نسل مضطرب

سرشناسه	:	هایت، جاناتان. Haidt, Jonathan.
عنوان و نام پدیدآور	:	نسل مضطرب / جاناتان هایت. ترجمهٔ میثم همدمی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	:	۳۴۴ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۲-۳
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The Anxious Generation, 2024
موضوع	:	نسل زد، دوران رشد و اینترنت
رده‌بندی کنگره	:	HQ ۷۹۲/۸۶الف
رده‌بندی دیویی	:	۳۰۵ / ۲۳۰۹۷۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۹۷۲۴۲۴۷

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار تمام یا بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

نشرنوین

نسل مضطرب

غرق شدن در رسانه‌های اجتماعی و سونامی بیماری‌های روانی

جاناتان هایت

ترجمهٔ میثم همدمی

عنوان	:	نسل مضطرب
مؤلف	:	جاناتان هایت
مترجم	:	میثم همدمی
ویراستار	:	مریم قیاسوند
نمونه‌خوان	:	زهرا خیریه
صفحه‌آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، اول، ۱۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۵۲۱۳-۶۲-۳
قیمت	:	**۳۵۵,۰۰۰ تومان**

تعهد ما به پایداری محیطزیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش‌رنگ و زیست‌محیطی است که در کشورهای باران‌خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می‌شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب‌های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می‌کنیم تا علاوه بر ساختن تجربهٔ خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیطزیست نیز برداریم.

nashrenovin.ir
nashrenovin.ir
nashrenovin

تقدیم به معلمان و مدیران P.S.3، مدرسهٔ راهنمایی LAB،
مدرسهٔ راهنمایی باروخ و دبیرستان فنی بروکلین که زندگی
خود را وقف تربیت کودکان، از جمله فرزندان من، کرده‌اند.

فهرست

پیش‌درآمد. بزرگ شدن در مریخ ۹

بخش اول) سونامی ۲۹

فصل ۱. امواج رنج ۳۱

بخش دوم) پیش‌زمینه؛ کم‌رنگ شدن کودکی مبتنی بر بازی ۶۱

فصل ۲. آنچه کودکان باید طی کودکی‌شان انجام دهند ۶۳

فصل ۳. حالت اکتشاف و نیاز به بازی‌های مخاطره‌آمیز ۸۳

فصل ۴. بلوغ و مسیر بن‌بست به بزرگ‌سالی ۱۱۵

بخش سوم) سیم‌کشی مجدد عظیم ۱۳۳

فصل ۵. چهار زیان بنیادین ۱۳۵

فصل ۶. چرا رسانه‌های اجتماعی به دختران بیش از پسران آسیب می‌رسانند؟ ۱۶۷

فصل ۷. برای پسران چه اتفاقی می‌افتد؟ ۲۰۳
فصل ۸. اعتلا و انحطاط معنوی ۲۳۱

بخش چهارم) اقداماتی جمعی برای سالم‌ترکردن دوران کودکی ۲۵۳
فصل ۹. مهیا شدن برای اقدامی جمعی ۲۵۵
فصل ۱۰. کاری که هم‌اکنون از دست دولت‌ها و شرکت‌های فناوری برمی‌آید ۲۶۱
فصل ۱۱. کاری که هم‌اکنون از دست مدارس برمی‌آید ۲۸۳
فصل ۱۲. کاری که هم‌اکنون از دست والدین برمی‌آید ۳۰۷
جمع‌بندی. بازگرداندن دوران کودکی به روی زمین ۳۳۱

قدردانی ۳۳۸
دربارهٔ نویسنده ۳۴۱
پی‌نوشت‌ها و منابع ۳۴۲

پیش‌درآمد

بزرگ شدن در مریخ

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

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

شما دلایل دیگری نیز برای نگرانی پیدا می‌کنید: نخستین دلیل وجود تشعشعات است؛ گیاهان و جانورانِ سیارهٔ زمین زیر چتر محافظ مگنتوسفر تکامل یافته‌اند که بیشترِ بادهای خورشیدی، پرتوهای کیهانی و دیگر جریان‌های ذرات مضر همواره در حال بمبارانِ سیاره‌مان را مسدود یا منحرف می‌کند. مریخ چنین محافظی ندارد، بنابراین تعداد یون‌های بیشتری از DNA هر یک از سلول‌های بدن دخترتان شلیک می‌شوند. برنامه‌ریزان این

