌های خصوصی به عنوان نوعی ارز در بسیاری از مدارس راهنمایی و دبیرستان عمل می‌کنند. یک دانش‌آموز راهنمایی در نیوجرسی به او گفت که پسران کلاس او سعی می‌کنند دختران را متقاعد کنند که عکس‌های خصوصی از خود برایشان بفرستند، که پسران سپس آن‌ها را در ازای الکل به پسران دبیرستانی می‌فروشند. گروهی از دختران دبیرستانی که او در فلوریدا با آن‌ها صحبت کرد به او گفتند که درخواست و ارسال عکس‌های خصوصی رایج است [۷۹]:

پرسیدم چند درصد از دختران عکس‌های خصوصی را به اشتراک می‌گذارند؟ «بیست... سی؟» حدس زدند. «مسئله این است، با پسرها،» کاسی گفت، «اگر برایشان عکس خصوصی نفرستی، می‌گویند خجالتی هستی.» «یا ترسو،» مگی گفت. پرسیدم آیا تا به حال پسری از آن‌ها عکس خصوصی خواسته است؟ «بله،» گفتند. «از شما باج‌گیری می‌کنند،» کاسی گفت. «می‌گویند، اوه، من تصاویر خصوصی از تو دارم، اگر همکاری

نکنی، همه را در رسانه‌های اجتماعی پخش می‌کنم.» در واقع، پسران اغلب عکس‌های مبتذل را به عنوان طعمه برای دختران می‌فرستند تا عکس خصوصی متقابلی دریافت کنند. نینا، یک دختر دبیرستانی، به سالز می‌گوید: «دختری که عکس خصوصی می‌فرستد، هرزه است، اما اگر پسری این کار را بکند، همه فقط می‌خندند [۸۰].» دختران در پلتفرم‌های رسانه‌ای اجتماعی مانند اینستاگرام و اسنپ‌چت در معرض پیام‌های مستقیم مردان بزرگسالی هستند که به دنبال آن‌ها هستند، و همچنین در معرض فرهنگ‌های مدرسه‌ای قرار دارند که در آن عکس‌های خصوصی آن‌ها به ارزی برای پرستیژ اجتماعی در میان پسران تبدیل می‌شود، ارزی که دختران با شرم آن را می‌پردازند. شکار جنسی و جنسی‌سازی گسترده به این معناست که دختران و زنان جوان باید در فضای آنلاین محتاط‌تر از اکثر پسران و مردان جوان باشند. آن‌ها مجبورند بخش بیشتری از زندگی مجازی خود را در حالت دفاع بگذرانند، که ممکن است بخشی از دلیلی باشد که سطح اضطراب آن‌ها در اوایل دهه ۲۰۱۰ شدیدتر افزایش یافت.

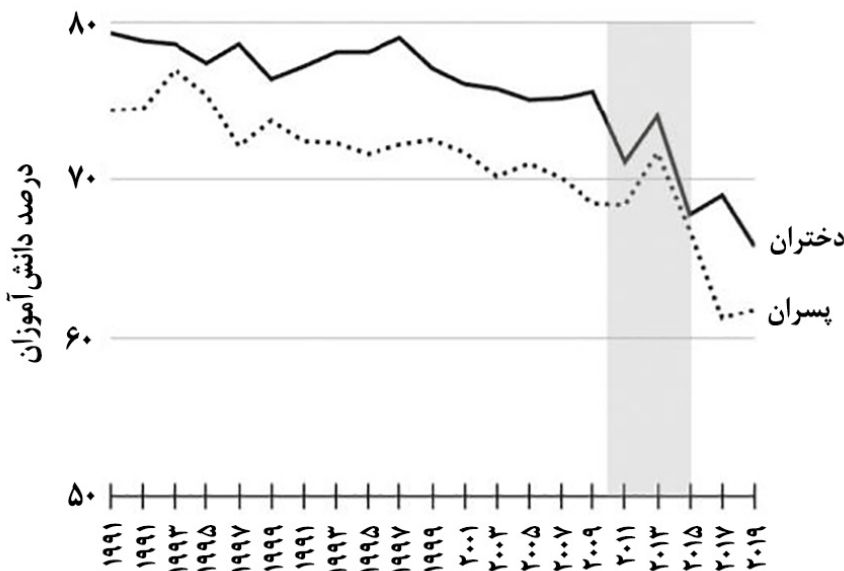
کمیت قربانی کیفیت می‌شود

رسانه اجتماعی، همانطور که امروزه توسط نوجوانان معمولاً استفاده می‌شود، کمیت ارتباطات اجتماعی را افزایش می‌دهد و در نتیجه کیفیت و ماهیت محافظتی آن‌ها را کاهش می‌دهد. فردی دی‌بوئر، نویسنده و وبلاگ‌نویس آمریکایی که درباره آموزش می‌نویسد، توضیح می‌دهد که چرا:

اگر ساعات روز و میزان توجه ذهنی خود را بین روابط بیشتر و بیشتر نسبت به گذشته تقسیم می‌کنیم، تقریباً مطمئناً سرمایه‌گذاری کمتری در هر رابطه فردی انجام می‌دهیم. جایگزین‌های دیجیتال برای تعامل اجتماعی در دنیای واقعی، انگیزه اجتماعی بودن را کاهش می‌دهند اما نیازهای عاطفی را برآورده نمی‌کنند. ... من فکر می‌کنم این یک تله واقعاً قدرتمند ایجاد کرد: این شکل از تعامل به طور سطحی انگیزه ارتباط با دیگران را برآورده می‌کرد، اما آن ارتباط سطحی، ناملموس و ناراضی‌کننده بود. انگیزه انسانی برای دیدن دیگران کمرنگ شد بدون اینکه به قدرت نیروبخش ارتباط واقعی انسانی دسترسی پیدا کند [۸۱].

وقتی همه چیز در اوایل دهه ۲۰۱۰ به گوشی‌های هوشمند منتقل شد، هر دو دختر و پسر افزایش عظیمی در تعداد روابط اجتماعی خود و در زمان مورد نیاز برای خدمت به این روابط (مانند خواندن و نظر دادن در مورد پست‌های آشنایان یا حفظ ده‌ها «رکورد متوالی» اسنپ‌چت با افرادی که نزدیک‌ترین دوستان شما نیستند) تجربه کردند. این رشد انفجاری لزوماً باعث کاهش تعداد و عمق دوستی‌های نزدیک شد، که می‌توانید در شکل ۶.۶ ببینید.

داشتن چند دوست نزدیک

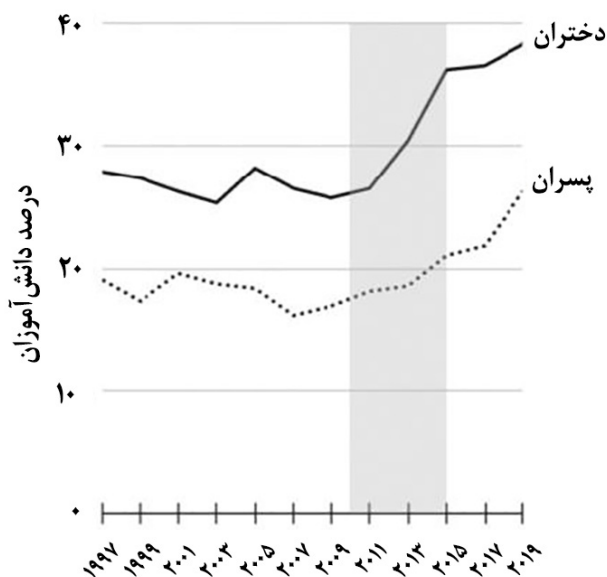


شکل ۶-۶. درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان ایالات متحده که با عبارت «معمولاً چند دوست در اطرافم دارم که می‌توانم با آن‌ها وقت بگذرانم» موافق یا تقریباً موافق بودند. نرخ‌ها قبل از ۲۰۱۲ به آرامی و پس از آن سریع‌تر کاهش یافت. (منبع: نظارت بر آینده) [۸۳]

لیزا دامور، روان‌شناس بالینی، می‌گوید که در مورد دوستی برای دختران، «کیفیت بر کمیت برتری دارد.» «شادترین دختران «آنهايي نيستند که بیشترین دوستی‌ها را دارند، بلکه آنهايي هستند که دوستی‌های قوی و حمایت‌گر دارند، حتی اگر به معنای داشتن یک دوست فوق‌العاده باشد [۸۲].» (او خاطرنشان می‌کند که این موضوع برای پسران نیز صادق است.) هنگامی که دختران به سمت پلتفرم‌های رسانه اجتماعی هجوم آوردند و گفت‌وگوهای طولانی‌تر با یک یا دو دوست

خاص را کمتر داشتند، خود را در دریای عظیمی از دوستان، دنبال‌کنندگان و آشنایان گذرا، غیرقابل اعتماد و خوش‌آب‌وهوا غوطه‌ور یافتند. کمیت بر کیفیت برتری یافت و تنهایی افزایش یافت، همانطور که در شکل ۶.۷ می‌بینید. این میزان برای پسران نیز افزایش یافت، اما همانطور که چندین بار قبل دیده‌ایم، افزایش برای پسران به این شدت حول سال ۲۰۱۲ متمرکز نبود.

اغلب احساس تنهایی می‌کنم



شکل ۶-۷. درصد دانش‌آموزان آمریکایی (پایه هشتم، دهم و دوازدهم) که با عبارت «خیلی از اوقات

احساس تنهایی می‌کنم» موافق یا تقریباً موافق بودند. (منبع: نظارت بر آینده)

این بزرگترین تناقض رسانه اجتماعی است: هرچه بیشتر در آن غرق شوید، تنها تر و افسرده‌تر می‌شوید. این امر هم در سطح فردی و هم در سطح جمعی صادق است. وقتی نوجوانان به عنوان یک کل، از معاشرت و انجام کارهای مشترک در دنیای واقعی دست کشیدند، فرهنگ آن‌ها تغییر کرد. نیازهای همبستگی آن‌ها برآورده نشد - حتی برای آن چند نوجوانی که در رسانه‌های اجتماعی نبودند.

پس از بررسی چهار دلیل آسیب‌پذیری خاص دختران، می‌توانیم ببینیم که چرا رسانه اجتماعی تله‌ای است که دختران بیشتری را نسبت به پسران به دام می‌اندازد. طعمه، وعده ارتباط با دوستان

است - وسوسه‌انگیز برای دخترانی که نیازهای قوی به همبستگی دارند - اما واقعیت این است که دختران به دنیای عجیب و جدیدی پرتاب می‌شوند که در آن برنامه‌ریزی تکاملی باستانی ما برای جوامع دنیای واقعی به طور مداوم دچار اشتباه می‌شود. دختران در شبکه‌های مجازی در معرض صدها برابر بیشتر مقایسه اجتماعی قرار می‌گیرند نسبت به آنچه دختران در کل تاریخ تکامل بشر تجربه کرده‌اند. آن‌ها در معرض ظلم و قلدری بیشتری هستند زیرا پلتفرم‌های رسانه اجتماعی پرخاشگری رابطه‌ای را تشویق و تسهیل می‌کنند. گشودگی و تمایل آن‌ها به اشتراک گذاری احساسات با دختران دیگر، آن‌ها را در معرض افسردگی و سایر اختلالات قرار می‌دهد. ساختارهای انگیزشی کج و معوج رسانه اجتماعی، افراطی‌ترین ارائه علائم را پاداش می‌دهند. و در نهایت، پیشرفتی که بسیاری از جوامع برای کاهش خشونت و آزار جنسی در دنیای واقعی انجام داده‌اند، توسط شرکتی که سود را بر حریم خصوصی و ایمنی کاربران خود ترجیح می‌دهند، با تسهیل آزار و استثمار، خنثی می‌شود.

خلاصه فصل

- رسانه اجتماعی بیشتر از پسران به دختران آسیب می‌زند. مطالعات همبستگی نشان می‌دهند که کاربران افراطی رسانه‌های اجتماعی نرخ‌های بالاتری از افسردگی و سایر اختلالات نسبت به کاربران سبک یا غیرکاربران دارند. این همبستگی برای دختران بزرگ‌تر و واضح‌تر است: کاربران افراطی سه برابر بیشتر از غیرکاربران در معرض افسردگی هستند.
- مطالعات تجربی نشان می‌دهند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی یک علت است، نه فقط یک همبستگی، برای اضطراب و افسردگی. هنگامی که افراد به مدت سه هفته یا بیشتر به کاهش یا حذف رسانه‌های اجتماعی اختصاص داده می‌شوند، سلامت روان آن‌ها معمولاً بهبود می‌یابد. چندین «شبه‌آزمایش» نشان می‌دهند که وقتی فیسبوک به محوطه‌های دانشگاه آمد، یا وقتی اینترنت پرسرعت به مناطق و استان‌ها آمد، سلامت روان به ویژه برای دختران و زنان جوان کاهش یافت.
- دختران بسیار بیشتر از پسران از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، و آن‌ها پلتفرم‌های بصری محور مانند اینستاگرام و تیک‌تاک را ترجیح می‌دهند، که برای مقایسه اجتماعی بدتر از پلتفرم‌های عمدتاً مبتنی بر متن مانند ردیت هستند.

● دو دسته اصلی از انگیزه‌ها عبارتند از عاملیت (میل به برجسته شدن و تأثیرگذاری بر جهان) و همبستگی (میل به ارتباط و ایجاد حس تعلق). پسران و دختران هر دو هر یک از اینها را می‌خواهند، اما یک تفاوت جنسیتی وجود دارد که زود در بازی کودکان ظاهر می‌شود: پسران فعالیت‌های عاملیتی بیشتری را انتخاب می‌کنند؛ دختران فعالیت‌های همبستگی بیشتری را انتخاب می‌کنند. رسانه اجتماعی برای میل به همبستگی جذاب است، اما اغلب در نهایت آن را ناکام می‌گذارد.

● دست‌کم چهار دلیل وجود دارد که چرا رسانه اجتماعی بیشتر از پسران به دختران آسیب می‌زند. اولین دلیل این است که دختران به مقایسه‌های بصری حساس‌تر هستند، به ویژه زمانی که دیگران از صورت و بدن کسی تمجید یا انتقاد می‌کنند. پلتفرم‌های رسانه اجتماعی بصری‌محور که بر تصاویر خود فرد تمرکز دارند، به طور ایده‌آلی برای پایین کشیدن «جامعه‌سنج» یک دختر (سنجه داخلی موقعیت فرد در رابطه با دیگران) مناسب هستند. دختران همچنین بیشتر در معرض ابتلا به «کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه» هستند، که در آن فرد سعی می‌کند با استانداردهای غیرممکن بالایی که دیگران یا جامعه در دست دارند، مطابقت کند.

● دومین دلیل این است که پرخاشگری دختران اغلب در تلاش برای آسیب رساندن به روابط و شهرت دختران دیگر بیان می‌شود، در حالی که پرخاشگری پسران به احتمال زیاد به روش‌های فیزیکی بیان می‌شود. رسانه اجتماعی راه‌های بی‌پایانی برای دختران فراهم کرده است تا به روابط و شهرت دختران دیگر آسیب برسانند.

● سومین دلیل این است که دختران و زنان احساسات را راحت‌تر به اشتراک می‌گذارند. وقتی همه چیز آنلاین شد و دختران فوق‌متصل شدند، دخترانی که اضطراب یا افسردگی داشتند ممکن بود بر بسیاری از دختران دیگر تأثیر بگذارند تا به اضطراب و افسردگی مبتلا شوند. دختران همچنین در برابر بیماری‌های «جامعه‌زا» آسیب‌پذیرتر هستند، به این معنی که بیماری‌های ناشی از نفوذ اجتماعی به جای علت زیستی.

● چهارمین دلیل این است که اینترنت برای مردان آسان‌تر کرده است که به زنان و دختران نزدیک شوند، آن‌ها را تعقیب کنند، نسبت به آن‌ها رفتار بد داشته باشند و در عین حال از پاسخگویی فرار کنند. هنگامی که دختران پیش‌نوجوان حساب رسانه اجتماعی باز می‌کنند، اغلب توسط مردان مسن‌تر دنبال و تماس گرفته می‌شوند، و توسط پسران مدرسه‌شان برای به

اشتراک گذاشتن عکس‌های خصوصی از خود تحت فشار قرار می‌گیرند.

● رسانه اجتماعی تله‌ای است که دختران بیشتری را نسبت به پسران به دام می‌اندازد. مردم را با وعده ارتباط و همبستگی فریب می‌دهد، اما سپس تعداد روابط را چند برابر می‌کند و در عین حال کیفیت آن‌ها را کاهش می‌دهد، بنابراین گذراندن وقت با چند دوست نزدیک در زندگی واقعی را سخت‌تر می‌کند. این ممکن است دلیلی باشد که چرا تنهایی در میان دختران در اوایل دهه ۲۰۱۰ به شدت افزایش یافت، در حالی که برای پسران افزایش تدریجی‌تر بود.

فصل هفتم

چه بر سر پسران آمده است؟

در کتاب مهم «تمرکز ربوده شده» (Stolen Focus)، روزنامه‌نگار یوهان هری (Johann Hari) روند تغییر پسرخوانده نه‌ساله‌اش را توصیف می‌کند؛ کودکی مهربان که شیفته الویس پریسلی (Elvis Presley) بود و به هری التماس می‌کرد روزی او را به خانه الویس در «گریسلند» (Graceland) ببرد. هری نیز قول انجام این کار را داده بود. اما شش سال بعد، هنگام دیدار دوباره، هری دریافت که آن پسر تغییر کرده و گم شده است:

«تقریباً تمام ساعات بیداری‌اش را در خانه، در حال چرخیدن بی‌حس و بی‌وقفه میان صفحه‌ها می‌گذراند - گوشی‌اش، با اسکرول بی‌پایان پیام‌های واتس‌آپ و فیس‌بوک، و iPadش، که روی آن سیلی از ویدئوهای یوتیوب و محتوای مستهجن تماشا می‌کرد. گاهی هنوز ردی از آن پسر شاد و دوست‌داشتنی که “Viva Las Vegas” می‌خواند می‌دیدم، اما انگار آن شخصیت به تکه‌های کوچک و از هم گسیخته تبدیل شده بود. او نمی‌توانست بیش از چند دقیقه روی یک موضوع مکث کند، بی‌آنکه ناگهان به صفحه برگردد یا موضوع را عوض کند. انگار با سرعت اسنپ‌چت می‌چرخید؛ جایی که هیچ چیز ثابت یا جدی نمی‌توانست به او دسترسی پیدا کند [۱].»

پسرخوانده هری نمونه‌ای افراطی است، اما منحصر به فرد نیست. بسیاری از والدین داستان‌هایی مشابه درباره پسرانی تعریف می‌کنند که در چنین «چاله‌های دیجیتالی» (digital rabbit

(holes) سقوط کرده‌اند.

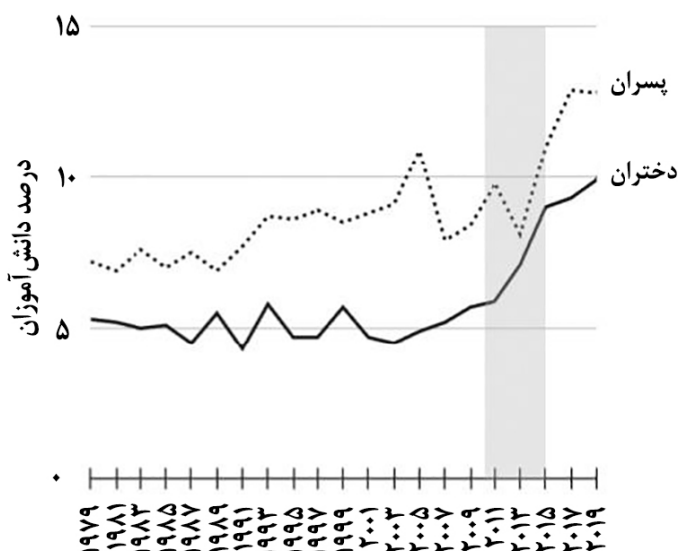
کریس (Chris)، جوانی که نویسنده برای نهایی کردن کتاب استخدام کرده، دربارهٔ مبارزهٔ خودش با بازی‌های ویدئویی و مستهجن می‌گوید؛ عاداتی که از دوران دبستان شروع شد و تا امروز ادامه داشته است. او می‌گوید این دو فعالیت به تدریج تقریباً همهٔ ساعات بیداری‌اش را به خود اختصاص دادند و بازی حضوری با دوستان، خواب، مدرسه و بعدها قرار گذاشتن را از زندگی‌اش بیرون راندند. پس از تلاش فراوان و با کمک دوستان و خانواده، کریس در دانشگاه توانست زندگی‌اش را سر و سامان دهد و مصرف بازی و محتوای مستهجن را کاهش دهد. او هنوز خاطرات خوبی از دورهٔ بازی‌های شدید دارد و سپاس‌گزار است که بخشی از زندگی‌اش بوده‌اند؛ اما به خوبی می‌داند که چه چیزهایی از دست داد:

«خیلی چیزها را در زندگی از دست دادم - خیلی از فرصت‌های اجتماعی را. الان اثراتش را حس می‌کنم: ملاقات با آدم‌های جدید، حرف‌زدن... احساس می‌کنم تعاملاتم آن‌طور که می‌خواهم روان و طبیعی نیست. دانشی که دربارهٔ دنیا (جغرافیا، سیاست و...) باید داشته باشم کم است. وقت نگذاشتم برای حرف‌زدن یا یادگرفتن دربارهٔ ورزش. خیلی وقت‌ها احساس می‌کنم مثل یک سیستم عامل خالی (empty operating system) هستم.»

پسران مسیر متفاوتی را در «بازسیم‌کشی بزرگ» پیموده‌اند.

دختران همیشه نرخ بالاتری از اختلالات درونی‌سازی‌شده (internalizing disorders) (مثل اضطراب و افسردگی) داشته‌اند و همان‌طور که در فصل اول توضیح داده شد، با انتقال زندگی نوجوانان به تلفن هوشمند و رسانه‌های اجتماعی، این فاصله بیشتر شد. اگر فقط به نمودارهای افسردگی، اضطراب و خودآسیب‌رسانی نگاه کنیم، چنین به نظر می‌رسد که بازسیم‌کشی بزرگ برای دختران سخت‌تر بوده است.

باور به این که شانس برای موفقیت در زندگی وجود ندارد



شکل ۱-۷. درصد دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان که با جمله «افرادی مثل من شانس زیادی برای داشتن یک زندگی موفق ندارند» موافق هستند. (منبع: Monitoring the Future [۲]). اما شواهد نشان می‌دهد پسران نیز به شدت آسیب دیده‌اند. نرخ افسردگی و اضطراب پسران نوجوان از اوایل دهه ۲۰۱۰ رو به افزایش گذاشته است - در بسیاری کشورها - هرچند این نرخ همچنان پایین‌تر از دختران است. در آمریکا، بریتانیا و استرالیا، نرخ خودکشی نیز افزایش یافته و هر دو جنس را تحت تأثیر قرار داده است، با این تفاوت که نرخ پسران همیشه بالاتر بوده است [۳].

نشانه‌های هشداردهنده دیگری نیز وجود دارد:

- پسران مدت‌ها پیش از سقوط سلامت روان در دهه ۲۰۱۰، از دنیای واقعی عقب‌نشینی را آغاز کرده بودند.
 - زمان آن‌ها برای «بودن با دوستان» از اوایل دهه ۲۰۰۰ رو به کاهش گذاشت، و پس از ۲۰۱۰ سرعت این کاهش افزایش یافت.
 - دختران تا حدود ۲۰۱۱ نرخ نسبتاً ثابتی داشتند و سپس افت کردند.
- به واکنش نوجوانان نسبت به این جمله توجه کنید: «افرادی مثل من شانس زیادی برای داشتن

یک زندگی موفق ندارند.»

در دهه ۱۹۷۰، تنها ۵٪ از دختران آمریکایی با این جمله موافق بودند، و این رقم تقریباً ثابت ماند تا اوایل دهه ۲۰۱۰. اما برای پسران، داستان متفاوت بود: نرخ موافقت آن‌ها از دهه ۱۹۷۰ تا ۲۰۰۰ آرام آرام افزایش یافت و پس از اوایل دهه ۲۰۱۰ با سرعت بیشتری بالا رفت. تفاوت الگوها:

- داستان دختران فشرده‌تر است، اما داستان پسران پراکنده‌تر
 - برای دختران، بیشتر تغییرات روانی بین ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد، در بسیاری کشورها، و شواهد مکرراً به ترکیب گوشی هوشمند + رسانه اجتماعی به عنوان عوامل اصلی اشاره می‌کنند.
 - برای پسران، اما الگو پراکنده‌تر است:
 - کاهش درگیری با دنیای واقعی زودتر آغاز شده.
 - پیامدهای سلامت روان متنوع‌تر است.
 - و نمی‌توان یک فناوری واحد را به عنوان علت اصلی معرفی کرد.
- این فصل روایتی است از عقب‌نشینی تدریجی از دنیای واقعی و فرو رفتن عمیق‌تر در دنیای مجازی - روندی که زمانی به آستانه بحرانی رسید که تقریباً همه نوجوانان در اوایل دهه ۲۰۱۰ گوشی هوشمند دریافت کردند و در هر زمان و هر مکان به اینترنت متصل شدند [۴].
- این روایت، در مقایسه با فصل دختران، حدسی‌تر است، زیرا شناخت ما از وضعیت پسران کمتر است.

روایت من بر مبنای تحلیل «فشار-کشش» (Push-Pull) خواهد بود:

۱. فشار از دنیای واقعی (Push): از دهه ۱۹۷۰، دنیای واقعی به شیوه‌هایی تغییر کرده که آن را برای پسران و مردان جوان کمتر قابل تحمل و کمتر امیدبخش کرده است. بسیاری احساس بی‌هدفی، بی‌فایده‌گی و سردرگمی می‌کنند.
۲. کشش دنیای دیجیتال (Pull): از دهه ۱۹۷۰ و با شتاب بیشتر در دهه ۲۰۱۰، دنیای دیجیتال فرصت‌های فراوانی برای فعالیت‌هایی فراهم کرد که پسران به آن‌ها علاقه دارند:

● اکتشاف

● رقابت

● بازی‌های جنگی

- کسب مهارت
- تماشای سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن هرچه شدیدتر
- همه از طریق یک صفحه - و در نهایت یک صفحه‌ای که در جیبشان جا می‌شود. نتیجه فشار و کشش این بود که :
پسران به‌طور فزاینده‌ای از دنیای واقعی جدا شده و سرمایه‌گذاری بر زندگی و مهارت‌های مجازی را افزایش داده‌اند.
- برخی پسران در این دنیای دیجیتال به موفقیت شغلی می‌رسند - مانند ورود به صنعت فناوری یا تبدیل شدن به اینفلوئنسر.
- اما برای بسیاری دیگر، این دنیای مجازی گرچه گریزی از دنیای واقعی نامهربان است، اما آن‌ها را از رشد مهارت‌های اجتماعی و شایستگی‌های لازم برای موفقیت واقعی باز می‌دارد. این پسران وقتی بزرگ می‌شوند، کمتر آماده زندگی واقعی هستند.

افول طولانی مدت مردان

در سال ۲۰۲۳، ریچارد ریوز (Richard Reeves) از سمت خود در مؤسسه بروکینگز (Brookings Institution)، جایی که به‌عنوان تحلیل‌گر سیاستی بر نابرابری اقتصادی کار می‌کرد، استعفا داد تا سازمانی جدید با تمرکز بر مشکلات پسران و مردان ایجاد کند [۵]. این تصمیم پس از انتشار کتاب او در سال ۲۰۲۲ با عنوان «درباره پسران و مردان» (Of Boys and Men) گرفته شد؛ کتابی که شواهد مربوط به افول طولانی مدت وضعیت، دستاوردها و رفاه مردان در ایالات متحده از دهه ۱۹۷۰ را تحلیل می‌کرد.

بخشی از این افول ناشی از تغییرات ساختاری و اقتصادی بود؛ تحولاتی که از ارزش نیروی بدنی کاستند. با صنعتی‌زدایی آمریکا و دیگر کشورهای غربی، کار کارخانه‌ای یا به کشورهای کمتر توسعه‌یافته منتقل شد یا روزه‌به‌روز بیشتر به ربات‌ها سپرده شد. در عوض، اقتصاد خدماتی رشد کرد - و زنان، به‌طور متوسط، در مشاغل خدماتی چندین مزیت نسبت به مردان دارند [۶]. هانا روزین (Hanna Rosin)، نویسنده کتاب پایان مردان (The End of Men)، این تحول را خوب توضیح می‌دهد:

«آنچه اقتصاد امروز می‌طلبد مجموعه کاملاً متفاوتی از مهارت‌هاست: باید باهوش

- باشید، بتوانید ساکن بنشینید و تمرکز کنید، بتوانید آشکارا ارتباط برقرار کنید، گوش دهید و در محیط کاری بسیار سیال‌تر از گذشته فعالیت کنید. این‌ها مهارت‌هایی هستند که زنان بسیار خوب از پسران برمی‌آیند [۷].»
- او یادآور می‌شود که تا سال ۲۰۰۹، «برای نخستین بار در تاریخ آمریکا، توازن نیروی کار به سود زنان چرخید» و زنان همچنان حدود نیمی از مشاغل کشور را در اختیار دارند [۸].
- ریوز افزایش موفقیت زنان را نتیجه‌ای مطلوب و طبیعیِ برداشته‌شدن محدودیت‌های پیشین آموزشی و شغلی آنان می‌داند. برای نمونه:
- در سال ۱۹۷۲، زنان تنها ۴۲٪ از مدرک‌های کارشناسی را دریافت می‌کردند.
 - تا سال ۱۹۸۲، زنان و مردان به یک اندازه احتمال فارغ‌التحصیلی داشتند.
 - اما طی بیست سال بعد، حضور زنان در دانشگاه به سرعت افزایش یافت، در حالی که نرخ مردان چنین افزایشی نداشت.
 - تا سال ۲۰۱۹، شکاف برعکس شد: زنان ۵۹٪ و مردان تنها ۴۱٪ از مدارک کارشناسی را کسب کردند [۹].
- و این مسئله فقط به دانشگاه محدود نیست. ریوز نشان می‌دهد که در هر مقطع تحصیلی - از مهدکودک تا دکتری - دختران پسران را پشت سر گذاشته‌اند.
- پسران:
- نمرات پایین‌تری می‌گیرند،
 - نرخ ADHD (اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی) بالاتری دارند،
 - احتمال بیشتری دارد نتوانند خوب بخوانند،
 - و کمتر احتمال دارد از دبیرستان فارغ‌التحصیل شوند - تا حدی چون سه برابر بیشتر از دختران احتمال تعلیق یا اخراج‌شان وجود دارد [۱۰].
- این نابرابری‌ها در خانواده‌های ثروتمند کوچک‌تر است، اما هرچه در نردبان اقتصادی-اجتماعی پایین‌تر می‌رویم، شکاف بزرگ‌تر می‌شود. آیا این یک پیروزی برای دختران و زنان است؟ تنها اگر دنیا را رقابت صفر - جمع بین دو جنس ببینیم. ریوز در مقابل می‌گوید:
- «دنایی که در آن مردان دست‌وپا می‌زنند، بعید است دنیایی باشد که در آن زنان شکوفا می‌شوند» [۱۱].

و داده‌ها نشان می‌دهد که امروز در جهانی زندگی می‌کنیم که مردان جوان در آن دست‌وپا می‌زنند [۱۲].

کتاب ریوز به ما کمک می‌کند عوامل ساختاری‌ای را ببینیم که موفقیت پسران را دشوار کرده‌اند - از جمله:

- اقتصادی که دیگر نیروی بدنی را پاداش نمی‌دهد،
- نظام آموزشی‌ای که نشستن آرام و گوش دادن را ارزشمند می‌داند،
- و کاهش حضور الگوهای مردانه مثبت، از جمله پدران.

پس از فهرست این عوامل، ریوز می‌گوید:

«رکود مردان نتیجه یک فروپاشی روانی جمعی نیست، بلکه حاصل چالش‌های عمیق ساختاری است [۱۳].»

من با تمرکز ریوز بر ساختار موافقم، اما فکر می‌کنم دو عامل روان‌شناختی نیز از قلم افتاده است. ۱. افزایش فرهنگ محافظت‌گرایی (overprotection) در دهه ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ پسران را بیش از دختران تحت تأثیر قرار داد، زیرا پسران بازی‌های خشن و پرریسک‌تری دارند. وقتی زمان بازی کوتاه‌تر، به داخل خانه منتقل و بیش از حد نظارت شد، پسران بیشتر از دختران ضرر کردند. ۲. اثر روانی دوم نتیجه گرایش پسران به بازی‌های آنلاین چندنفره در اواخر دهه ۲۰۰۰ و استفاده گسترده از گوشی‌های هوشمند در اوایل ۲۰۱۰ بود - عواملی که پسران را قاطعانه از تعامل رودررو یا «شانه‌به‌شانه» (side-by-side) جدا کرد.

در این نقطه می‌توان نشانه‌هایی از «فروپاشی روانی جمعی» - یا دست‌کم تغییر روانی جمعی - مشاهده کرد. وقتی پسران چندین دستگاه متصل به اینترنت در اختیار داشتند، بسیاری از آن‌ها کاملاً در فضای مجازی فرو رفتند - همانند پسرخوانده یوهان هری.

بسیاری از پسران در «فضای مجازی» گم شدند و در نتیجه، در دنیای واقعی آسیب‌پذیرتر، ترسوتر و اجتناب‌گرت‌ر شدند. از اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل دهه ۲۰۱۰، نرخ افسردگی، اضطراب، خودآسیب‌رسانی و خودکشی در میان پسران آمریکایی رو به افزایش گذاشت [۱۴]. پسران در سراسر جهان غرب نشانه‌های نگران‌کننده‌ای از افول سلامت روان بروز دادند [۱۵].

تا سال ۲۰۱۵، تعداد تکان‌دهنده‌ای از آنان می‌گفتند که هیچ دوست صمیمی‌ای ندارند، احساس تنهایی می‌کنند و زندگی برایشان بی‌معنا و بی‌هدف است [۱۶].

پسرانی که «پرتاب نمی‌شوند» (Fail to Launch)^۱

سال‌هاست آمریکایی‌ها از اصطلاح «ناتوانی در پرتاب شدن» (failure to launch) برای توصیف افرادی استفاده می‌کنند که از مسیر زندگی خارج می‌شوند، شغلی پیدا نمی‌کنند و برای مدت نامعلوم دوباره به خانه والدینشان بازمی‌گردند. در سال ۲۰۱۸، ۲۷٪ از مردان جوان آمریکایی در اواخر ۲۰ سالگی با والدینشان زندگی می‌کردند، در حالی که این رقم در میان زنان فقط ۱۷٪ بود. [۱۷] یک اصطلاح رسمی‌تر NEET است که اقتصاددانان بریتانیا برای اشاره به جوانان ۱۶ تا ۲۴ ساله‌ای ساختند که نه در حال تحصیل‌اند، نه شاغل‌اند و نه در دوره آموزشی شرکت دارند (Not in Employment, Education, or Training). این افراد «از نظر اقتصادی غیرفعال» محسوب می‌شوند. NEET‌ها در بریتانیا [۱۸] و ایالات متحده [۱۹] عمدتاً مرد هستند، اگر افراد ناتوان یا والدینی را که به فرزندان کوچک خود رسیدگی می‌کنند کنار بگذاریم.

والدین آمریکایی بیشتر نگران آن هستند که پسرانشان در آینده بزرگسالانی موفق شوند تا دخترانشان [۲۰]. والدین همچنین خیلی بیشتر با این جمله درباره دختران موافق‌اند تا پسران: «ناکامی‌ها او را دلسرد نمی‌کند. او به راحتی تسلیم نمی‌شود.»

این نگرانی‌ها قابل درک‌اند. پسران همچنین آسیب‌پذیری بیشتری برای تبدیل شدن به گوشه‌نشین کامل دارند - همان اتفاقی که سال‌هاست در ژاپن رخ داده است.

در ژاپن، جامعه سال‌ها فشار عظیمی بر مردان جوان وارد می‌کرد تا در مدرسه موفق شوند، شغل آبرومندی بگیرند و با انتظارات اجتماعی «سالاری‌من» (salaryman) (مرد کارمند) تطابق داشته باشند. وقتی در دهه ۱۹۹۰ حباب اقتصادی ترکید و موانع موفقیت بالاتر رفت، بسیاری از مردان جوان به اتاق خواب کودکی‌شان عقب‌نشینی کردند و در را بستند. با کاهش فرصت‌های اقتصادی، ارتباط سازنده با جهان خارج دشوارتر شد، و هم‌زمان اینترنت برای نخستین بار در تاریخ به آنان امکان داد نیازهای خود به عاملیت و ارتباط را - تا حدی - به تنهایی و در اتاقشان برآورده کنند.

این جوانان هیکیکوموری (hikikomori) نامیده می‌شوند؛ اصطلاحی ژاپنی به معنای «به

۱. این اصطلاح در روان‌شناسی و رسانه‌ها با عنوان "Failure to Launch" شناخته می‌شود. معادل فارسی آن می‌تواند "اختلال در استقلال‌یابی" یا "ناتوانی در شروع زندگی مستقل" باشد.

درون کشیدن» (pulling inward) [۲۱]. آن‌ها مانند گوشه‌نشینان زندگی می‌کنند و اغلب فقط در ساعاتی عجیب از اتاقشان بیرون می‌آیند تا با کمترین تعداد افراد - حتی اعضای خانواده - روبه‌رو شوند. در برخی خانه‌ها، والدین غذا را کنار در برایشان می‌گذارند.

آن‌ها با ماندن در اتاق، اضطرابشان را آرام می‌کنند - اما هرچه بیشتر بمانند، در دنیای بیرون کم‌مهارت‌تر می‌شوند و همین ناتوانی اضطراب آن‌ها را نسبت به جهان بیرون بیشتر می‌کند. آن‌ها گرفتار می‌شوند.

سال‌ها جامعه روان‌پزشکی هیکیکوموری را وضعیتی منحصراً ژاپنی می‌دانست [۲۲]. اما در سال‌های اخیر، برخی از مردان جوان در آمریکا و دیگر کشورها رفتارهایی شبیه هیکیکوموری از خود نشان می‌دهند. حتی بعضی از آنان واژه «هیکیکوموری» و عنوان «NEET» را به‌عنوان هویت قبیله‌ای برگرفته‌اند.

در ردیت، صفحات r/NEET و r/hikikomori درباره همه چیز گفتگو می‌کنند - از سریال‌هایی که سبک زندگی گوشه‌نشینی را ترویج می‌کنند تا جزئیات ادرار کردن در یک جعبه خاک گربه برای اینکه مجبور نباشند اتاق را ترک کنند.

الی کونتی (Eli Konti) از مجله نیویورک با یکی از این کاربران ردیت از کارولینای شمالی گفتگو کرده است. نام او لوکا (Luka) است. لوکا در دوره راهنمایی اضطراب داشت. مادرش او را در ۱۲ سالگی از مدرسه بیرون آورد و اجازه داد از اتاق خوابش به‌صورت آنلاین درس بخواند. پسرانی از نسل‌های پیشین که به اتاقشان فرار می‌کردند، با کسالت عمیق و تنهایی تقریباً غیرقابل تحمل روبه‌رو می‌شدند - شرایطی که معمولاً آن‌ها را مجبور به تغییر می‌کرد.

اما لوکا جهانی آنلاین یافت که به‌اندازه کافی زنده بود تا ذهنش گرسنه نماند. ده سال بعد، او هنوز تمام شب بازی و وب‌گردی می‌کند و تمام روز می‌خوابد. لوکا می‌گوید از سبک زندگی‌اش شرمند نیست. حتی به آن افتخار می‌کند. او زندگی خود را با زندگی مردان جوانی مقایسه می‌کند که اجازه می‌دهند یک رئیس به آن‌ها دستور دهد چه کنند. لوکا می‌گوید اتاقش «برعکس زندان» است:

«این آزادی است. اینجا هیچ‌کس جز من نیست. می‌توانم هر کاری، هر زمان، انجام

دهم. بیرون رفتن زندان است. اما این اتاق - این اتاق، کاملاً شفاف است.»

جهان‌بینی لوکا شکل گرفته، چون اینترنت برای او شبیه‌سازی قانع‌کننده‌ای از بسیاری لذت‌های

واقعی ارائه می‌دهد - ارتباط اجتماعی، بازی، یادگیری و حتی رابطه نامشروع - بدون اینکه مجبور باشد با اضطراب‌ها و عدم قطعیت‌های زندگی واقعی روبه‌رو شود. این نگاه، بازتاب‌دهنده روحیه متکبرانه و پرخاشگرانه موجود در ساب‌ردیت‌ها، «چن‌ها» (chans) (۴chan و ۸chan)، و جوامع آنالاین مردمحور مانند MGTOW (Men Going Their Own Way) نیز هست.

کودکی بدون ریسک واقعی

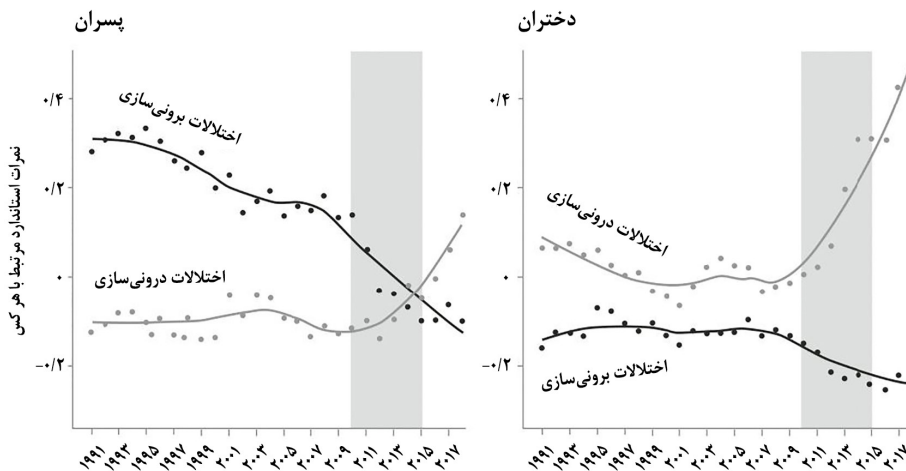
کودکی را تصور کنید که در آن تمام خطرهای حذف شده باشد. هیچ‌کس هرگز هیجان بالا رفتن از درختی را که بزرگسالی گفته نباید از آن بالا رفت، تجربه نکند. هیچ‌کس اضطراب دل‌نشین جمع کردن جرئت برای درخواست قرار از کسی را حس نکند. هیچ ماجراجویی شبانه با دوستان وجود نداشته باشد. در چنین دنیایی، کبودی، استخوان شکسته و دل‌شکستگی کمتر است. به نظر می‌رسد دنیایی امن‌تر باشد - اما آیا دنیایی است که برای فرزندان‌تان می‌خواهید؟ بیشتر والدین خواهند گفت نه. اما به‌گونه‌ای عجیب، چیزی نزدیک به همین دنیا محل رشد بسیاری از اعضای نسل زد شده است. دنیایی با نظارت زیاد و ریسک کم برای همه کودکان بد است - اما به‌نظر می‌رسد پسران بیشتر آسیب می‌بینند [۲۳].

در بررسی روندهای سلامت روان پسران برای این کتاب، با یافته‌ای چشمگیر روبه‌رو شدم. سال‌ها در پژوهش‌ها بدیهی بود که با ورود نوجوانان به بلوغ، پسران و دختران الگوهای متفاوتی از مشکلات روانی نشان می‌دهند:

- دختران: اختلالات درونی‌سازی (افسردگی، اضطراب)
 - پسران: اختلالات برونی‌سازی (رفتارهای پرخطر، ضد اجتماعی: رانندگی در حالت مستی، خشونت، سوء مصرف مواد)
- اما حدود سال ۲۰۱۰ رخدادی بی‌سابقه آغاز شد: هر دو جنس به سرعت به سمت الگوی سنتی دختران حرکت کردند.

- افزایش چشمگیر در موارد مرتبط با درونی‌سازی - برای هر دو جنس
 - کاهش شدید در موارد مرتبط با برونی‌سازی - بیشتر برای پسران
- تا سال ۲۰۱۷، پاسخ‌های پسران شبیه دختران دهه ۱۹۹۰ شده بود.

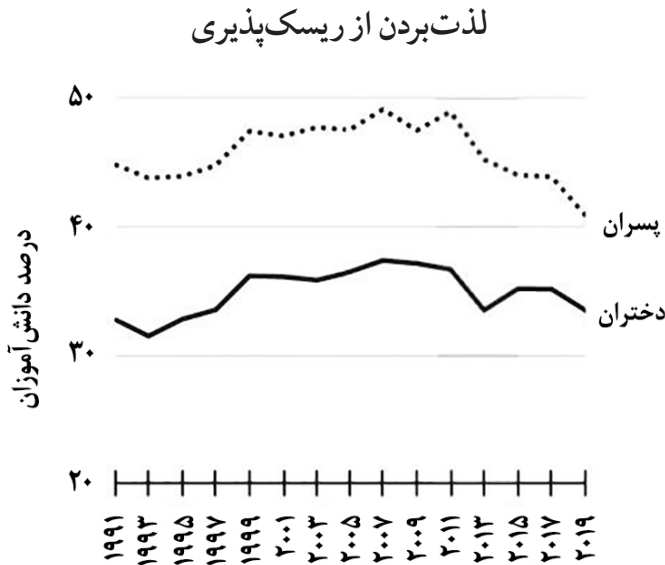
نشانه‌های درونی سازی و برونی سازی (نوجوانان آمریکایی)



شکل ۲-۷. نشانه‌های درونی سازی (internalizing) و برونی سازی (externalizing) در میان دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان در آمریکا. در دهه ۲۰۱۰، نمرات برونی سازی برای هر دو جنس کاهش یافت، در حالی که نمرات درونی سازی افزایش پیدا کرد.

(منبع: Askari و همکاران، ۲۰۲۲، با داده‌های طرح Monitoring the Future [۲۵].)

یکی از ویژگی‌های معروف نسل زد این است که دیگر آن «کارهای بد» نوجوانان نسل‌های قبل را کمتر انجام می‌دهند: مصرف کمتر الکل، تصادفات کمتر، جریمه‌های سرعت کمتر، درگیری فیزیکی کمتر و بارداری ناخواسته بسیار کمتر [۲۴]. این‌ها همه اتفاقات عالی هستند - هیچ‌کس خواهان تصادف بیشتر نیست. اما سرعت تغییر چنان زیاد بوده که نگران‌کننده است. چه می‌شود اگر این تغییرات نه به‌خاطر عاقل‌تر شدن نسل زد، بلکه به‌خاطر عقب‌نشینی آن‌ها از دنیای واقعی باشد؟ اگر آن‌ها کمتر در معرض ریسک قرار می‌گیرند - چه ریسک سالم و چه ریسک ناسالم - آیا دیگر یاد می‌گیرند در دنیای واقعی چگونه ریسک را مدیریت کنند؟



شکل ۳-۷. درصد دانش‌آموزان آمریکایی (پایه‌های هشتم، دهم و دوازدهم) که با این جمله موافق بودند: «من دوست دارم گاهی خودم را با انجام کاری کمی خطرناک امتحان کنم.» لذت بردن از ریسک‌پذیری در دهه ۲۰۱۰ در میان پسران سریع‌تر از دختران کاهش یافت. (منبع: Monitoring the Future) [۲۶].