پروژه، بر مبنای مطالعات انجام‌شده بر فضانوردان بالغی که پس از یک سال اقامت در فضا کمی بیشتر مستعد ابتلا به سرطان تشخیص داده شده‌اند، سپرهایی محافظ برای ساکنان مریخ ساخته‌اند.[۱] اما کودکان در معرض خطر بیشتری قرار دارند، چراکه سلول‌هایشان با سرعتی بالاتر در حال رشد و دگرگونی است و آسیب‌دیدگی سلولی شدیدتری را تجربه خواهند کرد. آیا برنامه‌ریزان این مؤلفه را در نظر گرفته‌اند؟ آیا اساساً دربارۀ ایمنی کودکان پژوهشی انجام داده‌اند؟ تا جایی که می‌دانید، نه.

بعد نوبت به جاذبه می‌رسد. فرایند تکامل، در طول اعصار متمادی، ساختار بدنی تمامی موجودات را منطبق با نیروی جاذبۀ زمین بهینه‌سازی کرده است. استخوان‌ها، مفاصل، عضلات و دستگاه قلبی-عروقی تمامی موجودات، از همان بدو تولد، در واکنش به نیروی جاذبۀ یک‌طرفه و باثبات زمین رشد می‌کنند. حذف این نیروی ثابت تأثیری عمیق بر بدن ما خواهد داشت. فضانوردان بالغی که ماه‌ها در محیط بی‌وزنی سر کرده‌اند، عضلات ضعیف‌تری خواهند داشت و استخوان‌هایشان نیز متراکم‌تر می‌شوند. مایعات بدنی آنان در مکان‌هایی غیرطبیعی، مثل حفرۀ مغزی، جمع می‌شوند و بدین‌ترتیب بر کرۀ چشم فشار وارد می‌آورند و شکل آن را تغییر می‌دهند.[۲] مریخ هم جاذبه دارد، اما نیروی جاذبه‌اش تنها ۳۸ درصد آن نیرویی است که یک کودک روی زمین تجربه می‌کند. کودکانی که در محیط کم‌جاذبۀ مریخ بزرگ می‌شوند، در معرض خطر ابتلا به ناهنجاری‌هایی در اسکلت، قلب، چشم و مغزشان قرار دارند. آیا برنامه‌ریزانْ این نوع آسیب‌پذیری کودکان را مدنظر قرار داده‌اند؟ تا جایی که می‌دانید، نه.

با این اوصاف، آیا اجازه می‌دهید فرزندتان به مریخ برود؟

البته که نه. شما این ایده -سفرِ احتمالاً بی‌بازگشت کودکان به مریخ- را کاملاً جنون‌آمیز تلقی می‌کنید. چرا باید پدر و مادری اجازۀ چنین کاری را بدهند؟ شرکت مسئول این پروژه درصدد است پیش از سایر شرکت‌های رقیب، ادعای مالکیت خود بر مریخ را تثبیت کند. به نظر می‌آید که رهبرانش چیزی دربارۀ رشد کودکان نمی‌دانند و ظاهراً اهمیتی هم برای ایمنی کودکان قائل نیستند. بدتر اینکه *شرکت به مدرکی دال بر اجازۀ والدین نیازی ندارد*. همین که کودک کادر مقابل دریافت رضایت والدین را تیک بزند، می‌تواند به مریخ برود.

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

در آغاز هزارهٔ جدید، شرکت‌های فناوری مستقر در سواحل غربی آمریکا مجموعه محصولات تحول‌آفرینی ساختند که از اینترنتِ به‌سرعت درحال‌رشد بهره می‌بردند. اغلب افراد به این فناوری‌ها خوش‌بین بودند؛ این محصولات زندگی را آسان‌تر، مفرح‌تر و سازنده‌تر می‌کردند. برخی از آن‌ها امکان برقراری ارتباط افراد با یکدیگر را فراهم می‌آوردند و ازاین‌رو، به نظر می‌رسید که موهبتی هستند برای دموکراسی‌های نوظهوری که شمارشان در حال افزایش است. چنین ابداعاتی، آن هم مدت کوتاهی پس از سقوط پردهٔ آهنین[۱]، طلیعهٔ عصری نو تلقی می‌شدند. بنیان‌گذاران این شرکت‌ها به‌عنوان افرادی قهرمان و نابغه ستایش می‌شدند؛ آنان را خیّران جهانی می‌دانستند که همچون پرومتئوس هدایایی را از سوی خدایان برای بشریت آورده‌اند.