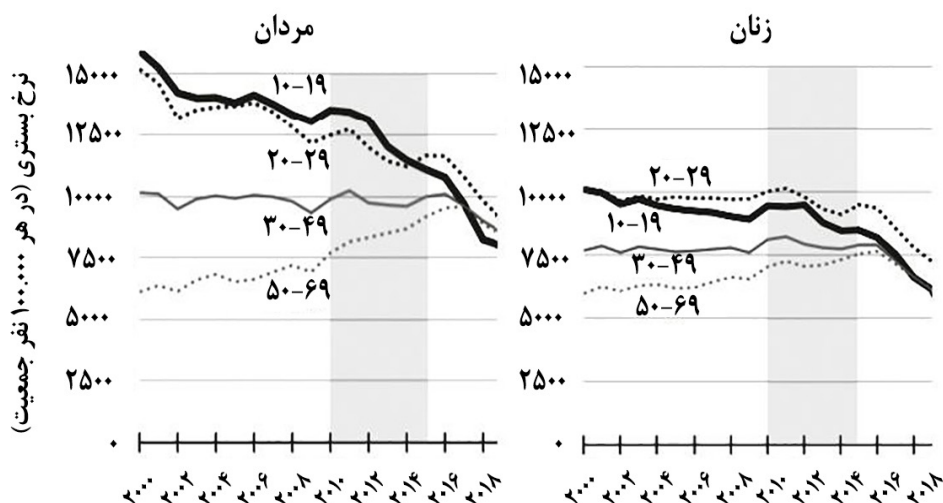
به نظر می‌رسد چنین چیزی دست‌کم تا حدی رخ داده است. شکل ۷-۳ نشان می‌دهد چند درصد از دانش‌آموزان آمریکایی در پایه‌های هشتم، دهم و دوازدهم با این عبارت موافق بودند: «من دوست دارم هر از گاهی با انجام کاری کمی خطرناک خودم را امتحان کنم.» همان‌طور که می‌بینید، پسران قبلاً بسیار بیشتر از دختران با این جمله موافق بودند و هر دو خط نمودار در دهه ۲۰۰۰ تقریباً ثابت بودند. اما بعد چیزی تغییر می‌کند. هر دو خط رو به پایین می‌روند، اما کاهش برای پسران شیب تندتری دارد. تا سال ۲۰۱۹، پسران چندان دور از جایی نبودند که دختران ده سال قبل قرار داشتند [۲۷].

پسران فقط در گفتار یا طرز فکر درباره ریسک تغییر نکرده‌اند؛ آن‌ها واقعاً ریسک کمتری می‌کنند. شکل ۷-۴ نرخ بستری شدن به خاطر جراحات‌های غیرعمدی را برای چهار گروه سنی نشان می‌دهد - مردان در سمت چپ، زنان در سمت راست.

اگر فقط به سال‌های قبل از ۲۰۱۰ نگاه کنیم، نرخ‌های بستری برای همه گروه‌های سنی - چه در مردان چه در زنان - کمتر از ۱۰٬۰۰۰ در هر ۱۰۰٬۰۰۰ نفر است، به جز مردان جوان. پیش از ۲۰۱۰، پسران ۱۰ تا ۱۹ ساله، همراه با مردان دهه بیست زندگی، نرخ بسیار بالاتری داشتند،

چون در فعالیتهای پرخطر بیشتری شرکت می‌کردند و تصمیمات ضعیف‌تری می‌گرفتند.

بستری‌های بیمارستانی ناشی از جراحتهای غیرعمدی



شکل ۴-۷. نرخ سالانه بستری شدن در بیمارستان به دلیل جراحتهای غیرعمدی (unintentional injuries)، بر اساس گروه سنی و جنسیت. گروه سنی ۱۰-۱۹ سال که زمانی بالاترین نرخ آسیب را داشت، اکنون در میان پایین‌ترین‌هاست. (منبع: CDC) [۲۸].

اما چیزی در قرن ۲۱ تغییر کرد. در دهه ۲۰۰۰ نرخ جراحی در میان مردان جوان آرام‌آرام شروع به کاهش کرد. سپس بعد از ۲۰۱۲ سقوط سریع‌تری رخ داد (و این بار برای دختران نیز آغاز شد). تا سال ۲۰۱۹، احتمال آسیب دیدن پسران نوجوان کمتر از احتمال آسیب دیدن دختران نوجوان در سال ۲۰۱۰ بود. در واقع، پسران نوجوان امروز چندان تفاوتی با دختران نوجوان یا حتی مردان ۵۰ و ۶۰ ساله ندارند [۲۹].

شواهد دیگری نیز وجود دارد: یک مطالعه ملی نشان داد شکستگی‌های ناشی از افتادن (مثل شکستگی انگشت یا مچ دست) از ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۵ در میان هر دو جنس آرام و پیوسته کاهش یافت، اما یک گروه استثنا بود: پسران ۱۰ تا ۱۴ ساله بعد از ۲۰۰۹ کاهش بسیار تندی نشان دادند. این نشان می‌دهد که انجام کارهایی که می‌توانند باعث سقوط شوند - مثل پرش با دوچرخه از روی رمپ یا بالا رفتن از درخت - به شدت کم شده است [۳۰].

چه چیزی برای پسران تغییر کرد؟

چرا پسران از ریسک دنیای واقعی فاصله گرفته‌اند؟ و چرا این روندها بعد از ۲۰۱۰ شتاب گرفتند؟ در شکل ۷.۲ می‌توانیم سرنخی ببینیم. کاهش نگرش‌های برونی‌سازی در پسران به نظر می‌رسد دو مرحله داشته است: افت آهسته از اواخر دهه ۱۹۹۰ و سقوط تندتر بعد از ۲۰۱۰. در نمودار بستری‌شدن ناشی از جراحی نیز همین الگو را می‌بینیم: کاهش آهسته در دهه ۲۰۰۰، سپس کاهش سریع در دهه ۲۰۱۰. در دختران مرحله اول کاهش وجود ندارد، اما افزایش نگرش‌های درونی‌سازی فقط در مرحله دوم، هم‌زمان با پسران، رخ داده است. بنابراین باید ببینیم این دو مرحله ممکن است چگونه بر پسران اثر گذاشته باشند: چگونه «ایمنی‌گرایی» (safetyism) دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ (همراه با کاهش ارزش اجتماعی مردان) و سپس کوچ کردن به بازی‌های آنلاین، و بعد به گوشی‌های هوشمند در دهه ۲۰۰۰ و اوایل ۲۰۱۰ با هم عمل کرده‌اند تا پسران را از دنیای واقعی دور کنند، آن‌ها را به دنیای مجازی بکشانند، و بحران سلامت روانشان را تشدید کنند؟

دنیای مجازی پسران را با آغوش باز پذیرفت

وقتی پسران فرصت‌های کمتری برای تجربه عاملیت، ساختن دوستی‌ها از طریق بازی‌های پرریسک، و دنبال کردن ماجراجویی‌های بدون نظارت در دنیای واقعی بیش از حد محافظت‌شده پیدا کردند، در جهان مجازی فرصت‌های روبه‌افزایشی یافتند تا عاملیت و دوستی بسازند. داستان در دهه ۱۹۷۰ آغاز شد - با بازی‌های آرکید اولیه مانند Pong (سال ۱۹۷۲) که بعدها روی تلویزیون خانگی هم قابل بازی بود. نخستین رایانه‌های خانگی در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ رسیدند. در آن دوران، رایانه و بازی‌های ویدیویی معمولاً برای پسران جذاب‌تر از دختران بود. در دهه ۱۹۹۰ دنیای مجازی واقعاً شکوفا شد - با عمومی‌شدن اینترنت از طریق مرورگرهایی مانند موزایک (۱۹۹۳) و آلتاویستا (۱۹۹۵)، و توسعه گرافیک‌های سه‌بعدی کامل. ژانرهای جدیدی از بازی ایجاد شد، از جمله بازی‌های «تیرانداز اول‌شخص» (first-person shooter) مثل Doom و سپس بازی‌های عظیم چندنفره آنلاین مثل RuneScape و World of Warcraft.

در دهه ۲۰۰۰، همه‌چیز سریع‌تر، پرنورتر، بهتر، ارزان‌تر و خصوصی‌تر شد. ورود وای‌فای

محبوبیت لپ‌تاپ‌ها را افزایش داد. اینترنت پرسرعت خانگی گسترش یافت و تماشای ویدئو در یوتیوب و بازی کردن بازی‌های چندنفره آنلاین روی کنسول‌های تازه مانند اکس‌باکس ۳۶۰ (۲۰۰۵) و پلی‌استیشن ۳ (۲۰۰۶) بسیار آسان‌تر شد.

این کنسول‌های متصل به اینترنت برای نوجوانان این امکان را فراهم کردند که در اتاقشان به‌تنهایی بنشینند و ساعت‌ها با گروهی چرخان از غریبه‌ها از سراسر جهان بازی کنند. پیش از این، وقتی پسران بازی چندنفره می‌کردند، بازیکنان دوستان یا خواهر و برادر بودند - کنارشان می‌نشستند، هیجان و شوخی و خوراکی را با هم شریک می‌شدند.

وقتی نوجوانان هر دو جنس لپ‌تاپ، گوشی موبایل و کنسول اینترنتی مخصوص خودشان را گرفتند، همه آزاد شدند که به فضاهای خصوصی عقب‌نشینی کنند و هر کاری خواستند انجام دهند. برای پسران، این به معنای فرصت‌های بسیار بیشتر برای تأمین نیازشان به عاملیت و ارتباط بود.

به‌ویژه، این یعنی پسران می‌توانستند زمان بسیار بیشتری در اتاقشان صرف بازی‌های ویدیویی و تماشای محتوای غیراخلاقی کنند. دیگر لازم نبود از رایانه رومیزی خانوادگی یا کنسول موجود در اتاق نشیمن استفاده کنند.

اما آیا این سبک زندگی - نشستن در اتاق، در انزوا و تعامل صرفاً مجازی - واقعاً نیاز آن‌ها به «عاملیت» یا «ارتباط» را برآورده می‌کرد؟

دنیای مجازی پسران را می‌بلعد

همان‌طور که پسران در بازی‌هایی که هر سال همه‌جانبه‌تر و عمیق‌تر می‌شدند غرق می‌شدند، تا اواخر دهه ۲۰۰۰ و اوایل ۲۰۱۰ هیچ نشانه‌ای از افت سلامت روان در آن‌ها دیده نمی‌شد [۳۱]. اما در آن مقطع، نرخ خودکشی، افسردگی و اضطراب همگی شروع به افزایش کردند. این هم‌زمانی ما را وادار می‌کند بررسی کنیم که گوشی‌های هوشمند چگونه استفاده پسران از فناوری و میزان ارتباطشان با جهان بیرون از صفحه‌نمایش را تغییر دادند.

پیش از آنکه گوشی‌های هوشمند جای تلفن‌های تاشو را بگیرند، شرکت‌ها فقط زمانی می‌توانستند توجه کودکان را استخراج کنند که آن‌ها پشت یک رایانه یا یک کنسول بازی نشسته بودند. اما در اوایل دهه ۲۰۱۰، نوجوانانی که صاحب گوشی هوشمند شدند، در هر لحظه

بیداری برای شرکت‌ها در دسترس قرار گرفتند.

این وضعیت شبیه آن بود که دولتی ناگهان کل یک منطقه غنی را برای حفاری نفت آزاد کند و شرکت‌های نفتی با شدت تمام بر سر اشغال بهترین مناطق و آغاز حفاری رقابت کنند. این روزها زیاد گفته می‌شود: «داده‌ها نفت جدیدند» - اما توجه نیز همین‌طور است.

با حضور یک گوشی هوشمند در هر جیب، شرکت‌ها به سرعت به سمت اپلیکیشن‌های موبایل حرکت کردند و فعالیت‌هایی با تحریک بالا و بی‌پایان در اختیار نوجوانان گذاشتند. تولیدکنندگان بازی‌های ویدیویی، ارائه‌دهندگان محتوای غیراخلاقی و پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی استراتژی‌های «رایگان برای استفاده» (free-to-use) و مبتنی بر تبلیغات را اتخاذ کردند [۳۲]. بازی‌ها همچنین گزینه‌های «پرداخت برای پیشرفت» (pay-to-progress) را معرفی کردند - تصمیماتی تجاری که کیف پول بازیکنان (یا کارت اعتباری والدینشان) را هدف قرار می‌داد - و بچه‌ها را بیشتر وابسته کردند. مشابه روندی که در میان دختران نوجوان دیده شد، مذاکرات مربوط به جایگاه اجتماعی، و همین‌طور زندگی اجتماعی و سرگرمی پسران نیز به شکل فزاینده‌ای به فضای آنلاین منتقل شد.

پسران در بازاری سرگردان بودند که پر بود از اپلیکیشن‌های مختلف، از جمله رسانه‌های اجتماعی، جوامع آنلاین، پلتفرم‌های استریم، بازی‌ها، محتوای غیراخلاقی. و وقتی کمی بزرگ‌تر شدند، اپلیکیشن‌های قمار و قرار ملاقات. تا سال ۲۰۱۵، بسیاری از پسران خود را در معرض سطحی از تحریک و استخراج توجه می‌دیدند که ۱۵ سال قبل اصلاً قابل تصور نبود. از آغاز عصر دیجیتال، صنعت فناوری راه‌های جذاب‌تری برای کمک به پسران در انجام کارهایی که می‌خواهند یافته است - بی‌آنکه نیاز باشد ریسک‌های فیزیکی و اجتماعی‌ای را که زمانی بخشی ضروری برای رسیدن به آن خواسته‌ها بود تجربه کنند. همان‌طور که مهارت‌ها و ویژگی‌های سنتی «مردانه» از نظر فرهنگی و اقتصادی ارزش خود را از دست می‌دادند و فرهنگ «ایمنی‌گرایی» رشد می‌کرد، جهان مجازی مستقیماً این نیازها را ارضا می‌کرد - اما نه به شیوه‌ای که مهارت‌های لازم برای ورود به بزرگسالی را تقویت کند. در ادامه دو حوزه اصلی را به‌طور خلاصه بررسی می‌کنیم: محتوای غیراخلاقی (مستهجن) و بازی‌های ویدیویی.

محتوای غیراخلاقی (مستهجن)

محتوای غیراخلاقی شدید آنلاین نمونه‌ای روشن از این است که چگونه شرکت‌ها می‌توانند غرایز تکاملی عمیق را ربوده و از آن‌ها بهره‌برداری کنند. تکامل، چیزهایی را جذاب و پاداش‌دهنده می‌کند (به همراه یک پالس کوچک دوپامین) فقط وقتی که - در طی هزاران نسل - جست‌وجوی آن چیزها باعث شده باشد افرادی که آن میل را داشتند، فرزندان بیشتری نسبت به دیگران برجای بگذارند. جاذبه جنسی و جفت‌گیری دقیقاً از همان حوزه‌هایی هستند که تکامل ما را با «طعمه‌ها» و تمایلات شدید در آن‌ها رها کرده است.

در دهه‌های گذشته، راه اصلی پسران [۳۳] برای دیدن تصاویر نامتعارف، چیزی بود که امروز آن را محتوای بسیار کم‌کیفیت می‌دانیم - مجلات چاپی که فروش به افراد زیر ۱۸ سال در آن‌ها ممنوع بود. هم‌زمان با پیشرفت بلوغ و افزایش میل جنسی، این میل پسران را وادار می‌کرد کارهایی انجام دهند که ترسناک و دست‌وپاگیر بود، مثل تلاش برای صحبت با جنس مخالف یا دعوت از او برای مشارکت در یک فعالیت اجتماعی.

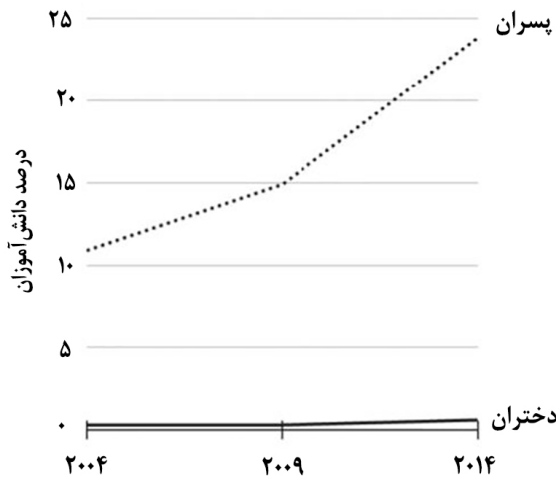
اما اینترنت برای توزیع تصاویر نامتعارف محیطی فوق‌العاده مناسب است. با افزایش سرعت اینترنت، دسترسی به ویدئوهای غیراخلاقی شدید نیز افزایش یافت. برخی تخمین‌ها می‌گویند تا ۴۰٪ از کل ترافیک اینترنت در اواخر دهه ۱۹۹۰ محتوای غیراخلاقی بود [۳۴].

وقتی پسران لپ‌تاپ و اینترنت پرسرعت داشتند، منبع نامحدودی از ویدئوهای باکیفیت در اختیارشان بود که هر عمل، اندام یا گرایش قابل تصویری را نشان می‌داد - و می‌توانستند آن‌ها را به‌طور خصوصی و چندین بار در روز مشاهده کنند.

یک مطالعه نشان داد ۱۱٪ از پسران در سال ۲۰۰۴ مصرف‌کننده روزانه بودند و این عدد در سال ۲۰۱۴ به ۲۴٪ رسید. [۳۵] مطالعه‌ای دیگر گزارش داد: ۵۹٪ آن را «همیشه تحریک‌کننده» توصیف می‌کنند. ۲۲٪ مصرف خود را «عادت‌گونه» می‌دانند. ۱۰٪ می‌گویند میل جنسی آن‌ها به شرکای بالقوه واقعی کم می‌شود و ۱۰٪ آن را «نوعی اعتیاد» می‌دانند [۳۷].

البته دختران نوجوان نیز محتوای غیراخلاقی تماشا می‌کنند، اما نرخ‌ها به مراتب بالاتر برای پسران گزارش شده است. [۳۸] وقتی به کاربران روزانه یا کسانی که مصرفشان به اختلال جدی در عملکرد روزانه منجر می‌شود نگاه می‌کنیم، نسبت مرد به زن معمولاً بیش از ۵ یا حتی ۱۰ به یک است.

دانش‌آموزانِ کلاس دوازدهمی سوئدی که هر روز سایت‌های مستهجن می‌بینند



شکل ۵-۷ درصد دانش‌آموزان سوئدی که هر روز سایت‌های مستهجن می‌بینند.

(منبع: donoan و همکاران ۲۰۲۲) [۳۶]

مشکل فقط این نیست که محتوای غیراخلاقی مدرن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد؛ بلکه این است که مصرف افراطی این محتوا می‌تواند پسران را به سمت گزینه آسان‌تر ارضای جنسی سوق دهد - تماشای محتوای مجازی به جای تلاش برای حضور در دنیای واقعیِ برقراری رابطه، که نامطمئن‌تر و پرریسک‌تر است.

علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهند که مصرف زیاد این محتوا می‌تواند روابط عاشقانه و جنسی پسران و مردان جوان را مختل کند. چندین مطالعه نشان می‌دهد مردان پس از تماشای این محتوا، زنان واقعی - از جمله شریک فعلی خود - را کمتر جذاب می‌یابند. [۳۹] کاربران اجباری این محتوا - که عمدتاً مرد هستند - بیشتر از تعامل جنسی با شریک اجتناب می‌کنند و رضایت جنسی پایین‌تر دارند [۴۰].

یک فراتحلیل در سال ۲۰۱۷، شامل بیش از ۵۰ مطالعه با بیش از ۵۰۰۰۰۰ شرکت‌کننده از ۱۰ کشور، نشان داد که مصرف محتوای غیراخلاقی با رضایت بین‌فردی پایین‌تر همراه است - چه در مطالعات مقطعی، چه طولی، چه آزمایشگاهی. مهم این که این رابطه فقط در مردان معنادار بود [۴۱].

این محتوا «طعمه تکاملی» (لذت جنسی) را از پاداش طبیعی دنیای واقعی (یک رابطه نامشروع)

جدا می‌کند و ممکن است باعث شود پسرانی که در این امر افراط دارند، در بزرگسالی مردانی شوند که توانایی کمتری برای یافتن رابطه نامشروع، عشق، صمیمیت و ازدواج در دنیای واقعی دارند.

احتمالاً با ورود متاورس، ویدئوی فضایی و هوش مصنوعی مولد این روندها بدتر هم شوند. اکنون که شرکت‌های فناوری همدست‌هایی ارائه داده‌اند که اجازه می‌دهد کاربران در هر جهانی که شخصی طراحی کند قدم بزنند، محتوای غیراخلاقی سه‌بعدی با افراد «بی‌نقص» با بدن‌های ناممکن، جذابیتی حتی شدیدتر خواهد داشت.

هوش مصنوعی مولد از همین حالا دوست‌دخترها و دوست‌پسرهای مجازی تولید کرده است [۴۲]. مردم همین حالا هم به شدت جذب این ربات‌ها می‌شوند و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند و رازهای خصوصی خود را با آن‌ها در میان می‌گذارند [۴۳].

هرچه شخصیت‌های تولیدشده با هوش مصنوعی پیشرفته‌تر شوند و در عروسک‌ها و ربات‌ها بیش از پیش واقعی کار گذاشته شوند، [۴۴] شمار بیشتری از مردان ممکن است زندگی به سبک انزوا را - با یک شریک مکانیکی قابل برنامه‌ریزی - به هزاران تلاش ناموفق در اپلیکیشن‌های قرار یا به خطر نزدیک شدن به یک فرد واقعی و دعوت او به قرار ترجیح دهند. غرق کردن پسران در فهرستی نامحدود از ویدئوهای غیراخلاقی شدید، درست در دوره‌ای که مراکز جنسی مغزشان در حال بازسیم‌کشی است، احتمالاً برای رشد جنسی و عاطفی آن‌ها - و برای شرکای آینده‌شان - چندان خوب نیست.

بازی‌های ویدیویی

داستان مربوط به محتوای غیراخلاقی آنلاین، بسیار تیره و تار است، اما درباره بازی‌های ویدیویی ماجرا پیچیده‌تر است. وقتی نوشتن این کتاب را شروع کردم، فکر می‌کردم بازی‌های ویدیویی برای پسران همان نقشی را دارند که رسانه‌های اجتماعی برای دختران دارند. در واقع، یک فراتحلیل از ده‌ها مطالعه نشان می‌دهد که در سراسر جهان، مردان نرخ بسیار بیشتری از «اختلال بازی اینترنتی» (Internet Gaming Disorder) دارند، در حالی که زنان نرخ بسیار بیشتری از «اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی» را دارا هستند [۴۵].

اما پس از بررسی یکی از بزرگ‌ترین و بحث‌برانگیزترین حوزه‌های پژوهش رسانه، شواهد کافی

برای این که به طور کلی به والدین هشدار دهیم که پسران خود را کاملاً از بازی های ویدیویی دور نگه دارند، پیدا نکردم. [۴۶] وضعیت، متفاوت از مطالعات بسیاری است که دختران، رسانه های اجتماعی، اضطراب و افسردگی را به هم مرتبط می دانند [۴۷].

برخلاف محتوای غیراخلاقی آنلاین، پژوهشگران دریافته اند که مزایای بسیاری برای نوجوانانی که بازی های ویدیویی انجام می دهند وجود دارد. برخی تحقیقات نشان داده اند بازی های ویدیویی با افزایش عملکردهای شناختی و ذهنی مرتبط هستند - مواردی مانند بهبود حافظه کاری، مهار پاسخ و حتی شایستگی تحصیلی [۴۸]. یک آزمایش نشان داد زمانی که یک گروه آزمایشی موظف شد به مدت یک ماه، سه بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه بازی ویدیویی انجام دهد، نشانه های افسردگی به طور معناداری کاهش یافت. [۴۹] مطالعات دیگری نشان دادند بازی های مشارکتی می توانند تمایل بازیکنان به همکاری در خارج از بازی را نیز افزایش دهند [۵۰].

با این حال، دست کم دو نوع آسیب جدی با بازی های ویدیویی مرتبط است. آسیب نخست: مشکلات شدید برای گروهی از کاربران پرمصرف. بازی های ویدیویی می توانند برای گروه قابل توجهی از کاربران افراطی - مثل «کریس» - مشکلات جدی ایجاد کنند؛ و نکته فقط «مدت زمان بازی» نیست؛ بلکه نقشی است که بازی در زندگی آن ها پیدا می کند [۵۱]. برای مثال، یک مرور نظام مند از مطالعات دوران همه گیری کووید نشان داد بازی های ویدیویی گاهی در کوتاه مدت احساس تنهایی را کاهش می دهند، اما می توانند برخی کاربران را وارد چرخه ای معیوب کنند: آن ها از بازی برای فرار از احساس تنهایی استفاده می کنند و با گذر زمان، به بازی وابسته می شوند و در نتیجه نتوانند دوستی های پایدار واقعی ایجاد کنند. این موضوع در نهایت به استرس مزمن، اضطراب و افسردگی منجر می شود [۵۲].

این یافته ها با مطالعات پیش از دوران همه گیری کرونا که ارتباط میان تنهایی و استفاده مشکل ساز از بازی های ویدیویی را نشان می دادند نیز هم خوان است [۵۳].

بر اساس «مقیاس اعتیاد به بازی برای نوجوانان»، پژوهشگران گیمرها را به چهار گروه تقسیم می کنند: معتاد (Addicted)، دارای مشکل (Problematic)، درگیر (Engaged) (ولی بدون نشانه اعتیاد) و تفریحی (Recreational) [۵۴]. گیمرهای معتاد کسانی هستند که هر چهار نشانه پرسش نامه اعتیاد - بازگشت دوباره به مصرف، نشانه های ترک، تعارض و ایجاد

مشکل توسط بازی - را گزارش می‌کنند. این افراد کنترل عادت بازی را از دست می‌دهند و ممکن است:

تمام وقت به بازی فکر کنند، دربارهٔ میزان بازی‌شان دروغ بگویند، علاقه به فعالیت‌های دیگر را از دست بدهند، از خانواده و دوستان فاصله بگیرند و از بازی برای فرار روانی استفاده کنند [۵۵].

در سال ۲۰۲۳، یک قاضی در کانادا حکم داد گروهی از والدین می‌توانند از یک شرکت بازی‌سازی به‌خاطر معتاد کردن فرزندان‌شان به یک بازی خاص شکایت کنند - چون پسرانشان خوردن، حمام‌کردن و خوابیدن را کنار گذاشته بودند. [۵۶] البته پژوهشگران دربارهٔ این که «اعتیاد به بازی» یک اختلال مستقل است یا فقط نشانه‌ای از اختلالات زیربنایی مثل اضطراب و افسردگی، اختلاف نظر دارند [۵۷].

در این دسته‌بندی، گیم‌های دارای مشکل تنها دو یا سه نشانه را گزارش می‌کنند، گیم‌های درگیر ساعت‌ها بازی می‌کنند اما هیچ نشانهٔ اعتیادی ندارند و گیم‌های تفننی بخش بزرگی از جامعهٔ گیم‌ها هستند [۵۸].

یک مطالعهٔ سال ۲۰۱۶ نشان داد که ۱ یا ۲ درصد از بزرگسالان گیم‌ر معتاد هستند، ۷ درصد مشکل‌دار هستند، ۴ درصد درگیر (ولی غیرمعتاد) و ۸۷ درصد تفننی هستند [۵۹].

یک پژوهش فراتحلیل در ۲۰۱۸ نشان داد ۷ درصد از پسران نوجوان معیارهای «اختلال بازی اینترنتی» را دارند [۶۰] - تشخیصی که نیازمند «اختلال قابل توجه» در زندگی فرد است [۶۱]. این رقم برای دختران نوجوان حدود ۱ درصد گزارش شده است [۶۲].

با وجود تفاوت میان مطالعات، ۷ درصد تخمین معقول برای پسرانی است که به‌طور جدی در مدرسه، کار یا روابط خود به دلیل استفاده‌ی افراطی بازی آسیب می‌بینند. یعنی از هر ۱۳ پسر، یکی چنین مشکلاتی دارد [۶۳].

دومین آسیب، هزینهٔ فرصت زیادی است که بر افراد تحمیل می‌کند. بازی‌های ویدیویی زمان بسیار زیادی می‌گیرند. گزارشی در سال ۲۰۱۹ نشان داد: ۴۱ درصد از پسران نوجوان، روزی بیش از ۲ ساعت بازی می‌کنند، ۱۷ درصد بیش از ۴ ساعت در روز بازی می‌کنند [۶۴]. درست مثل دخترانی که همین مقدار وقت را در رسانه‌های اجتماعی می‌گذرانند، این زمان باید از جایی تأمین شود [۶۵]. گیم‌های افراطی معمولاً از خواب، ورزش و تعامل حضوری با

خانواده و دوستان می‌زنند [۶۶]. یکی از جوانان می‌گفت: «کاش قبل از آن که پدر بزرگم فوت کند، بیشتر با او آشنا شده بودم - به جای این که هر بار که به خانه‌مان می‌آمد، مدام بازی کنم.»

همه چیز شد صفحه‌نمایش، و خبری از بازی واقعی نیست

کاهش گسترده تعامل رودررو، برای فهمیدن این که «بازسیم‌کشی بزرگ» چه بر سر پسران آورد، بسیار مهم است. درست است که پسران بیشتر با دیگر پسران بازی می‌کنند و ممکن است کسی بگوید بازی‌های آنلاین تعامل اجتماعی بیشتری فراهم می‌کنند - همان‌طور که درباره رسانه‌های اجتماعی برای دختران گفته می‌شود. اما سؤال مهم این است: آیا بازی آنلاین به اندازه دوستی‌های حضوری به رشد اجتماعی کمک می‌کند؟ یا مانند رسانه‌های اجتماعی است - حجم زیاد، کیفیت پایین؟

بازی‌های ویدیویی در جهان‌های مجازی‌ای انجام می‌شوند که برای حداکثرسازی مدت زمان استفاده طراحی شده‌اند - درست مانند رسانه‌های اجتماعی. بازی‌های ویدیویی طراحی نشده‌اند تا تعداد کمی دوستی پایدار ایجاد کنند یا مهارت‌های اجتماعی را پرورش دهند. پژوهشگران حوزه بازی آزاد تأکید می‌کنند که یکی از بهترین بخش‌های بازی آزاد واقعی این است که بچه‌ها باید خودشان قانون‌گذار (تنظیم‌کننده قوانین) و داور (حل‌کننده اختلافات) باشند. در بیشتر بازی‌های چندنفره آنلاین، این وظایف را پلتفرم انجام می‌دهد. در نتیجه، برخلاف بازی آزاد واقعی، بسیاری از بازی‌های ویدیویی هیچ تمرینی برای مهارت‌های خودگردانی ارائه نمی‌دهند.

بازی‌های ویدیویی همچنین بخش زیادی از فواید ضدترس‌آمیزی (anti-phobic effects) بازی‌های پرریسک واقعی را ندارند. بازی‌ها «بی‌بدن» هستند. هیجان خود را دارند، اما نمی‌توانند ترس، هیجان فیزیکی یا تپش قلبی را که مثلاً از سوار شدن به ترن هوایی، بازی بسکتبال تمام‌زمین یا خرابکاری کنترل‌شده در یک زمین بازی ماجراجویانه ایجاد می‌شود، فعال کنند.

پریدن از هواپیما، درگیری‌های خشن یا کشته‌شدن - چیزهایی هستند که پسران در برخی بازی‌ها روزانه بارها تجربه می‌کنند، اما این‌ها هیچ مهارتی برای مدیریت ریسک دنیای واقعی نمی‌آموزند.

وقتی بازی‌های ویدیویی جایگزین کاوش و ماجراجویی واقعی با دوستان می‌شود - چنان‌که برای کاربران افراطی رخ می‌دهد - نتیجه‌اش اغلب جوانانی است که احساس می‌کنند چیزی را از دست داده‌اند؛ مثل کریس در ابتدای این فصل.

اگر بازی‌های ویدیویی واقعاً برای دوستی‌ها مفید بودند، پسران امروز باید دوستان بیشتری می‌داشتند و کمتر احساس تنهایی می‌کردند. اما عکس آن صادق است. در سال ۲۰۰۰، ۲۸ درصد از پسران پایه دوازدهم گفتند اغلب احساس تنهایی می‌کنند. در سال ۲۰۱۹ این رقم به ۳۵ درصد رسید. این بخشی از «رکود دوستی (friendship recession)» میان مردان است: در دهه ۱۹۹۰ فقط ۳ درصد از مردان گفتند هیچ دوست صمیمی ندارند؛ در سال ۲۰۲۱ این عدد به ۱۵ درصد رسید.

در نظرسنجی دیگری در ۲۰۲۱، وقتی پرسیده شد «آیا کسی هست که در شش ماه اخیر درباره یک موضوع مهم شخصی با او صحبت کرده باشید؟»، ۲۸ درصد از مردان جوان گفتند: «نه» [۶۷]. این داده‌ها ثابت نمی‌کنند که ظهور بازی‌های آنلاین عامل اصلی افزایش تنهایی مردان است، اما تردید جدی ایجاد می‌کند نسبت به این ادعا که پس از سپردن زندگی اجتماعی پسران به شرکت‌های بازی‌سازی، آن‌ها وارد «عصر طلایی دوستی» شده‌اند. همان‌طور که دوستی‌های دختران روی رسانه‌های اجتماعی منتقل شد و در نتیجه کمیت افزایش یافت و کیفیت کاهش یافت، پسران نیز همین الگو را تجربه کردند.

پسران زمانی شکوفا می‌شوند که یک گروه پایدار از دوستان قابل اعتماد داشته باشند - و بهترین و ماندگارترین دوستی‌هایشان زمانی شکل می‌گیرد که در یک تیم باشند یا در یک گروه ثابت، با هم با خطرات یا گروه‌های رقیب روبه‌رو شوند. «گروه‌های مجازی» پیوندهای ضعیف‌تری می‌سازند، هرچند پسران امروزی - که تنهاتر از گذشته‌اند - به آن‌ها چنگ می‌زنند، چون همه دوستانشان همان‌جا هستند. همان‌طور که کریس گفت: «دوستانم آن‌جا نیستند».

فناوری، آزادی و بی‌معنایی

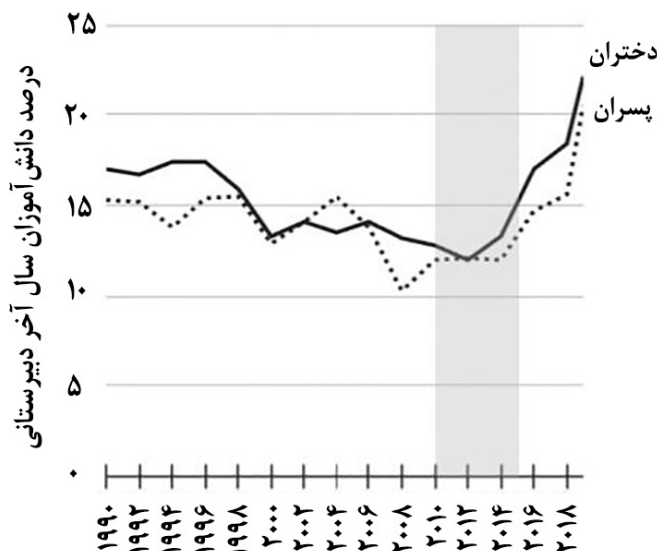
پس چرا سلامت روان پسران در دهه ۲۰۱۰ بدتر شد، درست زمانی که دسترسی نامحدود، رایگان و همیشگی به «همه‌چیز، در همه‌جا، در هر زمان» پیدا کردند؟ شاید دلیلش این باشد که برای هیچ انسان سالمی خوب نیست که دسترسی نامحدود و بدون قید به همه‌چیز داشته باشد.

در سال ۱۸۹۷، جامعه‌شناس فرانسوی امیل دورکیم (Émile Durkheim) - که از عمیق‌ترین متفکران درباره ماهیت جامعه است - کتابی درباره علل اجتماعی خودکشی نوشت. او با تکیه بر داده‌هایی که تازه توسط دولت‌ها ثبت می‌شد، مشاهده کرد که در اروپا یک قاعده عمومی وجود دارد: هرچه افراد محکم‌تر در یک اجتماع ریشه داشته باشند - اجتماعی که قدرت اخلاقی لازم برای مهار خواسته‌هایشان را داشته باشد - احتمال خودکشی در آن‌ها کمتر است. یکی از مفاهیم مرکزی دورکیم، آنومی (anomie) بود: بی‌هنجاری یا نبود قواعد و هنجارهای پایدار و مشترک. او نگران بود که مدرنیته - با تغییرات سریع و گیج‌کننده‌اش و تضعیف نقش سنت‌ها - آنومی را افزایش دهد و در نتیجه به خودکشی بینجامد. او می‌نوشت وقتی احساس می‌کنیم نظم اجتماعی در حال تضعیف یا فروپاشی است، احساس آزادی نمی‌کنیم؛ بلکه احساس گم‌گشتگی و اضطراب داریم:

«اگر این نظم پیونددهنده از هم بپاشد، اگر دیگر وجود و کارکرد آن را در اطراف و بالای خود حس نکنیم، هر آنچه اجتماعی در ماست، از بنیان عینی محروم می‌شود. آنچه می‌ماند ترکیبی مصنوعی از تصاویر فریبنده است؛ صحنه‌هایی خیالی که با کمترین تأمل ناپدید می‌شوند؛ چیزی که نتواند هدفی برای عمل ما باشد [۶۸].»

به‌گمان من این همان چیزی است که برای نسل زد رخ داده است. آن‌ها کمتر از هر نسل دیگری در تاریخ قادرند در جوامع واقعی پایدار ریشه بدوانند - جوامعی متشکل از افرادی شناخته‌شده که یک سال بعد هم حضور خواهند داشت. انسان‌ها - و کودکی انسان - در بستر جوامع واقعی شکل گرفته‌اند. اما کودکانی که پس از «بازسیم‌کشی بزرگ» رشد کردند، در شبکه‌هایی جابه‌جا می‌شوند که گره‌هایشان ترکیبی از افراد آشنا و غریبه است؛ برخی با نام مستعار، برخی با آواتار؛ و بسیاری از آن‌ها تا سال بعد یا حتی فردا ناپدید خواهند شد. زندگی در این شبکه‌ها اغلب شبیه گردهمایی روزانه از میم‌ها (memes)، مدهای لحظه‌ای و درام‌های گذراست؛ نمایشی با میلیون‌ها بازیگر تصادفی و موقت. این شبکه‌ها ریشه‌هایی برای تغذیه و ثبات ایجاد نمی‌کنند و هنجارهایی ثابت برای راهنمایی مسیر بلوغ فراهم نمی‌آورند.

درصد افرادی که اغلب زندگی را بی معنا می‌دانند



شکل ۶-۷ درصد دانش‌آموزان سال آخر آمریکایی که با جمله‌ی «زندگی اغلب بی‌معنا به نظر می‌رسد»

موافق یا تا حد زیادی موافق بودند. (منبع: نظرسنجی نظارت بر آینده) [۶۹]

همان‌طور که دورکیم و مفهوم آنومی توضیح می‌دهند، از اوایل دهه ۲۰۱۰ به بعد ناگهان دختران و پسران بیشتری با جمله «زندگی اغلب بی‌معنی به نظر می‌رسد» موافقت کردند. با این که پسران و دختران مسیرهای متفاوتی را در بازسیم‌کشی بزرگ طی کردند، اما به نقطه مشترکی رسیدند؛ جایی که بسیاری از آن‌ها در بی‌هنجاری و ناامیدی غوطه‌ور شده‌اند.

ساختن یک زندگی معنادار، وقتی انسان در میان شبکه‌هایی پراکنده و بی‌بدن شناور باشد، کار بسیار دشواری است. ذهن آن‌ها - مثل مثال پسر بچه یوهان هری - به «قطعات کوچک و پراکنده» تقسیم می‌شود. بدن‌ها و کودکان انسان باید در جوامع انسانی ریشه داشته باشند. کودکان باید روی زمین بزرگ شوند، قبل از این که بتوانیم آن‌ها را به مریخ بفرستیم.

خلاصه فصل

- مانند دختران، پسران نیز در اوایل دهه ۲۰۱۰ در بسیاری از کشورها افسرده‌تر و مضطرب‌تر شدند. برخلاف دختران، پسران از دهه ۱۹۷۰ به بعد کاهش تدریجی در پیشرفت تحصیلی، مشارکت در کار و زندگی خانوادگی تجربه کردند.
- پسران زمان و انرژی خود را از دنیای فیزیکی - که هرچه بیشتر با بازی و ریسک مخالفت می‌کرد - پس کشیدند و در دنیای مجازی در حال گسترش سرمایه‌گذاری کردند.
- پسران بیش از دختران در معرض خطر «ناتوانی در شروع زندگی بزرگسالانه» (failure to launch) قرار دارند و احتمال بیشتری دارد که وارد بزرگسالی شوند بدون این که در آموزش، کار یا مهارت‌آموزی باشند. برخی نیز دچار انزوای شدید و بلندمدت، مشابه «هیکیکوموری» (hikikomori)، شدند.
- در اوایل دهه ۲۰۱۰ الگوی فکری پسران آمریکایی از الگوی سنتی (بیرونی‌سازی بیشتر) به الگوی رایج در دختران (درونی‌سازی بیشتر) تغییر کرد؛ هم‌زمان پسران پرهیز از ریسک را افزایش دادند.
- با کاهش فعالیت‌های پرریسک و افزایش زمان استفاده از صفحه‌نمایش، سلامت روان پسران در دهه‌های ۱۹۹۰ و ۲۰۰۰ چندان بد نشد؛ اما با تغییرات اوایل دهه ۲۰۱۰ این روند معکوس شد.
- با ورود گوشی‌های هوشمند، پسران - مثل دختران - بخش بیشتری از زندگی اجتماعی خود را آنلاین کردند و سلامت روانشان افت کرد.
- اینترنت پرسرعت و گوشی‌ها دسترسی نامحدودی به محتوای غیراخلاقی فراهم کردند - نمونه‌ای از این که چگونه فناوری به پسران امکان می‌دهد بدون کسب مهارت‌های واقعی بلوغ، نیازهای غریزی را ارضا کنند.
- بازی‌های ویدیویی فوایدی دارند، اما برای حدود ۷٪ از پسران که تبدیل به کاربران مسئله‌دار یا معتاد می‌شوند، زیان‌هایی جدی ایجاد می‌کنند: آسیب‌های روانی و جسمی، مشکلات خانوادگی و دشواری در سایر حوزه‌های زندگی.
- مانند رسانه‌های اجتماعی برای دختران، ساعت‌ها تعامل آنلاین باعث افزایش کمی ارتباطات و کاهش کیفیت دوستی‌ها می‌شود. پسران نیز در جریان بازسیم‌کشی بزرگ، تنها‌تر شدند.

- برخی پسران با بازی، گروه واقعی دوستان خود را تقویت می‌کنند، اما برای بسیاری دیگر بازی‌ها راهی آسان برای عقب‌نشینی به اتاق خواب و پرهیز از دشواری‌های رشد واقعی شدند.
- بازسیم‌کشی بزرگ، کودکان را از جوامع واقعی - از جمله خانواده‌هایشان - بیرون کشید و نوعی کودکی جدید ساخت که در شبکه‌های متغیر و سریع رخ می‌دهد. نتیجه اجتناب‌ناپذیر آن آنومی (anomie) بود: بی‌هنجاری.
- همان‌طور که دورکیم نشان داد، آنومی زمینه‌ساز ناامیدی و خودکشی است. شاید به همین دلیل است که پسران و دختران، با وجود مسیرهای متفاوت، سرانجام به نقطه‌ای مشترک رسیدند: افزایش ناگهانی و شدید احساس بی‌معنایی زندگی.

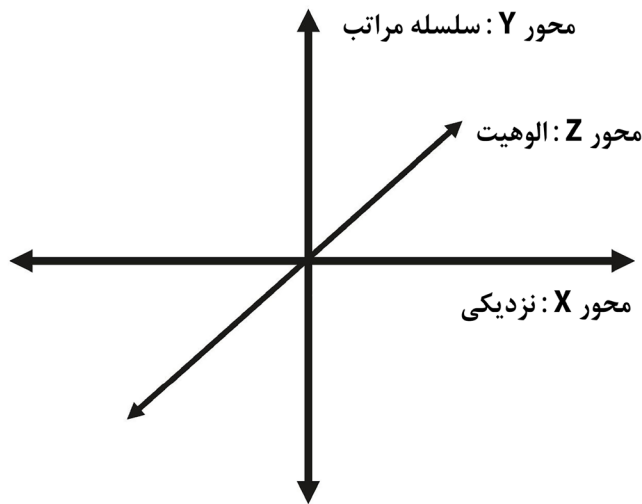
فصل هشتم

تعالی و انحطاط معنوی

در سه فصل قبل، حجم زیادی از پژوهش‌ها درباره آسیب‌های دوران کودکی مبتنی بر گوشی به کودکان و نوجوانان را شرح دادم. اما اکنون می‌خواهم کمتر به عنوان یک دانشمند علوم اجتماعی بنویسم و بیشتر به عنوان یک انسان هم‌نوع که از حدود سال ۲۰۱۴ به بعد، شخصاً و به طور مداوم احساس غرق‌شدگی کرده است. به نظر می‌رسد که در دهه ۲۰۱۰ چیزی بسیار عمیق تغییر کرده است. در محوطه‌های دانشگاهی، به نظر می‌رسید تغییری از حالت اکتشاف به حالت دفاع رخ داده است. در سیاست آمریکا، اوضاع حتی عجیب‌تر شد. من در تلاش بوده‌ام بفهمم: چه اتفاقی برای ما دارد می‌افتد؟ فناوری چگونه ما را تغییر می‌دهد؟ بیشتر تحقیقات من از آن زمان به بعد تلاشی برای پاسخ به این سؤالات بوده است. در این مسیر، از مجموعه‌ای التقاطی از منابع دانشگاهی و از چندین سنت باستانی الهام و بینش یافته‌ام. فکر می‌کنم بهترین راه برای انتقال آنچه بر ما می‌گذرد، استفاده از کلمه‌ای است که به ندرت در علوم اجتماعی استفاده می‌شود: معنویت (spirituality). زندگی مبتنی بر گوشی نه فقط در نوجوانان، بلکه در همه ما، انحطاط معنوی (spiritual degradation) ایجاد می‌کند.

در کتاب «فرضیه خوشبختی» (The Happiness Hypothesis)، فصلی با عنوان «تقدس با خدا یا بی‌خدا» نوشتم که در آن تحقیقاتم را در مورد هیجانات اخلاقی، از جمله انزجار، تعالی اخلاقی، و هیبت (awe) ارائه کردم. نشان دادم که افراد سه بُعد از فضای اجتماعی را

درک می‌کنند. در هر جامعه‌ای، متوجه می‌شوید که مردم بین کسانی که به آن‌ها نزدیک هستند و کسانی که دورتر هستند تمایز قائل می‌شوند؛ این بُعد افقی است، محور X در شکل ۸.۱. سپس کسانی هستند که از نظر رتبه یا موقعیت اجتماعی بالاترند و کسانی که پایین‌ترند باید به آن‌ها احترام بگذارند. این بُعد عمودی سلسله‌مراتب است، محور Y. بسیاری از زبان‌ها مردم را مجبور می‌کنند هنگام صحبت کردن، این دو بُعد را مشخص کنند، مانند فرانسوی که در آن باید تصمیم گرفت کسی را با «vous» خطاب کرد یا با «tu».



شکل ۸-۱. سه بُعد فضای اجتماعی.

اما یک بُعد عمودی دیگر نیز وجود دارد که به عنوان محور Z از صفحه بیرون می‌آید. من آن را محور تعالی (divinity axis) نامیدم زیرا بسیاری از فرهنگ‌ها به صراحت نوشته‌اند که اعمال با فضیلت انسان را به سمت بالا، به سوی خدا نزدیک‌تر می‌کند، در حالی که اعمال پست، خودخواهانه یا منجرکننده انسان را به سمت پایین، دور از خدا و گاهی به سوی ضدتعالی مانند شیطان سوق می‌دهد. فارغ از اینکه خدا وجود داشته باشد یا نه، مردم به سادگی برخی افراد، مکان‌ها، اعمال و اشیاء را مقدس، پاک و تعالی بخش درک می‌کنند؛ سایر افراد، مکان‌ها، اعمال و اشیاء منجرکننده، ناپاک و تحقیرکننده (degrading) هستند.

توماس جفرسون در سال ۱۷۷۱ توصیفی سکولار از محور Z ارائه داد. او در نامه‌ای به یکی از بستگانش که در مورد خرید کتاب برای کتابخانه‌اش توصیه می‌خواست، گنجاندن رمان‌ها و نمایشنامه‌ها را توصیه کرد. او توصیه خود را با تأمل در مورد احساساتی که از ادبیات بزرگ به

دست می‌آید توجیه کرد:

«هنگامی که هر... عمل خیریه یا قدردانی، برای مثال، در برابر دیدگان یا تخیل ما قرار می‌گیرد، عمیقاً تحت تأثیر زیبایی آن قرار می‌گیریم و در درون خود میل شدیدی برای انجام کارهای خیریه و قدردانی نیز احساس می‌کنیم. برعکس، هنگامی که عمل وحشیانه‌ای را می‌بینیم یا می‌خوانیم، از زشتی آن منزجر می‌شویم و از رذیلت بیزاری می‌جوییم.»

جفرسون به طور خاص تعالی اخلاقی (moral elevation) را در مقابل انزجار توصیف کرد. سپس نمونه یک نمایشنامه معاصر فرانسوی را در نظر گرفت و پرسید که آیا فضایل وفاداری و سخاوتمندی که توسط قهرمان آن به نمایش گذاشته شده است:

«سینه [خواننده] را گشاده نمی‌کند و احساسات او را تعالی نمی‌بخشد، به همان اندازه که هر حادثه مشابهی که تاریخ واقعی می‌تواند ارائه دهد؟ آیا [خواننده] در واقع در حین خواندن آن‌ها احساس نمی‌کند که مرد بهتری می‌شود و در خلوت خود با خود پیمان نمی‌بندد که از آن مثال زیبا پیروی کند؟»

استفاده جفرسون از کلمه «تعالی بخشیدن (elevate)» این احساس را برای همه ما به تصویر می‌کشد که به نوعی به سمت «بالا» برده می‌شویم. برعکس، تماشای رفتارهای حقیرانه، کثیف یا انجام کارهای منزجرکننده جسمی، باعث انزجار می‌شود. احساس می‌کنیم که به نوعی به سمت «پایین» کشیده شده‌ایم. خود را می‌بندیم و روی می‌گردانیم. چنین اقداماتی با طبیعت متعالی ما ناسازگار است. من از کلمه «معنوی» به این شکل استفاده می‌کنم. به این معنا که انسان می‌کوشد بخش بیشتری از زندگی خود را در بالای صفر در محور Z بگذراند. مسیحیان می‌پرسند: «حضرت عیسی چه می‌کرد؟» افراد سکولار می‌توانند به الگوی اخلاقی خود فکر کنند. (باید اشاره کنم که من یک بی‌خدا هستم، اما می‌بینم که گاهی برای درک تجربه زندگی به عنوان یک انسان، به کلمات و مفاهیمی از دین نیاز دارم. این یکی از آن مواقع است.)^۱

۱. در فرهنگ مسیحی، عبارت «حضرت عیسی چه می‌کرد؟» (What Would Jesus Do? یا WWJD) پرسشی اخلاقی و رایج است که از پیروان می‌خواهد رفتار خود را با الگوی رفتاری حضرت عیسی (ع) به عنوان کامل‌ترین اسوه اخلاقی در آن دین، بسنجند. در فرهنگ اسلامی، معادل این مفهوم را می‌توان در پرسش «پیامبر (ص) یا امامان (ع) در این موقعیت چه می‌کردند؟» جستجو کرد، با این تفاوت که سیره معصومین (ع) به عنوان اسوه حسنه برای مسلمانان همواره مرجع اخلاقی و رفتاری بوده است.

بنابراین اکنون می‌خواهم بپرسم: آیا زندگی مبتنی بر گوشی به طور کلی ما را در این بُعد عمودی به سمت بالا می‌کشد یا به سمت پایین؟ اگر به سمت پایین باشد، حتی برای کسانی که مضطرب یا افسرده نیستند نیز هزینه‌ای وجود دارد. اگر به سمت پایین باشد، آسیب معنوی وجود دارد، هم برای بزرگسالان و هم برای نوجوانان، حتی برای کسانی که فکر می‌کنند سلامت روانشان خوب است. اگر افراد بیشتری زمان بیشتری را زیر صفر در محور Z بگذرانند، به جامعه نیز آسیب وارد می‌شود. ما شاهد انحطاط عمومی در سراسر جامعه خواهیم بود که بیان آن با کلمات دشوار است.

در ادامه این فصل، از حکمت سنت‌های باستانی و روان‌شناسی مدرن استفاده می‌کنم تا درک کنم که چگونه زندگی مبتنی بر گوشی با مسدود کردن یا مقابله با شش تمرین معنوی (spiritual practices) بر مردم تأثیر معنوی می‌گذارد: تقدس مشترک (shared sacredness)؛ تجسم (embodiment)؛ سکون، سکوت و تمرکز (stillness, silence, and focus)؛ فراتر رفتن از خویشتن (self-transcendence)؛ کند بودن در خشم، سریع بودن در بخشش (being slow to anger, quick to forgive)؛ و یافتن هیبت در طبیعت (finding awe in nature).

تمرینات معنوی

دیوید دی‌سنتو، روان‌شناس اجتماعی، در سال ۲۰۲۱ کتابی با عنوان تحریک‌آمیز «چگونه خدا کار می‌کند: علم پشت فواید دین» منتشر کرد [۱]. در کتابش، دی‌سنتو تحقیقات روان‌شناختی را در مورد اثربخشی تمرینات معنوی مانند مدیتیشن، دعا، اعتراف و آیین‌های کفاره مرور کرد. اگرچه محققان شواهدی پیدا نکرده‌اند که دعا برای تغییر نتایج در جهان، مانند درمان سرطان کودک، کار می‌کند، دی‌سنتو دریافت که شواهد فراوانی وجود دارد که ادامه دادن تمرینات معنوی خاص، بهزیستی را بهبود می‌بخشد. مکانیسم اغلب شامل کاهش تمرکز بر خود و خودخواهی است که فرد را برای ادغام شدن یا باز بودن به چیزی فراتر از خود آماده می‌کند. هنگامی که جوامع این تمرینات را با هم انجام می‌دهند، و به ویژه زمانی که با هم و به طور هماهنگ حرکت می‌کنند، انسجام و اعتماد را افزایش می‌دهند، به این معنی که آنومی و تنهایی را نیز کاهش می‌دهند [۲].

نگاه کردن به این شش تمرین می‌تواند به ما کمک کند بینیم بسیاری از ما چه چیزی را از

دست داده‌ایم زیرا زندگی خود را به طور کامل با دستیاران دیجیتال خود در هم تنیده‌ایم. این تمرینات راه‌هایی را به ما نشان می‌دهند تا زندگی خود، و همچنین زندگی کودکان و نوجوانان را بهبود بخشیم. اینها تمریناتی هستند که همه ما می‌توانیم، چه مذهبی باشیم چه نباشیم، برای شکوفایی و ارتباط برقرار کردن در عصر اضطراب و تکه‌تکه‌شدگی خود انجام دهیم. در واقع، ممکن است برای کسانی که مذهبی نیستند و در معرض این تمرینات در یک جامعه ایمانی قرار نمی‌گیرند، مهم‌تر باشند.

۱. تقدس مشترک (Shared Sacredness)

دورکیم استدلال کرد که انسان‌ها را به همان اندازه می‌توان هومو دوپلکس (Homo duplex) یا انسان دو-سطحی نامید^۱، زیرا ما در دو سطح بسیار متفاوت وجود داریم. بیشتر زندگی خود را به عنوان افرادی که منافع شخصی خود را دنبال می‌کنیم می‌گذرانیم. او این را قلمرو «امور عادی» (profane) نامید، به معنای جهان روزمره که در آن بسیار نگران ثروت، سلامت و شهرت خود هستیم. اما دورکیم نشان داد که تقریباً همه جوامع مناسک و اعمال جمعی را برای کشیدن موقت افراد به سمت «بالا»، به قلمرو مقدس (sacred) ایجاد کرده‌اند، جایی که خود فروکش می‌کند و منافع جمعی حاکم می‌شود. به مسیحیان فکر کنید که هر یکشنبه در کلیسا سرودهای مذهبی می‌خوانند؛ به مسلمانان فکر کنید که در مکه به دور کعبه می‌گردند؛ به راهپیمایان حقوق مدنی فکر کنید که هنگام راهپیمایی آواز می‌خوانند. شواهدی که نشان می‌دهد این دو سطح برای همه، حتی خارج از یک زمینه مذهبی، در دسترس هستند، را می‌توان در روش‌هایی یافت که طرفداران تیم‌های ورزشی از تکنیک‌های مشابه برای پیوند دادن خود قبل از بازی استفاده می‌کنند: با تجمعات روحیه‌بخشی، خواندن آهنگ‌های جنگی، و تغییر آگاهی مشترک (معمولاً با الکل)، همراه با انواع آیین‌های شبه مذهبی، خرافات و نشانه‌های بدن.^[۳] این یک هیجان است که یکی از هزاران هوادار در یک ورزشگاه باشید، همه بعد از هر گل یا

۱. انسان دو-سطحی (Homo duplex): اشاره به نظریه دورکیم که انسان دارای دو بعد متضاد است: یکی بعد فردی (نفس اماره، خواهش‌های دنیوی) و دیگری بعد جمعی (روح الهی، فطرت). این مفهوم در قرآن با عبارت «نفس اماره» (که به بدی فرمان می‌دهد؛ سوره یوسف، آیه ۵۳) و «نفس لوامه» یا «روح الهی» قابل تطبیق است. عرفای مسلمان نیز از «فرشته درون» (عقل و وجدان جمعی) و «حیوان درون» (غریزه و خودخواهی) سخن گفته‌اند که همان دوگانگی مورد نظر دورکیم است.

امتیاز با هم آواز می‌خوانند و پا می‌کوبند. دورکیم این حالت همنوایی پرانرژی را «جوشش جمعی» (collective effervescence) نامید.

این یکی از بینش‌های بنیادین جامعه‌شناسی است: جوامع قوی فقط زمانی که مردم جمع می‌شوند و ارتباط برقرار می‌کنند، به طور جادویی ظاهر نمی‌شوند. قوی‌ترین و رضایت‌بخش‌ترین جوامع زمانی به وجود می‌آیند که چیزی مردم را از سطح پایین‌تر به بالا می‌کشد تا تجربیات جمعی قدرتمندی داشته باشند. همه آن‌ها با هم، همزمان، وارد قلمرو مقدس می‌شوند. وقتی به سطح عادی بازمی‌گردند، جایی که برای رفع نیازهای زندگی باید بیشتر وقت خود را بگذرانند، در نتیجه زمانی که در قلمرو مقدس با هم گذرانده‌اند، اعتماد و محبت بیشتری نسبت به یکدیگر دارند. آن‌ها همچنین شادتر هستند و نرخ خودکشی کمتری دارند. در مقابل، شبکه‌های گذرا از کاربران بی‌جسم که به صورت ناهمزمان تعامل می‌کنند، نمی‌توانند به همان شکلی که جوامع انسانی از زمان‌های بسیار دور همبسته بوده‌اند، همبسته شوند. افرادی که فقط در شبکه‌ها زندگی می‌کنند، نه در جوامع، کمتر احتمال دارد شکوفا شوند.

برای اینکه پیروانشان بتوانند تجربیات جمعی را به اشتراک بگذارند، ادیان زمان‌های خاص (مانند سبت و روزهای مقدس)، مکان‌ها (زیارتگاه‌ها، کلیساها، معابد) و اشیاء (صلیب، کتاب مقدس، قرآن) را به عنوان مقدس تعیین می‌کنند. آن‌ها از جهان عادی جدا هستند؛ مؤمنان باید از آن‌ها در برابر هتک حرمت محافظت کنند. کلمه عبری برای تقدس (kadosh) به معنای واقعی کلمه «جدا شده» یا «مجزا شده» است.

اما وقتی زندگی اجتماعی مجازی می‌شود و همه از طریق صفحه‌نمایش تعامل می‌کنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ همه چیز در یک تاریکی بی‌تمایز فرو می‌ریزد. هیچ فضای مورد توافقی وجود ندارد - حداقل نه به هیچ نوعی که برای ذهن‌های انسانی که برای پیمودن سه بعد کره زمین تکامل یافته‌اند، واقعی به نظر برسد. در دنیای مجازی، هیچ تقویم روزانه، هفتگی یا سالانه‌ای وجود ندارد که ساختار دهد که مردم چه زمانی می‌توانند و چه زمانی نمی‌توانند کارهایی را انجام دهند. هیچ چیز هرگز تعطیل نمی‌شود، بنابراین همه بر اساس برنامه خود عمل می‌کنند [۴].

به طور خلاصه، هیچ ساختار مورد توافقی از زمان، مکان یا اشیاء وجود ندارد که مردم بتوانند با استفاده از برنامه‌ریزی باستانی خود برای تقدس، جوامع مذهبی یا شبه مذهبی ایجاد کنند. همه چیز برای هر فرد، همیشه، با تلاش کم یا بدون تلاش در دسترس است. هیچ سبتی وجود

ندارد و هیچ روز مقدسی وجود ندارد. همه چیز عادی است. زندگی در جهانی با آنومی بدون ساختار، نوجوانان را در برابر جذب آنلاین به جنبش‌های سیاسی رادیکالی که وضوح اخلاقی و یک جامعه اخلاقی ارائه می‌دهند، آسیب‌پذیرتر می‌کند و در نتیجه آن‌ها را از جوامع حضوری خود دورتر می‌کند.

اگر بتوانیم دوباره با ریتم‌های تقویم و جوامع خود ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم محیط‌های سالم‌تری برای خود و فرزندانمان ایجاد کنیم. این ممکن است شامل شرکت در مراسم مذهبی منظم یا پیوستن به گروه‌های دیگری باشد که برای یک هدف اخلاقی، خیریه یا معنوی سازماندهی شده‌اند. می‌تواند شامل ایجاد آیین‌های خانوادگی مانند یک سَبَت دیجیتال (یک روز در هفته با فناوری دیجیتال کمتر یا بدون آن، همراه با فعالیت‌های لذت‌بخش حضوری) یا جشن گرفتن مداوم تعطیلات با هم، در حالت ایده‌آل با خانواده‌های دیگر باشد. همه این اقدامات، زمان و مکان را با برخی از معانی اجتماعی که از دست داده‌اند، وقف می‌بخشد.

۲. تجسم (Embodiment)

هنگامی که زمان و مکان برای تقدس ساختاردهی شد، آیین‌ها می‌توانند ادامه یابند، و آیین‌ها به بدن‌هایی در حال حرکت نیاز دارند. دعا یا مدیتیشن می‌تواند ساکت و بی‌حرکت باشد، اما ادیان معمولاً نوعی حرکت را تجویز می‌کنند که فعالیت را به عنوان عبادی مشخص می‌کند و به نمادگرایی آن می‌افزاید. مسیحیان زانو می‌زنند، مسلمانان به سمت مکه سجده می‌کنند، صوفیان «درویش‌های چرخان» دارند، و یهودیان «داون» (daven) می‌کنند که شامل دعا کردن با صدای بلند در حین حرکت یا تکان خوردن به روشی خاص است. جماعت‌ها با هم آواز می‌خوانند و می‌رقصند که قلب‌هایشان را به روی یکدیگر و به روی خدا می‌گشاید [۵]. دی‌سنسو خاطر نشان می‌کند که حرکت هماهنگ در طول آیین‌های مذهبی نه تنها بسیار رایج است، بلکه یک تکنیک تأیید شده تجربی برای افزایش احساسات همنوایی، شباهت و اعتماد است، به این معنی که گروهی از افراد ناهمگون را احساس می‌کند که در یکی ادغام شده‌اند [۶].

هر کسی که در طول همه‌گیری کووید در مراسم عروسی، تشییع جنازه یا مراسم مذهبی مبتنی بر زوم شرکت کرده باشد، می‌داند وقتی آیین‌ها مجازی می‌شوند، چقدر از دست می‌رود. انسان‌ها با هم بودن و با هم حرکت کردن، مذهبی شدن را تکامل داده‌اند. بازسیم‌کشی حرکت فیزیکی هماهنگ

- در واقع تمام حرکت فیزیکی - را کاهش داد و سپس قرنطینه‌های کووید آن را بیشتر کاهش داد. شاید مهم‌ترین فعالیت تجسم‌یافته‌ای که مردم را به هم پیوند می‌دهد، خوردن است. بیشتر اعیاد و آیین‌های مهم مذهبی شامل یک جشن، یا حداقل یک وعده غذایی مشترک است، اغلب با غذاهای خاص آن روز یا آیین. تصور کنید اگر شما یک آمریکایی باشید و یکی از اعضای خانواده‌تان در روز شکرگزاری بگوید که گرسنه است، بنابراین سهم خود را از بوقلمون، مواد داخل آن و سس کرن بری را الان، یک ساعت قبل از شام، می‌برد و در اتاق دیگری تنها می‌خورد، چه احساسی خواهید داشت. سپس او برمی‌گردد و در حالی که خانواده غذا می‌خورند با آن‌ها می‌نشیند. نه. خانواده و دوستان جمع شده باید غذا را تقسیم کنند، و این در زمره گسترده‌ترین آداب و رسوم انسانی است: افرادی که با هم «نان می‌شکنند» پیوندی دارند [۷]. عمل ساده غذا خوردن با هم، به خصوص از یک بشقاب یا ظرف غذای مشترک، آن پیوند را تقویت می‌کند و احتمال درگیری را کاهش می‌دهد. این یک کمبود است که دنیای مجازی هرگز نمی‌تواند بر آن غلبه کند، مهم نیست که واقعیت مجازی چقدر خوب شود.

بسیاری از اعمال معنوی توسط بدن‌هایی که در حرکت و در مجاورت یکدیگر هستند، تقویت می‌شوند. وقتی همه چیز روی صفحه‌نمایش انجام می‌شود، و شاید به تنهایی در اتاق خواب شما انجام شود، نمی‌توانید مدارهای عصبی را که همراه با تمرین معنوی تکامل یافته‌اند فعال کنید [۸]، بنابراین ورود به قلمرو مقدس دورکیم بسیار دشوارتر است. یک راه سالم‌تر برای زندگی این است که به دنبال رویدادهای جمعی حضوری بیشتر باشید، به ویژه آنهایی که احساس می‌کنند هدفی متعالی یا اخلاقی دارند و شامل حرکات هماهنگ هستند، مانند مراسم مذهبی، یا کنسرت‌های زنده برای برخی نوازندگان با دنبال‌کنندگان وفادار. به ویژه در سال‌های پس از کووید، بسیاری از ما از تغییر عاداتی که در طول همه‌گیری اتخاذ کرده‌ایم و همیشه انتخاب گزینه آسان و از راه دور، سود خواهیم برد.

ورزش دقیقاً معنوی نیست، اما انجام آن به برخی از مواد کلیدی معنویت برای پیوند دادن افراد با هم بستگی دارد، مانند حرکت فیزیکی هماهنگ و جمعی و جشن‌های گروهی. تحقیقات به طور مداوم نشان می‌دهد که نوجوانانی که ورزش‌های تیمی انجام می‌دهند شادتر از کسانی هستند که انجام نمی‌دهند [۹]. انسان‌ها تجسم یافته‌اند؛ یک زندگی مبتنی بر گوشی چنین نیست. صفحه‌نمایش‌ها باعث می‌شوند فراموش کنیم که بدن فیزیکی ما اهمیت دارد.

۳. سکون، سکوت و تمرکز (Stillness, Silence, and Focus)^۱

بدن‌ها در طول تمرینات معنوی همیشه در حرکت نیستند. برخی از تمرینات از سکون استفاده می‌کنند، اگرچه حتی ساکن بودن نیز از نظر فیزیکی شدید است. سنت‌های مدیتیشن نحوه نشستن، تنفس و تجسم بدن را تجویز می‌کنند. بودا برای رسیدن به روشنایی «مسیر نجیب هشت‌گانه» را دنبال کرد. عنصر هشتم که با همه عناصر دیگر تعامل دارد، سمادی (samadhi) است که اغلب به عنوان «جذب مدیتیشن» ترجمه می‌شود. بدون تمرین، ذهن مانند میمونی می‌پرد که از این شاخه به آن شاخه می‌جهد. با زندگی چند-صفحه‌ای و چند-وظیفه‌ای ما، میمون حتی دیوانه‌وارتر می‌پرد، مانند پسرخوانده یوهان هاری. یکی از آموزه‌های بنیادین بودا این است که ما می‌توانیم ذهن خود را تربیت کنیم.

مدیتیشن به آرام کردن ذهن میمونی کمک می‌کند. با گذشت زمان، ماهیت تجربه هشیارانه تغییر می‌کند، حتی زمانی که فرد مدیتیشن نمی‌کند. مطالعات روی راهبان بودایی نشان می‌دهد که تمرینات مدیتیشن شدید آن‌ها مغزشان را به روش‌های ماندگاری تغییر می‌دهد و فعالیت را در نواحی مغزی مرتبط با ترس و هیجانات منفی کاهش می‌دهد. این نشانه‌ای است که آن‌ها به زندگی در گشودگی حالت اکتشاف رسیده‌اند، نه در حالت تدافعی حالت دفاع [۱۰].

به همین دلیل است که بسیاری از ادیان دارای صومعه و راهبان هستند. کسانی که به دنبال رشد معنوی هستند، با جدا کردن خود از سروصدا و پیچیدگی تعاملات انسانی، با کلمات بی‌وقفه و دغدغه‌های عادی، به خوبی خدمت می‌کنند. هنگامی که افراد در جمع همراهانی به همان اندازه ساکت، سکوت را تمرین می‌کنند، تأمل آرام و کار درونی را ترویج می‌کنند که مزایایی برای سلامت روان به همراه دارد. تمرکز توجه و مدیتیشن برای کاهش افسردگی و اضطراب یافت شده است [۱۱]. شما نیازی به راهب شدن یا پیوستن به صومعه ندارید. بسیاری از مردم عادی با گرفتن نذر سکوت برای یک روز، یک هفته یا بیشتر در هنگام پیوستن به دیگران در خلوت‌گاه‌های مدیتیشن، این مزایا را به دست می‌آورند. حتی جلسات کوتاه مدیتیشن ذهن‌آگاهی - ۱۰ دقیقه در روز - برای کاهش تحریک‌پذیری، احساسات منفی و استرس ناشی

۱. در سنت اسلامی، «سکون» و «طمأنینه» (آرامش قلبی)، «صمت» (خاموشی همراه با تفکر)، و «مراقبه» و «حضور قلب» (تمرکز و آگاهی از نظارت الهی)، مفاهیمی بنیادین در سلوک عملی و عرفانی هستند. این سه عنصر در کنار هم، بستر دستیابی به «إحسان» (عبادت خداوند چنانکه گویا او را می‌بینی) را فراهم می‌آورند.

از فشارهای خارجی یافت شده است [۱۲]. در واقع، تمرینات ذهن‌آگاهی که در قلمرو معنوی سرچشمه می‌گیرند، اکنون به طور معمول با شواهد تجربی فزاینده‌ای که از اثربخشی آن‌ها حمایت می‌کند، وارد عمل روانپزشکی و پزشکی شده‌اند [۱۳].

بودا سمادی را حالتی از «وحدت ذهنی» توصیف کرد. او گفت: «وقتی به سمادی دست می‌یابی، ذهن پراکنده نیست، درست مانند کسانی که از خود در برابر سیل محافظت می‌کنند، از سد محافظت می‌کنند [۱۴].» گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی سد را می‌شکنند، آگاهی را با هشدارها و امور بی‌ارزش غرق می‌کنند، گوش‌ها را با صداها پر می‌کنند، توجه را تکه‌تکه می‌کنند و آگاهی را پراکنده می‌سازند [۱۵]. زندگی مبتنی بر گوشی برای مردم دشوار می‌کند که وقتی با دیگران هستند، کاملاً با آن‌ها حضور داشته باشند، و وقتی تنها هستند، در سکوت با خود بنشینند. اگر می‌خواهیم سکون و سکوت را تجربه کنیم، و اگر می‌خواهیم تمرکز و حس وحدت آگاهی را توسعه دهیم، باید جریان محرک‌ها را به چشمان و گوش‌هایمان کاهش دهیم. باید فرصت‌های فراوانی برای نشستن آرام پیدا کنیم، چه در مدیتیشن باشد [۱۶]، چه با گذراندن زمان بیشتر در طبیعت، یا فقط با نگاه کردن از شیشه ماشین و فکر کردن در یک سفر طولانی، به جای اینکه همیشه به چیزی گوش دهیم، یا (برای کودکان در صندلی عقب) تمام راه را ویدیو تماشا کنیم.

۴. فراتر رفتن از خویشتن (Transcending the Self)^۱

به آخرین تجربه معنوی خود فکر کنید، شاید لحظه‌ای از هیبت در طبیعت، یا لحظه‌ای از تعالی اخلاقی یا الهام از مشاهده یک عمل زیبای اخلاقی. آیا در آن لحظه خودآگاه‌تر بودید یا کمتر؟ فراتر رفتن از خویشتن (Self-transcendence) در میان ویژگی‌های اصلی تجربه معنوی است، و معلوم می‌شود که از دست دادن خود یک نشانه عصبی دارد. مجموعه‌ای از ساختارهای به هم پیوسته در مغز وجود دارد که هر زمان که ما رویدادها را از منظر خودمحورانه پردازش می‌کنیم - فکر کردن به آنچه من می‌خواهم، بعداً باید چه کار کنم، یا دیگران در مورد من چه

۱. «این مفهوم در متون عرفانی اسلامی، عمدتاً با عنوان «فنا» (فنا فی الله) شناخته می‌شود که حاکی از نابودی صفات نفسانی و بقای به حق تعالی است؛ همچنین تعبیری چون «بی‌خودی» و «خود را گم کردن در معشوق ازلی» در شعر مولانا و دیگر عارفان به همین معنا اشاره دارد.»

فکری می‌کنند - فعال‌تر هستند. این ساختارهای مغزی به قدری با هم فعال می‌شوند که به طور جمعی شبکه حالت پیش فرض (default mode network - DMN) نامیده می‌شوند، به این معنی که مغز معمولاً چه کاری انجام می‌دهد، به جز در زمان‌های خاص که این کار را نمی‌کند [۱۷].

می‌توانیم آن را شبکه حالت عادی (profane mode network) بنامیم. تحقیقات نشان داده است که DMN زمانی که افراد درگیر انواع تمرینات معنوی می‌شوند، از جمله مدیتیشن، دعا، و استفاده از داروهای روانگردان (در محیط‌های حمایت‌کننده) مانند سیلوسایبین، که دسته‌ای از داروهایی است که ادیان بومی جهان بیشتر از آن استفاده می‌کنند، کمتر فعال است [۱۸]. داکر کلتنر، روان‌شناس اجتماعی، در کتاب خود در سال ۲۰۲۳ به نام «هیبت» (Awe) نوشت:

«همانطور که خود پیش فرض ما ناپدید می‌شود، مطالعات دیگر نشان داده‌اند که هیبت ما را از یک طرز فکر رقابتی و گرگ‌خوردن‌گرایانه به سمت درک اینکه ما بخشی از شبکه‌هایی از افراد به هم وابسته و همکار هستیم، سوق می‌دهد. احساس می‌کنیم که بخشی از یک فصل در تاریخ یک خانواده، یک جامعه، یک فرهنگ هستیم. یک اکوسیستم [۱۹].»

هنگامی که DMN آرام‌تر است، ما بهتر می‌توانیم عمیقاً با چیزی فراتر از خود ارتباط برقرار کنیم. رسانه اجتماعی با DMN چه می‌کند؟ یک «پلتفرم» رسانه اجتماعی، تقریباً با تعریف، مکانی است که همه چیز درباره شماست. شما روی سکو می‌ایستید و محتوا پست می‌کنید تا بر درک دیگران از شما تأثیر بگذارید. تقریباً کاملاً برای به حداکثر رساندن DMN و نگه داشتن آن در آنجا طراحی شده است. این برای هیچ یک از ما سالم نیست، و برای نوجوانان حتی بدتر است [۲۰].

سنت‌های بودایی و تائوئیست به طور گسترده در مورد موانعی که ایگوهای ما در مسیر روشنایی ایجاد می‌کنند، نوشته‌اند. آگاهی ما توسط دغدغه‌های عادی به این طرف و آن طرف کشیده می‌شود. در تائو ته چینگ (Tao Te Ching)، متن بنیادین تائوئیست از قرن چهارم قبل از میلاد، چنین می‌یابیم:

«آشفته‌گی‌هایی که در ذهن پدید می‌آیند، اندیشه‌های خود و دیگران، اندیشه‌های جلال

و ننگ، اندیشه‌های سود و زیان، اندیشه‌های درست و نادرست، اندیشه‌های منفعت و افتخار، اندیشه‌های برتری هستند. اینها غباری بر پایه روح هستند که مانع آزادی می‌شوند.»

رسانه اجتماعی سرچشمه آشفته‌گی‌هاست. مردم را به روش‌هایی آموزش می‌دهد که دقیقاً مخالف سنت‌های حکمت جهان است: اول به خودت فکر کن؛ مادی‌گرا، قضاوت‌گر، لاف‌زن و حقیر باش؛ به دنبال جلال باش که توسط لایک‌ها و دنبال‌کنندگان کمی شده است. بسیاری از کاربران ممکن است باور داشته باشند که هویج‌ها و چوب‌های ضمنی ساخته شده در پلتفرم‌هایی مانند اینستاگرام روی آن‌ها تأثیر نمی‌گذارد، اما سخت است که ناخودآگاه تحت تأثیر قرار نگیریم. متأسفانه، بیشتر جوانان در طول دوره حساس برای یادگیری فرهنگی، که تقریباً از سن ۹ تا ۱۵ سالگی طول می‌کشد، به کاربران سنگین رسانه‌های اجتماعی تبدیل می‌شوند [۲۱].

برای تجربه فراتر رفتن از خویشتن بیشتر، باید چیزهایی را در زندگی خود که شبکه حالت عادی را فعال می‌کنند و ما را محکم به ایگوهایمان می‌بندند، مانند زمان صرف شده در رسانه‌های اجتماعی، کم کنیم. باید به دنبال شرایط و فعالیت‌هایی باشیم که تأثیر معکوس دارند، همانطور که بیشتر تمرینات معنوی انجام می‌دهند، از جمله دعا، مدیتیشن، ذهن‌آگاهی، و برای برخی افراد داروهای روانگردان، که به طور فزاینده‌ای به عنوان درمان‌های مؤثر برای اضطراب و افسردگی یافت می‌شوند [۲۲].

۵. دیر عصبانی شدن و زود بخشیدن (Be Slow to Anger, Quick to Forgive)^۱

تاو ته چینگ «اندیشه‌های درست و نادرست» را به عنوان یک آشفته‌گی فهرست می‌کند. در ۳۵ سال مطالعه روانشناسی اخلاق، به این نتیجه رسیده‌ام که این یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشریت است: ما در خشم بسیار سریع و در بخشش بسیار کند هستیم. ما همچنین ریاکارانی هستیم که دیگران را به شدت قضاوت می‌کنیم در حالی که به طور خودکار رفتار بد خود را توجیه می‌کنیم. همانطور که حضرت عیسی در موعظه بالای کوه گفت:

۱. در متون اسلامی، «فروبردن خشم» (کظم غیظ) و «گذشت» (عفو) جایگاهی والا دارد. قرآن می‌فرماید: «وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آنان که خشم خود فرو می‌برند و از مردم درمی‌گذرند؛ و خداوند نیکوکاران را دوست دارد) (آل عمران، ۱۳۴). پیامبر اسلام (ص) نیز قوی‌ترین فرد را کسی دانست که هنگام خشم بر خود مسلط باشد.

«قضاوت نکنید تا مورد قضاوت قرار نگیرید. زیرا با همان داوری که می‌کنید، داوری خواهید شد و با پیمان‌های که می‌سنجید، برای شما سنجیده خواهد شد [۲۳].»

حضرت عیسی به ما نمی‌گوید که به کلی از قضاوت دیگران دست بکشیم؛ او به ما هشدار می‌داد که با تأمل قضاوت کنیم، و مراقب باشیم از استانداردهای متفاوتی برای دیگران نسبت به خودمان استفاده نکنیم. در آیه بعد می‌گوید: «چرا خرده‌ای را که در چشم برادرت است می‌بینی، اما تخته‌ای را که در چشم خودت است توجه نمی‌کنی؟ [۲۴]» او ما را ترغیب می‌کند که قبل از انتقاد از هر کس دیگری، اول خودمان را اصلاح کنیم.

رسائه اجتماعی ما را به انجام عکس آن آموزش می‌دهد. ما را تشویق می‌کند تا با نگرانی اندک نسبت به انسانیت کسانی که از آن‌ها انتقاد می‌کنیم، بدون آگاهی از زمینه‌ای که در آن عمل کرده‌اند، و بدون آگاهی از اینکه ما اغلب خودمان همان کاری را انجام داده‌ایم که دیگران را به خاطرش شرم‌انده می‌کنیم، قضاوت‌های سریع و عمومی انجام دهیم.

سنت‌های بودایی و هندو حتی فراتر می‌روند و ما را ترغیب می‌کنند که به کلی از قضاوت دست بکشیم. در اینجا یکی از عمیق‌ترین بینش‌هایی که تاکنون در مورد روانشناسی اخلاق به دست آمده است، از سنگ-تسان، استاد ذن چینی قرن هشتم، آورده شده است:

«راه کامل فقط برای کسانی دشوار است که انتخاب می‌کنند و برمی‌گزینند؛ نه دوست داشته باش و نه بیزاری جو، آنگاه همه چیز روشن خواهد شد. اگر به اندازه یک تار مو هم تغییر کنی، مرز میان بهشت و زمین مشخص می‌شود. اگر می‌خواهی حقیقت به وضوح در برابرت نمایان شود، هرگز موافق یا مخالف نباش. مبارزه بین «موافق» و «مخالف» بدترین بیماری ذهن است [۲۵].»

ما نمی‌توانیم به معنای واقعی کلمه از توصیه سنگ-تسان پیروی کنیم؛ نمی‌توانیم به کلی از تشخیص‌ها و قضاوت‌های اخلاقی اجتناب کنیم. (در واقع، ادیان توحیدی پر از تمایزات و قضاوت‌های اخلاقی هستند.) اما من معتقدم منظور او این بود که ذهن، اگر به حال خود رها شود، بلافاصله همه چیز را ارزیابی می‌کند، که آنچه را در ادامه فکر می‌کنیم شکل می‌دهد و یافتن حقیقت را برای ما دشوارتر می‌کند. این بینش، بنیان اولین اصل روانشناسی اخلاق است که در کتاب «ذهن درستکار» (The Righteous Mind) ارائه کردم: شهودها اول می‌آیند، استدلال استراتژیک دوم. به عبارت دیگر، ما یک احساس درونی فوری نسبت به یک رویداد

داریم، و سپس پس از وقوع آن، داستانی را می‌سازیم تا قضاوت سریع خود را توجیه کنیم - اغلب داستانی که ما را در نوری خوب نشان می‌دهد.

ادیان بزرگ جهان به ما توصیه می‌کنند که قضاوت‌گری را کاهش دهیم و بخشش را افزایش دهیم. در تورات، خدا به بنی اسرائیل فرمان می‌دهد: «از قبیله خود انتقام نگیرید و کینه به دل نگیرید، بلکه همسایه خود را مانند خود دوست بدارید [۲۶]». هزاران سال بعد، مارتین لوتر کینگ جونیور از قدرت بخشش، که در سنت یهودی-مسیحی توسعه یافته بود، برای الهام بخشیدن به کسانی که در جنبش حقوق مدنی بودند استفاده کرد تا به روش‌های متعالی‌ای عمل کنند که قلب‌ها و ذهن‌ها را به دست آورد:

«ما باید توانایی بخشش را توسعه دهیم و حفظ کنیم. کسی که از قدرت بخشش بی‌بهره است، از قدرت عشق ورزیدن بی‌بهره است. در بدترین‌های ما مقداری خوبی وجود دارد و در بهترین‌های ما مقداری بدی. وقتی این را کشف کنیم، کمتر به دشمنان خود نفرت می‌ورزیم [۲۷].»

البته، دین گاهی افراد را به ظلم، نژادپرستی و نسل‌کشی برانگیخته است. عمل‌کنندگان مذهبی، مانند همه مردم، اغلب ریاکار هستند. با این وجود، دستورات دینی مبنی بر اینکه در قضاوت کندتر و در بخشش سریع‌تر باشیم، برای حفظ روابط و بهبود سلامت روان مفید هستند. رسانه اجتماعی افراد را به انجام عکس آن آموزش می‌دهد: سریع و علنی قضاوت کن، مبدا که تو را به خاطر قضاوت نکردن هر کسی که امروز همه محکومش می‌کنیم، محکوم کنند. نبخش، وگرنه گروهت به تو به عنوان یک خائن حمله خواهد کرد.

از منظر معنوی، رسانه اجتماعی یک بیماری ذهن است. تمرینات و فضایل معنوی، مانند بخشش، لطف و عشق، درمانی برای آن هستند. همانطور که بودا بیان کرد:

«در این جهان، نفرت هرگز نفرت را از بین نبرده است. فقط عشق است که نفرت را از بین می‌برد. این قانون است، باستانی و پایان‌ناپذیر. تو نیز روزی دنیا را ترک خواهی کرد.

با دانستن این حقیقت، چگونه می‌توانی ستیزه جویی پیشه کنی؟ [۲۸]

۶. یافتن هیبت در طبیعت (Find Awe in Nature)^۱

نقش عظمت طبیعت در معنویت انسان را نمی‌توان بیش از حد برجسته کرد. مزمور ۱۰۶ سرود می‌خواند: «آسمان‌ها جلال خدا را بیان می‌کنند، و فلک دست‌های او را اعلام می‌نماید.» رالف والدو امرسون در سال ۱۸۳۶، در توصیف تأثیرات آن دست‌ها هنگام راه رفتن در جنگل، می‌نویسد:

«در جنگل‌ها... این مزارع خدا، وقار و تقدس حاکم است... ایستاده بر زمین لخت، سرم غرق در هوای شاد و برافراشته به فضای بی‌کران، تمام خودخواهی پست ناپدید می‌شود. من به یک کره چشم شفاف تبدیل می‌شوم؛ من هیچ هستم؛ همه چیز را می‌بینم؛ جریان‌های هستی جهانی از درون من می‌گذرد؛ من جزئی از خدا هستم [۲۹].»

در سال ۲۰۰۳، داکر کلتور و من مقاله مروری در مورد هیجان هیبت (awe) منتشر کردیم که در آن استدلال کردیم که هیبت توسط دو درک همزمان ایجاد می‌شود: اول، آنچه به آن نگاه می‌کنید از جهاتی عظیم است، و دوم، نمی‌توانید آن را در ساختارهای ذهنی موجود خود جای دهید [۳۰]. این ترکیب به نظر می‌رسد در افراد احساس کوچک بودن به روشی عمیقاً لذت‌بخش - اگرچه گاهی ترسناک - ایجاد می‌کند. هیبت ما را به تغییر باورها، وفاداری‌ها و رفتارهایمان باز می‌کند.

داکر به دانشمند برجسته‌ای تبدیل شد که هیبت را مطالعه می‌کند. او و دانشجویانش هزاران روایت از تجربیات هیبت را از مردم سراسر جهان جمع‌آوری کردند و آن‌ها را به هشت دسته رایج تقسیم کردند که او آنها را «هشت شگفتی زندگی» می‌نامد. آن‌ها عبارتند از: زیبایی اخلاقی، جوشش جمعی، طبیعت، موسیقی، طراحی بصری، هیبت معنوی و مذهبی، زندگی و مرگ، و بینش‌های ناگهانی (لحظاتی که درک جدید و عظیمی پدیدار می‌شود).

هیبت می‌تواند از طرق بسیاری ایجاد شود، اما زیبایی طبیعت در زمره قابل اعتمادترین و در دسترس‌ترین روش‌ها است. پس از شنیدن داکر در یک گفتگوی پادکست [۳۱] که

۱. هیبت در طبیعت: تجربه شگفتی و احساس کوچکی در برابر جهان طبیعی. در فرهنگ ایرانی-اسلامی، طبیعت تجلی‌گاه جمال و جلال خداوند است. قرآن می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ... لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ» (آل عمران، ۱۹۰). مولانا طبیعت را آینه حق می‌خواند و حافظ می‌گوید: «بین در سبزه و گل، نقش خدایی». تفکر در طبیعت در این سنت، عبادت و راهی به سوی هیبت الهی است.

«پیاده‌روی‌های هیبت» را در زمانی که از مرگ برادرش بر اثر سرطان سوگواری می‌کرد، توصیف کرد، تصمیم گرفتم یک جلسه در مورد هیبت و زیبایی به کلاس مقطع کارشناسی «شکوفایی» که در دانشگاه نیویورک تدریس می‌کنم اضافه کنم. به دانشجویانم گفتم به پادکست گوش دهند و سپس یک پیاده‌روی، آهسته، در هر جایی در فضای باز انجام دهند که در آن نباید گوشی‌های خود را بیرون بیاورند. تأملات مکتوبی که آن‌ها برای تکالیف آن هفته تحویل دادند، از جمله زیباترین‌هایی بود که در ۳۰ سال استادی خود دیده‌ام.

برخی از دانشجویان به سادگی به آرامی در خیابان‌های گرینویچ ویلیج، اطراف دانشگاه نیویورک قدم زدند و برای اولین متوجه تزیینات معماری (طراحی بصری) روی ساختمان‌های قرن نوزدهمی شدند که بارها از کنار آن‌ها عبور کرده بودند. اما قدرتمندترین گزارش‌ها از کسانی بود که در پارک‌ها قدم زدند. یکی از دانشجویان به نام یی-می، پیاده‌روی هیبت خود را در واشینگتن اسکوئر پارک، که قلب سبز محوطه دانشگاه نیویورک است، آغاز کرد. یک روز عالی آوریل بود که درختان گیلاس در شکوفه کامل بودند:

من چنان غرق زیبایی پارک در بهار شدم که مدتی را روی نیمکتی نشستم و در مورد زیبایی آن تأمل کردم و نسبت به افرادی که در اطراف راه می‌رفتند، شادی اخلاقی و محبتی یافتم و به هر کدام که به من نگاه می‌کردند لبخند زدم.

او آنقدر از این تجربه جدید در یک پارک آشنا الهام گرفت که سپس به سنترال پارک نیویورک رفت، اگرچه برای انجام تکلیف نیازی به این کار نداشت. در آنجا، انعکاس نور خورشید بر روی یک دریاچه کوچک او را خیره کرد: «انگار جرقه‌هایی به عنوان تزیین روی آن پاشیده شده بود، و روی درختان. برای من، انگار همه چیز زنده شد.»

چندین دانشجو نوشتند که قبل از پیاده‌روی هیبت خود، به ندرت زمانی را برای جذب زیبایی دنیای اطراف خود اختصاص می‌دادند. واشینگتن اسکوئر پارک یکی از زیباترین پارک‌های شهری ایالات متحده است و دانشجویان دانشگاه نیویورک اغلب از آن عبور می‌کنند، با این حال بسیاری قبلاً آن را واقعاً ندیده بودند. بسیاری از دانشجویان از اضطراب رنج می‌برند، و برخی دریافتند که زیبایی طبیعی یک درمان مؤثر است. دوباره از یی-می:

«احساس می‌کردم تجربه زیبایی و هیبت من را سخاوتمندتر کرد و به زمان حال کشید. نگرانی‌های جزئی درباره گذشته ناگهان کسل کننده شدند، و نگرانی در مورد

آینده غیرضروری به نظر می‌رسید زیرا چقدر در حال حاضر احساس امنیت و آرامش می‌کردم. انگار داشتم کششی از زمان را تجربه می‌کردم و به خود و اضطرابم می‌گفتم که «همه چیز درست می‌شود.» همچنین احساس غلیظی از شادی و صرفاً تمایل به ارتباط با مردم و صحبت با آن‌ها وجود داشت.»

در یک مقالهٔ مروری در سال ۲۰۲۳، داکر و یکی از همکارانش پنج راه را فهرست کردند که هیبت بهزیستی را بهبود می‌بخشد: هیبت باعث «تغییرات در نوروفیزیولوژی، تمرکز کاهش یافته بر خود، افزایش ارتباطات نوع‌دوستانه، یکپارچگی اجتماعی بیشتر، و حس عمیق‌تری از معنا» می‌شود. [۳۲] یی-می همهٔ آن‌ها را در طول پیاده‌روی آرام خود در دو پارک تجربه کرد. انسان‌ها در طبیعت تکامل یافته‌اند. حس زیبایی ما به گونه‌ای تکامل یافته است که ما را به سمت محیط‌هایی جذب کند که اجداد ما در آن‌ها شکوفا شده‌اند، مانند دشت‌های دارای درخت و آب، جایی که گیاهخواران فراوان هستند، یا لبهٔ اقیانوس، با منابع غنی دریایی خود. ادوارد او. ویلسون، زیست‌شناس فرگشتی بزرگ، گفت که انسان‌ها «طبیعت‌دوست» (biophilic) هستند، به این معنی که انسان‌ها «میل به ارتباط با اشکال دیگر حیات» دارند [۳۳]. به همین دلیل است که مردم به مقاصد طبیعی شگفت‌انگیز سفر می‌کنند. به همین دلیل است که فردریک لا اولمستد، معمار بزرگ منظره، سنترال پارک را به همان شکلی که هست طراحی کرد، با مزارع، جنگل‌ها، دریاچه‌ها و یک باغ وحش کوچک که فرزندان من از تغذیه گوسفندها و بزها در آن لذت می‌بردند. به همین دلیل است که کودکان عاشق کاوش در جنگل و برگرداندن سنگ‌ها هستند تا ببینند در زیر آن‌ها چه چیزی در حال خزیدن است. به همین دلیل نیز گذراندن وقت در محیط‌های طبیعی زیبا، اضطراب را در کسانی که از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند کاهش می‌دهد [۳۴]. این مانند بازگشت به خانه است.

با این حال، یکی از نشانه‌های بازسیم‌کشی بزرگ این است که کودکان و نوجوانان اکنون زمان بسیار کمتری را در خارج از منزل می‌گذرانند، و هنگامی که بیرون هستند، اغلب به گوشی‌های خود نگاه می‌کنند یا به آن‌ها فکر می‌کنند. اگر با چیزی زیبا روبرو شوند، مانند نور خورشید که روی آب منعکس می‌شود، یا شکوفه‌های گیلاس که در نسیم بهاری ملایم به حرکت در می‌آیند، اولین غریزهٔ آن‌ها این است که یک عکس یا ویدیو بگیرند، شاید جایی پست کنند. تعداد کمی از آن‌ها برای گم کردن خود در لحظه مانند یی-می باز هستند.