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

بااین‌حال، این شرکت‌ها در باب تأثیرات محصولاتشان بر سلامت روان کودکان و نوجوانان پژوهش‌های اندکی انجام داده بودند و هیچ داده‌ای را هم با پژوهشگران حوزهٔ مطالعهٔ تأثیرات این محصولات بر سلامتی به اشتراک نمی‌گذاشتند. آنان هنگامی که با شواهدی فزاینده دال بر آسیب‌زا بودن محصولاتشان برای کودکان و نوجوانان مواجه شدند، عمدتاً به انکار، ابهام‌آفرینی و کارزارهای روابط عمومی پرداختند.[۳] آن دسته از شرکت‌هایی که می‌کوشیدند با اتکا به ترفندهای روان‌شناختی، "تعامل"کاربرانشان را به حداکثر برسانند و بدین‌ترتیب افراد کم‌سن را به کلیک کردن وادارند، بدترین متخلفان بودند. آنان کودکان را در مراحل آسیب‌پذیر رشدشان به دام می‌انداختند، یعنی در همان

---

۱. Iron Curtain: پردهٔ آهنین کنایه‌ای است از تلاش‌های اتحاد جماهیر شوروی برای ممانعت از برقراری ارتباط آزاد میان شهروندان تحت سلطه‌اش با کشورهای غیرکمونیستی غربی؛ با پایان یافتن جنگ سرد در سال ۱۹۹۱ پردهٔ آهنین نیز فرو افتاد -م.

دوره‌ای که مغز کودکان در واکنش به محرک‌های دریافتی، به‌سرعت مشغول سیم‌کشی مجدد خود است. از جملهٔ این شرکت‌های متخلف، شرکت‌های رسانه‌های اجتماعی بودند که بیشترین آسیب را متوجه دختران می‌کردند و شرکت‌های سازندهٔ بازی‌های ویدئویی و نیز وب‌سایت‌های پورنوگرافی که بیش از همه پسران را به دام می‌انداختند.[۴] این شرکت‌ها با طراحی مجموعه‌ای از محتواهای اعتیادآور که از طریق چشم‌ها و گوش‌های کودکان وارد ذهنشان می‌شدند و با کنار زدن بازی‌های فیزیکی و معاشرت‌های حضوری، مغز کودکان را در دوران کودکی سیم‌کشیِ مجدد کردند و روند رشد انسانی را در مقیاسی تقریباً غیرقابل‌تصور تغییر دادند. شدیدترین دورهٔ این سیم‌کشی مجدد بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ روی داد. گرچه ماجرایی که قصد شرح آن را دارم با ظهور فرزندپروری توأم با ترس و بیش‌ازحد حمایت‌گرانه از دههٔ ۱۹۸۰ شروع می‌شود و تا همین امروز، شانه‌به‌شانهٔ عالم‌گیری کرونا تداوم می‌یابد.