مطمئناً می‌توان در حین استفاده از گوشی هوشمند انواعی از هیبت را احساس کرد. در واقع، شما می‌توانید ویدیوهای بی‌پایان یوتیوب را در مورد افرادی که کارهای قهرمانانه انجام داده‌اند (زیبایی اخلاقی) تماشا کنید. می‌توانید خارق‌العاده‌ترین عکس‌ها و ویدیوهای را که تاکنون از زیباترین مکان‌های جهان گرفته شده است، پیدا کنید. این تجربیات ارزشمند هستند. اما همانطور که قبلاً دیده‌ایم، گوشی‌های ما را در کمیت غرق می‌کنند در حالی که کیفیت را کاهش می‌دهند. شما یک ویدیوی کوتاه از نظر اخلاقی متعالی را تماشا می‌کنید، تحت تأثیر قرار می‌گیرید، و سپس به ویدیوی کوتاه بعدی می‌روید، که در آن کسی از چیزی عصبانی است. شما عکسی از آبشار ویکتوریا را می‌بینید که از یک پهپاد گرفته شده و نمای بهتری از آنچه هرگز حضوری نمی‌توانستید ببینید به شما می‌دهد، و با این حال، چون کل تصویر روی صفحه‌نمایشی به اندازه کف دست شما نمایش داده می‌شود، و چون برای رسیدن به آبشار هیچ تلاشی نکرده‌اید، به اندازه زمانی که خودتان به سمت یک آبشار بسیار کوچک‌تر پیاده‌روی می‌کردید، هیبت ایجاد نمی‌کند.

اگر می‌خواهیم هیبت نقش بزرگ‌تر و سودمندتری در زندگی ما ایفا کند، باید برای آن فضا ایجاد کنیم. در نتیجه انجام پیاده‌روی هیبت خودم در همان هفته‌ای که دانشجویانم انجام دادند، اکنون وقتی در هر پارک یا محیط طبیعی راه می‌روم، ایرپادهایم را از گوشم خارج می‌کنم. دیگر سعی نمی‌کنم به تعداد کتاب‌های صوتی و پادکست‌هایی که مغزم می‌تواند دریافت کند، با سرعت ۱.۵ برابر معمولی، فشرده کنم. در مورد فرزندانمان، اگر می‌خواهیم هیبت و زیبایی طبیعی نقش بیشتری در زندگی آن‌ها ایفا کند، باید تلاش‌های عمدی برای بردن یا فرستادن آن‌ها به مناطق طبیعی زیبا انجام دهیم. بدون گوشی.

حفره‌ی خداگونه (The God-Shaped Hole)^۱

مدت کوتاهی قبل از مرگش در سال ۱۶۶۲، بلز پاسکال، فیلسوف فرانسوی، پاراگرافی نوشت که اغلب به این صورت نقل می‌شود: «در هر قلب انسانی یک حفره‌ی خداگونه وجود دارد

۱. حفره‌ی خداگونه: خلأ وجودی ذاتی در انسان که تنها با ایمان پر می‌شود. در اسلام، این همان «فطرت خداجویی» است (روم، ۳۰). قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). مولانا نیز می‌گوید: «جستجوی حق، فطرت است و عشق».

[۳۵].» من معتقدم او درست می‌گفت. در کتاب «ذهن درستکار»، من به نوشته‌های چارلز داروین و دیوید اسلوان ویلسون، زیست‌شناس [۳۶]، تکیه کردم تا توضیح دهم که چگونه انتخاب طبیعی ممکن است آن حفره را کنده کاری کرده باشد: بشریت دوره طولانی از آنچه به عنوان انتخاب چندسطحی (multilevel selection) شناخته می‌شود را پشت سر گذاشت که در آن گروه‌ها با گروه‌ها رقابت می‌کردند، در حالی که همزمان، افراد درون هر گروه با یکدیگر رقابت می‌کردند. منسجم‌ترین گروه‌ها پیروز شدند، و انسان‌ها - هم توسط تکامل زیستی و هم تکامل فرهنگی - سازگاری‌ای را تکامل دادند که گروه‌هایشان را حتی منسجم‌تر کرد: دینداری (religiosity) (شامل هم ترس و هم عشق به خداوند).

بسیاری از دوستان مذهبی من در مورد منشأ حفره خدا گونه ما اختلاف نظر دارند. آن‌ها معتقدند که این حفره وجود دارد زیرا ما مخلوقات خدا هستیم و مشتاق آفریدگار خود هستیم. اما اگرچه ما در مورد ریشه‌های آن اختلاف نظر داریم، در مورد پیامدهای آن توافق داریم: یک حفره، یک پوچی در همه ما وجود دارد که برای پر کردن آن تلاش می‌کنیم. اگر با چیزی نجیب و متعالی پر نشود، جامعه مدرن به سرعت آن را از زباله پر می‌کند. این از آغاز عصر رسانه‌های جمعی صادق بوده است، اما پمپ زباله در دهه ۲۰۱۰ صد برابر قدرتمندتر شد.

این مهم است که خود را در معرض چه چیزی قرار می‌دهیم. گذشتگان در این مورد اتفاق نظر دارند. در اینجا بودا می‌گوید: «ما همان چیزی هستیم که می‌اندیشیم. همه آنچه هستیم با افکارمان پدید می‌آید [۳۷].» و در اینجا مارکوس اورلیوس می‌گوید: «چیزهایی که به آن‌ها فکر می‌کنید، کیفیت ذهن شما را تعیین می‌کنند. روح شما رنگ افکارتان را به خود می‌گیرد [۳۸].» در یک زندگی مبتنی بر گوشی، ما در معرض مقدار فوق‌العاده‌ای از محتوا قرار می‌گیریم، که بیشتر آن توسط الگوریتم‌ها انتخاب و از طریق اعلان‌هایی به ما فشار داده می‌شود که هر کاری را که انجام می‌دادیم قطع می‌کند. این مقدار زیاد است، و بسیاری از آن ما را در بُعد تعالی به سمت پایین می‌کشد. اگر می‌خواهیم بیشتر زندگی خود را بالای صفر در آن بُعد بگذرانیم، باید کنترل ورودی‌های خود را دوباره به دست بگیریم. باید کنترل زندگی خود را دوباره به دست بگیریم.

خلاصه فصل

● هنگامی که افراد اعمال زیبای اخلاقی را می‌بینند، احساس می‌کنند که به سمت بالا برده شده‌اند - بر روی یک بُعد عمودی که می‌توان آن را تعالی نامید، تعالی یافته‌اند. هنگامی که افراد اعمال منجرکننده اخلاقی را می‌بینند، احساس می‌کنند که به سمت پایین کشیده شده‌اند، یا تحقیر (degraded) شده‌اند.

● یک زندگی مبتنی بر گوشی به طور کلی افراد را به سمت پایین می‌کشد. روش تفکر، احساس، قضاوت و ارتباط ما با دیگران را تغییر می‌دهد. با بسیاری از رفتارهایی که جوامع مذهبی و معنوی انجام می‌دهند، ناسازگار است، که به گفته محققانی مانند دیوید دی‌سنتو، برخی از آن‌ها نشان داده شده است که شادی، بهزیستی، اعتماد و انسجام گروهی را بهبود می‌بخشند. من شش مورد از این تمرینات را شرح دادم.

● اول، امیل دورکیم نشان داد که انسان‌ها بین دو سطح بالا و پایین حرکت می‌کنند: امور عادی و مقدس. عادی، آگاهی معمولی خود-محور ماست. مقدس، قلمرو جمعی است. گروه‌هایی از افراد زمانی به یک جامعه منسجم تبدیل می‌شوند که در آیین‌هایی شرکت می‌کنند که آن‌ها را با هم به درون و بیرون قلمرو مقدس حرکت می‌دهد. در مقابل، دنیای مجازی هیچ ساختاری به زمان یا مکان نمی‌دهد و کاملاً عادی است. این یکی از دلایلی است که جوامع مجازی معمولاً به اندازه جوامع دنیای واقعی رضایت‌بخش یا معنا-بخش نیستند.

● دوم، آیین‌های مذهبی همیشه شامل حرکت بدنی با اهمیت نمادین هستند، که اغلب به طور هماهنگ با دیگران انجام می‌شود. غذا خوردن با هم قدرت خاصی برای پیوند دادن افراد به یکدیگر دارد. دنیای مجازی، با تعریف، بی‌جسم است، و بیشتر فعالیت‌های آن به صورت ناهمزمان انجام می‌شود.

● سوم، بسیاری از ادیان و اعمال معنوی از سکون، سکوت و مدیتیشن برای آرام کردن «میمون جهنده» آگاهی عادی و گشودن قلب به روی دیگران، خدا یا روشنایی استفاده می‌کنند. نشان داده شده است که مدیتیشن بهزیستی را ارتقا می‌بخشد، حتی مدیتیشن منظم کوتاه در زمینه‌های کاملاً سکولار. در مقابل، زندگی مبتنی بر گوشی، مجموعه‌ای بی‌پایان از اعلان‌ها، هشدارها و حواس‌پرتی‌هاست، آگاهی را تکه‌تکه می‌کند و ما را تربیت می‌کند تا هر لحظه آگاهی را با چیزی از گوشی‌هایمان پر کنیم.

● چهارم، یک ویژگی تعیین‌کننده معنویت، فراتر رفتن از خویشتن است. مجموعه‌ای از ساختارهای مغزی (شبکه حالت پیش فرض) وجود دارد که در لحظات فراتر رفتن از خویشتن کمتر فعال می‌شود، گویی که مبنای عصبی آگاهی عادی است. رسانه اجتماعی تمرکز را بر خود، خود-ارائه‌ای، برندسازی و موقعیت اجتماعی حفظ می‌کند. تقریباً کاملاً برای جلوگیری از فراتر رفتن از خویشتن طراحی شده است.

● پنجم، بیشتر ادیان ما را ترغیب می‌کنند که کمتر قضاوت‌گر باشیم، اما رسانه اجتماعی ما را تشویق می‌کند تا ارزیابی‌های خود را از دیگران با نرخی انجام دهیم که قبلاً در تاریخ بشر امکان‌پذیر نبوده است. ادیان به ما توصیه می‌کنند که در خشم کندتر و در بخشش سریع‌تر باشیم، اما رسانه اجتماعی ما را به انجام عکس آن تشویق می‌کند.

● ششم، عظمت طبیعت در زمره جهانی‌ترین و در دسترس‌ترین مسیرها برای تجربه هیبت است، هیجانی که ارتباط نزدیکی با اعمال و پیشرفت معنوی دارد. یک پیاده‌روی ساده در یک محیط طبیعی می‌تواند باعث فراتر رفتن از خویشتن شود، به ویژه اگر فرد توجه دقیقی داشته باشد و به گوشه‌ای توجه نکند. هیبت در طبیعت ممکن است به ویژه برای نسل زد ارزشمند باشد زیرا با اضطراب و خودآگاهی ناشی از دوران کودکی مبتنی بر گوشه‌مقابله می‌کند.

● یک «حفره خدا گونه» در هر قلب انسانی وجود دارد. یا، دست‌کم، بسیاری از مردم آرزوی معنا، ارتباط و تعالی معنوی را احساس می‌کنند. یک زندگی مبتنی بر گوشه‌اغلب آن حفره را با محتوای بی‌ارزش و تحقیرکننده پر می‌کند. گذشتگان به ما توصیه می‌کردند که در انتخاب آنچه در معرض آن قرار می‌گیریم، عمدی‌تر باشیم.

بخش سوم در اینجا به پایان می‌رسد، که در آن آسیب‌های دوران کودکی مبتنی بر گوشه (و بزرگسالی مبتنی بر گوشه) را شرح دادم. اکنون آماده‌ایم تا در بخش چهارم، در مورد آنچه می‌توانیم در این مورد انجام دهیم صحبت کنیم. نشان خواهیم داد که اگر با هم اقدام کنیم، می‌توانیم چیزها را تغییر دهیم.

بخش چهارم
اقدام جمعی
برای کودکی سالم‌تر

فصل نهم

آمادگی برای اقدام جمعی

رایج‌ترین پاسخی که وقتی می‌گویم باید سنِ دسترسی کودکان به تلفن‌های هوشمند و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی را افزایش دهیم می‌شنوم این است: «با تو موافقم، اما خیلی دیر شده.» اینکه امروزه کاملاً عادی شده که کودکان ۱۱ ساله با سرهای خم‌شده در تلفن‌هایشان راه بروند و در میان فیدهای بی‌پایان بالا و پایین کنند، باعث شده بسیاری از مردم نتوانند تصور کنند که اگر بخواهیم، هنوز هم می‌توان این روند را تغییر داد. به من می‌گویند «آن کشتی حرکت کرده» یا «آن قطار ایستگاه را ترک کرده.» اما برای من این استعاره‌های حمل‌ونقلی نشان می‌دهند که باید همین حالا اقدام کنیم. من در هواپیماهایی بوده‌ام که از دروازه خروج حرکت کرده‌اند اما وقتی مشکل ایمنی کشف شده، بازگردانده شده‌اند. پس از غرق شدن تایتانیک در سال ۱۹۱۲، دو کشتی خواهرش از چرخه فعالیت خارج و برای ایمن‌سازی اصلاح شدند. وقتی محصولی مصرفی خطرناک تشخیص داده می‌شود - به‌ویژه برای کودکان - آن را فراخوانی (recall) می‌کنیم و از بازار خارج می‌کنیم تا زمانی که تولیدکننده طراحی‌اش را اصلاح کند.

در سال ۲۰۱۰، نوجوانان، والدین، مدارس و حتی شرکت‌های فناوری نمی‌دانستند که تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی چنین پیامدهای مضری دارند. اکنون می‌دانیم. در ۲۰۱۰ نشانه چندان‌ی از بحران سلامت روان وجود نداشت؛ اکنون همه‌جا دیده می‌شود.

ما ناتوان نیستیم، هرچند اغلب چنین احساس می‌شود، زیرا تلفن‌های هوشمند، شبکه‌های

اجتماعی، نیروهای بازار و فشار اجتماعی با هم ما را وارد یک «تله» (trap) می‌کنند. هر یک از ما، به‌تنهایی، حس می‌کند انجام کار درست خیلی دشوار یا پرهزینه است. اما اگر بتوانیم با هم عمل کنیم، هزینه‌ها به‌طرز چشمگیری کاهش می‌یابد.

در این فصل کوتاه توضیح می‌دهم که مشکلات اقدام جمعی (collective action problems) چیست و برخی سازوکارهای معمول برای حل آن‌ها را معرفی می‌کنم. سپس، در هر یک از فصل‌های باقی‌مانده بخش چهارم، نشان خواهم داد دولت‌ها، شرکت‌های فناوری، مدارس و والدین چگونه می‌توانند گذار فاجعه‌بار از «کودکی مبتنی بر بازی» (play-based childhood) به «کودکی مبتنی بر گوشی» (phone-based childhood) را معکوس کنند.

مشکلات اقدام جمعی (Collective Action Problems)

دانشمندان علوم اجتماعی مدت‌هاست تله‌هایی را مطالعه می‌کنند که در آن هر فرد کاری را انجام می‌دهد که فکر می‌کند برای خودش بهترین است (مثلاً ماهیگیری بیش از حد در یک برکه محلی)، اما وقتی همه همین کار را می‌کنند، نتیجه برای همه بد می‌شود (برکه دیگر هیچ ماهی تولید نمی‌کند). اگر گروه بتواند هماهنگ شود (مثلاً با تعیین سهمیه ماهیگیری برای هر ساکن)، نتیجه بلندمدت بسیار بهتر می‌شود. این تله‌ها «مشکلات اقدام جمعی» (collective action problems) (یا گاهی «معضله‌های اجتماعی» (social dilemmas)) نامیده می‌شوند.

نوجوانان پیش‌دبستانی و دبستانی گرفتار چنین تله‌ای هستند؛ مثلاً وقتی در اولین روز کلاس ششم وارد مدرسه می‌شوند و می‌بینند برخی هم‌کلاسی‌هایشان تلفن هوشمند دارند و حتی سر کلاس در اینستاگرام و اسنپ‌چت با هم ارتباط دارند. این وضعیت روی بقیه فشار می‌گذارد تا آن‌ها هم گوشی و شبکه اجتماعی داشته باشند، هرچند اگر هیچ‌کدام این ابزار را نداشتند، حال همه بهتر بود.

الکسیس اسپنس (Alexis Spence) برایم توضیح داد که چرا در کلاس ششم، با وجود منع والدینش، این قدر مشتاق داشتن حساب اینستاگرام بود:

«چیزی که آن را این قدر اعتیادآور می‌کرد این بود که فقط می‌خواستم با همسالانم جور باشم. نمی‌خواستم چیزی را از دست بدهم، چون اگر چیزی را از دست می‌دادم، از

جریان خارج می‌شدم؛ و اگر از جریان خارج می‌شدم، بچه‌ها به من می‌خندیدند یا مسخره‌ام می‌کردند که چرا نمی‌فهمم چه خبر است، و نمی‌خواستم کنار گذاشته شوم.»

وقتی چند دانش‌آموز گوشی و حساب شبکه اجتماعی می‌گیرند، بقیه دانش‌آموزان به والدینشان فشار می‌آورند و والدین هم وارد تله می‌شوند. شنیدن این جمله برای والدین دردناک است: «همه بچه‌ها گوشی دارند. اگر تو برایم نخری، از همه چیز کنار گذاشته می‌شوم.» (البته «همه» معمولاً یعنی «چند نفر».) کمتر والدینی هستند که بخواهند نوجوانشان در گوشی گم شود، اما تصور اینکه فرزندشان طرد اجتماعی شود برایشان حتی دردناک‌تر است. بنابراین بسیاری از والدین تسلیم می‌شوند و برای فرزند ۱۱ ساله‌شان یا حتی کم‌سن‌تر گوشی می‌خرند. هرچه والدین بیشتری کوتاه بیایند، فشار بر باقی والدین و بچه‌ها بیشتر می‌شود، تا اینکه جامعه به تعادلی پایدار اما نامطلوب می‌رسد: واقعاً همه گوشی دارند، همه در گوشی‌هایشان گم می‌شوند، و «کودکی مبتنی بر بازی» از بین می‌رود.

از آنجا که پذیرش فناوری در دنیای دیجیتال بسیار سریع رخ می‌دهد، برخی شرکت‌های فناوری نیز خود را در تله اقدام جمعی می‌یابند. آن‌ها باید سریع عمل کنند و تا می‌توانند کودکان و نوجوانان بیشتری را جذب کنند. مهم نیست که سیاست‌های خودشان و قوانین آمریکا می‌گویند کاربران باید حداقل ۱۳ سال داشته باشند؛ هر شرکتی که واقعاً سن کاربران جدید را راستی‌آزمایی کند، نوجوانان کم‌سن را به رقاباتی می‌بازد که بی‌هیچ دغدغه‌ای دنبال کاربران زیرسن می‌روند.

والدین درباره «استقلال کودکی» (childhood independence) هم گرفتار مشکل اقدام جمعی هستند. قبلاً وقتی همه بچه‌ها را برای بازی بیرون می‌فرستادند، انجام این کار آسان بود؛ اما در محله‌ای که هیچ‌کس چنین نمی‌کند، سخت است که اولین نفر باشید. والدینی که اجازه می‌دهند فرزندشان بدون نظارت در محله قدم بزند یا بازی کند، ممکن است با خطر تماس یک همسایه ناآگاه با پلیس روبه‌رو شوند؛ پلیسی که شاید پرونده را به خدمات حفاظت از کودکان ارجاع دهد تا آن‌ها والدین را به خاطر «سهل‌انگاری» (neglect) بررسی کنند. در نتیجه هر والدینی ترجیح می‌دهد همان کاری را بکنند که بقیه می‌کنند: کودکان همیشه تحت نظارت، حتی اگر این کار رشد همه کودکان را مختل کند.

چطور از این تله‌ها بیرون بیاییم؟

مشکلات اقدام جمعی به پاسخ‌های جمعی نیاز دارند. چهار نوع اصلی پاسخ وجود دارد که هر کدام می‌توانند به ایجاد تغییرات بزرگ کمک کنند:

۱. هماهنگی داوطلبانه (**Voluntary coordination**). همان‌طور که وقتی والدین برای کودک ۱۱ ساله‌شان گوشی می‌خرند، به والدین مقاوم فشار می‌آورند، هماهنگی معکوس نیز ممکن است. گروه «صبر تا کلاس هشتم» (**8th Wait Until**) نمونه فوق‌العاده‌ای است: والدین تعهد می‌دهند تا کلاس هشتم برای فرزندشان گوشی نخرند. تعهد فقط زمانی معتبر می‌شود که ۱۰ خانواده در همان مدرسه و همان پایه آن را امضا کنند، تا بچه‌ها بدانند تنها نیستند. تله شکسته می‌شود و این خانواده‌ها با هم رهایی می‌یابند. (البته کلاس هشتم هنوز خیلی زود است و در دوران راهنمایی قرار دارد؛ امیدوارم نامشان را به «صبر تا کلاس نهم» تغییر دهند.)

۲. هنجارهای اجتماعی و اخلاقی‌سازی (**Social norms and moralization**). جامعه می‌تواند یک تصمیم شخصی را به موضوعی اخلاقی تبدیل کند و انزجار یا محکومیت نشان دهد؛ همان‌طور که دربارهٔ رانندگی در حالت مستی (خوشبختانه) یا دربارهٔ مادری که اجازه می‌دهد پسر ۹ ساله‌اش بدون همراه در مترو سفر کند (متأسفانه) اتفاق افتاده است [۱]. می‌توانیم این اخلاقی‌سازی منفی استقلال کودکان را معکوس کنیم و دیدگاه جامعه را به جایی برگردانیم که دیدن یک کودک ۹ ساله بی‌همراه در خیابان کاملاً عادی باشد؛ چیزی که تا همین چند سال پیش چنین بود.

۳. راه‌حل‌های فناورانه (**Technological solutions**). محصول یا اختراعی جدید می‌تواند گزینه‌ها و انگیزه‌های کل جامعه را هم‌زمان تغییر دهد؛ مانند کیسه‌های قفل‌دار گوشی (lockable pouches)، روش‌های سریع و ساده راس‌آزمایی سن، یا معرفی «گوشی‌های پایه بهتر (better basic phones)» که فشار برای خرید گوشی هوشمند کامل را از روی والدین برمی‌دارد.

۴. قوانین و مقررات (**Laws and regulations**). دولت‌ها می‌توانند قوانینی وضع کنند؛ مثلاً اینکه همهٔ شرکت‌های شبکهٔ اجتماعی ملزم شوند سن کاربران جدید را راستی‌آزمایی کنند، یا قوانین مربوط به «سهل‌انگاری» را روشن‌تر کنند تا استقلال دادن به کودک مصداق

سهل انگاری نباشد. مؤسسات هم می‌توانند سیاست‌هایی تعیین کنند؛ مثلاً مدرسه‌ای که الزام می‌کند همه دانش‌آموزان در طول روز گوشی‌هایشان را در کمد (locker) بگذارند.

در سه فصل بعدی، برنامه‌ای ارائه خواهم کرد که چگونه دولت‌ها، شرکت‌های فناوری، مدارس، والدین و خود جوانان می‌توانند با همکاری یکدیگر از چندین تله اقدام جمعی رها شوند. از دوست و همکارم لنور اسکنزی (Lenore Skenazy) دعوت کردم تا در نوشتن این سه فصل کمک کند. لنور نویسنده کتاب کودکان آزاد-محیط (Free-Range Kids) (۲۰۰۹) است؛ کتابی که من و همسرم در ۲۰۱۲ خواندیم و دیدگاه‌مان درباره تربیت فرزندان‌مان را تغییر داد [۲]. ما زودتر به آن‌ها استقلال دادیم، و این استقلال اعتماد به نفس‌شان را بیشتر کرد، و این اعتماد به ما هم منتقل شد.

بعدتر با لنور، پتر گری (Peter Gray) و دنیل شوخمن (Daniel Shuchman) سازمانی به نام لت‌گرو (Let Grow) تأسیس کردیم که مأموریتش این است که «دادن استقلال لازم به کودکان برای اینکه به بزرگسالانی توانمند، مطمئن و شاد تبدیل شوند، آسان، عادی و قانونی شود.» در بخش‌هایی از فصل‌های بعد، که مربوط به کاهش مراقبت افراطی و افزایش بازی است، صدایی متفاوت از صدای من خواهید شنید. از لنور برای رهبری جنبش «کودکی آزاد-محیط» و برای اشتراک خردش در فصل‌های پیش‌رو سپاسگزارم. ما چند برنامه سازمان «لت‌گرو» را برجسته می‌کنیم، اما سازمان‌های بسیاری هستند که همین اهداف را دنبال می‌کنند [۳].

چند نکته

قبل از اینکه هر پیشنهادی ارائه دهم، باید چند یادداشت و قدردانی را ذکر کنم. اول، من در فصل‌های بعد ایده‌هایی را پیشنهاد می‌کنم که معتقدم به بیشتر خانواده‌ها و مدارس کمک می‌کند، اما هر کودک، خانواده و مدرسه‌ای منحصر به فرد است. بیشتر اصول روان‌شناختی که بر آن‌ها تکیه می‌کنم، به طور جهانی قابل اجرا هستند، اما پیشنهادها من برای نحوه پیاده‌سازی آن‌ها ممکن است برای شما مناسب نباشد. به هیچ وجه نوآوری کنید، بداهه‌پردازی کنید و سعی کنید نتایج را اندازه‌گیری کنید.

دوم، من مطمئناً در برخی نکات اشتباه می‌کنم. من بر اساس آنچه در هشت فصل اول نوشتم، که بر اساس تحقیقات منابع بسیاری بود، توصیه می‌کنم. اما گاهی مطالعات در تکرار شکست

می‌خورند، دانشمندان علوم اجتماعی در مورد معنی مطالعات با یکدیگر اختلاف نظر دارند، و تحقیقات جدید گاهی ما را به مسیرهای جدید هدایت می‌کند. لطفاً به مکمل آنلاین در آدرس «AnxiousGeneration.com» مراجعه کنید، جایی که من تمام تلاش خود را برای تصحیح هر اشتباهی که مرتکب شده‌ام انجام خواهم داد، و پیشنهادات بیشتری اضافه خواهم کرد. همچنین به انتشار مقالات در ساب‌استک خود - After Babel [۴] - ادامه خواهم داد، جایی که تحقیقات و ایده‌های جدید مرتبط با این کتاب را ارائه خواهم کرد.

در نهایت، می‌خواهم تصدیق کنم که این روزها پدر و مادر بودن، یا معلم، مدیر مدرسه، مربی، یا هر کس دیگری که با کودکان و نوجوانان کار می‌کند، چقدر سخت است. نوجوان بودن حتی سخت‌تر است. همه ما در تلاشیم بهترین کار را انجام دهیم در حالی که با دانش ناقص درباره دنیای فناوری به سرعت در حال تغییر که توجه ما را تکه‌تکه می‌کند و روابط ما را تغییر می‌دهد، دست و پنجه نرم می‌کنیم. درک آنچه در حال رخ دادن است، یا دانستن اینکه در مورد آن چه باید کرد، برای ما دشوار است. اما باید کاری بکنیم. باید خط‌مشی‌های جدید را امتحان کنیم و نتایج را اندازه‌گیری کنیم.

برخی از پیشنهادهای من چالش‌برانگیزتر هستند زیرا به تغییرات قانونی نیاز دارند، و در ایالات متحده، قطبی شدن سیاسی انجام هر کاری را دشوار می‌کند. اما حتی در کنگره ایالات متحده، محافظت از کودکان در برابر آسیب‌های آنلاین یکی از محدود زمینه‌های امیدوارکننده برای توافق دو حزبی است. اگر بتوانیم ماهیت مشکلات اقدام جمعی را درک کنیم، می‌توانیم برای قانون‌گذاری هدفمندی که برای شکستن تله‌ها و تغییر انگیزه‌ها طراحی شده است، فشار بیاوریم. اگر به طور جمعی عمل کنیم، می‌توانیم دوران کودکی مبتنی بر گوشی را عقب بزنیم و تا حدی، یک دوران کودکی مبتنی بر بازی سالم‌تر را بازگردانیم.

خلاصه فصل

- رایج‌ترین واکنش به پیشنهاد به تأخیر انداختن سن استفاده از گوشی هوشمند این است که «خیلی دیر شده است»، اما این یک طرز فکر نادرست است. ما می‌توانیم با اقدام جمعی، وضعیت را تغییر دهیم.
- «مشکلات اقدام جمعی» تله‌هایی هستند که در آن هر فرد برای منفعت شخصی عمل می‌کند، اما نتیجه نهایی برای همه بد است.
- نوجوانان، والدین و حتی شرکت‌های فناوری همگی در این تله‌ها گرفتار شده‌اند.
- چهار راه حل اصلی برای این مشکلات وجود دارد: «هماهنگی داوطلبانه» (مانند تعهدنامه گروهی والدین)، «هنجارهای اجتماعی و اخلاقی‌سازی» (تغییر دیدگاه جامعه نسبت به استقلال کودکان)، «راه‌حل‌های فناورانه» (مانند کیسه‌های قابل قفل گوشی)، و «قوانین و مقررات» (مصوبات دولتی و مدرسه‌ای).
- با درک این مفاهیم و اقدام جمعی، می‌توانیم گذار از کودکی مبتنی بر بازی به کودکی مبتنی بر گوشی را معکوس کنیم.

فصل دهم

دولت‌ها و شرکت‌های فناوری، اکنون چه می‌توانند انجام دهند؟

«چگونه می‌توانیم تا حد ممکن زمان و توجه آگاهانه شما را مصرف کنیم؟»

این جمله شان پارکر (Sean Parker)، نخستین رئیس فیس‌بوک، در مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۷ است [۱]. او داشت فرایند فکری افرادی را توصیف می‌کرد که فیس‌بوک و دیگر پلتفرم‌های بزرگ رسانه اجتماعی را در دهه ۲۰۰۰ ایجاد کردند. در فصل ۲، جمله دیگری از همین مصاحبه را نقل کردم که در آن پارکر توضیح می‌داد «حلقه بازخورد تأیید اجتماعی» چگونه «آسیب‌پذیری در روان‌شناسی انسان» را بهره‌برداری می‌کند. اپلیکیشن‌ها باید «هر از گاهی یک مقدار دوپامین به شما بدهند، چون کسی به یک عکس یا پست یا هر چیز دیگری لایک یا نظر داده است. و این باعث می‌شود شما محتوای بیشتری تولید کنید، و این باعث می‌شود... لایک و نظر بیشتری دریافت کنید.» او گفت که خودش، مارک زاکربرگ (Mark Zuckerberg)، کوین سیستروم (Kevin Systrom - هم‌بنیان‌گذار اینستاگرام) و دیگران «این را آگاهانه می‌فهمیدند. و با این حال انجامش دادند.» او همچنین گفت: «خدا می‌داند این کار چه بلایی بر سر مغز کودکانمان می‌آورد.»

چرا کسی باید با مشتریان خود این‌گونه رفتار کند؟ زیرا برای بیشتر شرکت‌های رسانه اجتماعی، کاربران واقعاً مشتری نیستند. وقتی پلتفرم‌ها دسترسی به اطلاعات یا خدمات را به صورت رایگان ارائه می‌دهند، معمولاً به این دلیل است که خود کاربران محصول (product) هستند.

توجه آن‌ها ماده‌ای ارزشمند است که شرکت‌ها آن را استخراج کرده و به مشتریان واقعی شان - تبلیغ‌دهندگان - می‌فروشند. شرکت‌ها برای جلب توجه کاربران با یکدیگر رقابت می‌کنند و مانند کازینوهای قمار، هر کاری می‌کنند تا کاربران‌شان را نگه دارند، حتی اگر در این فرایند به آن‌ها آسیب بزنند. ما باید انگیزه‌ها (incentives) را تغییر دهیم تا شرکت‌ها رفتار متفاوتی داشته باشند، همان‌طور که در بسیاری از صنایع دیگر اتفاق افتاده است. به مقررات ایمنی مواد غذایی در عصر ترقی‌خواهی (Progressive Era) یا مقررات ایمنی خودرو در دهه ۱۹۶۰ فکر کنید که هر دو به کاهش بلندمدت نرخ مرگ‌ومیر کودکان کمک کردند [۲].

در بخش اول این فصل، روش‌هایی را توصیف می‌کنم که بسیاری از شرکت‌های فناوری، به‌ویژه شرکت‌های رسانه اجتماعی، از ویژگی‌های طراحی استفاده می‌کنند که به سؤال شان پارکر درباره چگونگی مصرف زمان و توجه بیشتر مردم پاسخ می‌دهد و آن‌ها را از صرف زمان لازم در دنیای واقعی منحرف می‌کند. سپس توضیح می‌دهم که دولت‌ها چگونه می‌توانند قوانین را تغییر دهند تا رفتارها و انتخاب‌های طراحی متفاوتی را تشویق کنند، که رسانه‌های اجتماعی را کمتر مضر کرده و برای والدین آسان‌تر می‌کند تا تصمیمات خود را درباره چگونگی و زمان ورود فرزندان‌شان به دنیای مجازی بگیرند. در بخش دوم فصل، نشان می‌دهم که دولت‌ها چگونه می‌توانند قوانین و سیاست‌هایی را تغییر دهند که والدین و مدارس را به سمت محافظت بیش از حد در دنیای واقعی سوق می‌دهد. همچنین نشان می‌دهم که دولت‌ها چگونه می‌توانند دنیای واقعی را برای کودکان جذاب‌تر کنند و بیشتر از نیازهای آن‌ها به بازی، استقلال و مسئولیت‌پذیری حمایت کنند.

همان‌طور که خواهیم دید، سیاست‌های دولتی به افول کودکی مبتنی بر بازی کمک کرده است (به‌ویژه از طریق اجرای بیش‌ازحد مشتاقانه قوانین مبهم ایالتی درباره سهل‌انگاری کودکان) و به ظهور کودکی مبتنی بر گوشی نیز کمک کرده است (به‌ویژه با تعیین سن بسیار پایین برای بزرگسالی اینترنتی و عدم اجرای آن). قوانین جدید و سیاست‌های اجرایی جدید کمک شایانی به والدینی خواهد کرد که برای تربیت فرزندان‌شان به روشی سالم‌تر تلاش می‌کنند.

مسابقه به سمت پایین‌ترین نقطهٔ ساقهٔ مغز^۱

از جمله دقیق‌ترین تحلیل‌گران انگیزه‌های حاکم بر شرکت‌های فناوری، ترستان هریس (Tristan Harris) است؛ او پیشتر طراح اخلاق در گوگل بود و در سال ۲۰۱۳، یک ارائهٔ پاورپوینت برای همکارانش در گوگل با عنوان «فراخوانی برای به حداقل رساندن حواس‌پرتی و احترام به توجه کاربران» ایجاد کرد [۳]. هریس اشاره کرد که محصولات ساخته‌شده توسط تنها سه شرکت - گوگل، اپل و فیس‌بوک - شکل‌دهندهٔ نحوهٔ سپری کردن توجه محدود بشریت بودند و آن را با بی‌دقتی یا عمدتاً تخلیه می‌کردند. هریس ادعا کرد که انتخاب‌های طراحی انجام‌شده توسط شرکت‌های فناوری منجر به فروپاشی جهانی مقدار توجه موجود برای هر چیزی فراتر از صفحه‌نمایش شده است.

هریس در سال ۲۰۱۵ گوگل را ترک کرد و بعداً مرکز فناوری انسانی (Center for Humane Technology) را تأسیس کرد؛ سازمانی مهم که از آن زمان تاکنون زنگ خطر را به صدا درآورده و راه‌حل ارائه می‌دهد. در سال ۲۰۲۰، او به جلسهٔ استماع کمیتهٔ سنا در ایالات متحده دربارهٔ حمایت از مصرف‌کننده دعوت شد تا شهادت دهد. هریس در شهادت خود، انگیزه‌هایی را که شرکت‌ها در رقابت شدید خود برای استخراج توجه با آن مواجه هستند، تشریح کرد. او گفت آسیب‌پذیری‌های روان‌شناختی متعددی وجود دارد که می‌توان از آن‌ها برای جلب توجه سوءاستفاده کرد، که برخی از آن‌ها ریشه در اساسی‌ترین نیازهای ما دارند. شرکت‌ها در یک مشکل اقدام جمعی به نام «مسابقه به سمت پایین» (race to the bottom) گرفتار شده‌اند، زیرا اگر یکی از آن‌ها نتواند از یک ضعف روان‌شناختی موجود بهره‌برداری کند، خود را نسبت به رقبای کم‌وجدان‌تر در موقعیت ضعیف‌تری قرار می‌دهد [۴]:

«در اقتصاد توجه، توجه محدود است و مدل کسب‌وکار تبلیغاتی همیشه بیشتر می‌خواهد.

بنابراین، این به یک مسابقه به سمت پایین‌ترین نقطهٔ ساقهٔ مغز (brain stem) تبدیل می‌شود... کم‌کم شروع می‌شود. اول، برای جلب توجه شما، پاداش‌های «بکش تا تازه شود» (pull to refresh) مثل دستگاه اسلات را اضافه می‌کنم که اعتیادهای کوچک

۱. مسابقه به سمت ساقهٔ مغز (Race to the Bottom of the Brain Stem): رقابت اپلیکیشن‌ها برای جلب توجه از طریق تحریک واکنش‌های غریزی و غیرارادی (ترس، میل، نوتیفیکیشن‌های فوری) به جای احترام به خواست آگاهانه کاربر. این اصطلاح را ترستان هریس، طراح اخلاق سابق گوگل، رایج کرد.

ایجاد می‌کند. نشانه‌های توقف «اسکرول بی‌پایان» (infinite scroll) را حذف می‌کنم تا ذهن شما فراموش کند چه زمانی باید کار دیگری انجام دهد. اما بعد این کافی نیست. با رقابتی‌تر شدن توجه، باید عمیق‌تر به سمت پایین ساقه مغز برویم تا به هویت شما برسیم و شما را به دریافت توجه از دیگران معتاد کنیم. با افزودن تعداد دنبال‌کنندگان و لایک‌ها، فناوری تأیید اجتماعی ما را هک می‌کند و اکنون مردم به بازخوردهای دائمی که از دیگران دریافت می‌کنند وسواس پیدا کرده‌اند. این به تغذیه بحران سلامت روان نوجوانان کمک کرد [۵].»

مدل کسب‌وکار تبلیغات محور، کاربران را به محصول تبدیل می‌کند تا طعمه زده و به دام انداخته شوند. شخصی‌سازی (personalization) شرکت‌های رسانه اجتماعی را بسیار قدرتمندتر از شرکت‌های صنایع تبلیغاتی پیش از دیجیتال مانند روزنامه‌ها و تلویزیون‌های پخش‌کننده کرده است. اگر روی این واقعیت تمرکز کنیم، می‌توانیم ببینیم که قانون‌گذاری کجا می‌تواند نقش مفید و هدفمندی ایفا کند، نه فقط در مورد رسانه‌های اجتماعی، بلکه در مورد بازی‌های ویدیویی و سایت‌های مستهجن که بسیاری از تکنیک‌های مشابه جلب توجه و استخراج داده را بر روی افراد زیر سن قانونی به کار می‌برند.

برای کسب‌وکارهایی که درآمدشان بر اساس نمایش تبلیغات در کنار محتوای تولیدشده توسط کاربر است، سه ضرورت اساسی وجود دارد: (۱) جذب کاربران بیشتر، (۲) واداشتن کاربران به صرف زمان بیشتر در استفاده از اپلیکیشن، و (۳) واداشتن کاربران به پست کردن و تعامل با محتوای بیشتر، که کاربران دیگر را به پلتفرم جذب می‌کند.

یک راهی که شرکت‌ها برای جذب کاربران بیشتر استفاده می‌کنند، عدم اجرای قوانین خودشان برای منع کاربران زیر ۱۳ سال است. در آگوست ۲۰۱۹، من با مارک زاکربرگ تماس ویدئویی داشتم؛ او به اعتبار خودش، با طیف گسترده‌ای از افراد، از جمله منتقدان، ارتباط برقرار می‌کرد. به او گفتم که وقتی فرزندانم وارد دوره راهنمایی شدند، هر کدام گفتند که بیشتر بچه‌های کلاسشان (که در ابتدای کلاس ششم ۱۰ یا ۱۱ سال داشتند) حساب اینستاگرام دارند. از زاکربرگ پرسیدم چه برنامه‌ای برای این موضوع دارد. او گفت: «اما ما به هیچ کس زیر ۱۳ سال اجازه باز کردن حساب نمی‌دهیم.» به او گفتم که قبل از این تماس، یک حساب جعلی برای یک دختر ۱۳ ساله خیالی ایجاد کرده‌ام و هیچ تلاشی برای تأیید ادعای سن من مشاهده نکردم.

او گفت: «روی آن کار می‌کنیم.» در حال نوشتن این فصل (در آگوست ۲۰۲۳)، من به راحتی یک حساب جعلی دیگر ایجاد کردم. هنوز هیچ راستی‌آزمایی سن (age verification) وجود ندارد، حتی اگر تکنیک‌های راستی‌آزمایی سن در چهار سال گذشته بسیار بهتر شده‌اند [۶]، و هیچ عامل بازدارنده‌ای برای پیش‌نوجوانان برای دروغ گفتن درباره سنشان وجود ندارد.

اگر اینستاگرام تلاش واقعی برای مسدود کردن یا اخراج کاربران زیرسن انجام دهد، آن کاربران را به تیک‌تاک و سایر پلتفرم‌ها واگذار خواهد کرد. کاربران جوان‌تر به‌ویژه ارزشمند هستند زیرا عادت‌هایی که در اوایل زندگی شکل می‌گیرند اغلب تا آخر عمر با آن‌ها می‌ماند، بنابراین شرکت‌ها برای تضمین استفاده قوی در آینده از محصولاتشان به کاربران جوان‌تر نیاز دارند. از این رو، آن‌ها از دست دادن سهم بازار در میان کاربران جوان‌تر را یک تهدید وجودی می‌دانند [۷]. در نتیجه، شرکت‌هایی که محصولات را تولید می‌کنند که نوجوانان از آن‌ها استفاده می‌کنند، در مسابقه دیگری به سمت پایین، مسابقه برای جذب کاربران جوان‌تر و جوان‌تر، گرفتار شده‌اند. اسنادی که توسط افشاگر فرانسویس هاگن (Frances Haugen) منتشر شده نشان می‌دهد که مدت‌هاست در تلاش برای مطالعه و جذب پیش‌نوجوانان بوده و حتی به این فکر کرده است که چگونه به کودکان ۴ ساله دست یابد [۸]. (همین مسابقه به سمت پایین با شرکت‌های دخییات رخ داد که تبلیغات خود را به سمت نوجوانان هدف می‌گرفتند و آن را انکار می‌کردند.)

در مورد ضرورت دوم، یکی از راه‌هایی که شرکت‌ها کاربران را به صرف زمان بیشتر در اپلیکیشن‌هایشان وادار می‌کنند، استفاده از هوش مصنوعی (AI) برای انتخاب محتوایی است که در فید کاربر قرار می‌گیرد. بر اساس زمانی که کاربران صرف مشاهده انواع مختلف محتوا می‌کنند، هوش مصنوعی محتوای بیشتری از همان نوع را به آن‌ها ارائه می‌دهد [۹]. به همین دلیل است که گفته می‌شود پلتفرم‌های ویدئویی کوتاه مانند تیک‌تاک و اینستاگرام ریلز (Instagram Reels) بسیار اعتیادآور هستند: الگوریتم‌های آن‌ها قادرند به سرعت هر چیزی را که باعث می‌شود کاربران در حین اسکرول مکث کنند، تشخیص دهند، به این معنی که می‌توانند خواسته‌ها و علایق ناخودآگاهی را که خود کاربر ممکن است حتی از آن آگاه نباشد، شناسایی کنند، که برای مثال منجر به ارائه محتوای نامناسب جنسی به یک خردسال می‌شود [۱۰].

طراحان فناوری مدتها پیش یاد گرفتند که کاهش اصطکاک یا تلاش، زمان سپری شده را افزایش می‌دهد، بنابراین ویژگی‌هایی مانند پخش خودکار (autoplay) و اسکرول بی‌پایان (infinite scroll) مصرف محتوا را به روشی خودکار و زامبی‌وار تشویق می‌کنند. وقتی از مردم خواسته می‌شود پلتفرم‌هایی را که بیش از زمان دلخواهشان در آن وقت می‌گذارند شناسایی کنند، «برندگان» پلتفرم‌های رسانه اجتماعی با این ویژگی‌ها هستند [۱۱]. بازی‌های ویدیویی مدرن از ترفندهای مختلفی برای نگه داشتن کاربران استفاده می‌کنند، مانند مدل‌های کسب‌وکار رایگان برای بازی (free-to-play)، حلقه‌های بازخورد تأیید، «جعبه‌های غنیمت» (loot boxes) که اساساً قمار هستند، و بازی‌های چندنفره بی‌پایان.

برای دستیابی به هدف سوم خود - تشویق کاربران به پست کردن محتوای بیشتر - پلتفرم‌ها از این واقعیت سوءاستفاده می‌کنند که نوجوانان به شدت به جایگاه اجتماعی و پاداش‌های اجتماعی حساس هستند. ویژگی‌هایی مانند «رکوردهای متوالی» اسنپ‌چت (Snapchat streaks) تعامل اجتماعی را به بازی تبدیل می‌کند و کاربران را تشویق می‌کند تا هر روز برای دوستان خود عکس بفرستند تا رکورد متوالی قابل مشاهده عموم شکسته نشود. رکوردهای متوالی اسنپ‌چت، کودکان را تحت فشار قرار می‌دهد تا بیش از آنچه خودشان می‌خواهند وقت صرف حفظ ارتباطات شبکه‌ای کنند و زمان کمتری برای تعامل در دنیای واقعی بگذارند. مثال دیگر، تنظیم پیش‌فرض تنظیمات حریم خصوصی افراد روی عمومی (public) است، به طوری که هر چیزی که پست می‌کنند به محتوایی برای بزرگ‌ترین مخاطب ممکن تبدیل شود. افراد زیر سن قانونی باید در برابر محصولاتی که برای معتاد کردن آن‌ها طراحی شده‌اند محافظت شوند. کاش شرکت‌ها خودشان با دقت بیشتری با کودکان و نوجوانان رفتار می‌کردند، اما با توجه به انگیزه‌های بازار و هنجارهای تجاری، احتمالاً برای وادار کردن آن‌ها به این کار نیاز به قانون‌گذاری است.

دولت‌ها و شرکت‌های فناوری برای پایان دادن به مسابقه

به سمت پایین‌ترین نقطه ساقه مغز چه کاری می‌توانند انجام دهند

چهار روش اصلی وجود دارد که دولت‌ها و شرکت‌های فناوری می‌توانند از طریق آن‌ها دنیای مجازی را برای نوجوانان بهبود دهند.

۱. اعمال وظیفه مراقبت (Duty of Care)

در سال ۲۰۱۳، فیلم‌ساز بریتانیایی بین کیدرون (Beeban Kidron) مستندی به نام InRealLife درباره زندگی نوجوانان در دنیای آنلاین ساخت. چیزهایی که او درباره شیوه‌های بهره‌کشی شرکت‌های فناوری از نوجوانان فهمید، او را نگران کرد. در حالی که روی این فیلم کار می‌کرد، به عنوان عضو مادام‌العمر در مجلس اعیان پارلمان بریتانیا منصوب شد، که راه جدیدی برای عمل بر اساس نگرانی‌هایش در اختیار او گذاشت. او ایمنی کودکان در فضای آنلاین را اولویت اصلی خود قرار داد. پس از مشورت‌های فراوان، فهرستی از استانداردهای طراحی تهیه کرد که شرکت‌های فناوری می‌توانستند برای کاهش آسیب‌های ناشی از حضور آنلاین کودکان و نوجوانان از آن استفاده کنند. این فهرست «قانون طراحی متناسب با سن (Age Appropriate Design Code - AADC)» نام گرفت و در ژوئن ۲۰۲۰ در بریتانیا تصویب شد.

این قانون از این جهت انقلابی بود که اعلام می‌کرد شرکت‌ها مسئولیت اخلاقی و قانونی مشخصی در قبال نحوه رفتار با افراد زیر سن قانونی دارند. آن‌ها وظیفه دارند خدمات خود را در «بهترین منافع (best interests)» کودکان طراحی کنند، و در این قانون، کودک به عنوان فردی زیر ۱۸ سال تعریف شده است. برای مثال، معمولاً بهترین منافع کودک با تعیین تمامی پیش‌فرض‌های مربوط به حریم خصوصی در بالاترین سطح ممکن تأمین می‌شود، در حالی که بهترین منافع شرکت زمانی تأمین می‌شود که پست کودک برای گسترده‌ترین مخاطب ممکن قابل مشاهده باشد. بنابراین قانون مقرر می‌کند که تنظیمات پیش‌فرض برای افراد زیر سن قانونی خصوصی (private) باشد؛ کودک باید به‌طور فعالانه تصمیم بگیرد که تنظیمات را تغییر دهد اگر می‌خواهد پست‌هایش برای غریبه‌ها قابل مشاهده شود. همین موضوع درباره داده‌های موقعیت مکانی نیز صدق می‌کند؛ پیش‌فرض باید این باشد که هیچ‌کس نتواند موقعیت کودک را از یک پست یا استفاده از یک اپلیکیشن پیدا کند، مگر اینکه کودک انتخاب کند که چنین داده‌هایی عمومی شود.

شرط دیگری نیز وجود دارد: پلتفرم‌ها باید درباره کارهایی که انجام می‌دهند شفاف (transparent) و روشن باشند، و سیاست‌های حریم خصوصی و ماهیت کنترل‌های والدین را با زبانی (یا شاید با ویدئوهایی) که برای کودکان قابل فهم باشد توضیح دهند.

اگرچه این قانون فقط شامل خدماتی می‌شد که در بریتانیا ارائه می‌شد، اما قبلاً دو اثر گسترده‌تر

داشته است. نخست اینکه بسیاری از شرکت‌های فناوری تصمیم گرفتند به دلیل دشواری عرضه محصولات متفاوت در کشورهای مختلف، برخی از این تغییرات را در سطح جهانی اعمال کنند. دوم اینکه ایالت کالیفرنیا نسخه خود از AADC را پذیرفت، که در سال ۲۰۲۲ به قانون تبدیل شد، و از آن زمان ایالت‌های دیگری نیز نسخه‌های خود را تصویب کرده‌اند [۱۲]. البته منطقی نیست که ایالت‌های منفرد آمریکا قوانینی جداگانه درباره موضوعی به این گستردگی و بی‌مرزی مانند اینترنت وضع کنند. بسیار بهتر خواهد بود اگر کنگره آمریکا اقدام کند، و اکنون حمایت دوحزبی قدرتمندی از چند لایحه مهم، از جمله «قانون ایمنی کودکان آنلاین (Kids Online Safety Act - KOSA)»، که بسیاری از ایده‌های AADC را در خود دارد، وجود دارد [۱۳]. اما با توجه به فلج‌شدگی دیرینه کنگره آمریکا، این وظیفه بر دوش ایالت‌ها و فرمانداران افتاده است تا از کودکان خود در برابر رویه‌های درنده‌خویی آنلاین محافظت کنند. برخی منتقدان نگران‌اند که اگر مقررات دولتی اعمال شود، این به معنای آن خواهد بود که دولت به مردم خواهد گفت چه چیزی را می‌توانند یا نمی‌توانند در اینترنت بگویند، و ممکن است دولت یک سوی طیف سیاسی را سانسور کند. این نگرانی بی‌پایه نیست [۱۴]. اما بیشتر آسیب‌هایی که پلتفرم‌ها مسئول آن هستند، درباره آنچه کاربران دیگر پست می‌کنند نیست (که نظارت و کنترل آن برای پلتفرم‌ها دشوار است [۱۵]) بلکه مربوط به تصمیمات طراحی (design decisions) است که صد در صد در کنترل پلتفرم‌هاست و تجربه‌های آسیب‌زا را تشویق یا تشدید می‌کند [۱۶]. قوانین اخیر مانند KOSA طوری نوشته شده‌اند که بر طراحی متمرکز باشند، نه محتوا.

تغییرات طراحی - مانند قرار دادن تنظیمات برگزیده حریم خصوصی روی حداکثر به طور پیش‌فرض - به هیچ یک از طرفین طیف سیاسی مزیتی نمی‌دهد. زمانی که تیک‌تاک توانایی تماس مستقیم غریبه‌ها با نوجوانان را در واکنش به قانون بریتانیا محدود کرد [۱۷]، یا زمانی که فیس‌بوک از نحوه هدف‌گیری کاربران زیر سن قانونی توسط تبلیغ‌کنندگان با تبلیغات شخصی‌سازی شده عقب‌نشینی کرد [۱۸]، این تغییرات «بی‌طرف از نظر دیدگاه» بودند [۱۹].

۲. افزایش سن بزرگسالی اینترنتی به ۱۶

در اواخر دهه ۱۹۹۰، زمانی که اینترنت به بخشی از زندگی تبدیل می‌شد، هیچ محافظت خاصی برای کودکان در فضای آنلاین وجود نداشت. شرکت‌ها می‌توانستند داده‌های کودکان را بدون اطلاع یا رضایت والدین جمع‌آوری و بفروشند. در پاسخ، کمیسیون تجارت فدرال آمریکا توصیه کرد که کنگره قانونی وضع کند که وبسایت‌ها را ملزم کند پیش از جمع‌آوری اطلاعات شخصی از کودکان، رضایت والدین را کسب کنند. اد مارکی (Ed Markey)، نماینده وقت (و اکنون سناتور) از ماساچوست، چنین لایحه‌ای تهیه کرد و برای اهداف جمع‌آوری داده، کودک را هر کسی زیر ۱۶ سال تعریف کرد. شرکت‌های تجارت الکترونیک آن زمان با این موضوع مخالفت کردند و با گروه‌های مدافع آزادی‌های مدنی که نگران بودند این لایحه جدید یافتن اطلاعات درباره کنترل بارداری، سقط جنین یا سایر موضوعات حساس را برای نوجوانان دشوارتر کند، متحد شدند [۲۰].

در مذاکرات مربوط به این لایحه، مصالحه‌ای حاصل شد که سن به ۱۳ کاهش یابد. آن تصمیم هیچ ارتباطی به رشد مغز نوجوان یا بلوغ آن‌ها نداشت؛ فقط یک مصالحه سیاسی بود. با این وجود، ۱۳ به سن بالفعل «بزرگسالی اینترنتی» برای ایالات متحده تبدیل شد، که عملاً آن را به سن بزرگسالی اینترنتی برای جهان تبدیل کرد. هر کسی که ۱۳ سال دارد، یا حداقل ادعا می‌کند که دارد، می‌تواند برای اهداف جمع‌آوری داده مانند یک بزرگسال با او رفتار شود. همان‌طور که سناتور مارکی بعداً گفت: «خیلی پایین بود و من آن موقع هم می‌دانستم که پایین است. این بهترین کاری بود که می‌توانستم انجام دهم [۲۱].»

علاوه بر تعیین سن بسیار پایین، این لایحه که به «قانون حفاظت از حریم خصوصی کودکان آنلاین» (Children's Online Privacy Protection Act - COPPA) معروف شد، هیچ تعهدی بر شرکت‌ها برای تأیید سن هیچ کس تحمیل نکرد. آن‌ها فقط موظف بودند از جمع‌آوری داده از کاربرانی که شواهد مستقیمی داشتند که کاربر زیر ۱۳ سال است خودداری کنند. این لایحه در سال ۱۹۹۸ تصویب شد، زمانی که اینترنت مکان بسیار متفاوتی با امروز بود، و از آن زمان تاکنون هیچ اقدام بعدی توسط کنگره صورت نگرفته است (اگرچه چندین لایحه در سال ۲۰۲۳ در حال بررسی است، از جمله به‌روزرسانی COPPA که سن را به ۱۶ باز می‌گرداند).

با تعیین ۱۳ به عنوان سن بزرگسالی، COPPA این سیگنال را به والدین فرستاد که دولت فکر می‌کند ۱۳ سالگی سن مناسبی برای باز کردن حساب و استفاده از این خدمات است. این شبیه درجه‌بندی «۱۳-PG» است که انجمن سینمای آمریکا به والدین می‌گوید یک فیلم برای تماشای یک نوجوان ۱۳ ساله بدون والدین مناسب است. اما آمادگی برای تماشای یک فیلم بسیار متفاوت است از آمادگی برای اعمال خودکنترلی و انتخاب‌های عاقلانه در حالی که در معرض تکنیک‌های اعتیادآور استخراج توجه شرکت‌های قدرتمند قرار می‌گیرید.

سن مناسب برای بزرگسالی اینترنتی چیست؟ توجه کنید که ما درباره سنی صحبت نمی‌کنیم که کودکان می‌توانند در وب گردش کنند یا ویدئوهایی در یوتیوب یا تیک‌تاک تماشا کنند. ما فقط درباره سنی صحبت می‌کنیم که در آن یک فرد زیر سن قانونی می‌تواند با یک شرکت برای استفاده از محصولات آن شرکت قرارداد ببندد. ما درباره سنی صحبت می‌کنیم که در آن یک کودک می‌تواند حسابی در یوتیوب یا تیک‌تاک باز کند و شروع به آپلود ویدئوهای خود کند و فید بسیار شخصی‌سازی شده خود را دریافت کند، در حالی که داده‌های خود را به شرکت می‌دهد تا همانطور که در شرایط خدمات خود گفته است از آن استفاده کرده و بفروشد.

حتی والدینی که سخت تلاش می‌کنند فرزندان خود را از اینستاگرام دور نگه دارند، اغلب شکست می‌خورند، مانند مادر بوستونی که در فصل اول از او نقل قول کردم، یا مانند والدین الکسیس اسپنس از فصل ششم. وقتی با خانواده اسپنس صحبت کردم، مادر الکسیس چالش خود را این‌گونه توصیف کرد: «من با هوش مصنوعی می‌جنگم و نمی‌توانم آن را شکست دهم. نمی‌توانم کامپیوتری را که از من باهوش‌تر است و به او می‌گویند چگونه مرا فریب دهد، شکست دهم.» ما نمی‌توانیم کل بار نظارت بر حداقل سن‌ها را بر دوش والدین بگذاریم، بیش از آن‌که وقتی نوجوانان سعی می‌کنند مشروبات الکلی بخرند، چنین کنیم. ما از فروشگاه‌های مشروبات الکلی انتظار داریم محدودیت‌های سنی را اجرا کنند. باید همین انتظار را از شرکت‌های فناوری داشته باشیم.

من فکر نمی‌کنم که سن بزرگسالی اینترنتی را تا ۱۸ افزایش دهیم. فکر می‌کنم انتخاب اولیه مارکی یعنی ۱۶، سن مناسبی برای حداقل سنی است که افراد زیر سن قانونی می‌توانند شرایط خدمات را بپذیرند و داده‌های خود را واگذار کنند. در ۱۶ سالگی، نوجوانان بالغ نیستند، اما بالغ‌تر و توانمندتر از زمانی هستند که ۱۳ سال داشتند. آن‌ها همچنین کمی فراتر از حساس‌ترین

دوره برای آسیب از رسانه‌های اجتماعی هستند (۱۱-۱۳ سال برای دختران، ۱۴-۱۵ سال برای پسران [۲۲]).

از سوی دیگر، قشر پیشانی آن‌ها هنوز در حال رشد است و هنوز آسیب‌پذیر هستند. رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدیویی، مستهجن و سایر فعالیت‌های اعتیادآور همچنان به بسیاری از آن‌ها به طرق مختلف آسیب خواهند زد. بنابراین من نمی‌گویم که دنیای مجازی در شکل فعلی خود، بدون حفاظ، برای افراد ۱۶ ساله ایمن است. فقط می‌گویم اگر می‌خواهیم حداقل سنی را در قانون بنویسیم و آن را به یک استاندارد ملی قابل اجرا تبدیل کنیم، ۱۳ بسیار پایین است و ۱۶ مصالحه‌ای معقول‌تر و قابل‌دسترس‌تر است. این سن نسبت به تلاش برای افزایش سن به ۱۸، حمایت سیاسی و اجتماعی بیشتری به دست می‌آورد. فقط اضافه می‌کنم که افراد ۱۶ و ۱۷ ساله هنوز زیر سن قانونی هستند، و محافظت‌ها در هر نسخه از «قانون طراحی متناسب با سن» باید همچنان شامل آن‌ها شود. بنابراین معتقدم کنگره آمریکا باید اشتباهات سال ۱۹۹۸ را اصلاح کند و سن بزرگسالی اینترنتی را از ۱۳ به ۱۶ بازگرداند، همانطور که در پیش‌نویس اولیه لایحه بود، و سپس شرکت‌ها را ملزم به اجرای آن کند.

اما شرکت‌ها چگونه می‌توانند این کار را انجام دهند؟

۳. تسهیل راستی‌آزمایی سن

وقتی مردم اصطلاح «راستی‌آزمایی سن» را می‌شنوند، به نظر می‌رسد معمولاً فرض می‌کنند که منظور این است که کاربران باید برای باز کردن حساب یا دسترسی به یک وب‌سایت، یک کارت شناسایی دولتی مانند گواهینامه رانندگی ارائه دهند. این یک راه برای انجام آن است و راهی است که لوئیزیانا در قانون سال ۲۰۲۳ خود الزامی کرد. این قانون از سایت‌هایی که بیش از یک سوم محتوایشان مستهجن است می‌خواست تأیید کنند که بازدیدکنندگان بالای ۱۸ سال هستند و با استفاده از برنامه کیف پول دیجیتال ایالتی، گواهینامه رانندگی لوئیزیانی خود را ارائه دهند. البته، تعداد کمی از بازدیدکنندگان یک سایت مستهجن حاضرند نام واقعی خود را به سایت بدهند، چه رسد به تصویر گواهینامه رانندگی خود. در پاسخ، سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن به سادگی دسترسی به سایت خود را برای ساکنانی که ظاهراً در لوئیزیانا هستند مسدود کرد.

آیا پلتفرم‌های رسانه اجتماعی می‌توانند از همه کاربران برای اثبات اینکه به اندازه کافی برای باز کردن حساب بزرگ هستند، شناسنامه بخواهند؟ در تئوری، بله. ایالت‌ها به راحتی می‌توانند برای جوانانی که هنوز گواهینامه رانندگی ندارند، کارت شناسایی ارائه دهند. اما در عمل، پلتفرم‌ها با نظم نسبتاً منظمی هک می‌شوند و پایگاه‌های داده آن‌ها به دزدان فروخته می‌شود یا در وب منتشر می‌گردد، بنابراین تهدید برای حریم خصوصی قابل توجه خواهد بود. بسیاری از مردم به دلیل آن از استفاده از خدمات ارزشمند خودداری می‌کنند. من مخالف الزام قانونی استفاده از کارت‌های شناسایی دولتی برای دسترسی به بخش‌هایی از اینترنت هستم که توسط نهادهای غیردولتی اداره می‌شوند.

آیا راه‌هایی برای راستی‌آزمایی سن وجود دارد که همچنان به مردم اجازه دهد از یک سایت به طور ناشناس استفاده کنند؟ بله. رویکرد دوم برای راستی‌آزمایی سن این است که سایت‌ها این کار را به شرکت دیگری واگذار کنند که صرفاً به پلتفرم گزارش می‌دهد: بله یا خیر. به اندازه کافی بزرگ است، یا به اندازه کافی بزرگ نیست [۲۳]. اگر شرکت راستی‌آزمایی سن هک شود، تمام چیزی که جهان یاد می‌گیرد این است که افراد موجود در پایگاه داده آن‌ها یک بار سنشان تأیید شده است، نه اینکه از سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن استفاده کرده‌اند.

شرکت‌ها روش‌هایی مانند موارد زیر را توسعه داده‌اند:

- استفاده از شبکه‌ای از افراد برای تضمین یکدیگر (به طوری که آن‌هایی که دروغ می‌گویند امتیاز تضمین را از دست بدهند).

- صدور یک نشانه زنجیره‌بلوکی (blockchain token) برای هر کسی که یک بار با روشی قابل اعتماد تأیید می‌شود. این نشانه سپس مانند گواهینامه رانندگی عمل می‌کند تا ثابت کند دارنده بالای سن معینی است، اما هیچ اطلاعات شخصی درباره دارنده حمل نمی‌کند، بنابراین هک داده چیزی را فاش نمی‌کند.

- استفاده از زیست‌سنجی (biometrics) برای ایجاد هویت. کلیر (Clear)، شرکتی که به دلیل تأیید سریع هویت در فرودگاه‌ها شناخته می‌شود، اکنون به عنوان راهی سریع برای مشتریان خود که قبلاً سن خود را تأیید کرده‌اند استفاده می‌شود تا ثابت کنند برای خرید الکل در رویدادهای ورزشی به اندازه کافی بزرگ هستند.

اکنون شرکت‌های زیادی روش‌های مختلف راستی‌آزمایی سن را ارائه می‌دهند که انجمن

تجاری خود را دارند [۲۴]. کیفیت، قابلیت اطمینان و امنیت این روش‌ها مطمئناً در طول زمان افزایش خواهد یافت. امیدوارم شرکت‌هایی که می‌خواهند حداقل سن را اجرا کنند، شروع به ارائه مجموعه‌ای از گزینه‌ها کنند که کاربر بتواند از میان آن‌ها انتخاب کند [۲۵]. برخی از روش‌ها فقط چند ثانیه طول می‌کشند. قوانینی مانند قانون لوئیزیانا نگرانی‌های مربوط به حریم خصوصی را بسیار کوچک‌تر می‌کنند اگر به شرکت‌ها اجازه دهند مجموعه‌ای از گزینه‌های قابل اعتماد را ارائه دهند، نه اینکه استفاده از شناسنامه دولتی را الزامی کنند.

در حال حاضر، هیچ روش کاملی برای اجرای یک بررسی سن جهانی وجود ندارد. هیچ روشی وجود ندارد که بتوان آن را برای هر کسی که به یک سایت می‌آید به روشی کاملاً قابل اعتماد اعمال کرد و هیچ گونه اعتراضی به حریم خصوصی یا آزادی‌های مدنی ایجاد نکند [۲۶]. اما اگر نیاز به یک راه‌حل جهانی را کنار بگذاریم و تمرکز خود را به کمک به والدینی محدود کنیم که می‌خواهند اینترنت دارای دروازه‌های سنی برای فرزندانشان باشد، آنگاه رویکرد سوم ممکن می‌شود: والدین باید راهی برای علامت‌گذاری گوشی‌ها، تبلت‌ها و لپ‌تاپ‌های فرزند خود به عنوان دستگاه‌های متعلق به یک فرد زیر سن قانونی داشته باشند. این علامت، که می‌تواند در سخت‌افزار یا نرم‌افزار نوشته شود، مانند یک تابلو عمل می‌کند که به شرکت‌های دارای محدودیت سنی می‌گوید: «این شخص زیر سن قانونی است؛ بدون رضایت والدین پذیرش نکنید.»

یک راه ساده برای انجام این کار این است که اپل، گوگل و مایکروسافت - که سیستم‌عامل‌های تقریباً تمام دستگاه‌های ما را می‌سازند - یک ویژگی به کنترل‌های والدین موجود خود اضافه کنند. به عنوان مثال، در iOS اپل، والدین از قبل حساب‌های خانوادگی راه‌اندازی می‌کنند و هنگام دادن اولین آیفون به فرزندانشان، تاریخ تولد صحیح آن‌ها را وارد می‌کنند. والدین از قبل می‌توانند انتخاب کنند که آیا به کودک اجازه دهند فقط برنامه‌ها، فیلم‌ها و کتاب‌های مناسب سن را از خدمات خود اپل دانلود کند. چرا این قابلیت را گسترش ندهیم تا انتخاب والدین توسط همه پلتفرم‌هایی که محدودیت‌های سنی برای آن‌ها مناسب است یا قانون الزامی می‌کند، محترم شمرده شود؟ (والدین از قبل توانایی مسدود کردن دسترسی به وب‌سایت‌های خاص را دارند، اما این بار را بر دوش والدین می‌گذارد که بدانند چه سایت‌ها و دسته‌بندی‌هایی از سایت‌ها را می‌خواهند مسدود کنند، که والدین نمی‌توانند بدانند مگر اینکه فعالیت آنلاین

فرزند خود را از نزدیک زیر نظر داشته باشند و سایت‌ها و روندهای آنلاین را زیر نظر داشته باشند [۲۷].

اپل، گوگل و مایکروسافت می‌توانند ویژگی‌ای ایجاد کنند، بیایید آن را بررسی سن (age check) بنامیم، که به طور پیش‌فرض هر زمان که والدین حسابی برای کودک زیر ۱۸ سال ایجاد می‌کنند، روی «روشن» تنظیم می‌شود. والدین می‌توانند انتخاب کنند که بررسی سن را خاموش کنند، اما اگر روشن بودن پیش‌فرض باشد، بسیار گسترده استفاده خواهد شد (برخلاف بسیاری از ویژگی‌های کنترل‌های والدین فعلی که بسیاری از والدین نمی‌دانند چگونه آن‌ها را روشن کنند). اگر بررسی سن روشن باقی بماند، آنگاه وقتی هر کسی از آن گوشی یا کامپیوتر برای تلاش برای باز کردن حساب یا ورود به یک حساب استفاده می‌کند، سایت می‌تواند صرفاً با برقراری ارتباط با دستگاه دو سؤال را پاسخ دهد:

اول آن که آیا بررسی سن روشن است؟ اگر بله، سپس آیا فرد حداقل سن مورد نظر ما را دارد؟ (به عنوان مثال، ۱۶ سال برای باز کردن یا دسترسی به یک حساب رسانه اجتماعی)

این نوع تأیید مبتنی بر دستگاه راهی را ارائه می‌دهد که والدین، شرکت‌های فناوری و پلتفرم‌ها می‌توانند مسئولیت راستی‌آزمایی سن را به اشتراک بگذارند. چنین سیستمی به والدین الکسیس اسپنس کمک می‌کرد تا دختر ۱۰ ساله‌شان را از پلتفرم‌های رسانه اجتماعی که زندگی او را تسخیر کرده بودند دور نگه دارند. همچنین فشار همسالان بر الکسیس را کاهش می‌داد زیرا تعداد کمی از همکلاسی‌هایش در اینستاگرام بودند. همچنین به سایت‌ها اجازه می‌دهد ویژگی‌های خاصی را بر اساس سن دروازه‌بندی کنند، مانند توانایی آپلود ویدئو یا تماس گرفته شدن توسط غریبه‌ها. توجه داشته باشید که با تأیید مبتنی بر دستگاه، هیچ کس دیگری دچار مشکل نمی‌شود. بزرگسالانی که از سایتی استفاده می‌کنند که از بررسی سن استفاده می‌کند، مجبور نیستند کاری انجام دهند یا چیزی نشان دهند، بنابراین اینترنت برای آن‌ها بدون تغییر باقی می‌ماند و هیچ تهدیدی برای حریم خصوصی وجود ندارد. والدینی که می‌خواهند فرزندان‌شان حساب رسانه اجتماعی باز کنند، می‌توانند به سادگی بررسی سن را خاموش کنند.

۴. تشویق مدارس بدون تلفن (Phone-Free Schools)

در فصل بعد - درباره کارهایی که مدارس می‌توانند انجام دهند - استدلال خواهیم کرد که همه مدارس، از ابتدایی تا دبیرستان، باید برای بهبود نه تنها سلامت روان بلکه نتایج تحصیلی نیز، بدون تلفن شوند. دولت‌ها در تمام سطوح، از محلی تا فدرال، می‌توانند با تخصیص بودجه برای پرداخت هزینه اندک خرید کمد های تلفن (phone lockers) یا کیسه‌های قابل قفل (lockable pouches) برای هر مدرسه‌ای که می‌خواهد تلفن‌ها را در طول روز مدرسه از جیب‌ها و دست‌های دانش‌آموزان دور نگه دارد، از این گذار حمایت کنند. وزارت‌های آموزش در سطوح ایالتی و فدرال می‌توانند از پژوهش در مورد اثرات مدارس بدون تلفن حمایت کنند تا تأیید شود که آیا آن‌ها برای سلامت روان دانش‌آموزان و عملکرد تحصیلی مفید هستند یا خیر.

دولت‌ها برای تشویق تجربه بیشتر (و بهتر)

در دنیای واقعی چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

در تابستان سال ۲۰۱۴، زمانی که دبرا هارل (Debra Harrell)، مادر مجرد کارولینای جنوبی، شیفتهای خود را در مک‌دونالدز کار می‌کرد، دخترش را که از مدرسه تعطیل بود با خود می‌آورد. رجینا (Regina) ۹ ساله، وقت خود را با بازی روی لپ‌تاپ سپری می‌کرد. اما وقتی لپ‌تاپ از خانه آن‌ها به سرقت رفت، رجینا از مادرش التماس کرد که به جای آن اجازه دهد در پارک آب‌پاش محبوب محله بازی کند. او در میان دوستان و بسیاری از والدین آن‌ها بود. احساس امنیت می‌کرد. حس تابستان را داشت. دبرا گفت بله.

اما در سومین روز تفریح رجینا در زیر آفتاب، زنی در پارک از او پرسید مادرش کجاست. وقتی گفت «سرکار»، آن زن با ۹۱۱ تماس گرفت. پلیس دبرا را به رها کردن کودک (child abandonment) - که تا ۱۰ سال حبس دارد - متهم کرد و او را به زندان انداخت. رجینا به مدت ۱۷ روز از مادرش جدا شد [۲۸].

این پرونده و بسیاری موارد دیگر مانند آن، والدین را می‌ترساند تا بیش از حد بر فرزندان خود نظارت کنند. دولت‌ها به معنای واقعی کلمه در حال جرم‌انگاری کودکی مبتنی بر بازی هستند که پیش از دهه ۱۹۹۰ هنجار بود.

۱. متوقف کردن مجازات والدینی که به کودکان آزادی در دنیای واقعی می دهند

تجربه دبرا و داستان های دیگر والدینی که به دلیل کارهایی مانند اجازه دادن به کودکان برای بازی در بیرون [۲۹] یا بازگشت خود از پارک به خانه [۳۰] مورد تحقیق قرار گرفته اند، باعث شد لت گرو (Let Grow) جنبشی را برای قوانین «استقلال معقول در کودکی» (Reasonable Childhood Independence) آغاز کند. در حال حاضر، قوانین سهل انگاری در بیشتر ایالت ها مبهم هستند و چیزهایی مانند «والد باید نظارت مناسب را فراهم کند» می گویند. بله، البته که باید، اما مردم ایده های بسیار متفاوتی درباره معنای آن دارند. فقط به این دلیل که یک رهگذر به دختر ۹ ساله اش اجازه نمی دهد بیرون بازی کند، به این معنا نیست که دولت باید بتواند هر کسی را که این کار را می کند تحت تحقیق قرار دهد.

یک مطالعه در گزارش سیاست اجتماعی (Social Policy Report) نشان داد که نحوه نوشته شدن و تفسیر قوانین فعلی ایالات متحده ارتباط چندانی با سنینی که کودکان در آن توانایی ها را توسعه می دهند، ندارد [۳۱]. در جوامع سراسر جهان، به طور سنتی تصور می شد که کودکان در حدود سنین ۶ یا ۷ سالگی بسیار توانمندتر و مسئولیت پذیرتر می شوند، زمانی که به طور معمول مسئولیت هایی مانند مراقبت از کودکان کوچک تر و حیوانات به آن ها داده می شد. با این حال، در برخی ایالت های ایالات متحده، مانند کنتیکت، قانون می گفت کودک هرگز نباید قبل از ۱۲ سالگی به تنهایی در ملاء عام رها شود، به این معنی که کودکان ۱۱ ساله به پرستار نیاز داشتند. در واقع، مادری در کنتیکت به دلیل اینکه اجازه داده بود پسر ۱۱ ساله اش در ماشین منتظر بماند در حالی که او به فروشگاه می دوید، دستگیر شد [۳۲]. این در حالی است که صلیب سرخ آموزش پرستاری از کودک را از سن ۱۱ سالگی آغاز می کند، سنی که من و خواهرانم شروع به پرستاری از کودکان همسایه کردیم. لت گرو با موفقیت برای تغییر قانون به خطر انداختن جنایی کنتیکت در سال ۲۰۲۳ لابی کرد. اما قوانین سهل انگاری سایر ایالت ها همچنان مبهم باقی مانده است و به مقامات اختیارات گسترده ای برای مداخله می دهد.

مقاله گزارش سیاست اجتماعی اشاره می کند: «والدینی که فرصت های تحریک فیزیکی و شناختی را از طریق فعالیت های مستقل برای فرزندان خود فراهم نمی کنند، به طور بالقوه فرزندان خود را در آن ابعاد "مورد سهل انگاری" قرار می دهند.» بنابراین فقدان نظارت بزرگسالان نباید ملاک تشخیص سهل انگاری باشد. در واقع، شاید این دولت است که زمانی که محافظت

بیش از حد را الزامی می‌کند، مرتکب سهل‌انگاری می‌شود. قوانین استقلال معقول در کودکی معنای سهل‌انگاری را روشن می‌کنند: سهل‌انگاری زمانی است که والدین آشکارا، عمدتاً یا بی‌پروا خطری را برای کودک نادیده بگیرد که آنقدر آشکار است که هیچ فرد معقولی اجازه نمی‌دهد کودک در آن فعالیت شرکت کند. به عبارت دیگر، زمانی که شما فقط چشم از فرزندان‌تان برمی‌دارید، سهل‌انگاری نیست. این روشن‌سازی از والدینی محافظت می‌کند که به فرزندان خود استقلال بیشتری می‌دهند - چه به خاطر خود استقلال و چه به دلیل ضرورت اقتصادی، مانند دبرا هارل.

در سال ۲۰۱۸، یوتا اولین ایالت ایالات متحده شد که چنین قانونی را تصویب کرد. از آن زمان، تگزاس، اکلاهما، کلرادو، ایلینوی، ویرجینیا، کنتیکت و مونتانا نیز این کار را انجام داده‌اند. این لوایح معمولاً حامیان دوحزبی داشته‌اند و اغلب به اتفاق آرا تصویب شده‌اند. آن‌ها برای مردم در سراسر طیف سیاسی جذاب هستند زیرا هیچ کس نمی‌خواهد دولت در زندگی خانوادگی دخالت کند مگر اینکه دلیل قانع‌کننده‌ای وجود داشته باشد.

وظیفه دولت محافظت از کودکان در برابر آزار واقعی است، نه در برابر فعالیت‌های روزمره کودکی. ایالت‌ها باید قوانین سهل‌انگاری نظارتی خود را اصلاح کنند. آن‌ها باید تمام اقدامات تنبیهی علیه والدینی را که تنها جرمشان این است که تصمیم گرفته‌اند به فرزندان خود استقلال معقول و متناسب با سن بدهند، متوقف کنند. از قانون‌گذاران ایالت خود (یا معادل آن در سایر کشورها) بخواهید قانون استقلال معقول در کودکی را ارائه دهند [۳۳].

۲. تشویق بازی بیشتر در مدارس

در فصل بعد، استدلال خواهم کرد که مدارس در ایالات متحده کودکان را از زمان بازی گرسنه نگه می‌دارند تا فضای بیشتری برای آموزش آکادمیک و آمادگی برای آزمون‌ها ایجاد کنند، که نتیجه عکس می‌دهد زیرا کودکان محروم از بازی مضطرب و بی‌تمرکز می‌شوند. در نهایت، آن‌ها کمتر یاد می‌گیرند. دفاتر فرمانداران و وزارت‌های آموزش ایالتی باید تحقیقات مربوط به مزایای بازی آزاد به طور کلی و زنگ تفریح به طور خاص را جدی بگیرند [۳۴]. سپس باید الزام کنند که مدارس زمان بسیار بیشتری برای آن فراهم کنند، از جمله فرصت‌های بازی قبل و بعد از مدرسه، به ویژه در مدارس ابتدایی و راهنمایی [۳۵].

۳. طراحی و منطقه‌بندی فضای عمومی با در نظر گرفتن کودکان

اگر می‌خواهیم کودکان یکدیگر را رو در رو ملاقات کنند و با دنیای واقعی تعامل داشته باشند - نه فقط صفحه‌نمایش‌ها - جهان و ساکنان آن باید برای آن‌ها قابل دسترس باشد. دنیایی که برای اتومبیل‌ها طراحی شده است اغلب دنیایی نیست که کودکان آن را قابل دسترس بدانند. شهرها و شهرک‌ها می‌توانند کارهای بیشتری انجام دهند تا اطمینان حاصل کنند که پیاده‌روهای خوب، گذرگاه‌های عابر پیاده و چراغ‌های راهنمایی خوب دارند. می‌توانند اقدامات کاهش سرعت ترافیک را نصب کنند و منطقه‌بندی خود را برای اجازه دادن به توسعه مختلط کاربری (mixed-use development) بیشتر تغییر دهند. وقتی مؤسسات تجاری، تفریحی و مسکونی بیشتر در هم آمیخته می‌شوند، فعالیت بیشتری در خیابان وجود دارد و مکان‌های بیشتری که کودکان می‌توانند پیاده یا با دوچرخه به آن‌ها برسند. اما وقتی تنها راه کودک برای رسیدن به یک مغازه، پارک یا خانه دوست «تاکسی والدین» است، کودکان بیشتری در خانه و پشت صفحه‌نمایش خواهند بود. یک مطالعه نشان داد کودکانی که می‌توانند با دوچرخه یا پیاده به یک زمین بازی برسند، شش برابر بیشتر از کودکانی که نیاز دارند کسی آن‌ها را با ماشین ببرد، از آن بازدید می‌کنند [۳۶]. بنابراین زمین‌های بازی را در سراسر یک محله پراکنده کنید، و در نظر داشته باشید که چند تا از آن‌ها را زمین‌های بازی ماجراجویانه (adventure playgrounds) کنید (به فصل بعد مراجعه کنید).

یک راه نوآورانه و ارزان که شهرهای اروپایی برای کمک به بچه‌ها (و والدین) برای اجتماعی‌تر شدن استفاده می‌کنند، مسدود کردن خیابان جلوی یک مدرسه به مدت یک ساعت قبل و بعد از مدرسه است [۳۷]. در این خیابان‌های مدرسه (School Streets) که به طور موقت عاری از خودرو هستند، والدین با هم معاشرت می‌کنند و بچه‌ها بازی می‌کنند، در حالی که ازدحام، آلودگی و خطر جاده‌ای کاهش می‌یابد. شهرها می‌توانند با آسان کردن فرآیند صدور مجوز بستن خیابان، این کار را امکان‌پذیر کنند. در عصر ما که جامعه در حال افول و تنهایی در حال افزایش است، شهرها و شهرک‌ها باید برای ساکنان محلی آسان کنند که خیابان‌ها را برای جشن‌های محله و سایر دلایل اجتماعی نیز مسدود کنند، از جمله خیابان‌های بازی (Play Streets) (خیابان‌هایی که به طور موقت به روی ترافیک بسته می‌شوند تا بچه‌ها بتوانند مانند قدیم با هم بازی کنند) [۳۸].

هنگام بررسی حمل و نقل، قوانین منطقه‌بندی، مجوزها و ساخت و سازهای جدید، به یاد داشته باشید که کودکان انسان هستند. آن‌ها می‌خواهند جایی باشند که اتفاق می‌افتد. فضاهای مختلط‌کاربری که به راحتی قابل دسترس هستند و همه - پیر و جوان - می‌توانند در آن پرسه بزنند، ببینند، دیده شوند، کمی بازی کنند، خرید کنند، غذا بخورند، معاشقه کنند و وقتی خسته شدند روی نیمکت بنشینند، همه را بیشتر با جهان فراتر از صفحه‌نمایش درگیر می‌کند.

۴. آموزش فنی و حرفه‌ای بیشتر، کارآموزی و برنامه‌های توسعه جوانان

سیستم آموزشی در ایالات متحده بیش از پیش بر آموزش آکادمیک که منجر به تحصیلات دانشگاهی می‌شود متمرکز شده است. کاهش متناظری در ارائه دوره‌ها و مشارکت دانش‌آموزان در آنچه آموزش شغلی و فنی (career and technical education - CTE) نامیده می‌شود وجود داشته است. این‌ها دوره‌هایی با تجربه عملی فراوان در زمینه‌هایی مانند کارگاه، مکانیک خودرو، کشاورزی و تجارت هستند. ریچارد ریوز (Richard Reeves) می‌گوید تحقیقات در مورد مزایای فرستادن پسران به دبیرستان‌های تخصصی اختصاص یافته به CTE قوی‌ترین است. پسران در چنین مدرسی در مقایسه با پسران مشابهی که در دبیرستان‌های سنتی تحصیل می‌کردند، افزایش زیادی در نرخ فارغ‌التحصیلی و درآمدهای بعدی خود دیدند، در حالی که دختران این مزایای خاص را نشان ندادند [۳۹]. این یافته‌ها شواهد بیشتری است که مدارس استاندارد در درگیر کردن بسیاری از پسران ناکام هستند و منجر به هدررفت عظیم پتانسیل می‌شوند.

کارآموزی‌ها (apprenticeships) نیز برای کمک به جوانان در انتقال از دبیرستان به اشتغال مزدبگیر مؤثر بوده است. در بازار کاری که مردم اغلب در آن جابجا می‌شوند، شرکت‌ها انگیزه کمی برای پذیرش جوانان آموزش‌ندیده، سرمایه‌گذاری روی آن‌ها و سپس دیدن رفتن آن‌ها به جای دیگر دارند. برنامه‌های دولتی که برای مدتی دستمزد را یارانه می‌دهند، آموزش جوانان را برای شرکت‌ها کم‌هزینه‌تر می‌کند و در نتیجه ارزش آن‌ها را برای شرکت یا هر کارفرمای آینده افزایش می‌دهد [۴۰].

دولت‌ها همچنین می‌توانند از برنامه‌های سال فاصله (gap year) و «سال خدمت» (year of service) حمایت کنند، به ویژه در میان جوانانی که چشم‌انداز روشنی برای دانشگاه ندارند.

برنامه‌هایی مانند آمریکورپس (AmeriCorps) به جوانان کمک می‌کند مهارت‌های جدید بیاموزند و در عین حال به جوامع محلی کمک می‌کنند. همچنین نشان داده شده است که برنامه‌های تجربه طبیعت (wilderness experience programs) برای نوجوانان مفید هستند [۴۱]؛ آن‌ها آموزش مستقیم در ضدشکنندگی ارائه می‌دهند و در عین حال جوانان را در زیبایی طبیعی غوطه‌ور می‌کنند. چنین برنامه‌هایی معمولاً توسط شرکت‌های غیرانتفاعی یا انتفاعی اداره می‌شوند، اما ایالت کنتیکت از سال ۱۹۷۴ برنامه بدون شهریه‌ای را برای نوجوانان سراسر ایالت اجرا می‌کند [۴۲].

دولت‌ها قدرت و اغلب مسئولیت رسیدگی به مشکلات اقدام جمعی را دارند. قوانین ضعیف تدوین شده و اجرای نامنظم برخی از این مشکلات را تشدید کرده است. دولت‌ها می‌توانند استانداردهایی تعیین کنند که رفتار شرکت‌ها را تغییر دهد. آن‌ها می‌توانند محدودیت‌های سنی تعیین کنند که رقابت برای کاربران زیر سن قانونی را متوقف کند. آن‌ها می‌توانند برای والدین و مدارس آسان‌تر کنند که آزادی بیشتری به کودکان و نوجوانان بدهند، همانطور که در دو فصل بعدی بحث خواهم کرد. وقتی دولت‌ها، شرکت‌های فناوری، مدارس و والدین به روش‌های مکمل کار کنند، می‌توانند به طور جمعی مشکلات دشوار را حل کنند، از جمله بهبود سلامت روان جوانان.

خلاصه فصل

- دولت‌ها در تمام سطوح باید سیاست‌هایی را که به سلامت روان نوجوانان آسیب می‌زند تغییر دهند و از سیاست‌هایی که آن را بهبود می‌بخشد حمایت کنند. در ایالات متحده، دولت‌های ایالتی و محلی تا حدی مسئول محافظت بیش از حد از کودکان در دنیای واقعی هستند (از طریق تجاوز گسترده از قوانین مبهم سهل‌انگاری)، و دولت فدرال تا حدی مسئول محافظت ناکافی از کودکان در دنیای مجازی است (با تصویب قانونی ناکارآمد در سال ۱۹۹۸ و عدم به‌روزرسانی آن با آشکارتر شدن خطرات زندگی آنلاین).
- برای اصلاح محافظت ناکافی آنلاین، دولت‌های ملی و فدرال باید قوانینی از نوعی که برای اولین بار در بریتانیا تصویب شد وضع کنند که شرکت‌ها را ملزم می‌کند با افراد زیر سن قانونی متفاوت از بزرگسالان رفتار کنند، با وظیفهٔ مراقبت اضافی. دولت‌های ملی همچنین باید سن بزرگسالی اینترنتی را به ۱۶ افزایش دهند.
- شرکت‌های فناوری می‌توانند بخش بزرگی از راه حل باشند: با توسعه ویژگی‌های بهتر راستی‌آزمایی سن و با افزودن ویژگی‌هایی که به والدین اجازه می‌دهد گوشی‌ها و کامپیوترهای فرزندان خود را به عنوان دستگاه‌هایی تعیین کنند که تا زمانی که به سن کافی نرسیده‌اند، توسط سایت‌های دارای حداقل سن خدمات ارائه نشود. چنین ویژگی‌ای به حل چندین مشکل اقدام جمعی برای والدین، کودکان و پلتفرم‌ها کمک می‌کند.
- برای اصلاح محافظت بیش از حد در دنیای واقعی، دولت‌های ایالتی و محلی باید قوانین سهل‌انگاری را محدودتر کنند و به والدین اطمینان دهند که می‌توانند به فرزندان خود زمانی بدون نظارت بدهند بدون اینکه خطر دستگیری یا مداخله دولت در زندگی خانوادگی خود را داشته باشند.
- دولت‌های ایالتی و محلی همچنین باید بازی آزاد و زنگ تفریح بیشتری را در مدارس تشویق کنند. آن‌ها باید نیازهای کودکان را در منطقه‌بندی و صدور مجوز در نظر بگیرند و باید در آموزش فنی و حرفه‌ای بیشتر و سایر برنامه‌هایی سرمایه‌گذاری کنند که نشان داده شده به نوجوانان، به ویژه پسران، در گذار به بزرگسالی کمک می‌کند.

فصل یازدهم

کاری که مدارس می‌توانند هم‌اکنون انجام دهند

در آوریل ۲۰۲۳، روزنامه واشینگتن پست داستانی با عنوان «راه‌حل یک مدرسه برای بحران سلامت روان: امتحان کردن همه‌چیز» منتشر کرد [۱]. این گزارش دربارهٔ یک مدرسه K-۱۲ در منطقهٔ روستایی اوهایو بود که مدیران آن درمانگران بیشتری آورده و یک برنامهٔ درسی جدید یادگیری اجتماعی-عاطفی (social-emotional learning) خریداری کرده بودند که آموزش رسمی در «کیفیت‌هایی مانند همدلی و اعتماد، و مهارت‌هایی مانند ایجاد رابطه و تصمیم‌گیری» ارائه می‌داد. مدرسه کودکان حتی در مقطع مهدکودک را تشویق می‌کرد تا در کلاس موسیقی دربارهٔ احساساتشان آواز بخوانند. آن‌ها اسب‌هایی را آوردند تا کودکان در مراقبت‌های پس از مدرسه آن‌ها را نوازش و تیمار کنند، به لطف سازمانی که یادگیری تجربی حساس به تروما را ترویج می‌کند.

یک عبارت پولینزیایی وجود دارد: «ایستادن روی نهنگ، و ماهی ریز گرفتن.»^۱ گاهی بهتر است یک کار بزرگ انجام داد تا کارهای کوچک بسیار، و گاهی آن کار بزرگ دیده نمی‌شود، اما درست زیر پای شماس است. برای پرداختن به اضطراب گسترده در این نسل، دو «نهنگ» (whales)

۱. ایستادن روی نهنگ، و ماهی ریز گرفتن (Standing on a whale, fishing for minnows): اصطلاحی پولینزیایی (احتمالاً از بومیان جزایر اقیانوس آرام، مانند مائوری‌های نیوزیلند) که به استفادهٔ نادرست از یک منبع یا فرصت عظیم برای به دست آوردن دستاوردی ناچیز اشاره دارد. در مفهوم امروزی، به معنای چشم‌داشتن به فرصت‌های بزرگ و نادیده گرفتن آن‌ها برای درگیر شدن با چیزهای کوچک و بی‌ارزش است.

وجود دارد - دو کار بزرگ که مدارس می‌توانند با استفاده از منابعی که عمدتاً در حال حاضر دارند انجام دهند. این‌ها عبارتند از: مدارس بدون تلفن (phone-free schools) و بازی آزاد بیشتر (more free play). اگر این دو با هم اجرا شوند، باور دارم که از همه اقدامات دیگری که مدارس اکنون برای بهبود سلامت روانی دانش‌آموزان انجام می‌دهند، مؤثرتر خواهند بود.

مدارس بدون تلفن (Phone-Free Schools)

مدرسه ماونتین «Mountain Middle School» در شهر دورانگو، ایالت کلرادو، در سال ۲۰۱۲، در آغاز بحران سلامت روان، بدون تلفن شد. شهرستان اطراف این مدرسه زمانی که شین واس (Shane Voss) مدیر مدرسه شد، از جمله مناطقی با بالاترین نرخ خودکشی نوجوانان در کلرادو بود. دانش‌آموزان از آزار سایبری گسترده، کمبود خواب، و مقایسه اجتماعی مداوم رنج می‌بردند [۲].

واس یک ممنوعیت استفاده از تلفن همراه اجرا کرد. در تمام طول روز مدرسه، تلفن‌ها باید در کوله‌پشتی می‌ماندند، نه در جیب یا دست. سیاست‌های روشنی وجود داشت و اگر تلفنی در ساعات مدرسه خارج از کوله‌پشتی یافت می‌شد، پیامدهای واقعی در پی داشت [۳]. اثرات آن دگرگون‌کننده بود. دانش‌آموزان دیگر در سکوت کنار هم نمی‌نشستند و هنگام انتظار برای شروع کلاس یا صبحگاه، مشغول اسکرول کردن نبودند. آن‌ها با یکدیگر یا با معلم صحبت می‌کردند. واس می‌گوید وقتی وارد مدرسه‌ای می‌شود که ممنوعیت تلفن ندارد: «تقریباً مثل آخرالزمان زامبی‌هاست، و شما همه این بچه‌ها را در راهروها می‌بینید که با هم صحبت نمی‌کنند. کاملاً حس و حال متفاوتی است.»

عملکرد تحصیلی مدرسه بهبود یافت و پس از چند سال، بالاترین رتبه عملکرد در کلرادو را به‌دست آورد. دانش‌آموزی پایه هشتم به نام هنری اثر ممنوعیت تلفن را چنین توضیح می‌دهد: او گفت که در نیم ساعت اول روز مدرسه تلفنش هنوز در پس‌ذهنش است، «اما وقتی کلاس شروع می‌شود، دیگر از ذهنم بیرون می‌رود و واقعاً به آن فکر نمی‌کنم. بنابراین در مدرسه حواس‌پرتی بزرگی برایم ایجاد نمی‌کند.» به بیان دیگر، ممنوعیت تلفن سه مورد از چهار آسیب بنیادین «کودکی مبتنی بر تلفن» (phone-based childhood) را کاهش می‌دهد: تجزیه توجه، محرومیت اجتماعی، و اعتیاد. این ممنوعیت مقایسه اجتماعی و کشش به‌سوی دنیای

مجازی را کم می‌کند. این کار «پیوند و اجتماع» (connection and community) ایجاد می‌کند.