ما تاکنون کدام محدودیت‌های قانونی را بر این شرکت‌های فناوری اعمال کرده‌ایم؟ در آمریکا که درنهایت هنجارهای اکثر کشورهای دیگر را هم تعیین می‌کند، محدودیت اصلی، در سال ۱۹۹۸، ذیل قانون حفاظت از حریم خصوصی کودکان در فضای اینترنت (COPPA)[۱] به تصویب رسید؛ بر اساس این قانون، کودکانِ زیر ۱۳ سال قبل از قرارداد بستن با یک شرکت (بر حسب شرایط خدمات‌رسانی آن شرکت)، باید رضایت والدین خود را کسب کنند تا هنگام بازکردن حساب کاربری، داده‌ها و برخی حقوقشان با آنان هم به اشتراک گذاشته شود. این قانون سن مؤثر "بزرگ‌سالی اینترنتی" را، بنا به دلایلی که به ایمنی و سلامت روان کودکان چندان ارتباطی ندارند، ۱۳ سالگی تعیین کرده است.[۵] بااین‌همه، متن قانونْ شرکت‌ها را به راستی‌آزمایی سن کاربران ملزم نمی‌کند؛ همین که کودکْ کادرِ نشانگر برخورداری از سن کافی را تیک بزند (یا یک تاریخ تولد تقلبی وارد کند)، قادر خواهد بود بدون اطلاع یا رضایت والدین تقریباً به همه جای اینترنت سرک بکشد. درواقع، ۴۰ درصد از کودکان زیر ۱۳ سالهٔ آمریکایی در اینستاگرام حساب کاربری ساخته‌اند؛[۶] بااین‌حال، از سال ۱۹۸۸ تاکنون، قوانین فدرال اصلاً بازنگری نشده‌اند. (از سوی دیگر، بریتانیا و چند ایالت آمریکا هم بدین منظور قدم‌هایی ابتدایی برداشته‌اند.[۷])

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

---

1. The Children’s Online Privacy Protection Act (COPPA)

محدودکنندۀ فروشِ این‌گونه محصولات به کودکان را هم زیر پا می‌گذارند. همچنین، می‌توان چنین شرکت‌هایی را مشابه با آن دسته از شرکت‌های نفتی دانست که علیه ممنوعیت بنزین حاوی سرب مبارزه کردند؛ در اواسط قرن بیستم، شواهدی به دست آمد مبنی بر اینکه صدها هزار تن سربی که *هرساله* فقط رانندگان آمریکایی وارد جو می‌کنند، رشد مغزی ده‌ها میلیون کودک را مختل می‌کند، به رشد شناختی[۱] آنان آسیب می‌رساند و رفتارهای ضداجتماعی را در آنان افزایش می‌دهد. بااین‌همه، هنوز هم شرکت‌های نفتی به تولید، بازاریابی و فروش این محصول ادامه می‌دهند.[۸]

البته تفاوت‌های بسیار زیادی بین شرکت‌های بزرگ حوزۀ رسانه‌های اجتماعی و مثلاً شرکت‌های بزرگ تولیدکنندۀ دخانیات در اواسط قرن بیستم وجود دارد: شرکت‌های حوزۀ رسانه‌های اجتماعی محصولاتی ارائه می‌دهند که برای بزرگ‌سالان مفیدند و به آنان کمک می‌کنند به اطلاعات، شغل، دوستان و عشق دست یابند، خریدها و سازمان‌دهی سیاسی را کارآمدتر می‌کنند و با هزاران شیوۀ مختلف زندگی را ساده‌تر می‌سازند. بسیاری از ما خوشحال می‌شدیم اگر در جهانی عاری از دخانیات زندگی می‌کردیم، منتها رسانه‌های اجتماعی از دیدگاه بسیاری از بزرگ‌سالان بسیار ارزشمندتر و مفیدتر و حتی دوست‌داشتنی‌تر هستند. برخی از بزرگ‌سالان با اعتیاد به رسانه‌های اجتماعی و سایر فعالیت‌های آنلاین دست‌وپنجه نرم می‌کنند، ولی ما -همانند اعتیاد به دخانیات، الکل یا قمار- معمولاً تصمیم‌گیری دراین‌باره را بر عهدۀ خود آنان می‌گذاریم.

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

---

۱. Cognition: شناخت مفهومی است که بسیاری از وجوه کارکردهای عقلانی از جمله توجه، حافظه، ارزیابی، استدلال، محاسبه، حل مسئله و درک و تولید زبان را شامل می‌شود -م.