طبیعی است. گوشی‌های هوشمند و اپلیکیشن‌هایشان چنان آهنرباهای قدرتمند توجه‌اند که نیمی از نوجوانان می‌گویند «تقریباً به‌طور مداوم» آنلاین هستند. آیا کسی تردید دارد که مدرسه‌ای پر از دانش‌آموزانی که تقریباً همیشه از تلفنشان استفاده می‌کنند یا به آن فکر می‌کنند - در حال پیامک دادن، اسکرول کردن در شبکه‌های اجتماعی، و بازی کردن بازی‌های موبایل در طول کلاس و ناهار - مدرسه‌ای با یادگیری کمتر، درامای بیشتر، و حس ضعیف‌تر اجتماع و تعلق خواهد بود؟

بیشتر مدارس دولتی در ایالات متحده می‌گویند که تلفن‌ها را ممنوع کرده‌اند؛ ۷۷٪ در یک نظرسنجی سال ۲۰۲۰ چنین گفته‌اند [۴]. اما این معمولاً فقط به این معناست که مدرسه استفاده از تلفن در زمان کلاس را ممنوع می‌کند، و بنابراین دانش‌آموزان باید تلفن خود را در دامن یا پشت کتاب پنهان کنند تا بتوانند از آن استفاده کنند. حتی اگر چنین ممنوعیتی کاملاً توسط معلمانی فوق‌العاده هوشیار که ردیف‌های کلاس را گشت می‌زنند اجرا شود، این بدان معناست که به محض پایان کلاس، بیشتر دانش‌آموزان تلفن‌های خود را درمی‌آورند، پیام‌ها و فیدهای خود را چک می‌کنند، و دانش‌آموزان کناری خود را نادیده می‌گیرند. وقتی به دانش‌آموزان اجازه داده می‌شود تلفنشان را در جیب نگه دارند، نظارت بر آن به یک شغل تمام‌وقت تبدیل می‌شود، و این آخرین چیزی است که معلمان نیاز دارند به کارشان اضافه شود. بسیاری از آن‌ها سرانجام تسلیم می‌شوند و استفاده آشکار را تحمل می‌کنند [۵]. همان‌طور که یک معلم دوره راهنمایی برای من نوشت: «به معلمان یک شانس بدهید. گوشی‌های هوشمند را ممنوع کنید.» یک «ممنوعیت» تلفن که فقط به زمان کلاس محدود می‌شود تقریباً بی‌فایده است. به همین دلیل مدارس باید برای کل روز مدرسه بدون تلفن باشند. وقتی دانش‌آموزان می‌رسند، تلفن خود را در یک کمد تلفن اختصاصی (phone locker) یا در یک کیسه قابل قفل (lockable pouch) قرار می‌دهند. در پایان روز، تلفن خود را از کمد برمی‌دارند یا با استفاده از دستگاهی کیسه را باز می‌کنند. (برخی والدین اعتراض می‌کنند که باید بتوانند در مواقع اضطراری، مانند تیراندازی در مدرسه، فوراً به فرزندشان دسترسی داشته باشند. به‌عنوان یک والد این خواسته را درک می‌کنم. اما مدرسه‌ای که در آن بیشتر دانش‌آموزان در زمان اضطراری در حال تماس یا

پیامک با والدینشان هستند احتمالاً کمتر ایمن است از مدرسه‌ای که فقط بزرگسالان تلفن دارند و دانش‌آموزان به آن‌ها گوش می‌دهند و به اطرافشان توجه می‌کنند [۶].

شواهد اینکه تلفن‌ها در جیب یادگیری را مختل می‌کنند اکنون چنان واضح است که در اوت ۲۰۲۳، یونسکو (UNESCO) (سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد) گزارشی منتشر کرد که اثرات منفی فناوری‌های دیجیتال - به‌ویژه تلفن‌ها - بر آموزش در سراسر جهان را بررسی می‌کرد [۷]. این گزارش مزایای اینترنت را برای آموزش آنلاین و آموزش جمعیت‌های دشوار الوصول تأیید کرد، اما اشاره کرد که شواهد بسیار اندکی وجود دارد که فناوری‌های دیجیتال یادگیری را در کلاس‌های معمولی بهبود می‌دهند. گزارش همچنین اشاره کرد که استفاده از تلفن همراه با کاهش عملکرد تحصیلی و افزایش اختلال در کلاس مرتبط بوده است [۸]. بنابراین بدون تلفن شدن یک گام حیاتی است. هر مدرسه همچنان باید اثرات لپ‌تاپ‌ها، کروم‌بوک‌ها، تبلت‌ها و سایر دستگاه‌هایی را که از طریق آن‌ها دانش‌آموزان می‌توانند به یکدیگر پیام بدهند، به اینترنت دسترسی یابند و کم‌کم در حواس‌پرتی دیجیتال غرق شوند در نظر بگیرد. ارزش آموزش بدون تلفن و حتی بدون صفحه‌نمایش را می‌توان در انتخاب‌هایی دید که بسیاری از مدیران فناوری درباره مدارس که فرزندان خود را به آن‌ها می‌فرستند انجام می‌دهند، مانند «مدرسه والدورف شبه‌جزیره» (Waldorf School of the Peninsula) که تمام دستگاه‌های دیجیتال - تلفن‌ها، لپ‌تاپ‌ها، تبلت‌ها - در آن ممنوع‌اند. این در تضاد کامل با بسیاری از مدارس دولتی است که برنامه‌های فناوری ۱:۱ را پیش می‌برند و تلاش می‌کنند به هر کودک یک دستگاه بدهند [۹]. ظاهراً والدورف حق دارد.

شواهد اضافی اینکه تلفن‌ها ممکن است در آموزش در ایالات متحده اختلال ایجاد کنند را می‌توان در «ارزیابی ملی پیشرفت آموزشی ۲۰۲۳» (NAEP) یافت که کاهش قابل توجه در نمرات آزمون‌ها را در دوران کووید نشان داد و بسیاری از سال‌ها پیشرفت را پاک کرد. اما اگر دقیق‌تر به داده‌ها نگاه کنید، روشن می‌شود که افت نمرات زودتر آغاز شده بود [۱۰]. نمرات از دهه ۱۹۷۰ تا سال ۲۰۱۲ نسبتاً پیوسته افزایش یافته بود، و سپس معکوس شد. محدودیت‌های کووید و آموزش از راه دور این افت را بیشتر کردند، به‌ویژه در ریاضی، اما افت بین سال‌های ۲۰۱۲ تا آغاز کووید قابل توجه بود. این چرخش با زمانی هم‌زمان بود که نوجوانان تلفن‌های ساده را با گوشی‌های هوشمند تعویض کردند و این موجب افزایش چشمگیر تجزیه توجه

در طول روز مدرسه شد. اما این نسخه دیستوپیای مساوات طلبانه کورت ونه گات (Kurt Vonnegut) نبود که در آن بهترین دانش آموزان مجبور بودند هدفون هایی بپوشند که فکرشان را قطع کند؛ بلکه دانش آموزان رُبع پایین بودند که نمراتشان بیشترین افت را بین ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۰ تجربه کرد. این دانش آموزان عمدتاً از خانواده های کم درآمد هستند و دانش آموزان سیاه پوست و لاتین تبار بیش از حد نماینده اند.

مطالعات نشان می دهد که کودکان کم درآمد، سیاه پوست و لاتین، به طور متوسط، زمان بیشتری را پای صفحه می گذرانند و نظارت کمتری بر زندگی الکترونیکشان دارند نسبت به کودکان خانواده های ثروتمند یا سفیدپوست. (در همه گروه ها، کودکان خانواده های تک سرپرست زمان بیشتری بدون نظارت پای صفحه می گذرانند.) [۱۱] این نشان می دهد که گوشی های هوشمند نابرابری آموزشی را به لحاظ طبقه اجتماعی و نژاد تشدید می کنند. «شکاف دیجیتالی» (digital divide) دیگر این نیست که کودکان فقیر و اقلیت های نژادی دسترسی کمتری به اینترنت دارند، آن طور که در اوایل دهه ۲۰۰۰ نگرانیش بودند؛ شکاف اکنون این است که آن ها محافظت کمتری در برابر اینترنت دارند.

اما گوشی های هوشمند فقط به یادگیری آسیب نمی زنند. آن ها به روابط اجتماعی نیز آسیب می زنند. در فصل ۱ نشان دادم که دانش آموزان سراسر جهان پس از سال ۲۰۱۲ به طور ناگهانی بیشتر با گزاره هایی مانند «احساس می کنم در مدرسه تعلق دارم» مخالفت می کردند. چون نوجوانان امروز برای اجتماع و ارتباط گرسنه اند، مدارس بدون تلفن احتمالاً موجب بهبود سریع در معاشرت مدرسه ای و سلامت روان خواهند شد [۱۲].

البته، اینترنت خودش نعمت بزرگی برای آموزش است؛ فقط کافی است به میزان خیر عظیمی که پلتفرمی مانند آکادمی خان (Khan Academy) در سطح جهانی ایجاد کرده فکر کنید. ببینید چگونه آکادمی خان اکنون از هوش مصنوعی استفاده می کند تا به هر دانش آموز معلم خصوصی خود و به هر معلم دستیار خود را بدهد [۱۳]. علاوه بر این، دانش آموزان برای پژوهش نیاز به اینترنت دارند و معلمان برای درس های نوآورانه، نمایش ها و ویدئوهای گوناگون به اینترنت نیازمندند. مدارس باید به دانش آموزان کمک کنند برنامه نویسی و استفاده سازنده از فناوری - از نرم افزارهای آماری تا طراحی گرافیک و حتی ChatGPT - را بیاموزند.

بنابراین هرگز نمی گویم که به مدارس بدون اینترنت یا دانش آموزان بدون اینترنت نیاز داریم.

این دستگاه‌های شخصی هستند که دانش‌آموزان سراسر روز مدرسه با خود حمل می‌کنند که بدترین نسبت هزینه‌فایده را دارند. گوشی‌های دانش‌آموزان پر از اپلیکیشن‌هایی هستند که برای جذب توجه جوانان طراحی شده‌اند و با اعلان‌ها آن‌ها را از کلاس بیرون و به دنیای مجازی می‌کشند. این همان چیزی است که بیشترین اختلال را در یادگیری و روابط ایجاد می‌کند. هر مدرسه‌ای که مدیرانش می‌گویند برای تقویت احساس تعلق، اجتماع، یا سلامت روان اهمیت قائل‌اند، اما هنوز بدون تلفن نشده‌اند، در حالی که روی نهنک ایستاده‌اند، دنبال ماهی ریز می‌گردند.

مدارس «سرشار از بازی» (Play-Full Schools)

کوپن استاین‌هارت (Kevin Steinhart)، معلم پایه چهارم در «آکادمی مرکزی هنرها» (Central Academy of the Arts)، یک دبستان در منطقه‌ای روستایی در کارولینای جنوبی، متوجه شد که دائماً در حال تکرار یک مکالمه با معلمان و والدین است. دانش‌آموزان در تقلا بودند، و بسیاری به نظر می‌رسید که تاب‌آوری، پشتکار، یا توانایی کار کردن با دیگران را ندارند. بزرگسالان همه درباره شکندگی دانش‌آموزان صحبت می‌کردند، اما هیچ‌کس نمی‌دانست باید چه کاری انجام دهد. کوپن نیز درمانده بود، تا اینکه در دانشگاه نزدیک یعنی «کلمسون» (Clemson) در یک کنفرانس درباره فواید چیزی بسیار ابتدایی شرکت کرد: بازی آزاد (free play).

با حمایت مدرسه و کمک از سازمان لت گرو (Let Grow)، کوپن شروع کرد به گنجاندن بازی آزاد بیشتر در زندگی دانش‌آموزان، با اعمال سه تغییر:

۱. زنگ تفریح طولانی‌تر با مداخله کم بزرگسالان.
۲. باز کردن زمین بازی مدرسه برای نیم ساعت پیش از آغاز مدرسه، تا به دانش‌آموزان زمان بازی پیش از کلاس داده شود.
۳. ارائه یک «باشگاه بازی» (Play Club). از یک تا پنج روز در هفته، مدرسه برای بازی آزادِ مختلط سنی با «قطعات آزاد» (loose parts) (اشیایی مانند توپ‌ها، گچ، طناب بازی) باز می‌ماند - معمولاً در زمین بازی یا در هوای بد در سالن ورزش. (اما اگر مدرسه بتواند اتاق‌های دیگری را نیز باز نگه دارد، مانند اتاق هنر، عالی است!) از

۲:۳۰ تا ۴:۳۰ بعدازظهر - ممکن است زمان‌بندی شما متفاوت باشد - به جای رفتن به خانه (اغلب به‌سوی یک دستگاه دیجیتال یا فعالیتی هدایت‌شده توسط بزرگسال)، کودکان زمانی را با بازی در کنار یکدیگر می‌گذرانند. این مکان منطقه بدون تلفن است! به کودکان تقریباً استقلال کامل داده می‌شود. تنها دو قانون وجود دارد: آن‌ها نباید عمداً به کسی آسیب بزنند؛ و نمی‌توانند بدون اطلاع به مسئول از محل خارج شوند. این بزرگسال هیچ بازی‌ای را سازماندهی نمی‌کند و هیچ اختلافی را حل نمی‌کند. مانند یک نجات‌غریق، فقط در مواقع اضطراری مداخله می‌کند. (Let Grow یک راهنمای رایگان اجرای Play Club روی وبسایت خود ارائه می‌دهد.)

در همان ترم اول که این تغییرات را اعمال کرد، کوین شروع به مشاهده یک تحول در دانش‌آموزانش کرد:

«دانش‌آموزان ما شادترند، مهربان‌ترند، مشکلات رفتاری کمتری دارند، دوستان بیشتری پیدا کرده‌اند، احساس کنترل بیشتری بر روز و زندگی‌شان دارند، و در برخی موارد از رفتارهای قلدری و مراجعه‌های پر تعداد به دفتر مدرسه، به عدم قلدری و صفر مراجعه تغییر مسیر داده‌اند [۱۴].»

در ترم بعد، او دو بار در هفته Play Club را ارائه کرد زیرا «فوایدی که مشاهده می‌کردیم بیش از حد بزرگ بود که بتوان آن را نادیده گرفت.» چقدر بزرگ؟ در مقایسه با سال قبل، موارد غیبت غیرموجه از ۵۴ به ۳۰ کاهش یافت و تخلفات اتوبوس مدرسه از ۸۵ به ۳۱ رسید. او می‌گوید: «در هر سال تحصیلی حدود ۲۲۵ مراجعه به دفتر مدرسه داشتیم»، کوین گزارش داد. «اما اکنون که این قدر بازی اضافه کرده‌ایم فقط حدود ۴۵ مورد داریم.»

کوین باور دارد که Play Club این تغییرات را به دلایل زیر ایجاد کرده است:

«بازی آزاد بدون ساختار - به‌طور مستقیم - دوست‌یابی، یادگیری همدلی، تنظیم هیجان، یادگیری مهارت‌های بین‌فردی، و توانمندسازی عظیم دانش‌آموزان از طریق کمک به آن‌ها برای یافتن جایگاه سالم در اجتماع مدرسه‌شان را برآورده می‌کند - در حالی که مهم‌ترین مهارت‌های زندگی مانند خلاقیت، نوآوری، تفکر انتقادی، همکاری، ارتباط، خودراهبری، پشتکار، و مهارت‌های اجتماعی را نیز آموزش می‌دهد.»

خودِ معلمان تغییر را آن قدر بزرگ دیدند که ۱۳ نفر از آن‌ها داوطلبانه برای نظارت بر Play

Club اعلام آمادگی کردند. مدیر و معاون مدیر نیز همین طور.

به این نکته توجه کنید که بازی آزاد بسیاری از اهداف «یادگیری اجتماعی-عاطفی» را که مدرسه اوهایو با «امتحان کردن همه چیز» به دنبالش بود، محقق می‌کند. در مدرسه اوهایو، یادگیری اجتماعی - عاطفی توسط بزرگسالان و به عنوان یک برنامه درسی ساختاریافته دیگر آموزش داده می‌شود. اما بازی آزاد در «آکادمی مرکزی هنرها» یادگیری سریع ایجاد کرد، زیرا این شیوه طبیعی یادگیری همین مهارت‌هاست - به عنوان یک پیامد جانبی از اینکه کودکان کاری را انجام می‌دهند که بیش از هر چیز می‌خواهند: بازی کردن با یکدیگر.

این‌ها همان دو «نهنگ» هستند: ممنوعیت تلفن و فراهم کردن بیشتر امکان بازی های آزاد بدون ساختار. مدرسه‌ای که بدون تلفن و سرشار از بازی باشد، در حال سرمایه‌گذاری بر پیشگیری است. چنین مدرسه‌ای بیش حمایتی در دنیای واقعی را کاهش می‌دهد که به کودکان کمک می‌کند ضد شکنندگی (antifragility) را پرورش دهند. هم‌زمان، چنگال دنیای مجازی را شل می‌کند و در نتیجه یادگیری و روابط بهتر در دنیای واقعی را تقویت می‌کند. مدرسه‌ای که هیچ‌یک از این دو را انجام نمی‌دهد احتمالاً با سطوح بالای اضطراب دانش‌آموزان دست‌وپنجه نرم خواهد کرد و نیازمند هزینه‌های زیادی برای درمان پریشانی فراینده آنان خواهد شد. در ادامه چند اقدام دیگر را پیشنهاد می‌کنم که مدارس می‌توانند برای تکمیل بدون تلفن شدن و «پر از بازی» شدن انجام دهند [۱۵].

پروژه «بگذار بزرگ شوند (Let Grow Project)»

بسیاری از کودکان آمریکایی، حتی در دوره راهنمایی، هرگز اجازه نداشته‌اند از محدوده خانه خود فراتر بروند یا در فروشگاه‌های بزرگ چند راهرو از والدینشان دور شوند. لنور (Lenore) با دانش‌آموزان پایه هفتم - کودکان ۱۲ و ۱۳ ساله - ملاقات کرده است که هرگز اجازه نداشته‌اند حتی گوشت خود را ببرند چون چاقوهای تیز خطرناک‌اند.

به همین دلیل، علاوه بر راه‌اندازی Play Club، طولانی‌تر کردن زنگ تفریح، و باز کردن زمین بازی پیش از مدرسه، لنور و من توصیه می‌کنیم که مدارس پروژه Let Grow را تکلیف کنند [۱۶].

این یک تکلیف خانه است که به دانش‌آموزان از مهدکودک تا دوره راهنمایی می‌گوید: «به خانه

بروید و کاری را انجام دهید که هرگز قبلاً به تنهایی انجام نداده‌اید. سگ را بیرون ببرید. یک وعده غذایی درست کنید. یک کار کوچک بیرون انجام دهید.» دانش‌آموزان با والدین خود مشورت می‌کنند و هر دو نسل توافق می‌کنند که پروژه چه خواهد بود.

وقتی کودک موفق می‌شود - که تقریباً همیشه سرانجام موفق می‌شود - روابط و هویت‌ها شروع به تغییر می‌کنند. والدین فرزندان خود را توانمندتر می‌بینند، و خود کودکان نیز همین‌طور. با هل دادن آرام والدین به سمت دادن استقلال بیشتر (و در نتیجه، مسئولیت بیشتر)، این پروژه یک مشکل خاص را هدف قرار می‌دهد: بسیاری از والدین نمی‌دانند چه زمانی می‌توانند شروع کنند به سپردن کارهایی به کودکانشان، بنابراین اصلاً این کار را نمی‌کنند. در دوره‌های گذشته، کودکان ۵ ساله به مدرسه می‌رفتند و مأموران راهنمایی ۱۰ ساله بودند - با تمام قدرت بازداشت ترافیک یک شال نارنجی. اما این نقاط عطف استقلال زیر کوهی از ترسِ برانگیخته‌شده توسط رسانه، به تدریج ناپدید شدند.

نباید والدین را به‌خاطر «هلکوپتری بودن» (helicopter parenting) سرزنش کنیم. باید فرهنگی را سرزنش کنیم - و تغییر دهیم - که به والدین می‌گوید باید هلکوپتری باشند. بعضی مدارس اجازه نمی‌دهند کودکان از اتوبوس پیاده شوند مگر اینکه یک بزرگسال منتظر باشد تا آن‌ها را به خانه ببرد [۱۷]. بعضی کتابخانه‌ها اجازه نمی‌دهند کودکان زیر ۱۰ سال خارج از خط دید والدینشان حرکت کنند [۱۸]. و برخی والدین تنها به‌خاطر اینکه گذاشته‌اند فرزندشان بیرون بازی کند یا به فروشگاه برود، بازداشت شده‌اند. وقتی والدین نمی‌توانند چشم از فرزندانشان بردارند، و کودکان نمی‌توانند حتی یک کار را به تنهایی انجام دهند، نتیجه یک مارپیچ دوتایی از اضطراب و تردید است. بسیاری از کودکان از امتحان چیز جدید می‌ترسند، و والدین اعتماد ندارند که آن‌ها می‌توانند کاری جدید انجام دهند، که همه این‌ها به بیش‌حمایتی بیشتر و در نتیجه اضطراب بیشتر می‌انجامد.

لنور این را زمانی شنید که از یک کلاس بهداشت پایه هفتم در شهرستان «سافولک» (Suffolk)، نیویورک، بازدید کرد. معلم باتجربه، جودی موریکی (Judy Morici)، به او گفت: «والدینشان فقط آن‌ها را از همه‌چیز می‌ترسانند.» دانش‌آموزان این کلاس مهربان و صمیمی بودند، اما می‌ترسیدند که هر کاری که به تنهایی انجام دهند می‌تواند به یک فاجعه ختم شود. بسیاری گفته بودند از آشپزی می‌ترسیدند چون نمی‌خواستند غذا (یا خانه) را بسوزانند.

چند نفر گفته بودند از قدم زدن با سگ می ترسیدند چون «اگر ناگهان به خیابان بدود چه؟» برخی از کودکان از صحبت با یک گارسون می ترسیدند چون ممکن بود «گند بزنند» - واژه ای که بارها تکرار کردند. زندگی روزمره برایشان میدان مین شکست و شرمساری بود. (درست مثل شبکه های اجتماعی.) به همین دلیل بود که جودی پروژه Let Grow را تکلیف کرد.

در واقع، جودی آن قدر درباره اضطراب دانش آموزانش نگران بود که هر یک از آن ها را موظف کرد ۲۰ پروژه Let Grow طی سال تحصیلی انجام دهد. او فهرست بلندی از گزینه ها تهیه کرده بود: از پیاده رفتن به شهر، انجام رخت شویی، سوار شدن به اتوبوس... و البته دانش آموزان می توانستند کارهای خودشان را نیز اضافه کنند. وقتی سال رو به پایان بود، جودی کاهش چنان چشمگیری در سطح اضطراب دانش آموزان دید که لنور را دعوت کرد تا بعد از ظهر را با بچه ها درباره پروژه هایشان صحبت کند.

یک دختر به لنور گفت که برای اولین بار بدون والدین با دوستانش به پارک رفته است. «خیلی خوش گذشت!» پسر دیگری که یک شام چهارپیش غذا درست کرده بود - از جمله پخت یک پای - احساس فوق العاده ای از موفقیت داشت. دختری که هرگز ورزش نکرده بود در تیم شنا شرکت کرد و پذیرفته شد. کودکان به پیتزا خوردن می رفتند، با دوچرخه به فروشگاه می رفتند، مراقبت از بچه را انجام می دادند، و چیزی کاملاً جدید را احساس می کردند. این فقط حس جدید اعتماد به نفس نبود؛ یک حس تازه از «اینکه چه کسی هستند» بود - که یک دختر بدون اینکه بداند چنین توضیحش داد.

پروژه مورد علاقه او - از بین ۲۰ پروژه سال - زمانی بود که اجازه یافت یک صبح را بدون حضور والدین در خانه بماند و خواهر ۵ ساله اش را برای مدرسه آماده کند. وقتی دختر بچه را لباس پوشاند، غذا داد، و سوار اتوبوس کرد، دانش آموز پایه هفتم گفت: «احساس کردم خیلی بزرگ شدم!» اما فقط این نبود. «این چیز کوچکی به نظر می رسد. اما همان لحظه که دیدم او سوار اتوبوس شد و اتوبوس دور شد، احساس کردم خیلی مهمم برای او، مهم برای یک نفر.» این چیزی بود که برایش تازه بود. سرانجام، به جای اینکه احساس نیازمندی کند، احساس می کرد نیاز است.

وقتی به کودکان اعتماد می کنیم، آن ها اوج می گیرند. اعتماد کردن به کودکان که شروع کنند به بیرون رفتن و تجربه دنیا، شاید دگرگون کننده ترین کاری باشد که بزرگسالان می توانند انجام

دهند. اما برای بیشتر والدین انجام این کار به تنهایی دشوار است. اگر دختر شما به پارک برود و هیچ کودکی آن جا نباشد، فوراً برمی گردد. اگر پسران تنها «هشت ساله» شهر باشد که کسی او را بدون همراه می بیند، احتمال دارد پلیس را خبر کنند.

بازگرداندن استقلال دوران کودکی نیازمند اقدام جمعی است، و اقدام جمعی به آسانی توسط مدارس محلی تسهیل می شود. وقتی یک کلاس، یک مدرسه، یا یک ناحیه آموزشی، والدین را تشویق می کند که افسار را کمی رها کنند، فرهنگ آن شهر یا شهرستان تغییر می کند. والدین احساس گناه یا عجیب بودن نمی کنند. بالاخره، این تکلیف خانه است - و همه والدین دیگر هم دارند همین کار را می کنند. خیلی زود، بچه ها دوباره تنها قاشق زنی (trick-or-treating) می روند، به فروشگاه می روند، و خودشان به مدرسه می روند.

فرزندان ما بسیار بیش از آنچه اجازه می دهیم قادرند. فرهنگ ترس حقیقت را از ما پنهان کرده است. آن ها مانند اسب های مسابقه اند که در طویله گیر افتاده اند. زمان آن رسیده است که آزادشان کنیم.

زنگ تفریح و زمین بازی بهتر

سه راه اصلی برای بهبود زنگ تفریح وجود دارد: اینکه مقدار بیشتری از آن را به بچه ها بدهیم، آن را در زمین بازی های بهتر برگزار کنیم، و قوانین کمتری داشته باشیم. ما باید همه از این واقعیت شوکه شویم که دانش آموز متوسط دبستانی آمریکایی فقط ۲۷ دقیقه زنگ تفریح (recess) در روز دارد [۱۹]. در زندان های فدرال با بالاترین سطح امنیت در ایالات متحده، زندانیان دو ساعت زمان تضمین شده بیرون از ساختمان در هر روز دارند. وقتی یک فیلم ساز از برخی زندانیان پرسید اگر زمان حیات آن ها به یک ساعت کاهش یابد چه احساسی خواهند داشت، واکنش آن ها بسیار منفی بود. یکی گفت: «فکر می کنم این کار خشم بیشتری ایجاد می کند.» دیگری گفت: «این شکنجه خواهد بود.» وقتی به آن ها گفته شد که بیشتر کودکان در سراسر جهان کمتر از یک ساعت بازی بیرون از خانه در روز دارند، شوکه شدند [۲۰].

زنگ تفریح در آمریکا - و زمان بدون ساختار کودکان در خارج از مدرسه - از زمان انتشار گزارش مهم سال ۱۹۸۳ با عنوان ملتی در خطر (A Nation at Risk) روبه کاهش بوده است.

این گزارش هشدار می‌داد که کودکان آمریکایی در نمره‌های آزمون و مهارت‌های تحصیلی از کودکان سایر کشورها عقب می‌افتند [۲۱]. این گزارش پیشنهاد کرد که سخت‌گیری تحصیلی با صرف زمان بیشتر بر موضوعات علمی و افزایش قابل‌توجه سال تحصیلی بیشتر شود. مدارس نیز چنین کردند. زمان اختصاص داده‌شده به زنگ تفریح، کلاس ورزش، هنر و موسیقی همگی کاهش یافت تا جا برای ریاضی، علوم و انگلیسی بیشتر باز شود.

در حالی که گزارش ملتی در خطر خواستار تمرکز یک‌جانبه بر نمره‌های آزمون نبود، در عمل همین اتفاق افتاد. بالابردن نمره‌های آزمون به سرعت به یک وسواس ملی بدل شد، زیرا تلاش‌های جدید اصلاح آموزشی مدارس را بر اساس عملکرد آزمونی تنبیه یا تشویق می‌کرد. فشار بر مدارس برای ارائه نمره‌های رو به رشد دوباره پس از قانون فدرال هیچ کودکی پشت سر نماند (No Child Left Behind) در سال ۲۰۰۱ افزایش یافت، و اخیراً با استانداردهای اصلی مشترک (Common Core standards) نیز بیشتر شد [۲۲]. (فشار آن‌قدر شدید بود که برخی مناطق آموزشی اهدافشان را تنها با جعل نمره‌های آزمون دانش‌آموزانشان برآورده کردند [۲۳]). زمان بازی کودکان آسان‌ترین فعالیتی بود که می‌شد قربانی کرد تا جا برای تمرین‌های بیشتر و آماده‌سازی آزمون باز شود. سال‌های تحصیلی طولانی‌تر شدند (که به تعطیلات تابستانی ضربه زد)، سطح تکالیف افزایش یافت (و به پایه‌های پایین‌تر هم کشیده شد)، و زنگ تفریح کوتاه‌تر شد یا کاملاً حذف شد.

به‌عنوان یک استاد، من قطعاً طرفدار اصلاحاتی هستم که عملکرد تحصیلی را افزایش دهد، اما این اشتغال ذهنی با نمره‌های آزمون باعث شد نظام آموزشی بخش زیادی از آنچه درباره رشد کودک، فواید بازی آزاد و ارزش زمان در فضای باز می‌دانیم، نقض کند. آکادمی پزشکی اطفال آمریکا (American Academy of Pediatrics) در سال ۲۰۱۳ گزارشی منتشر کرد با عنوان «نقش حیاتی زنگ تفریح در مدرسه» (The Crucial Role of Recess in School). پس از توصیف فواید بسیار بازی آزاد برای رشد اجتماعی و شناختی، نوشت: «از قضا، کمینه‌سازی یا حذف زنگ تفریح ممکن است برای موفقیت تحصیلی نتیجه معکوس داشته باشد، زیرا شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که زنگ تفریح نه تنها سلامت جسمانی و رشد اجتماعی، بلکه عملکرد شناختی را نیز بهبود می‌بخشد.» [۲۴] این فواید ممکن است به‌ویژه برای پسران بزرگ باشد، که نشان‌دهنده یک دلیل دیگر است برای اینکه چرا پسران از دهه ۱۹۷۰ رو به افزایش از

مدرسه فاصله گرفته‌اند.

اولین کاری که مدارس می‌توانند برای بهبود زنگ تفریح انجام دهند این است که مقدار بیشتری از آن را به دانش‌آموزان بدهند. زنگ تفریح سخاوتمندانه باید تا دورهٔ راهنمایی ادامه داشته باشد، و حتی در دبیرستان نیز مقداری زنگ تفریح داده شود (طبق نظر مراکز کنترل و پیشگیری بیماری ایالات متحده). [۲۶] آکادمی پزشکی اطفال آمریکا همچنین توصیه می‌کند که مدارس از لغو زنگ تفریح به عنوان تنبیه برای رفتار بد استفاده نکنند، تا حدی به این دلیل که دقیقاً همان کودکانی که مشکلات رفتاری دارند بیش از همه به زنگ تفریح نیاز دارند. این گزارش همچنین توصیه می‌کند زنگ تفریح قبل از ناهار داده شود، نه روش رایج ترکیب ناهار و زنگ تفریح در یک زمان کوتاه که در آن دانش‌آموزان غذایشان را با شتاب می‌خورند تا چند دقیقهٔ اندک بازی آزادشان را بیشتر کنند.

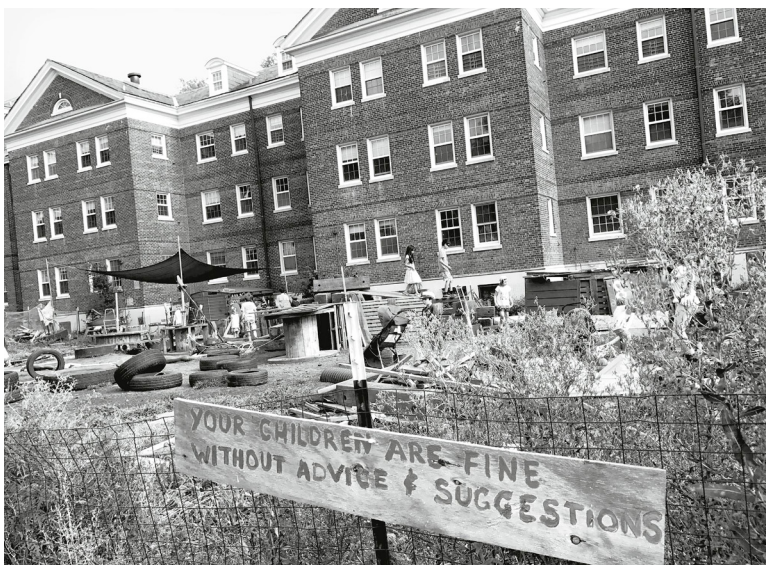
دومین روش برای بهبود زنگ تفریح این است که زمین‌بازی را بهبود دهیم. یک زمین‌بازی معمولی در ایالات متحده، به‌ویژه در شهرها، فقط آسفالت با چند سازهٔ فلزی یا پلاستیکی برای بازی است که برای دوام و ایمنی طراحی شده‌اند. اغلب یک چمنزار برای ورزش نیز وجود دارد. اما اروپایی‌ها در طراحی آنچه «زمین‌بازی ماجراجویانه (adventure playground)» نامیده می‌شود پیشگام جهان بوده‌اند - زمین‌هایی که برای بازی تخیلی طراحی شده‌اند. نوعی از این زمین‌ها «زمین‌بازی آشغال (junk playground)» نام دارد زیرا پر است از چیزهای مختلف - مواد ساخت‌وساز، طناب‌ها، و سایر «قطعات آزاد (loose parts)»، اغلب همراه با ابزار - که کودکان را مانند آهن‌ربا جذب می‌کند.

شهر نیویورک خوش اقبال است که یکی از این زمین‌بازی‌ها را در جزیرهٔ گاورنرز (Governors Island) دارد - بهترین زمین‌بازی‌ای که فرزندانم تا به حال تجربه کرده‌اند [۲۷]. تابلوهایی که زمین‌بازی را احاطه کرده‌اند (نگاه کنید به شکل ۱۱.۱) به والدین می‌گویند از مداخله خودداری کنند. به عنوان یک والد، می‌دانم این سخت است. وقتی کسی کودکی را می‌بیند که دست و پنجه نرم می‌کند، می‌خواهد سریع به کمکش بشتابد. این طبیعی است. این پیامد طبیعی حضور داشتن و دیدن کودکی است که ناکام است یا ریسک کوچکی می‌کند یا رفتار بدی دارد. به همین دلیل بسیار مهم است که زمانی فراهم کنیم که کودکان با والد، معلم یا مربی نباشند. این تقریباً تنها زمانی است که آن‌ها مجبور خواهند بود به تنهایی عمل کنند و بفهمند تا چه اندازه

توانایی دارند.

در زمین بازی ماجراجویانه، کودکان با هم کار می‌کنند تا برج‌ها و دژها بسازند و عمیقاً در فعالیت‌های مشترک غرق می‌شوند. در یکی از بازدیدها، دیدم پسری هنگام چکش کاری ناخن‌ها انگشت شستش را زد، اما نزد بزرگسال ندوید. فقط چند ثانیه دستش را تکان داد و دوباره به چکش کاری برگشت. (در محل بزرگسالانی حضور دارند که مراقب خطرهای جدی ایمنی هستند.)

در حالی که مدارس لازم نیست زمین بازی‌شان را به زباله‌دان تبدیل کنند، می‌توانند قطعات آزاد را به مجموعه اضافه کنند. نه لزوماً چکش و اره، بلکه چیزهایی مانند لاستیک‌ها، سطل‌ها، و تخته‌های آزاد. راستی کیلر (Rusty Keeler)، نویسنده ماجراجویی‌هایی در بازی همراه با ریسک، همچنین چیزهایی مانند عدل‌های کاه و کیسه‌های شن را توصیه می‌کند. به گفته او: «این‌ها آن قدر بزرگ و سنگین هستند که کشیدنشان، غیر مستقیم قدرت بالاتنه را تقویت می‌کند.» [۲۸] و چون یک کودک نمی‌تواند به تنهایی یک عدل را جابه‌جا کند، بچه‌ها در نهایت با هم کار می‌کنند - و به شکلی نامحسوس رشد اجتماعی و همکاری را در زنگ تفریح می‌سازند. نکته کلیدی درباره زمین بازی‌های «قطعات آزاد» این است که کودکان کنترل محیطشان را دارند. آن‌ها اختیار دارند. زمین بازی‌های با سازه‌های ثابت فقط تا مدت محدودی توجه کودکان را نگه می‌دارند. اما قطعات آزاد ساعت‌ها توجه کودکان را حفظ می‌کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهند نه تنها دژ و قلعه بسازند بلکه تمرکز، سازش، کار تیمی و خلاقیت را نیز بنا کنند.



شکل ۱۱-۱. زمین بازی پر از خرت و پرت^۱ در جزیره گاورنرز، شهر نیویورک،

طراحی و اداره شده توسط play:groundNYC [۲۹]

دسته دوم زمین بازی ماجراجویانه زمین بازی طبیعت (nature playground) است، مانند شکل ۱۱.۲، که از مواد طبیعی - به ویژه چوب، سنگ و آب - استفاده می کند تا محیط هایی ایجاد شود که «زیست دوستی» (biophilia)، یعنی «عشق به زندگی»، را که در فصل ۸ شرح دادم، فعال کند.



شکل ۱۱-۲. یک زمین بازی طبیعت پیشرفته^۲، درست پیش از افتتاح،

در سال ۲۰۲۳ در دبستان Colene Hoose در نورمال، ایلینوی [۳۰]

کودکی انسان در ساواناها و جنگل ها، در کنار جویبارها و دریاچه ها تکامل یافته است. وقتی کودکان را در محیط های طبیعی قرار می دهید، آن ها به طور غریزی کاوش می کنند و خود به خود بازی اختراع می کنند. پژوهش فراوانی نشان می دهد که زمان سپری شده در محیط های طبیعی برای رشد اجتماعی، شناختی و عاطفی کودکان سودمند است، [۳۱] و این فواید هنگامی که جوانان به طور فزاینده در دنیای مجازی محصور شده اند و سطح اضطرابشان همچنان رو به

۱. یک زمین بازی با وسایل ساخته شده از مواد بازیافتی (لاستیک، تخته، طناب، بشکه). تابلویی در تصویر قابل مشاهده است که والدین را از دخول منع می کند (با متنی مشابه: «والدین گرامی، لطفاً دخالت نکنید»)

۲. عکس از یک زمین بازی در فضای باز با وسایل ساخته شده از چوب طبیعی و سنگ های بزرگ، تنه درختان، شاخه ها، شاید یک جوی آب کوچک و فضای سبز و طبیعی، بدون وسایل پلاستیکی رنگارنگ.

افزایش است، حتی مهم‌تر هم می‌شود. یکی از مرورهای مطالعات دربارهٔ اثرات زمین‌بازی‌های طبیعی چنین نتیجه‌گیری کرد:

«فراهم کردن فرصت‌هایی برای جوانان جهت اتصال به طبیعت، به‌ویژه در محیط‌های آموزشی، می‌تواند به بهبود عملکرد شناختی کمک کند. مدارس در موقعیتی عالی برای فراهم کردن محیط‌ها و تجربه‌های آموزشی "سبز" هستند که به کاهش بار شناختی و استرس و بهینه‌سازی سلامت و یادگیری کمک می‌کند [۳۲].»

سومین روش برای بهبود سلامت روان با بهبود زنگ تفریح این است که قوانین را کاهش دهیم و اعتماد را افزایش دهیم. در اصل، مدارس باید برعکس مدرسه‌ای در برکلی، کالیفرنیا، عمل کنند که در فصل ۳ دربارهٔ آن صحبت کردم. این همان مدرسه‌ای بود که دقیقاً مشخص کرده بود کودکان چگونه باید گرگم‌به‌هوا، چهارخانه، و فوتبال دستی بازی کنند، از جمله قوانین اینکه دانش‌آموزان نباید بدون داور بزرگسال فوتبال لمسی بازی کنند.

برای اینکه ببینید برعکس مدرسهٔ برکلی چگونه است، به «زنگ تفریح بدون قوانین» (no-rules recess) در دبستان Swanson در نیوزیلند نگاه کنید [۳۳]. پیش از «زنگ تفریح بدون قوانین»، دانش‌آموزان از بالا رفتن از درختان، دوچرخه‌سواری یا انجام هر کاری که ریسکی داشته باشد، منع شده بودند. اما سپس مدرسه در یک مطالعه شرکت کرد که در آن پژوهشگران از هشت مدرسه خواستند قوانین را کاهش دهند و فرصت‌های «ریسک و چالش» (risk and challenge) را در زنگ تفریح افزایش دهند، در حالی که هشت مدرسهٔ دیگر خواسته شدند هیچ تغییری در سیاست‌های زنگ تفریح خود ایجاد نکنند. Swanson در گروه آزادی بود، و مدیر، بروس مک‌لاخلان (Bruce McLachlan)، تصمیم گرفت پا را کاملاً فراتر بگذارد: او تمام قوانین را حذف کرد و اجازه داد کودکان قوانین خودشان را بسازند.

نتیجه چه بود؟ هرج و مرج بیشتر، فعالیت بیشتر، هل دادن و تنه زدن بیشتر در زمین‌بازی - و همچنین خوشحالی بیشتر و ایمنی جسمانی بیشتر. نرخ آسیب‌دیدگی، خرابکاری و قلدری همگی کاهش یافتند [۳۴]، درست همان‌طور که ماریانا بروسونی (Mariana Brussoni) و سایر پژوهشگران بازی پیش‌بینی کرده بودند [۳۵]. کودکان زمانی مسئولیت ایمنی خود را بر عهده می‌گیرند که واقعاً مسئول ایمنی خود باشند، نه زمانی که به بزرگسالان مراقب متکی باشند [۳۶].

آیا دبستان‌های ایالات متحده می‌توانند از مثال Swanson پیروی کنند؟ در حال حاضر، تعداد کمی می‌توانند. در بسیاری از مدارس، تهدید شکایت‌های حقوقی و اعتراض‌های والدین بیش از حد زیاد است. ترس از اینکه این کار از زمان آماده‌سازی آزمون کم کند، بسیار بالاست. به همین دلیل این یک مسئله اقدام جمعی است: دانش‌آموزان سالم‌تر، شادتر و باهوش‌تر خواهند بود - با نرخ پایین‌تر آسیب‌دیدگی و اضطراب - اگر مدارس بتوانند افسار را شل کنند و به کودکان اجازه دهند به شکلی طبیعی‌تر بازی کنند. اما ما نمی‌توانیم به آن نقطه برسیم مگر اینکه مدارس، والدین و دولت‌ها راهی برای همکاری پیدا کنند.

درگیر کردن مجدد پسرها (Re-engaging Boys)

موفقیت پسرها و مردان جوان، طبق برخی سنجه‌ها، از دهه ۱۹۷۰ رو به کاهش بوده است. من در فصل ۷ پیشنهاد کردم که این کاهش ناشی از فاصله‌گیری تدریجی آن‌ها از دنیای واقعی بوده است (به دلایل گوناگون ساختاری)، در حالی که همزمان با فناوری‌هایی که پیوسته بهتر می‌شدند و به خواسته‌های پسرها پاسخ می‌دادند، به دنیای مجازی کشیده می‌شدند. همان‌طور که ریچارد ریوز (Richard Reeves) نشان داده است، پسران از نظر دستاوردهای تحصیلی، نرخ فارغ‌التحصیلی، مدرک دانشگاهی، و تقریباً هر سنجه آموزشی دیگر عقب‌تر هستند. مدارس برای شمار روبه‌رشدی از پسرها دیگر کار نمی‌کنند.

ریوز مجموعه‌ای از اصلاحات سیاستی پیشنهاد می‌کند که به معکوس کردن این روند کمک می‌کنند، از جمله آموزش فنی و حرفه‌ای (vocational and technical education) بیشتر و CTE، همان‌طور که در فصل قبل بحث کردم. علاوه بر این، ریوز از مدارس می‌خواهد معلمان مرد بیشتری استخدام کنند. او یادآور می‌شود که سهم معلمان مرد در مقاطع K-۱۲ در ایالات متحده فقط ۲۴٪ است، که از ۳۳٪ در اوایل دهه ۱۹۸۰ کاهش یافته است. در دبستان‌ها فقط ۱۱٪ از معلمان مرد هستند. او دو راه را توضیح می‌دهد که این عدم‌توازن جنسیتی باعث تسریع فاصله‌گیری پسرها می‌شود. اول، شواهد محکمی وجود دارد که پسرها وقتی معلم مرد دارند بهتر عمل می‌کنند، به‌ویژه در کلاس‌های انگلیسی [۳۷]. این ممکن است به دلیل تأثیر «الگوی نقش» (role model) باشد، زیرا پسرها اغلب الگوهای نقش مردانه کمی در مدرسه دارند. همان‌طور که یک تحلیل‌گر آموزشی پیشرو نوشت: «داشتن معلمان مرد و زن احتمالاً برای

دانش‌آموزان مفید است، به همان دلایلی که داشتن نیروی کار آموزشی متنوع از نظر نژادی و قومی مفید است [۳۸].» بدون الگوهای نقش مثبت مردانه در زندگی‌شان، بسیاری از پسرها برای کسب راهنمایی به اینترنت روی می‌آورند، جایی که به‌سادگی به سوراخ‌های خرگوش و جوامع آنلاین کشیده می‌شوند که ممکن است تفکرشان را رادیکال کند.

دومین راهی که عدم‌توازن جنسیتی در آموزش به پسرها آسیب می‌زند این است که به آن‌ها - به‌ویژه در دبستان - می‌آموزد که مشاغل آموزشی و مراقبتی، زنانه هستند. این باعث می‌شود پسرها کمتر به این حرفه‌ها علاقه داشته باشند. با این حال، همان‌طور که ریوز اشاره می‌کند، دقیقاً همین حرفه‌ها هستند که دهه‌هاست رشد شغلی قوی داشته‌اند و همچنان رشد خواهند کرد، در حالی که مشاغل «مردانه‌کدگذاری‌شده» (coded as masculine) که به قدرت بدنی نیاز دارند، به کاهش ادامه خواهند داد. ریوز فکر می‌کند مدارس می‌توانند و باید پسرها را به حرفه‌های HEAL هدایت کنند، که مخفف بهداشت، آموزش، اداره و سواد (Health, Education, Administration, and Literacy) است [۳۹]. اما تا زمانی که پسرها مردان کمی را در جلوی کلاس یا در سمت‌های اداری ببینند، احتمالاً علاقه‌اندکی به چنین مشاغلی خواهند داشت.

تجربه ای آموزشی که بیش از همه به آن نیاز داریم

در مه ۲۰۱۹، من برای سخنرانی به دبیرستان قدیمی‌ام در حومه‌های شهر نیویورک دعوت شدم. پیش از سخنرانی، با مدیر و مدیران ارشد او ملاقات کردم. شنیدم که این مدرسه، مانند بسیاری از دبیرستان‌های آمریکا، با افزایش بزرگ و اخیر بیماری‌های روانی در میان دانش‌آموزانش دست‌وپنجه نرم می‌کند. تشخیص‌های اصلی افسردگی و اختلالات اضطرابی بودند، با نرخ‌های روبه‌رشد خودآسیب‌زنی؛ دختران به‌ویژه آسیب‌پذیر بودند. به من گفته شد که مشکلات سلامت روان از پایه نهم «در وجودشان حک شده» بود: وقتی از دوره راهنمایی می‌آمدند، بسیاری از دانش‌آموزان از قبل مضطرب و افسرده بودند. بسیاری نیز از قبل به گوشه‌هایشان وابسته بودند. ده ماه بعد، من دعوت شدم که در مدرسه راهنمایی قدیمی‌ام سخنرانی کنم. در آنجا نیز با مدیر و مدیران ارشد او ملاقات کردم، و همان چیز را شنیدم: مشکلات سلامت روان اخیراً بسیار بدتر شده بود. حتی بسیاری از دانش‌آموزانی که برای پایه ششم وارد می‌شدند - از دبستان بیرون آمده

- از قبل مضطرب و افسرده بودند. و برخی از آن‌ها از قبل به گوشی‌هایشان وابسته بودند [۴۰]. ما باید پیشگیری را زود شروع کنیم، در دبستان و راهنمایی، پیش از آنکه کودکان شروع به پڑمرده شدن کنند. مدارس بدون تلفن و سرشار از بازی به‌سادگی قابل اجرا هستند و هزینه بسیار کمی دارند، به‌ویژه در مقایسه با رویکرد استاندارد استخدام درمان‌گران بیشتر و خرید برنامه‌های درسی جدید [۴۱].

بیاید این دورویکرد را آزمایش کنیم تا بفهمیم آیا این رویکردها کار می‌کنند و کدام نسخه‌ها بهتر عمل می‌کنند. و بیاید این کار را با کل مدارس انجام دهیم تا بتوانیم تغییرات فرهنگ مدرسه را بررسی کنیم، نه اینکه کودکان یا کلاس‌های منفرد را در یک مدرسه آزمایش کنیم [۴۲]. نحوه کار می‌تواند به این صورت باشد: مسئول ناحیه آموزشی، یا کمیسر آموزش در سطح ایالت، یا یک فرماندار - هر کسی که بتواند دست‌کم چند ده دبستان و راهنمایی را در دسترس داشته باشد - یک مجموعه داوطلب از مدارس علاقه‌مند تشکیل می‌دهد. سپس این مدارس به‌طور تصادفی [۴۳] به چهار گروه آزمایشی تقسیم می‌شوند:

۱. مدرسه بدون تلفن

۲. مدرسه پُربازی (یعنی باشگاه بازی + زنگ تفریح بیشتر)

۳. ترکیب بدون تلفن + پُربازی

۴. گروه کنترل، که مدرسه هر کاری را که قبلاً انجام می‌داد ادامه می‌دهد، اما از آن

خواسته می‌شود سیاست‌های مربوط به تلفن یا زنگ تفریح را تغییر ندهد [۴۴].

فقط در مدت دو سال، خواهیم فهمید آیا این مداخلات اثر دارند، آیا یکی از دیگری قوی‌تر است، و آیا ترکیب آن‌ها فایده افزوده دارد یا نه.

تنوع‌های بسیاری از این آزمایش پایه وجود دارد که شرایط را اضافه یا کم می‌کنند یا سیاست‌ها را به روش‌های متفاوت اجرا می‌کنند [۴۵]. پروژه Let Grow می‌تواند به‌عنوان بخشی از وضعیت مدرسه پُربازی گنجانده شود، زیرا بر استقلال و ریسک‌پذیری و استقلال که بازی آزاد ایجاد می‌کند، تکیه دارد و آن را تقویت می‌کند. یا مطالعه می‌تواند صرفاً مدارس انجام‌دهنده پروژه Let Grow را با مدرسی که آن را انجام نمی‌دهند، مقایسه کند.

از اوایل دهه ۲۰۱۰، دانش‌آموزان مضطرب و افسرده از مدارس راهنمایی وارد دبیرستان‌ها شده‌اند، و دبیرستان‌ها - و همچنین دانشگاه‌ها - با پاسخ دادن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما ما

می‌توانیم این جریان را مهار کنیم. اگر بتوانیم گوشی‌های هوشمند را کاملاً از دبستان و راهنمایی دور نگه داریم در حالی که فضای بیشتری برای بازی آزاد و استقلال دانش‌آموز فراهم می‌کنیم، آنگاه دانش‌آموزانی که چند سال آینده وارد دبیرستان می‌شوند، سالم‌تر و شادتر خواهند بود. اگر مدارس این گام‌ها را بردارند، همراه با والدینی که گام‌های مشابه را در خانه برمی‌دارند و دولت‌هایی که قوانین را برای حمایت از این تلاش‌ها اصلاح می‌کنند، آنگاه باور دارم که می‌توانیم موج رنجی را که در اوایل دهه ۲۰۱۰ نوجوانان را دربرگرفت، معکوس کنیم.

خلاصه فصل

- مدارس راهنمایی و دبیرستان‌های آمریکا از اوایل دهه ۲۰۱۰ شاهد افزایش بیماری‌های روانی و رنج روان‌شناختی در میان دانش‌آموزان بوده‌اند. بسیاری از مدارس مجموعه‌ای از سیاست‌ها را در واکنش به این وضعیت اجرا کرده‌اند.

- یک عبارت پولینزی هست: «ایستادن روی یک نهنگ و ماهی‌ریزه گرفتن.» گاهی چیزی که به دنبالش هستید دقیقاً همان جایی است که زیر پایتان قرار دارد، و بهتر از هر چیزی است که می‌توانید جای دیگری پیدا کنید. من دو نهنگ بالقوه پیشنهاد کردم که مدارس می‌توانند بلافاصله و با هزینه بسیار کم اجرا کنند:

۱. بدون تلفن شدن (phone-free)

۲. پُربازی شدن (play-full)

- بیشتر مدارس می‌گویند استفاده از تلفن را ممنوع کرده‌اند، اما این معمولاً فقط به این معناست که دانش‌آموزان نباید در کلاس از تلفنشان استفاده کنند. این سیاستی ناکارآمد است، زیرا دانش‌آموزان را تشویق می‌کند استفاده پنهانی در کلاس و استفاده بیشتر پس از کلاس داشته باشند - که ایجاد دوستی با بچه‌های اطراف را دشوارتر می‌کند.

- سیاست بهتر این است که کل روز مدرسه بدون تلفن باشد. وقتی دانش‌آموزان می‌رسند، باید تلفن‌هایشان را در یک کمد تلفن مخصوص یا یک کیسه قفل‌شونده بگذارند.

- دومین نهنگ، سرشار کردن محیط مدرسه از بازی است. افزودن ساده باشگاه بازی - یک گزینه عصرگاهی در مدارس مختلط ابتدایی و راهنمایی برای بازی در زمین بازی مدرسه، بدون تلفن، با قطعات قابل سرهم‌بندی فراوان، و کمترین نظارت بزرگسال - ممکن است مهارت‌های

اجتماعی را بهتر از هر برنامه آموزشی بیاموزد و اضطراب را کاهش دهد، زیرا بازی آزاد شیوه طبیعی طبیعت برای دستیابی به این اهداف است.

● مدارس می‌توانند با بهبود زنگ تفریح به سه روش سرشار از بازی‌تر شوند: دادن زنگ تفریح بیشتر، استفاده از زمین‌بازی‌های بهتر (از جمله آن‌هایی با قطعات آزاد یا عناصر طبیعی بیشتر) و وضع قوانین کمتر.

● پروژه بگذار بزرگ شوند (Let Grow Project) فعالیت دیگری است که به نظر می‌رسد اضطراب را کاهش می‌دهد. این تکلیف خانه از کودکان می‌خواهد «کاری را که هرگز قبلاً انجام نداده‌اند، به‌تنهایی انجام دهند»، پس از توافق با والدین درباره اینکه آن کار چیست. انجام پروژه‌ها حس شایستگی کودکان را افزایش می‌دهد و همچنین تمایل والدین برای اعتماد بیشتر و دادن استقلال بیشتر را افزایش می‌دهد.

● وقتی همه خانواده‌های یک محله یا شهر به کودکانشان بازی آزاد و استقلال بیشتری می‌دهند، مسئله اقدام جمعی حل می‌شود: والدین دیگر نمی‌ترسند که به کودکانشان بازی بدون نظارت و استقلال بدهند - که کودکان برای غلبه بر اضطراب‌های طبیعی دوران کودکی و رشد به بزرگسالانی سالم به آن نیاز دارند.

● مدارس می‌توانند برای معکوس کردن فاصله‌گیری روبه‌افزایش پسرها و کاهش پیشرفت تحصیلی آن‌ها نسبت به دختران، اقدامات بیشتری انجام دهند. ارائه کلاس‌های فنی بیشتر، آموزش فنی و حرفه‌ای بیشتر، و استخدام معلمان مرد بیشتر هر یک به درگیر کردن دوباره پسرها کمک می‌کند. (همچنین بهبود زنگ تفریح در سال‌های ابتدایی نیز همین نقش را دارد.)

● پیشگیری بهتر از درمان است. اگر مدارس مختلط ابتدایی و راهنمایی بدون تلفن و پربازی شوند، و پروژه Let Grow را نیز اضافه کنند، آنگاه مشغول اعمال چندین پوند پیشگیری خواهند بود - که جریان دانش‌آموزان افسرده و مضطرب واردشونده به دبیرستان‌ها را کاهش خواهد داد.

فصل دوازدهم

آنچه والدین هم‌اکنون می‌توانند انجام دهند

در کتاب باغبان و نجّار (The Gardener and the Carpenter)، روان‌شناس رشد، آلیسون گوپنیک (Alison Gopnik) یادآور می‌شود که واژه «والدگری» عملاً تا دهه ۱۹۵۰ هرگز استفاده نمی‌شد، و تنها در دهه ۱۹۷۰ رایج شد. در تقریباً تمام طول تاریخ بشر، انسان‌ها در محیط‌هایی رشد می‌کردند که در آن افراد زیادی مراقب کودکان زیادی بودند. حکمت محلی فراوان بود و نیازی به متخصصان والدگری وجود نداشت.

اما در دهه ۱۹۷۰، زندگی خانوادگی تغییر کرد. خانواده‌ها کوچک‌تر و متحرک‌تر شدند؛ مردم زمان بیشتری را صرف کار و تحصیل کردند؛ والد شدن به تعویق افتاد، اغلب تا دهه ۳۰ زندگی. والدین جدید دسترسی خود را به حکمت محلی از دست دادند و شروع کردند به اتکا بر متخصصان. در این روند، به‌سادگی دریافتند که می‌توانند با همان ذهنیتی که در مدرسه و محل کار به آن‌ها موفقیت داده بود، به والدگری نگاه کنید: اگر فقط آموزش درست را پیدا کنم، می‌توانم کار را خوب انجام دهم و یک محصول برتر (superior product) تولید کنم.

گوپنیک می‌گوید والدین شروع کردند به فکر کردن مانند نجّارانی که تصویر روشنی از آنچه می‌خواهند بسازند در ذهن دارند. آن‌ها با دقت به موادی که در اختیار دارند نگاه می‌کنند، و وظیفه آن‌ها این است که آن مواد را به یک محصول نهایی تبدیل کنند که هر کس بتواند با معیارهای روشن درباره آن دآوری کند: آیا زاویه‌های راست دقیق هستند؟ آیا در کار می‌کند؟ گوپنیک اشاره می‌کند: «آشفستگی و تنوع، دشمن نجّار هستند؛ دقت و کنترل، متحد اویند. دوبار

اندازه بگیر، یک بار ببر [۱]

گوپنیک می‌گوید که روش بهتر برای فکر کردن دربارهٔ تربیت کودک، مانند باغبانی (gardening) است. وظیفهٔ شما این است که «فضایی محافظت‌شده و پرورش‌دهنده ایجاد کنید تا گیاهان بتوانند شکوفا شوند.» این کار کمی تلاش می‌طلبد، اما نیازی نیست کامل‌گرا باشید. علف‌های هرز باغ را بکنید، آن را آبیاری کنید، و سپس عقب بایستید تا گیاهان کار خودشان را بکنند - به‌طور پیش‌بینی‌ناپذیر و اغلب با شگفتی‌های دلنشین. گوپنیک ما را تشویق می‌کند که آشفتگی و پیش‌بینی‌ناپذیری تربیت کودک را در آغوش بگیریم:

«وظیفهٔ ما به‌عنوان والدین این نیست که نوع خاصی از کودک را بسازیم. در عوض، وظیفهٔ ما این است که فضایی محافظت‌شده از عشق، امنیت و ثبات فراهم کنیم که در آن کودکان با انواع پیش‌بینی‌ناپذیر بتوانند شکوفا شوند. وظیفهٔ ما این نیست که ذهن کودکان را شکل دهیم؛ بلکه این است که اجازه دهیم ذهن آن‌ها تمام امکاناتی را که جهان پیش رویشان می‌گذارد، کاوش کند. وظیفهٔ ما این نیست که به کودکان بگوییم چگونه بازی کنند؛ بلکه این است که اسباب‌بازی‌ها را به آن‌ها بدهیم... ما نمی‌توانیم کودکان را وادار به یادگیری کنیم، اما می‌توانیم اجازه دهیم یاد بگیرند.»

در این کتاب استدلال کرده‌ام که ما کودکان خود را در دنیای واقعی به‌طور گسترده و بی‌نیاز بیش‌محافظت (overprotect) کرده‌ایم. به زبان گوپنیک: بسیاری از ما ذهنیت نجارِ بیش‌ازحد کنترل‌گر (overly controlling carpenter) را پذیرفته‌ایم، که مانع شکوفایی کودکانمان می‌شود. در عین حال، کودکان خود را در دنیای مجازی کم‌محافظت (underprotect) کرده‌ایم، با رها کردن آن‌ها پای دستگاه‌ها و کوتاهی در «وجین کردن» لازم. ما اجازه دادیم اینترنت و شبکه‌های اجتماعی باغ را تصرف کنند. ما جوانان را رها کردیم تا در شبکه‌های اجتماعی دیجیتال رشد کنند، نه در جوامعی که بتوانند در آن‌ها ریشه بدوانند. بعد از آن تعجب می‌کنیم که چرا فرزندانمان تنها هستند و برای ارتباط انسانی واقعی گرسنه.

ما باید در هر دو قلمرو، باغبانانی اندیشمند شویم. در صفحات پیش رو، من و لنور (Lenore) پیشنهادهاى مشخصی ارائه می‌کنیم دربارهٔ اینکه چگونه می‌توان این کار را انجام داد؛ این پیشنهادها بر اساس سن کودک سازمان‌دهی شده‌اند (اگرچه برخی از آن‌ها برای بیش از یک گروه سنی کاربرد دارند) [۲].

برای والدین کودکان خردسال (۰ تا ۵ سال)

در چند سال نخست زندگی، کودکان در حال رشد نظام‌های ادراکی و شناختی پایه هستند (مانند بینایی، شنوایی و پردازش زبان) و مهارت‌های ابتدایی را در اختیار می‌گیرند (راه رفتن، حرف زدن، مهارت‌های حرکتی ظریف، مهارت‌های چابکی مانند بالا رفتن و دویدن). در سال‌های اولیه، تا زمانی که کودک محیط کافی (sufficient environment) داشته باشد - با تغذیه مناسب، بزرگسالان مهربان، و زمانی برای بازی - محدودیتی وجود دارد برای اینکه والدین چقدر می‌توانند نتیجه‌ای بهتر از «طبیعی» ایجاد کنند. [۳] آنچه کودکان خردسال نیاز دارند، مقدار زیادی زمان برای تعامل با شما، با بزرگسالان مهربان دیگر، با کودکان دیگر، و با دنیای واقعی است.

به‌ویژه در این سال‌ها، و به‌ویژه در ایالات متحده، مراقبت از کودک یک معما و مشکل عظیم است. اما این‌ها اهداف کلانی هستند که باید در ذهن داشت.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

همان‌طور که در فصل ۳ بحث کردم، نظریه دلبستگی (attachment theory) به ما می‌گوید کودکان نیاز به یک «پایه امن» (secure base) دارند - یک بزرگسال قابل اعتماد و مهربان که هنگام نیاز برایشان حاضر باشد. اما کارکرد این پایه، این است که نقطه شروعی باشد برای ماجراجویی‌های دور از پایگاه (away from the base) - جایی که ارزشمندترین یادگیری رخ می‌دهد. بسیاری از بهترین ماجراجویی‌ها قرار است با کودکان دیگر و در بازی آزاد (free play) اتفاق بیفتد. و هنگامی که آن بازی شامل کودکان با سنین مختلف باشد، یادگیری عمیق‌تر می‌شود، زیرا کودکان با انجام کاری که کمی فراتر از توانایی فعلی‌شان است - چیزی که کودک کمی بزرگ‌تر انجام می‌دهد - بهترین یادگیری را دارند. کودکان بزرگ‌تر نیز می‌توانند از تعامل با کوچکترها سود ببرند، از طریق پذیرش نقش یک معلم یا خواهر/برادر بزرگ‌تر. بنابراین، بهترین کاری که می‌توانید برای کودکان خردسال انجام دهید این است که زمان زیادی برای بازی فراهم کنید، با کمی تنوع سنی، و یک پایگاه عاشقانه امن که از آنجا برای بازی روانه شوند.

در مورد تعاملات خودتان با کودک، لازم نیست این تعاملات «بهینه‌سازی شده» باشد. لازم نیست هر ثانیه خاص یا آموزشی باشد. این یک رابطه است، نه یک کلاس درس. اما آنچه که

اغلب انجام می‌دهید بسیار مهم‌تر از آن چیزی است که می‌گویید، پس به عادت‌های تلفن خود توجه کنید. الگوی خوبی باشید - کسی که توجه نیمه‌وقت و پراکنده بین تلفن و کودک ندارد. همچنین به میل عمیق کودکان خردسال برای کمک اعتماد کنید. حتی در ۲ یا ۳ سالگی، کودکان می‌توانند چنگال‌ها را روی زیربشقابی‌ها بگذارند یا به بارگذاری ماشین لباس‌شویی کمک کنند. دادن مسئولیت در خانه باعث می‌شود کودک احساس کند بخشی ضروری (essential part) از خانواده است، و افزایش مسئولیت‌ها با بزرگ شدن کودک می‌تواند نوعی محافظت در برابر احساس‌های بی‌فایدگی در آینده ایجاد کند. در واقع، تعداد فزاینده‌ای از نوجوانان اکنون با این جمله موافق‌اند: «زندگی من خیلی مفید نیست [۴]

تجربه کمتر (و بهتر) در مواجهه با صفحه‌نمایش‌ها

گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها، کامپیوترها و تلویزیون برای کودکان بسیار خردسال مناسب نیستند. در مقایسه با اشیاء و اسباب‌بازی‌های دیگر، این دستگاه‌ها تحریک حسی شدید و گیرا منتقل می‌کنند. در عین حال، رفتارهای منفعلانه‌تر و مصرف اطلاعات را تشویق می‌کنند، که می‌تواند یادگیری را به تعویق بیندازد. به همین دلیل، بیشتر مراجع رسمی توصیه می‌کنند که صفحه‌نمایش‌ها را به بخشی از زندگی روزمره در دو سال اول تبدیل نکنید، و تا حدود ۶ سالگی کم و محدود استفاده کنید [۵]. مغز کودک «انتظار دارد» در دنیایی سه‌بعدی و پنج‌حسی از انسان‌ها و چیزها سیم‌کشی شود.

اما یک نوع زمان صفحه ممکن است در حد اعتدال ارزشمند باشد: تعامل با اعضای خانواده یا دوستان از طریق تماس ویدیویی - فیس‌تایم، زوم یا پلتفرم‌های مشابه. نکته کلیدی که از پژوهش در مورد صفحه‌نمایش‌ها و کودکان خردسال به دست آمده، این است که تعاملات مجازی فعال و هم‌زمان با انسان‌های دیگر - آنچه بیشتر ما تماس ویدیویی می‌نامیم - می‌تواند یادگیری زبان و شکل‌گیری پیوند را تقویت کند، در حالی که تماشای منفعل ویدئوی ازپیش ضبط‌شده فایده اندکی دارد و گاهی حتی اثر معکوس دارد و یادگیری زبان را مختل می‌کند، به‌ویژه برای زیر ۲ سال [۶].

توصیه‌های کارشناسی درباره صفحه‌نمایش‌ها روشن و نسبتاً سازگار در سراسر دنیای غرب هستند [۷]. مجموعه‌ای از توصیه‌های نماینده که به‌نظر من منطقی می‌آید، از آکادمی

روان‌پزشکی کودک و نوجوان آمریکا (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry) است: [۸]

- تا ۱۸ ماهگی، استفاده از صفحه‌نمایش را محدود کنید به تماس ویدیویی همراه با یک بزرگسال (مثلاً با والدینی که در سفر است).
 - بین ۱۸ تا ۲۴ ماه، زمان صفحه باید محدود باشد به تماشای برنامه آموزشی با مراقب.
 - برای کودکان ۲ تا ۵ سال، زمان صفحه غیرآموزشی را به حدود یک ساعت در روزهای هفته و سه ساعت در روزهای آخر هفته محدود کنید.
 - برای ۶ سال به بالا، به عادت‌های سالم تشویق کنید و فعالیت‌هایی را که شامل صفحه‌نمایش هستند محدود کنید.
 - همه صفحه‌نمایش‌ها را هنگام صرف غذای خانوادگی و گردش‌ها خاموش کنید. [۹]
 - درباره کنترل‌های والدین (parental controls) یاد بگیرید و از آن‌ها استفاده کنید.
 - از استفاده از صفحه‌نمایش‌ها به عنوان پستانک، پرستار کودک، یا وسیله‌ای برای متوقف کردن قشقرق‌ها اجتناب کنید.
 - صفحه‌نمایش‌ها را خاموش کنید و آن‌ها را ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از خواب از اتاق خواب خارج کنید.
- می‌دانم که چقدر سخت است کودکان خردسال را بزرگ کرد بدون کمک صفحه‌نمایش‌ها، برای اینکه آن‌ها را آرام و مشغول نگه دارید تا شما شام بپزید یا تماس کاری بگیرید، یا وقتی فقط به یک استراحت نیاز دارید. من و همسرم برنامه تلویزیونی «تلتابی‌ها» (Teletubbies) را برای هیپنوتیزم و آرام کردن فرزندانمان از نوزادی تا سال‌های نوپایی استفاده کردیم. اما اگر دوباره فرصت داشتیم، قطعاً کمتر از آن استفاده می‌کردیم.

برای والدین کودکان ۶ تا ۱۳ سال (ابتدایی و راهنمایی)

وقتی مهارت‌های پایه در اوایل کودکی به خوبی فرا گرفته شد، کودکان نیاز دارند بیرون بروند و با چالش‌های پیشرفته‌تری روبه‌رو شوند - از جمله چالش‌های اجتماعی. آن‌ها شروع می‌کنند به اهمیت دادن بیشتر به هنجارهای اجتماعی و اینکه همسالانشان چگونه آن‌ها را می‌بینند. در مقایسه با سال‌های پیش دبستانی، شرم و خجالت رایج‌تر و دردناک‌تر می‌شوند [۱۰]. کودکان و

نوجوانان این گروه سنی در دوره‌های حساسی برای یادگیری فرهنگی و ارزیابی خطر قرار دارند. در دوره ابتدایی است که کودکان شروع می‌کنند به به‌کارگیری کامل سازوکارهای یادگیری‌ای که در فصل ۲ شرح دادیم: سوگیری هم‌رنگ‌جماعت شدن (conformity bias) (کاری را بکن که بقیه می‌کنند) و سوگیری اعتبار و جایگاه اجتماعی، اعتبار و جایگاه اجتماعی (prestige bias) (کسانی را الگو قرار بده که دیگران به آن‌ها نگاه می‌کنند). به‌خاطر اشتباه‌های شدید کودکان برای یادگیری اجتماعی، مهم است که والدین فکر کنند این الگوهای سالم یادگیری چه کسانی خواهند بود، و چگونه آن‌ها را وارد زندگی کودک کنند.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

برای اینکه این دوره یادگیری اجتماعی به‌خوبی طی شود، بهتر است کودکان و نوجوانان کم‌سن، تجربه‌های زیادی از انجام‌دادن کارها با هم (doing things together) داشته باشند (مثلاً در بازی)، یا فعالیت با بزرگسالان در اجتماع‌های واقعی خودشان - نه اینکه تنها بنشینند و ویدئو تماشا کنند، بازی موبایلی انجام دهند، یا پست‌های افراد ناشناس در اینترنت را بخوانند. برای کاهش بیش‌محافظتی در دنیای واقعی و تشویق ماجراجویی‌های سودمند و «دور از پایگاه»، این هفت پیشنهاد لنور را در نظر بگیرید:

۱. تمرین کنید که بچه‌ها را از میدان دیدتان خارج کنید، بدون آنکه وسیله تماس با شما داشته باشند. وقتی برای دوستانتان شام می‌پزید، بچه‌ها را همراه با فرزندان آن‌ها به فروشگاه بفرستید تا سیر بیشتری بخرند (حتی اگر واقعاً نیازی ندارید). فقط با بیرون‌گذاشتن بچه‌ها از دیدتان - بدون اتصال - می‌فهمید که این کار شدنی و حتی عالی است. (احتمالاً خودتان تا هشت‌سالگی چنین کارهایی می‌کردید.) این نوع تمرین به شما کمک می‌کند آمادگی بیشتری برای دادن استقلال بیشتر کسب کنید و دادن تلفن را به‌تعمیق ببندازید، چون خودتان می‌بینید که بدون تلفن هم خوب عمل می‌کنند. کافی است به بچه‌ها یادداستی بدهید که به بزرگسالان نشان دهند و بگویند اجازه بودن بدون شما را دارند. می‌توانید این کارت را در LetGrow.org چاپ کنید که روی آن نوشته: «من گمشده یا رهاشده نیستم!» همراه با شماره شما [۱۱].

۲. شب نشینی‌ها (sleepovers) را تشویق کنید، و آن‌ها را ریزمدیریت نکنید؛ اما اگر دوست فرزندان تلفن همراه آورد، آن را تا پایان شب‌مانی نزد خود نگه دارید - وگرنه شب‌مانی

تبدیل می‌شود به شب‌مانی مبتنی بر تلفن.

۳. تشویق کنید که بچه‌ها گروهی پیاده به مدرسه بروند. این کار می‌تواند از کلاس اول شروع شود، اگر مسیر آسان است و یک کودک بزرگ‌تر مسئولیت را بر عهده بگیرد. سازمان مسیر ایمن به مدرسه [۱۲] Safe Routes to School می‌تواند کمک کند مطمئن شوید که علائم توقف، مسیرهای دوچرخه، نگهبانان عابر پیاده و ... فراهم هستند تا کودکان بتوانند به مدرسه برسند. اگر مسیر مدرسه برای پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری خیلی طولانی است، «رانندگی تا پنج» (drive to five) را امتحان کنید: بچه‌ها را همراه با دیگر کودکان در نقطه‌ای پیاده کنید که پنج دقیقه تا مدرسه فاصله دارد. بگذارید آن بخش آخر را خودشان پیاده بروند. (مدرسه‌ها می‌توانند این برنامه را سازمان‌دهی کنند. این کار همچنین ازدحام ترافیک اطراف مدرسه را کاهش می‌دهد.)

۴. بعد از مدرسه، زمان بازی آزاد است. تلاش کنید بیشتر عصرها را با فعالیت‌های «غنی‌سازی» مدیریت‌شده توسط بزرگسالان پُر نکنید. راه‌هایی پیدا کنید که کودکان بتوانند فقط با هم وقت بگذرانند؛ مثل پیوستن به «باشگاه بازی» (Play Club) (نگاه کنید به فصل ۱۱) یا رفتن به خانه‌ی همدیگر بعد از مدرسه. جمعه روز بسیار مناسبی برای بازی آزاد است، چون کودکان می‌توانند برای آخر هفته با هم قرار بگذارند. به آن فکر کنید مثل «جمعه بازی آزاد» (Free Play Friday).

۵. به طبیعت گردی و کمپینگ (camping) بروید. در کمپ‌ها، بچه‌ها معمولاً بسیار آزادتر از خانه هستند، به چند دلیل: اول، از فعالیت‌های برنامه‌ریزی‌شده دورند. دوم، در فضای کوچک‌تری در کنار والدین زندگی می‌کنند - فضای بیرون صدا می‌زند! سوم، انتظار می‌رود بچه‌ها در کمپ با دیگر بچه‌ها بچرخند. اگر کمپینگ دوست ندارید، سفر بعدی را با خانواده دیگری بروید که دیدگاه مشابهی درباره استقلال دارند، تا بچه‌ها بتوانند با هم بازی کنند.

۶. یک اردوگاه شب‌مانی پیدا کنید که بی‌دستگاه و بی‌ایمنی‌زدگی باشد. بسیاری از کمپ‌های تابستانی به کودکان و نوجوانان فرصت می‌دهند یک تا دو ماه در طبیعت باشند، دور از دستگاه‌ها و اینترنت. در این شرایط، جوانان کاملاً به یکدیگر توجه می‌کنند، دوستی‌های واقعی ایجاد می‌کنند، و وارد فعالیت‌های بیرونی کمی خطرناک و هیجان‌انگیز می‌شوند که ممکن است پیوندهای قوی ایجاد کند. از کمپ‌هایی که عملاً «مدرسه تابستانی» هستند - با

کارهای درسی و دسترسی به اینترنت - یا کمپ‌هایی که هیچ مسئولیت جمعی به کودکان نمی‌دهند، پرهیز کنید. کمپی پیدا کنید که ارزش‌های استقلال و مسئولیت‌پذیری را در آغوش گرفته باشد. [۱۳] اگر ممکن است، از کلاس سوم یا چهارم تا هشتم یا نهم - یا حتی تا پایان دبیرستان اگر بخواهند از «کمپر» (camper) به «مربی» (counselor) تبدیل شوند - هر تابستان فرزندان را بفرستید. امتیاز اضافه برای هر کمپی که قول می‌دهد هر روز عکس کودکان را روی وبسایت نگذارد. کمپ تابستانی فرصتی عالی برای والدین و کودکان فراهم می‌کند تا از عادت تماس دائمی - و به‌ویژه درخواست دائمی اطمینان‌خاطر از سوی والدین - خارج شوند.

۷. محله‌های مناسب کودکان و محله‌های بازی «پلی‌برهود» (playborhood) بسازید. حتی اگر محله‌تان امروز خالی به نظر می‌رسد، لازم نیست همین‌طور بماند. اگر فقط یک خانواده دیگر پیدا کنید که همراه شود، می‌توانید با چند اقدام ساده، خواسته‌های مشترک همسایه‌ها را فعال کنید و یک خیابان یا محله را دوباره زنده کنید. یک مهمانی خیابانی با فعالیت‌هایی برای کودکان سازمان‌دهی کنید. سپس محله را تبدیل کنید به یک «پلی‌برهود» (playborhood) - [۱۵] اصطلاحی که پدر اهل سیلیکون‌ولی، مایک لانزا (Mike Lanza)، ابداع کرد، که حیاط خانه‌اش را به پاتوق بچه‌های محله تبدیل کرد. اگر شما هم می‌خواهید چنین کنید، او پیشنهاد می‌کند چند همسایه را برای ناهار بیرون دعوت کنید و چند وسیله بازی - مثل یک جعبه مقوایی بزرگ، حلقه هولاً - بگذارید؛ بچه‌ها خودشان شروع می‌کنند. اعلام کنید که خوشحال می‌شوید بچه‌ها هر جمعه عصر بیایند - یا هر زمانی که برایتان مناسب است. کلید کار منظم‌بودن است: بچه‌ها می‌آیند اگر بدانند بچه‌های دیگر هم می‌آیند. [۱۶] گزینه دیگر: والدین به نوبت یک عصر در هفته بیرون بنشینند. خانواده‌ها می‌توانند بچه‌ها را بیرون بفرستند چون می‌دانند یک بزرگسال برای مواقع اضطرابی حاضر است.

وقتی من نخستین بار کتاب Free-Range Kids را خواندم، می‌دانستم - به عنوان یک روان‌شناس - که توصیه‌های لنور درست‌اند. اما هر بار که من و همسرم، جین، در سال‌های بعد به توصیه‌های او عمل کردیم، مجبور بودیم بر اضطراب ملموس خود غلبه کنیم. اولین بار که به پسرمان، مکس، اجازه دادیم در کلاس چهارم خودش پیاده به مدرسه برود (بعد از چند روز که من ۲۰ یارد پشت سرش «دنبالش» می‌رفتم)، نفس‌مان را حبس کردیم وقتی نقطه آبی کوچک

او را دیدیم که در خیابان شلوغ سِونت اَوْنیو (Seventh Avenue) مکث کرد و سپس از آن عبور کرد. (وقتی شروع کرد به پیاده‌رفتن به مدرسه، به او آیفون دادیم. حالا که می‌دانیم، یک ساعت هوشمند یا تلفن ساده به او می‌دادیم.) اولین بار که دخترمان وقتی شش ساله بود برایم در دفتر ناهار آورد، باید از یک خیابان رد می‌شد - برای من ترسناک، برای او هیجان‌انگیز. او پنج بار به هر دو طرف نگاه کرد (من از گوشهٔ ساختمان دفتر سرک می‌کشیدم) و سپس دوید داخل لابی، آن‌قدر بالا و پایین پرید که ناهارم نزدیک بود از کیسه‌اش بیرون بیفتد.

درمان این اضطراب‌های والدینی، مواجهه است. چند بار اضطراب را تجربه کنید - با آگاهی این‌که بدترین ترس‌ها رخ نمی‌دهد - و یاد می‌گیرید که فرزندان از آنچه تصور می‌کردید توانمندتر است. هر بار، اضطراب ضعیف‌تر می‌شود. بعد از پنج روز پیاده‌روی مکس به مدرسه، ما دیگر نقطهٔ آبی‌اش را نگاه نکردیم. با توانایی‌اش برای هدایت خودش در شهر راحت‌تر شدیم، و به‌زودی با متروی آن نیز. در واقع، یکی از لحظات محوری در رشد مکس هرگز رخ نمی‌داد اگر ما سال‌ها پیش توصیه‌های لنور را دنبال نکرده بودیم.

وقتی او ۱۲ ساله بود، مکس به تنیس علاقه‌مند شده بود، و من او را به مسابقات U.S. Open در کوینز بردم - ۴۰ دقیقه با مترو، با یک تعویض خط. سال بعد، در ۱۳ سالگی، می‌خواست خودش برای یک مسابقهٔ شبانه برود. من و جین مردد بودیم، اما مکس مطمئن‌مان کرد که می‌تواند، و واقعاً سیستم مترو را بهتر از ما می‌شناخت. پس تصویر لنور را در ذهنمان آوردیم و گفتیم «باشه».

مکس در مسابقه فوق‌العاده خوش گذراند؛ مسابقه تا بعد از ساعت ۱۱ شب طول کشید. مشکلی نبود - با جمعیت پرهیاهو به ایستگاه مترو رفت. مشکل وقتی پیش آمد که در ایستگاه تعویض خط دید که قطاری که برای مسیر آخر لازم داشت، آن شب حرکت نمی‌کند. مکس نگران شد، اما ابتکار به خرج داد. از ایستگاه بالا آمد و یک تاکسی زرد گرفت - کاری که من به او یاد داده بودم ولی خودش هرگز به‌تنهایی انجام نداده بود - و ساعت ۱ بامداد سالم به خانه رسید. از آن روز به بعد آدم دیگری شد - با اعتمادبه‌نفس بیشتر - و از آن روز به بعد ما هم رفتارمان را با او تغییر دادیم و استقلال بیشتری دادیم. من و جین هرگز درخواست مکس را قبول نمی‌کردیم اگر سال‌ها قبل به او اجازهٔ پیاده‌رفتن به مدرسه نداده بودیم و یاد نگرفته بودیم به او اعتماد کنیم - بدون اینکه هر لحظه نقطهٔ آبی‌اش را زیر نظر بگیریم.

تجربه کمتر (و بهتر) در صفحه‌نمایش‌ها

کودکان در دبستان و راهنمایی حجم زیادی از یادگیری را انجام می‌دهند، و فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش می‌توانند نقش ارزشمندی ایفا کنند. با این حال، برای بسیاری از کودکان، زمانی که با صفحه‌نمایش می‌گذرانند مانند یک گاز منبسط می‌شود تا هر لحظه موجود را پر کند، و محتوای آن گاز تقریباً به طور کامل سرگرم می‌است، نه آموزشی. بنابراین صرفاً به تعویق انداختن اولین گوشی هوشمند تا دبیرستان کافی نیست؛ والدین باید بر روی کل فعالیت‌های مبتنی بر صفحه‌نمایش محدودیت اعمال کنند، به دلیل هزینه فرصت بالایی که تحمیل می‌کند و عادت‌هایی که ایجاد می‌نمایند. والدین همچنین باید مراقب رفتارهایی که الگوسازی می‌کنند باشند. [۱۸]



شکل ۱-۱۲. کاریکاتور از مجله نیویورکر (The New Yorker) اثر اچ. لین (H. Lien) [۱۷].

متن داخل بادکنک گفتار بزرگسال (والدین):

«از اینکه در این شش سال با تو تعامل داشتم خوشحالم؛ این هم اولین دستگاه تو!»^۱

۱. این کاریکاتور طنز تلخی است که نشان می‌دهد والدین پس از شش سال تلاش برای تعامل مستقیم و بدون واسطه با فرزندشان (بازی، حرف زدن، توجه کردن) ناگهان یک دستگاه دیجیتال را به او می‌دهند و عملاً او را رها می‌کنند تا با صفحه‌نمایش سرگرم شود.

میانگین زمان استفاده روزانه یک کودک ۸ تا ۱۲ ساله از صفحه‌نمایش‌ها برای فعالیت‌های تفریحی - در چندین دستگاه - بین چهار تا شش ساعت است [۱۹]. به همین دلیل، بیشتر مراجع پزشکی و سازمان‌های ملی سلامت توصیه می‌کنند که والدین باید محدودیتی برای مجموع زمان تفریحی صفحه‌نمایش کودکان این گروه سنی تعیین کنند. دولت کبک (Quebec) راهنمایی نماینده و مختصر با میزان مناسبی از انعطاف ارائه می‌دهد:

«کودکان ۶ تا ۱۲ ساله: به‌طور کلی، بیش از دو ساعت در روز برای فعالیت‌های تفریحی مبتنی بر صفحه‌نمایش توصیه نمی‌شود. بااین‌حال، این موضوع بسته به محتوا (شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی، چت‌ها، تلویزیون و...)، زمینه (زمان روز، چندوظیفگی و...) و ویژگی‌های فردی نوجوان (سن، سلامت جسمی و روانی، مهارت‌های تحلیلی، تفکر انتقادی و...)». بنابراین نظارت والدین باید مبتنی بر این معیارها باشد. به‌ویژه برای کودکان کوچک‌تر، محتوا باید آموزشی باشد و دستگاه‌ها باید در فضاهای مشترک استفاده شوند - جایی که بزرگسالان می‌توانند محتوا را کنترل کنند - نه در اتاق خواب کودکان.»

با بهره‌گیری از فهرست‌های مختلف توصیه‌ها، و بر اساس پژوهش‌هایی که پیش‌تر در این کتاب ارائه شد، من پیشنهادهای اضافی زیر را ارائه می‌دهم:

۱. یاد بگیرید چگونه از کنترل‌های والدین و فیلترهای محتوایی در تمام دستگاه‌های دیجیتال خانه استفاده کنید. شما می‌خواهید فرزندان تا سن ۱۸ سالگی به نقطه‌ای برسند که خودتنظیم‌گر و خودکنترل‌گر باشد - بدون کنترل یا نظارت والدین. اما این به این معنا نیست که همین الان در دنیای آنلاین آزادی کامل بدهید، پیش از آنکه قشر پیش‌پیشانی مغز بتواند از عهده آن برآید. شرکت‌های فناوری ابزارهایی به کار می‌برند که بچه‌ها را «قلاب» می‌کنند؛ پس در این سن، از کنترل‌های والدین استفاده کنید تا مقابله کنید. و اگر مناسب خانواده شماست، مقدار زمانی برای استفاده تفریحی تعیین کنید. زمان‌بندی‌ها می‌توانند پیچیده باشند، و اگر خیلی زیاد تعیین شوند نتیجه معکوس دارد (کودک تلاش می‌کند همه زمان را «پر کند») [۲۰].

. اما اگر هیچ سقفی تعیین نکنید، پلتفرم‌ها زمان بیشتری می‌بلعند - از جمله زمان خواب.

برخی والدین از برنامه‌های نظارتی استفاده می‌کنند که امکان خواندن پیام‌ها و دیگر ارتباطات فرزندان را می‌دهد. ممکن است در برخی موارد ضروری باشد، اما در کل بهتر است از زیر نظر گرفتن گفت‌وگوهای خصوصی پرهیز کنید و به جای آن، دسترسی به سایت‌ها و برنامه‌های نامناسب سنی

را مسدود کنید و زمان‌های مجاز و غیرمجاز استفاده از دستگاه‌ها را مشخص کنید. ممکن است در دنیای مجازی «بیش محافظتی» کرد - به‌ویژه وقتی به نظارت پنهانی تبدیل شود. برای راهنمایی درباره کنترل‌های والدین، به CommonSenseMedia.com مراجعه کنید [۲۱].

۲. تمرکز را بیشتر بر حداکثرسازی فعالیت حضوری و خواب بگذارید تا مجموع ساعات‌های صفحه‌نمایش. آسیب اصلی بیشتر فعالیت‌های صفحه‌ای، هزینه فرصت است - که مستقیم دو مورد از چهار آسیب بنیادی موردبحث در فصل ۵ را ایجاد می‌کند: محرومیت اجتماعی و محرومیت از خواب

اگر فرزندان زمان زیادی را با دوستان - در تیم‌های ورزشی، بازی آزاد یا گشت‌وگذار - می‌گذرانند، اگر خواب کافی دارد، و هیچ نشانه‌ای از اعتیاد یا استفاده مشکل‌زا نشان نمی‌دهد، می‌توانید محدودیت‌های صفحه‌ای را کمی آزادتر کنید. همچنین، بازی‌های ویدئویی با یک دوست، حضوری و با اعتدال، بهتر از تنها بازی کردن در اتاق است.

لئونارد سکس (Leonard Sax)، نویسنده Boys Adrift، بیش از ۴۰ دقیقه در شب در روزهای مدرسه و بیش از یک ساعت در روز در آخر هفته‌ها را توصیه نمی‌کند [۲۲]. هرچند بسیاری از خانواده‌ها قانون «استفاده طولانی‌تر فقط آخر هفته» را دارند. همانند شبکه‌های اجتماعی، اعمال محدودیت‌ها سخت است اگر تنها خانواده محدودکننده باشید؛ پس تلاش کنید با والدین دوستان کودک هماهنگ شوید. وقتی بسیاری از خانواده‌ها محدودیت‌های مشابه وضع کنند، از «تله اقدام جمعی» (collective action trap) خارج می‌شوند و همه وضع بهتری پیدا می‌کنند.

۳. ساختار روشن و واضحی برای روز و هفته فراهم کنید. همان‌طور که در فصل ۸ دیدیم، ساختاربخشی به زمان و مکان پیش‌شرط ایجاد آیین‌ها و فعالیت‌های جمعی است - که احساس تعلق را تقویت می‌کند، حتی در جامعه‌ای کوچک مثل یک خانواده دو نفره.

- وعده‌های غذایی باید بدون تلفن باشد، تا اعضای خانواده به یکدیگر توجه کنند.
- داشتن یک شب «فیلم خانوادگی» منظم، خوب است.
- مراقب باشید که در این سن دستگاه‌ها وارد اتاق خواب نشوند؛ اما اگر شدند، تمام دستگاه‌ها باید تا زمان مشخصی از اتاق خارج شوند - حداقل ۳۰ دقیقه پیش از زمان خواب [۲۳].

در نظر بگیرید هر هفته یک «سبت دیجیتال (digital Sabbath)»^۱ داشته باشید: یک روز کامل بدون صفحه‌نمایش. همچنین می‌توانید هر سال یک هفته بدون صفحه‌نمایش داشته باشید - مثلاً در تعطیلاتی در طبیعت.

۴. به دنبال نشانه‌های اعتیاد یا استفاده مشکل‌زا از ابزارهای دیجیتال بگردید. فعالیت‌های صفحه‌محور سرگرم‌کننده‌اند، و بازی‌های ویدئویی به‌ویژه توسط تقریباً همه کودکان این سن لذت برده می‌شوند. همان‌طور که در فصل ۷ نشان دادم، بازی‌های ویدئویی در حد اعتدال به نظر نمی‌رسد برای بیشتر کودکان مضر باشد. اما یک زیرگروه بزرگ از کودکان و نوجوانان (حدود ۷٪) هستند که واقعاً معتاد می‌شوند یا نشانه‌های «استفاده مشکل‌زا» (problematic use) نشان می‌دهند - یعنی فعالیت در کارکردهای دیگر اختلال ایجاد می‌کند. سه حوزه صفحه‌ای که بیشترین احتمال ایجاد استفاده مشکل‌زا را در نوجوانان دارند: سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های ویدئویی.

سال‌ها استفاده مشکل‌زا می‌تواند تغییرات پایداری ایجاد کند، همان‌طور که کریس در فصل ۷ گفت که احساس می‌کند مثل «یک سیستم عامل پوچ» شده است. انجمن روان‌شناسی آمریکا (American Psychological Association) این خطوط راهنما را برای تشخیص «استفاده مشکل‌زای شبکه‌های اجتماعی» ارائه می‌دهد — اما به هر فعالیت مبتنی بر صفحه‌نمایش به‌خوبی قابل‌تعمیم هستند:

ممکن است استفاده فرزندان از شبکه‌های اجتماعی مشکل‌ساز باشد اگر:

- با برنامه‌های روزانه و تعهدات - مثل مدرسه، کار، دوستی‌ها، فعالیت‌های فوق‌برنامه - تداخل پیدا می‌کند.

- میل شدید برای بررسی شبکه‌های اجتماعی دارد.

- برای آنلاین بودن دروغ می‌گوید یا فریبکاری می‌کند.

- اغلب شبکه‌های اجتماعی را به تعاملات حضوری ترجیح می‌دهد.

۱. «سبت دیجیتال»: کنار گذاشتن یک‌روزه هفتگی صفحه‌نمایش‌ها. در سنت مسیحی-یهودی، برگرفته از روز هفتم (روز استراحت الهی)، در فرهنگ اسلامی، روز جمعه به مسلمانان دستور داده شده که خرید و فروش (و به طریق اولی سرگرمی‌های دیجیتال) را برای نماز و ذکر رها کنند: «فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ» (جمعه، ۹). همچنین مفهوم «اعتکاف» (گوشه‌گیری برای عبادت) و «خلوت» (کناره‌گیری از دنیا) در اسلام وجود دارد که با هدف سبت دیجیتال (قطع ارتباط با سرگرمی‌ها و بازگشت به معنویت) همخوانی دارد.

• مانع این می‌شود که هر شب حداقل ۸ ساعت خواب باکیفیت داشته باشد.

• مانع فعالیت بدنی منظم می‌شود.

• حتی وقتی می‌گویید می‌خواهد ترک کند، ادامه می‌دهد.

اگر فرزندان یکی یا چند مورد از این نشانه‌ها را نشان داد، باید با او صحبت کنید. اگر نتواند بلافاصله خودش اصلاح کند - یا اگر چند نشانه را هم‌زمان نشان می‌دهد - آنگاه اقدام کنید تا برای مدتی دسترسی را حذف کنید؛ تا «سم‌زدایی دیجیتال» (digital detox) و «تنظیم دوباره دوپامین» (dopamine reset) انجام شود. به سایت‌هایی مراجعه کنید که در توصیه درباره اعتیاد به بازی و شبکه‌های اجتماعی تخصص دارند [۲۴].

۵. **افتتاح حساب در شبکه‌های اجتماعی را تا ۱۶ سالگی به تأخیر بیندازید.** بگذارید کودکان تا به خوبی وارد بلوغ شوند، از سال‌های ابتدایی و بسیار آسیب‌پذیر آن عبور کنند، پیش از آنکه اجازه دهید به عوامل قدرتمند اجتماعی ساز مانند تیک‌تاک یا اینستاگرام متصل شوند. این به آن معنا نیست که هرگز نمی‌توانند هیچ محتوایی از این سایت‌ها ببینند؛ تا زمانی که به یک مرورگر وب دسترسی داشته باشند، به پلتفرم‌ها خواهند رسید. اما میان تماشای ویدئوهای تیک‌تاک در مرورگر و بازکردن یک حساب در تیک‌تاک تفاوت وجود دارد - که شما آن را از طریق اپلیکیشن در تلفن هوشمندتان و در هر لحظه اضافه باز می‌کنید. گشودن یک حساب، گامی بزرگ است که در آن نوجوانان اطلاعات شخصی‌شان را به پلتفرم می‌دهند، خود را وارد جریان محتوای شخصی‌سازی شده‌ای می‌کنند که الگوریتم برای پیشنهادسازی درگیری انتخاب می‌کند، و خودشان شروع به ارسال محتوا می‌کنند. آن گام سرنوشت‌ساز را تا سال‌های کاملاً جلوتر در دبیرستان به تعویق بیندازید.

۶. **با کودکان سنین پیش از نوجوانی درباره خطرات صحبت کنید، و به نظراتشان گوش دهید.** حتی بدون داشتن حساب در شبکه‌های اجتماعی، همه کودکان با محتوای نامتناسب با سن در اینترنت روبه‌رو خواهند شد. سر زدن به سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن عملاً حتمی است. با پیش‌نوجوانان تا درباره خطرات ذاتی ارسال محتوای عمومی یا به اشتراک‌گذاری اطلاعات شخصی در اینترنت صحبت کنید؛ از جمله سکستینگ (sexting) و قلدری سایبری (cyberbullying). از آن‌ها پرسید چه مشکلاتی را در عادت‌های آنلاین همسالان‌شان می‌بینند، و از آن‌ها پرسید که فکر می‌کنند چگونه می‌توانند خودشان از چنین مشکلاتی دور بمانند [۲۵].

شما باید نهایتاً در جهان آنلاین «رها کنید». اما اگر بتوانید میزان زمان آنلاین را کمتر و کیفیت آن را بالاتر نگه دارید - در این دوره طولانی کودکی و اوایل نوجوانی (۶ تا ۱۳ سال) - شما فضا ایجاد می‌کنید برای تعامل بیشتر در دنیای واقعی، و زمان می‌خرید تا مغز کودک‌تان خودکنترلی بهتر و توجه کمتر تکه‌تکه‌شده رشد دهد.

برای والدین نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ سال (دبیرستان)

سازگار با مفهوم مسیر به‌سوی بزرگسالی، گذار به دبیرستان باید یک نقطه عطف بزرگ باشد که در آن نوجوانان افزایش آزادی‌ها و مسئولیت‌ها را هم در دنیای واقعی و هم در دنیای مجازی دریافت می‌کنند.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

نوجوانان تا زمان شروع دبیرستان تقریباً همگی بلوغ را آغاز کرده‌اند، و این دوره‌ای است که در آن نرخ افسردگی و اضطراب با شیب بیشتری بالا می‌رود. در فصل‌های پیشین، من این استدلال را ارائه کردم که کمک‌کردن به جوانان برای اینکه احساس مفید بودن و پیوند با جوامع دنیای واقعی داشته باشند، برای رشد اجتماعی و عاطفی‌شان محوری است؛ بنابراین مهم است که نوجوانان برخی چالش‌ها و مسئولیت‌های سطح بزرگسالی را برعهده بگیرند. یافتن الگوهای نقش‌غیروالدینی نیز در این دوره ارزشمندتر می‌شود.

۱. **تحرك آنها را افزایش دهید.** بگذارید نوجوانان‌تان بر روش‌های حمل‌ونقل متناسب با محل زندگی‌تان مسلط شوند: دوچرخه‌ها، اتوبوس‌ها، متروها، قطارها، هرچه باشد. همچنان که آن‌ها رشد می‌کنند، باید مرزهای دنیای‌شان نیز گسترش یابد. آن‌ها را تشویق کنید تا به محض اینکه واجد شرایط شدند، گواهینامه رانندگی بگیرند، و به آن‌ها درس رانندگی و تشویق برای استفاده از خودرو بدهید - اگر خودرو دارید. آن‌ها را به گردش‌های بیشتر و بهتر خارج از خانه با دوستان‌شان تشویق کنید. بگذارید نوجوان‌تان در یک «جای سوم» (third place) «نه خانه و نه مدرسه» وقت بگذرانند، مانند وای، مرکز خرید، پارک، پیتزافروشی - اساساً جایی که بتوانند با دوستان‌شان باشند، دور از نظارت بزرگسالان. در غیر این صورت، تنها جایی که می‌توانند آزادانه اجتماعی‌سازی کنند، اینترنت است.

۲. در خانه بیشتر روی نوجوانان تکیه کنید. نوجوانان می‌توانند آشپزی کنند، تمیزکاری کنند، با دوچرخه یا حمل‌ونقل عمومی کارهای بیرون را انجام دهند، و پس از ۱۶ سالگی، با خودرو کارهای خانه را انجام دهند. اتکا به نوجوان نه تنها ابزاری برای القای اخلاق کار است. بلکه شیوه‌ای است برای دفع احساس روبه‌رشدی که در میان نوجوانان نسل زد وجود دارد که زندگی‌شان بی‌فایده است. یک دختر ۱۳ ساله به لنور گفت وقتی شروع کرد کارهای بیشتری را خودش انجام دهد، از جمله رفتن به داروخانه برای مادرش و رساندن خودش به جاهای مختلف بدون اینکه کسی او را برساند، شروع کرد بفهمد که مادرش چقدر زمان صرف کارهای خسته‌کننده و بی‌تشکر می‌کند - مثل کارپول کردن و نشستن در مسابقات فوتبال یخ‌زده. وقتی شروع کرد با مادرش همدلی کردن - و بیشتر کمک کردن - دو نفر کمتر دعوا می‌کردند، چون به نوعی، حالا در یک تیم بودند.

۳. فرزندان را تشویق کنید یک شغل پاره‌وقت پیدا کنند. داشتن رئیسی که والدین نباشد تجربه‌عالی‌ای است، حتی وقتی خوشایند نباشد. حتی کارهای تک‌مرحله‌ای هم خوب‌اند. برف‌روبین مسیر همسایه نیاز دارد به صحبت با یک بزرگسال، مذاکره درباره‌ی دستمزد، و کامل کردن کار. پول درآوردن - و داشتن کنترل بر اینکه چگونه خرج شود - احساس توانمندسازی برای یک جوان است.

۴. راه‌هایی پیدا کنید تا آن‌ها از دیگران مراقبت و آنها را رهبری کنند. هر شغلی که نیاز به هدایت یا مراقبت از کودکان کوچک‌تر داشته باشد ایده‌آل است، مانند پرستاری از کودک، مربی اردو، یا کمک‌مربی. حتی وقتی خودشان به راهنما نیاز دارند، می‌توانند برای کودکان کوچک‌تر نقش راهنما داشته باشند. کمک به کودکان کم‌سن‌تر به نظر می‌رسد یک کلید همدلی و یک زن رهبری را روشن می‌کند. لنور برای نخستین بار این موضوع را وقتی دید پسر کوچک‌ترش در ۱۱ سالگی به یک سفر اردو با شب‌مانی پیشاهنگی رفت. او بسیار هیجان‌زده بود. و همچنین کاملاً ناآماده: کیسه‌خوابش را فراموش کرده بود. اوه، چقدر گریه کرد وقتی فهمید؛ فکر می‌کرد به خانه فرستاده می‌شود. بعد یک پیشاهنگ بزرگ‌تر - یک دانش‌آموز دبیرستانی - گفت: «نگران نباش! من همیشه یک کیسه‌خواب اضافه برای چنین موقعیت‌هایی می‌آورم!» پسر لنور سپاسگزار بود، و خود لنور هم وقتی داستان را شنید همین‌طور. لنور سال‌ها بعد حتی بیشتر سپاسگزار شد وقتی فهمید که واقعاً آن پیشاهنگ بزرگ‌تر کیسه‌خواب اضافه نیاورده بود. او روی زمین سخت و سرد

خواهید. این گونه است که رهبر می‌شوی.

۵. یک برنامه تبادل دانش آموزی دبیرستان را در نظر بگیرید. این برنامه‌ها سابقه طولانی دارند. یک بازدیدکننده از انگلستان در سال ۱۵۰۰ نوشت: «هرکسی، هرچقدر هم ثروتمند باشد، کودکانش را به خانه دیگران می‌فرستد، درحالی‌که او نیز در عوض، کودکان غریبه‌ها را به خانه خود می‌پذیرد.» [۲۶] بله، حتی در بریتانیای قرون وسطی، مردم فهمیده بودند که این تجربه دنیای کودک را گسترده‌تر می‌کند. همچنین ممکن است برای یک کودک آسان‌تر باشد که به کسی غیر از مادر یا پدر گوش دهد. یک برنامه امروزی برای بررسی، American Exchange Project است [۲۷]. این برنامه، دانش‌آموزان سال آخر دبیرستان از سراسر ایالات متحده را برای یک هفته به خانواده‌ای در ایالت دیگر می‌فرستد، به امید اینکه کشوری قطبی شده را دوباره به هم پیوند دهد. و رایگان است! در همین حال، American Field Service دهه‌هاست که دانش‌آموزان دبیرستانی را به سراسر جهان می‌فرستد [۲۸]. نوجوانان با یک خانواده زندگی می‌کنند و در مدرسه محلی حضور می‌یابند. یا می‌توانید یک دانش‌آموز خارجی را در خانه خود میزبانی کنید [۲۹]. سازمان بین‌المللی CISV که توسط دکتر دوریس آلن (Doris Allen)، روان‌شناس کودک، پایه‌گذاری شد، دوستی میان‌فرهنگی را از طریق برنامه‌های تبادل و دیگر فعالیت‌های جوانان از ۱۱ سالگی پرورش می‌دهد. بیش از ۶۰ کشور جهان شعبه CISV دارند [۳۰].

۶. فرزندان باید هیجان‌های بزرگ‌تر در طبیعت را تجربه کنند. بگذارید نوجوانان تان ماجراجویی‌های بزرگ‌تر و طولانی‌تر بروند، با دوستان‌شان یا با یک گروه: کوله‌پشتی‌گردی، صخره‌نوردی، قایق‌رانی، پیاده‌روی، شنا - سفرهایی که آن‌ها را به طبیعت می‌برد و هیجان‌های واقعی، شگفتی و شایستگی ایجاد می‌کند. برنامه‌هایی را در نظر بگیرید که یک ماه یا بیشتر طول می‌کشند و توسط سازمان‌هایی مانند Outward Bound و National Outdoor Leadership School برگزار می‌شوند، که برای پرورش خوداتکایی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، اعتماد به نفس و صمیمیت طراحی شده‌اند (و نیازی به تجربه قبلی در فضای باز ندارند). همچنین برنامه‌های رایگان یا یارانه‌ای متعددی وجود دارد، همان‌طور که در فصل ۱۰ بحث شد [۳۲]. همان‌طور که کورت هان (Kurt Hahn)، بنیان‌گذار Outward Bound، توضیح داد:

«در ما بیش از آن چیزی وجود دارد که می‌دانیم. اگر بتوانیم وادار به دیدن آن شویم، شاید برای بقیه زندگی مان نخواهیم به کمتر از آن رضایت دهیم. در درون هرکسی یک اشتیاق عظیم وجود دارد، یک عطش نامتعارف برای ماجراجویی، یک خواست برای زیستن جسورانه و زنده از طریق سفر زندگی.»

۷. پس از دبیرستان یک سال وقفه و فاصله بگیرید (Gap Year). بسیاری از جوانان بدون هیچ درکی از اینکه چه چیزهای دیگری در دنیا وجود دارد، مستقیماً وارد دانشگاه می‌شوند. چطور قرار است بدانند با زندگی‌شان چه می‌خواهند بکنند - یا حتی اینکه آیا دانشگاه بهترین گزینه برایشان هست یا نه؟ بگذارید جوانان دربارهٔ علایقشان و دربارهٔ دنیا بیشتر کشف کنند. آن‌ها می‌توانند شغلی پیدا کنند و پول پس‌انداز کنند. سفر کنند. داوطلبی کنند. آن‌ها چشم‌انداز دانشگاهی‌شان را خراب نمی‌کنند. آن‌ها شانس خود را برای یافتن مسیری که می‌خواهند دنبال کنند، بهبود می‌دهند، و توانایی‌شان را برای دنبال کردن هر مسیری بهتر می‌کنند. هدف از یک سال فاصله این نیست که گذار یک جوان به بزرگسالی را به تعویق بیندازد، بلکه تسریع کند. این سالی است برای ساختن مهارت، مسئولیت‌پذیری و استقلال. می‌توانید فهرستی از سازمان‌هایی که می‌توانند به نوجوانان کمک کنند یک سال فاصله برنامه‌ریزی کند در gapyearassociation.org بیابید. معمولاً بورسیه‌ها و یارانه‌هایی هم در دسترس هستند [۳۳].

ایده پشت همهٔ این پیشنهادها این است که بگذاریم نوجوانان با تعامل با دنیای واقعی، با اعتمادتر و توان‌تر رشد کنند. فعالیت‌هایی را تشویق کنید که آن‌ها را فراتر از منطقهٔ امن‌شان می‌کشد. منطقهٔ امن شما را هم! به‌خطرانداختن جدی خود بدون دلیل منطقی کار احمقانه‌ای است. اما بخشی از سفر هر قهرمانی «ریسک» است، و در «سفر نکردن» هم ریسک فراوان وجود دارد.

تجربه بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی

سال‌های نوجوانی باید زمانی باشد برای شل کردن محدودیت‌ها، هنگامی که نوجوانان بالغ می‌شوند و توانایی بیشتری برای مهار تکانه‌ها و اعمال خودکنترلی پیدا می‌کنند. قشر پیش‌پیشانی تا اواسط دههٔ بیست‌سالگی کامل نمی‌شود، اما یک نوجوان ۱۶ ساله می‌تواند و باید خودمختاری و خودتعیین‌گری بیشتری نسبت به یک کودک ۱۲ ساله داشته باشد.

هر زمان که نوجوانان را از تلفن‌های ساده به تلفن‌های هوشمند منتقل می‌کنید، با او صحبت

کنید و نظارت کنید که این گذار چگونه پیش می‌رود. شما باید همچنان محدوده‌هایی تعیین کنید که در آن نوجوان خودمختاری دارد، مانند حفظ قواعد خانوادگی دربارهٔ اینکه تلفن‌ها و دیگر دستگاه‌ها چه زمانی می‌توانند و چه زمانی نمی‌توانند استفاده شوند. دانش‌آموزان دبیرستان حتی بیش از دانش‌آموزان راهنمایی دچار کمبود خواب هستند، بنابراین به نوجوان‌تان کمک کنید تا یک روتین شبانهٔ خوب ایجاد کند؛ روتینی که در آن تلفن هر شب تا زمان مشخصی از اتاق خواب خارج می‌شود.

بیشتر دانشجویان من می‌گویند آخرین کاری که شب پیش از بستن چشم انجام می‌دهند این است که پیامک‌ها و حساب‌های شبکه‌های اجتماعی‌شان را چک می‌کنند. این اولین کاری هم هست که صبح قبل از بیرون‌آمدن از تخت انجام می‌دهند. اجازه ندهید کودکان‌تان این عادت را ایجاد کنند.

هر زمان که به کودکان‌تان اجازه می‌دهید حساب شبکه‌های اجتماعی باز کنند، مراقب نشانه‌های استفادهٔ مشکل‌زا یا اعتیادگونه باشید. از آن‌ها پرسید زندگی آنلاین‌شان چگونه به آن‌ها کمک می‌کند به اهداف‌شان برسند - یا مانع‌شان می‌شود. آن‌ها را آموزش دهید که شبکه‌های اجتماعی چگونه کار می‌کنند و چگونه بسیاری از کاربران را «قلاب» می‌کنند و آسیب می‌زنند؛ با مرور «جعبه‌ابزار جوانان» (Youth Toolkit) و دیگر منابع مرکز فناوری انسانی (Center for Humane Technology) [۳۴].

می‌خواهم یک نکتهٔ نهایی دربارهٔ اینکه چگونه تلفن‌های هوشمند روابط والد-فرزند را تغییر دادند بیان کنم. حدود ۲۰۱۲، زمانی که نوجوانان شروع کردند تلفن‌های هوشمند بگیرند - و زمانی که نمودارهای اضطراب سربه‌فلک کشیدند - اتفاق دیگری نیز افتاد: والدین‌شان هم تلفن‌های هوشمند گرفتند. این تلفن‌ها به والدین یک اَبَر‌توان جدید دادند که در دوران تلفن‌های قدیمی وجود نداشت: توانایی ردیابی حرکت‌های فرزندان‌شان در هر لحظه.

لنور به من اشاره کرد که این می‌تواند بخشی از دلیل افزایش اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس باشد. والدین شروع کردند کودکان‌شان را همه‌جا زیرنظر گرفتن، مثلاً وقتی در راه مدرسه بودند، یا وقتی بعد از مدرسه با دوستان پَرک می‌زدند. اگر چیزی غیرعادی به نظر می‌رسید، والد می‌توانست فوراً تماس بگیرد یا پیام بدهد، یا وقتی کودک به خانه می‌آمد او را بازخواست کند. چه تلفن را «طولانی‌ترین بند ناف جهان» (world's longest umbilical cord) بدانیم و چه

یک «حصار نامرئی» (invisible fence)، خودمختاری دوران کودکی زمانی سقوط کرد که بچه‌ها شروع کردند آن را همراه خود حمل کنند. حتی اگر والد به‌ندرت ردیاب را چک کند، و حتی اگر کودک هرگز مادرش را صدا نکند تا بیاید دنبالش چون زنجیر دوچرخه‌اش افتاده، این واقعیت که چنین چیزی همیشه ممکن است، احساس «روی پای خود بودن، مورداعتمادبودن و توانا بودن» را برای بچه‌ها و نوجوانان دشوارتر می‌کند. و برای والدین هم رهاکردن را دشوارتر می‌کند.

لنور و من سال‌ها درباره مزایای ردیابی بحث کرده‌ایم. چین و من از همان وقتی که به فرزندان مان تلفن دادیم، ردیابی را فعال کردیم، و می‌دانیم که این کار برایمان آسان‌تر کرد که زودتر آن‌ها را در نیویورک سیتی آزاد بگذاریم تا دوران کودکی «آزادانه»شان را آغاز کنند. اما همین‌طور که لنور نظارت فزاینده کودکان و پایش رایانه‌محور عملکرد تحصیلی‌شان را توصیف کرده - گاهی با اعلان لحظه‌ای نمرات و به‌روزرسانی‌های روزانه درباره رفتار در کلاس - من شروع کرده‌ام احساس ناخوشایندی پیدا کنم. و حتی با اینکه ردیابی به چین و من کمک کرد اعتمادمان به بچه‌ها وقتی کوچک بودند افزایش یابد، و اکنون هم کمک می‌کند امور روزمره خانواده را مدیریت کنیم - مثلاً اینکه چه زمانی همه برای شام به خانه می‌رسند - آیا ما هرگز آن را خاموش خواهیم کرد؟ آیا باید خاموشش کنیم؟ نمی‌دانم پاسخ چیست.

خلاصه فصل

● والدگری همیشه چالش‌برانگیز است و در دوران ما - با تغییرات اجتماعی و فناوریانه سریع - بسیار چالش‌برانگیزتر شده است. با این حال، والدین می‌توانند کارهای بسیاری انجام دهند تا «باغبان» (gardeners) های بهتری باشند؛ آن‌هایی که فضایی ایجاد می‌کنند تا کودکان‌شان در آن یاد بگیرند و رشد کنند، در مقابل «نَجَّار» (carpenters) های که می‌کوشند کودکان‌شان را مستقیماً بسازند و شکل دهند.

● اگر بخواهید یک کار برای باغبان بودن بهتر در دنیای واقعی انجام دهید، باید بازی آزاد بسیار بیشتر بدون نظارت را به کودکان‌تان بدهید - از همان نوعی که احتمالاً خودتان در آن سن داشتید. این یعنی دادن یک کودکی طولانی‌تر و بهتر مبتنی بر بازی، با استقلال و مسئولیت‌پذیری فزاینده.

- اگر بخواهید یک کار برای باغبان بودن بهتر در دنیای مجازی انجام دهید، باید ورود کامل کودکان تان به کودکی مبتنی بر تلفن را به تعویق بیندازید؛ با به تعویق انداختن زمان دادن نخستین تلفن هوشمند (یا هر دستگاه «هوشمند» دیگر). پیش از دبیرستان فقط تلفن های پایه (basic phones) بدهید و تلاش کنید با والدین دیگر هماهنگ شوید تا کودکان تان احساس نکنند تنها کسانی هستند که در دوران راهنمایی تلفن هوشمند ندارند.
- راه های بسیاری برای افزایش تعامل کودکان با دنیای واقعی و پیوند آن ها با جامعه وجود دارد، از جمله فرستادن آن ها به اردوهای شبانه بدون فناوری، کمپینگ و کمک به یافتن محیط های بیشتر برای وقت گذرانی با دیگر کودکانی که تلفن هوشمند حمل نمی کنند.
- همچنان که کودکان تان بزرگ تر می شوند، تحرک شان را افزایش دهید و آن ها را تشویق کنید شغل های پاره وقت پیدا کنند و از بزرگسالان دیگر یاد بگیرند. یک برنامه تبادل، یک برنامه تابستانی طبیعت گردی و یک سال فاصله (Gap Year) را در نظر بگیرید.
- یک کودکی آزادانه تر، احتمال بیشتری دارد جوانانی با اعتماد به نفس، توانا و با اضطراب کمتر بسازد تا کودکی ای که با محافظه کاری افراطی، ترس و نظارت مداوم بزرگسالان اداره می شود. بزرگ ترین مانع، اضطراب والدین درباره رها کردن کودکی است که خارج از میدان دید و بدون همراهی بزرگسال خواهد بود. این کار تمرین می خواهد، اما لذتی که از اعتماد کردن به فرزندان به دست می آورید، بیش از نگرانی های موقتی «رها کردن» ارزش دارد.
- اکثر صاحب نظران توصیه می کنند در ۱۸ تا ۲۴ ماه نخست، زمان صفحه نمایش اندک یا هیچ (جز تماس ویدئویی با اعضای خانواده) باشد و زمان محدود صفحه نمایش تا سن ۵ یا ۶ سالگی ادامه یابد.
- برای کودکان دبستانی و راهنمایی، از کنترل های والدین استفاده کنید، محدودیت های روشن فراهم کنید و برخی زمان ها و مکان ها را «منطقه بدون دستگاه» (device-free zones) اعلام کنید. مراقب نشانه های استفاده مشکل زا یا اعتیادگونه باشید.
- اقدامات شما به عنوان والد می تواند به حل مشکل اقدام جمعی کمک کند. اگر دادن تلفن هوشمند به کودکان را به تعویق بیندازید، این کار را برای والدین دیگر آسان تر می کنید. اگر استقلال بیشتری به کودکان بدهید، برای والدین دیگر هم آسان تر می شود. اگر این کار را با دیگر خانواده ها همراه شوید، باز هم آسان تر - و سرگرم کننده تر - خواهد بود.

جمع‌بندی دوران کودکی را به زمین بازگردانیم

قصد نداشتم این کتاب را بنویسم. در اواخر سال ۲۰۲۱، شروع به نوشتن کتابی دربارهٔ چگونگی آسیب رساندن رسانه‌های اجتماعی به دموکراسی آمریکا کردم. برنامه‌ام این بود که با فصلی دربارهٔ تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر نسل زد (Gen Z) شروع کنم و نشان دهم که چگونه زندگی اجتماعی آن‌ها را مختل کرده و باعث افزایش بیماری‌های روانی شده است. بقیهٔ کتاب تحلیل می‌کرد که رسانه‌های اجتماعی چگونه جامعه را به طور گسترده‌تری مختل کرده‌اند. نشان می‌دادم که چگونه گفتمان عمومی، کنگره، روزنامه‌نگاری، دانشگاه‌ها و سایر نهادهای بنیادین دموکراتیک را تکه‌تکه کرده است.

اما وقتی نوشتن آن فصل اول را تمام کردم - که همان فصل ۱ این کتاب شد - متوجه شدم داستان سلامت روان نوجوانان بسیار بزرگ‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کردم. این فقط یک داستان آمریکایی نبود، بلکه داستانی بود که در بسیاری از کشورهای غربی در حال وقوع بود. این فقط دربارهٔ دختران نبود، بلکه دربارهٔ پسران نیز بود. و فقط دربارهٔ رسانه‌های اجتماعی نبود. بلکه دربارهٔ دگرگونی بنیادین دوران کودکی به چیزی غیرانسانی بود: یک وجود مبتنی بر تلفن (phone-based existence).

همان‌طور که زک (Zach) و من مطالعات را در چندین سند مروری جمع‌آوری کردیم - از جمله یکی که شواهدی برای همهٔ نظریه‌های دیگر دربارهٔ آنچه می‌توانست باعث بحران سلامت روان

شود جمع‌آوری می‌کرد [۱] - ما اعتماد به نفس بیشتری پیدا کردیم که مقصر اصلی، دگرگونی سریع دوران کودکی بود که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ رخ داد. بسیاری از عوامل دیگر به چالش‌های سلامت روانی که نسل زد در ایالات متحده با آن مواجه است کمک کرده‌اند، اما هیچ نظریه دیگری نمی‌توانست توضیح دهد که چرا مشکلات مشابهی برای نسل زد در بسیاری از کشورهای دیگر در همان زمان به وجود آمد. تا زمانی که کسی ماده شیمیایی را پیدا کند که در اوایل دهه ۲۰۱۰ به آب آشامیدنی یا مواد غذایی آمریکای شمالی، اروپا، استرالیا و نیوزیلند وارد شده باشد - ماده‌ای که به طور نامتناسبی بر دختران نوجوان تأثیر می‌گذارد و تأثیر کمی بر سلامت روان افراد بالای ۳۰ سال دارد - بازسیم‌کشی بزرگ (Great Rewiring) نظریه اصلی باقی می‌ماند.

تصمیم گرفتم کتابی را که می‌نوشتم به دو کتاب تقسیم کنم، و این کتاب را اول بنویسم زیرا بحران سلامت روان نوجوانان بسیار فوری است و زیرا کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانیم امروز برای معکوس کردن آن انجام دهیم. به عنوان یک دانشمند علوم اجتماعی، به عنوان یک معلم، و به عنوان پدر دو نوجوان، نمی‌خواهم منتظر بمانم. می‌خواهم حرکت کنیم. اگر کودکی مبتنی بر تلفن (phone-based childhood) یکی از عوامل اصلی همه‌گیری بین‌المللی بیماری‌های روانی است، پس اقدامات واضح و قدرتمندی وجود دارد که والدین، معلمان و اعضای نسل زد می‌توانند برای عقب راندن کودکی مبتنی بر تلفن انجام دهند.

در بخش چهارم، ده‌ها پیشنهاد ارائه کردم، اما چهار اصلاح بنیادین عبارت‌اند از:

۱. دسترسی به تلفن هوشمند پیش از دبیرستان ممنوع باشد.

۲. دسترسی به شبکه‌های اجتماعی پیش از ۱۶ سالگی ممنوع باشد.

۳. مدارس بدون تلفن باشند.

۴. بازی بدون نظارت و استقلال بیشتر در کودکی افزایش یابد.

این اصلاحات بنیادین هستند زیرا مشکلات اقدام جمعی متعددی را حل می‌کنند. هر پدر و مادری که اقدامی انجام دهد، کار را برای سایر والدین در جامعه آسان‌تر می‌کند تا همین کار را انجام دهند. هر مدرسه‌ای که واقعاً بدون تلفن شود، همه دانش‌آموزان خود را آزاد می‌کند تا با یکدیگر حضور بیشتری داشته باشند. اگر جامعه‌ای هر چهار مورد را اجرا کند، احتمالاً ظرف دو سال شاهد بهبودهای قابل توجهی در سلامت روان کودکان و نوجوانان خواهد بود [۲].

در مورد چگونگی اجرای این اصلاحات، این کتاب را با دو پیشنهاد به پایان می‌برم: صحبت کنید (Speak up) و ارتباط بگیرید (Link up).

صحبت کنید (Speak Up)

در یک آزمایش کلاسیک روان‌شناسی اجتماعی در سال ۱۹۶۸، بیب لاتین (Bibb Latane) و جان دارلی (John Darley) دانشجویان دانشگاه کلمبیا را به آزمایشگاه آوردند تا در آنچه دانشجویان فکر می‌کردند بحثی درباره مشکلات زندگی شهری است شرکت کنند [۳]. آزمایش واقعی در اتاق انتظار انجام شد، در حالی که دانشجویان پرسشنامه‌های اولیه را پر می‌کردند. پس از چند دقیقه، دود عجیبی از طریق یک دریچه وارد اتاق شد. آیا دانشجویان بلند می‌شدند و به کسی می‌گفتند، یا فقط منفعلانه می‌نشستند و به پر کردن پرسشنامه ادامه می‌دادند؟ در شرایط کنترل، دانشجویان در اتاق انتظار تنها بودند. در آن شرایط، ۷۵٪ اقدام کردند، با نیمی از آزمودنی‌ها اتاق را ترک کردند تا آزمایشگر را ظرف دو دقیقه پس از مشاهده دود پیدا کنند. (آزمایشگران همه چیز را از طریق یک آینه یک‌طرفه نظارت و فیلمبرداری می‌کردند.) در شرایط دیگر، سه دانشجوی یکی یکی به اتاق انتظار آورده شدند و پشت میزهای جداگانه نشستند. آزمایشگران می‌خواستند بدانند: آیا داشتن چندین نفر که شاهد دود هستند، احتمال اینکه کسی اقدامی انجام دهد را افزایش می‌دهد یا کاهش؟ پاسخ: آن را کاهش داد. تنها سه نفر از ۲۴ دانشجویی که در آن شرایط بودند بلند شدند تا دود را گزارش کنند، و تنها یکی در چهار دقیقه اول این کار را انجام داد، حتی اگر در آن زمان دود شروع به مسدود کردن دید همه کرده بود.

باید اشاره کنم که دود ناشی از آتش نبود؛ بلکه دی‌اکسید تیتانیوم بود که برای ایجاد پرده دود استفاده می‌شود [۴]. این نکته بسیار مهم است: هیچ کس در آن اتاق نمی‌توانست بفهمد چه اتفاقی در حال رخ دادن است. هنگامی که ابهام وجود دارد، مردم به یکدیگر نگاه می‌کنند تا ببینند دیگران چه می‌کنند. آن نشانه‌ها به تعریف موقعیت کمک می‌کنند. آیا این یک وضعیت اضطراری است؟ اگر همه فقط نشسته‌اند، پس هر فرد به این نتیجه می‌رسد که نه، وضعیت اضطراری نیست.

گسترش فناوری دیجیتال در زندگی کودکان مانند دودی بوده است که به خانه‌های ما می‌ریزد. همه ما می‌بینیم که اتفاق عجیبی در حال رخ دادن است، اما آن را درک نمی‌کنیم. می‌ترسیم که این دود اثرات بدی بر فرزندانمان داشته باشد، اما وقتی به اطراف نگاه می‌کنیم، هیچ کس کار زیادی در مورد آن انجام نمی‌دهد.

مهم‌ترین درس در اینجا این است که صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید کودکی مبتنی بر تلفن برای کودکان بد است و می‌خواهید بازگشت به کودکی مبتنی بر بازی را ببینید، این را بگویید. بیشتر مردم سوءظن شما را دارند، اما مطمئن نیستند که چه کاری در مورد آن انجام دهند. با دوستانتان، همسایگانتان، همکارانتان، دنبال‌کنندگان در شبکه‌های اجتماعی و نمایندگان سیاست‌ها صحبت کنید. اگر صحبت کنید و از چهار اصل بنیادین حمایت کنید، بسیاری دیگر را برای پیوستن به شما الهام خواهید بخشید. اگر عضو نسل زد هستید، جامعه به فوریت به صدای شما نیاز دارد. کلمات شما قدرتمندترین کلمات خواهند بود.

ارتباط بگیرید (Link Up)

اگر والد هستید، با والدین دیگری که برای کودکی مبتنی بر بازی و استقلال بیشتر کودکی ارزش قائل هستند ارتباط برقرار کنید. سازمان‌های عالی بسیاری وجود دارند که والدین را حول این هدف گرد هم می‌آورند، از جمله Let Grow، Outsideplay، و Fairplay [۵]. همچنین سازمان‌های عالی بسیاری وجود دارند که والدین را گرد هم می‌آورند و ایده‌ها و منابعی برای به تعویق انداختن کودکی مبتنی بر تلفن یا کاهش آسیب آن ارائه می‌دهند. به Fairplay، مرکز فناوری انسانی (Center for Humane Technology)، Common Sense Media، Screen Strong، و دیگری که در ضمیمه آنلاین فهرست خواهم کرد مراجعه کنید [۶]. با والدین دوستان فرزندان صحبت کنید. به احتمال زیاد، آن‌ها نگرانی‌های شما را دارند، و اگر با هم اقدام کنید تا تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی را به تعویق بیندازید، آنگاه برای شما و فرزندان‌تان آسان‌تر خواهد بود که کودکی مبتنی بر تلفن را رد کنید و به جای آن جامعه دنیای واقعی را انتخاب کنید.

اگر فرزندی در مدرسه دارید، با والدین دیگر همراه شوید تا مستقیماً با مدیر مدرسه صحبت کنید. از او یا او بخواهید ایده‌های بزرگ در فصل ۱۲ را اجرا کند: بدون تلفن شدن، تشویق

استقلال و مسئولیت‌پذیری بیشتر، و افزودن بازی آزاد بسیار بیشتر. می‌توانم به شما اطمینان دهم که بیشتر مدیران، مسئولان و معلمان از تلفن‌ها متنفرند، اما قبل از اینکه بتوانند چنین تغییری ایجاد کنند، نیاز به شنیدن حمایت زیادی از والدین دارند.

اگر معلم هستید و از هرج و مرج اجتماعی و اختلال در یادگیری ناشی از تلفن‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی خسته شده‌اید، متصل شوید. با همکارانتان صحبت کنید و از رهبری مدرسه‌تان بخواهید نه تنها در سیاست مربوط به تلفن‌ها، بلکه در مورد همه دستگاه‌هایی که به دانش‌آموزان اجازه می‌دهند در حالی که در کلاس شما نشسته‌اند به یکدیگر پیامک بدهند یا شبکه‌های اجتماعی را چک کنند، تجدید نظر کند. شما نباید برای جلب توجه دانش‌آموزانتان با تمام اینترنت رقابت کنید. ببینید آیا مدرسه‌تان می‌تواند پیامی را برای والدین هماهنگ کند و از آن‌ها بخواهد از تغییر حمایت کنند. اگر معلمان با یک صدای واحد صحبت کنند و از والدین برای کمک به آموزش فرزندانشان کمک بخواهند، شانس موفقیت بالاست.

اگر عضو نسل زد هستید، به یکی از سازمان‌های تأسیس شده توسط هم‌نسلان خود برای ایجاد تغییر پیوندید. برای مثال، به همکاری در Design It For Us مراجعه کنید [۷]. آن‌ها یک ائتلاف به رهبری جوانان هستند که از اصلاحات سیاستی برای محافظت از کودکان، نوجوانان و جوانان در فضای آنلاین حمایت می‌کنند. همانطور که اما لمبکه (Emma Lembke)، رئیس مشترک، در شهادت خود به یک کمیته سنا گفت: «در حالی که داستان‌های ما ممکن است متفاوت باشد، ما ناامیدی مشترکی از اینکه به عنوان قربانیان منفعل تکنولوژی بزرگ (Big Tech) به تصویر کشیده می‌شویم داریم. ما آماده‌ایم تا عوامل فعال تغییر باشیم، و فضاهای آنلاین جدید و امن‌تری برای نسل بعدی بسازیم [۸].»

من این کتاب را با داستانی خیالی از یک کارآفرین فناوری آغاز کردم که کودکان را از زمین دور می‌کند تا بدون رضایت والدینشان در مریخ بزرگ شوند. غیرقابل تصور است که ما هرگز اجازه دهیم چنین چیزی اتفاق بیفتد. اما از برخی جهات، این کار را کرده‌ایم. فرزندان ما ممکن است در مریخ نباشند، اما آن‌ها کاملاً در اینجا با ما نیز حاضر نیستند.

انسانیت روی زمین تکامل یافته است. دوران کودکی برای بازیگوشی فیزیکی و اکتشاف تکامل یافته است. کودکان زمانی شکوفا می‌شوند که در جوامع دنیای واقعی ریشه داشته باشند، نه در شبکه‌های مجازی بی‌بدن. بزرگ شدن در دنیای مجازی باعث ترویج اضطراب، آنومی

(anomie) و تنهایی می‌شود. بازسیم‌کشی بزرگ دوران کودکی (Great Rewiring of Childhood)، از مبتنی بر بازی به مبتنی بر تلفن، یک شکست فاجعه‌بار بوده است. زمان آن رسیده است که این آزمایش را پایان دهیم. بیایید فرزندانمان را به خانه بازگردانیم.

برای مطالعه بیشتر

اگر می‌خواهید درباره موضوعات مطرح شده در این کتاب بیشتر بدانید، سه منبع اصلی ارائه می‌دهم:

۱. AnxiousGeneration.com

این مرکز اصلی برای منابع مرتبط با نسل مضطرب (The Anxious Generation) است. صفحات جداگانه‌ای دارد که در آن پژوهش‌ها و توصیه‌ها را برای والدین، مدارس، نسل زد و خوانندگانی که به تمرین‌های معنوی توصیف‌شده در فصل ۸ علاقه‌مند هستند جمع‌آوری می‌کنم. همچنین پیوندهایی به دو منبع بعدی خواهد داشت.

۲. ضمیمه آنلاین (The Online Supplement)

زک روش (Zach Rausch) و من برای هر فصل از این کتاب یک سند جداگانه در Google Docs نگهداری می‌کنیم. ما نمودارهای اضافی بسیاری را ارائه می‌دهیم که در کتاب جا نشدند. این صفحات را با یافته‌های پژوهشی جدید به‌روز نگه می‌داریم، و هر اشتباهی که مرتکب شده‌ام یا هر جایی که نظرم را تغییر داده‌ام گزارش می‌دهم. زک پیوندهایی به مجموعه داده‌هایی که برای ایجاد بیشتر نمودارهای کتاب استفاده کرده است، شامل می‌کند. می‌توانید تمام فایل‌های ضمیمه آنلاین را در آدرس زیر پیدا کنید:

anxiousgeneration.com/supplement

۳. وبلاگ (The After Babel Substack)

چیزهای بیشتری وجود دارد که می‌خواستم در این کتاب بگویم. فصل‌های دیگری وجود دارد که به نوشتن آن‌ها فکر می‌کردم. نسخه‌های کوتاهی از چنین فصل‌هایی را در وبلاگ خود، After Babel، خواهم نوشت. لطفاً در آدرس زیر ثبت نام کنید:

www.afterbabel.com

این وبلاگ رایگان است. پست‌هایی در مورد این موضوعات و بسیاری دیگر خواهم داشت:

- توصیه‌های نسل زد برای نسل زد.
 - بزرگ شدن تحت نظارت دائمی.
 - دانشگاه‌ها اکنون چه می‌توانند بکنند.
 - کارفرمایان اکنون چه می‌توانند بکنند.
 - رسانه‌های اجتماعی چگونه بر پسران تأثیر می‌گذارند.
 - سایت‌های غیراخلاقی و مستهجن چگونه بر دختران تأثیر می‌گذارد.
 - بازسیم‌کشی بزرگ چگونه زندگی عاشقانه را تغییر داد.
 - چرا مذهبی‌های محافظه‌کار کمتر تحت تأثیر بازسیم‌کشی بزرگ قرار گرفتند؟
 - سرمایه‌داری لیمبیک (Limbic Capitalism) : چگونه نیروهای بازار برای صدها سال اعتیاد را تشویق کرده‌اند.
- فناوری‌های جدید هر سال با سرعت بیشتری زندگی ما را مختل خواهند کرد. لطفاً در After Babel به من بپیوندید تا مطالعه کنیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است، چه تأثیری بر ما می‌گذارد، و چگونه می‌توان فرزندان شکوفایی را در میان این سردرگمی پرورش داد.

سپاسگزاری‌ها (Acknowledgments)

این کتاب یک کار تیمی بود، بنابراین اجازه دهید با تقدیم جوایز ویژه به سه عضو تیم شروع کنم.

اولین جایزه ویژه به زک روش (Zach Rausch) تعلق می‌گیرد، مرد جوانی که در سال ۲۰۲۰ به عنوان دستیار پژوهشی عمومی استخدام کردم. زک شور و شوق من را برای به کارگیری روان‌شناسی اجتماعی در مسائل اجتماعی پیچیده به اشتراک گذاشت. او رهبری دو سؤالی را بر عهده گرفت که به پاسخ نیاز داشتم: چه اتفاقی در سطح بین‌المللی در حال رخ دادن است؟ و چه اتفاقی برای پسران می‌افتد؟ تا زمانی که نوشتن این کتاب را در پاییز ۲۰۲۲ شروع کردم، زک به هم‌فکر و ویراستار من تبدیل شده بود. به مدت چهارده ماه، ما به طور فشرده با هم کار کردیم. او حتی بسیاری از شب‌های دیروقت و آخر هفته‌ها را به نوشتن آنچه که در ابتدا فکر می‌کردیم یک کتاب کوتاه خواهد بود اختصاص داد. در آن زمان، زک از یک دانشجوی سال دوم روان‌شناسی فارغ‌التحصیل به یک پژوهشگر و روشنفکر درجه یک تبدیل شد. من نمی‌توانستم

این کتاب را بدون او بنویسم.

دومین جایزه ویژه به لنور اسکنازی (Lenore Skenazy) تعلق می‌گیرد. از زمانی که کتاب Free Range Kids او را خواندم، لنور موز والدگری من بوده است، و او همچنین به یک دوست صمیمی تبدیل شده است. برای راهنمایی درباره آنچه باید به والدین در این کتاب بگویم با لنور تماس گرفتم. او یک سند Google Docs را با چنان ایده‌های عالی پر کرد که از او دعوت کردم تا در نوشتن فصل ۱۲ به من بپیوندد. و سپس فصل ۱۱ درباره مدارس. و سپس همچنین فصل ۱۰ درباره آنچه دولت‌ها می‌توانند انجام دهند. اگر این کتاب والدین، مدارس و قانون‌گذاران را متقاعد کند که استقلال بیشتری به کودکان بدهند، به لطف سال‌ها کار لنور در این زمینه به عنوان رئیس Let Grow، و مشارکت عظیم او در نوشتن بخش چهارم این کتاب خواهد بود.

سومین جایزه ویژه به ویراستار من در Penguin Press، ویرجینیا اسمیت (Virginia Smith) تعلق می‌گیرد. جینی از سال ۲۰۱۶، زمانی که گرگ لوکیانوف (Greg Lukianoff) و من کار بر روی The Coddling of the American Mind را با او آغاز کردیم، نوشته‌های من را راهنمایی و بهبود بخشیده است. جینی ویرایش عمیقی بر هر فصل از نسل مضطرب انجام داد، و همراه با ویراستار وابسته، کارولین سیدنی (Caroline Sydney)، کتاب را با وجود مشکل من در رعایت ضرب‌الاجل‌ها، گرد هم آوردند.

من از بسیاری از اعضای دیگر تیم که نقش‌های مهمی در به وجود آوردن این کتاب ایفا کردند سپاسگزارم. الی جورج (Eli George) نویسنده و روشنفکر نسل زد است که در کل پروژه با من همکاری نزدیک داشت و به پژوهش کیفی، ایده‌های خلاقانه و ویرایش عالی کمک کرد. راوی آیر (Ravi Iyer)، دوست من و همکار دیرینه در YourMorals.org، با مشاوره و چند پاراگراف کلیدی در فصل ۱۰، درباره آنچه شرکت‌های فناوری و دولت‌ها می‌توانند انجام دهند، به کمک آمد. کریس سائتا (Chris Saitta) تمام یادداشت‌ها را مدیریت کرد و به ما کمک کرد تا بفهمیم پسران چه چیزی را تجربه می‌کنند. سدريک وارنی (Cedric Warny) از زک در توسعه پایگاه‌های داده مورد نیاز برای این کتاب حمایت کرد. دیو سیسیرلی (Dave Cicirelli)، دوست هنرمند باحال من که تصاویر All Minus One را انجام داد، دوباره جادوی خود را به کار گرفت تا جلد این کتاب را ایجاد کند.

من نسخه خطی را در تابستان ۲۰۲۳ برای ده‌ها دوست و همکار فرستادم و درخواست کردم اشتباهات و نقاط ضعف را پیدا کنند. بسیاری از آن‌ها به کمک آمدند و کتاب را به هزاران راه بهتر کردند. من از همه آن‌ها سپاسگزارم (فهرست اسامی در متن اصلی آمده است).

من بسیار خوش شانس هستم که استاد مدرسه کسب‌وکار استرن دانشگاه نیویورک (NYU Stern School of Business) هستم. راغو سوندارام (Raghu Sundaram)، رئیس دانشکده، و باتی ویزنفلد (Batia Wiesenfeld)، رئیس گروه من، حمایت بی‌وقفه‌ای از من در زمان‌های چالش‌برانگیز داشته‌اند. برنامه کسب‌وکار و جامعه (Business and Society Program) استرن مکان هیجان‌انگیزی برای مطالعه روش‌هایی است که کسب‌وکار بر جامعه تأثیر می‌گذارد و گاهی آن را زیر و رو می‌کند.

بزرگ‌ترین سپاس من به همسر، جین ریو (Jayne Riew) است، که اولین بار با او رویای فرزندان را در سر می‌پروراندم، و اکنون با او شادی‌های تماشای دو نفر از آن‌ها را که ماجراجویی‌های جاه‌طلبانه‌تری را در خارج از پایگاه انجام می‌دهند، به اشتراک می‌گذارم.

پی‌نوشت‌ها، فهرست منابع و واژه‌نامه

پی‌نوشت‌ها، فهرست منابع و واژه‌نامه‌ی تخصصی این کتاب، به دلیل حجم زیاد، در پرونده‌ای جداگانه تدوین شده است. خوانندگان گرامی برای دسترسی به این پرونده می‌توانند به سایت «انتشارات یاسین نگار» مراجعه کنند، یا با اسکن کد QR زیر، فایل را مستقیماً دانلود نمایند.