این کتاب روایتگر اتفاقی است که برای نسل متولدشدهٔ پس از سال ۱۹۹۵ رخ داده است؛[۹] منظور همان نسلی است که آن را عموماً نسل Z می‌شناسند. نسل Z پس از نسل Y (متولدان سال‌های ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵)[۱] به دنیا آمده‌اند. برخی بازاریابان می‌گویند که متولدشدگان تا حوالی سال ۲۰۱۰ کماکان نسل Z محسوب می‌شوند و عنوان نسل آلفا را برای متولدان سال ۲۰۱۰ به بعد پیشنهاد می‌دهند. اما من گمان نمی‌کنم که دورهٔ نسل Z -نسل مضطرب- پایانی داشته باشد، مادامی‌که ما شرایط دوران کودکیِ سبب‌ساز اضطراب شدید آنان را تغییر ندهیم.[۱۰]

به لطف مطالعات پیشگامانهٔ جین تونج[۲]، روان‌شناس اجتماعی، می‌دانیم که علت تفاوت نسل‌ها چیزی فراتر از *رویدادهایی است که* کودکان تجربه می‌کنند (نظیر جنگ‌ها و رکودهای اقتصادی) و *تغییرات در فناوری‌هایی* نظیر رادیو، بعد تلویزیون، رایانه‌های شخصی، اینترنت و گوشی‌های آیفون را که افراد طی دوران کودکی‌شان استفاده می‌کنند نیز شامل می‌شود.[۱۱] قدیمی‌ترین اعضای نسل Z در حدود سال ۲۰۰۹ وارد دورهٔ بلوغ شدند، یعنی وقتی که چندین جریان فناوری همپوشانی یافتند: گسترش سریع پهنای باند اینترنت پرسرعت در دههٔ ۲۰۰۰، ورود آیفون در سال ۲۰۰۷ و عصر جدید رسانه‌های اجتماعیِ شدیداً پرطرفدار. مورد آخر با معرفی دکمه‌های "لایک" و "ریتوئیت" (یا "به‌اشتراک‌گذاری") که پویایی‌های اجتماعی جهان آنلاین را متحول کردند، در سال ۲۰۰۹ کلید خورد. تا قبل از سال ۲۰۰۹، رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان ابزاری جهت خبرگرفتن از دوستان مفید بودند و به‌سبب داشتن قابلیت‌های بازخورد پژواکی و فوری کمتر، در قیاس با اکنون، بسیار کمتر سمّی بودند.[۱۲]

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

---

۱. نویسنده در سرتاسر کتاب، نسل ماقبل نسل Z را millennials یا "نسل هزاره" نامیده است. ازآنجایی‌که نسل هزاره را "نسل Y" می‌خوانند و در اغلب متون فارسی نیز همین عنوان متداول‌تر است، همچنین، محض ایجاز در ترجمه به‌جای "نسل هزاره" از معادل "نسل Y" استفاده شده است -م.

2. Jean Twenge

برای همسالان و غریبه‌ها پست می‌کردند به‌شدت افزایش داد.

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

بنابراین اعضای نسل Z به سوژه‌های آزمایشی یک روش نوینِ پرورشی رادیکال بدل شدند و در شرایطی به دور از تعاملات جهان واقعی، که در طول روند تکامل آدمی میان اجتماعات کوچک برقرار بود، رشد کردند. این روند را سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی[1] نام نهید. گویی اینان نخستین نسلی هستند که در مریخ بزرگ شده‌اند.

این سیم‌کشی مجدد عظیم صرفاً به تغییرات در فناوری‌هایی محدود نمی‌شود که روزهای کودکان را پرکرده و ذهن آنان را شکل می‌دهند. این داستان روی دیگری هم دارد: گرایش بزرگ‌سالان به محافظتِ مفرط از کودکان که البته نیتی خیرخواهانه دارد، اما عواقبی فاجعه‌بار در پی خواهد داشت. کودکان برای رشد باید بتوانند آزادانه بازی‌های خود را برگزینند. چنین امری ضروری است و در تمامی گونه‌های پستانداران ماهیتی مشهود دارد. چالش‌ها و شکست‌های کوچکی که حین این بازی‌ها رخ می‌دهند، همچون نوعی واکسن،

1. Great Rewiring of Childhood

کودکان را مهیا می‌کنند تا بعد از این بتوانند با چالش‌های بسیار بزرگ‌تری روبه‌رو شوند. اما بنا به دلایل مختلف تاریخی و جامعه‌شناختی، فراوانی بازی‌های آزادانه از دهۀ ۱۹۸۰ رو به افول نهاد و در دهۀ ۱۹۹۰، این افول سرعت گرفت. بزرگ‌سالان آمریکایی، بریتانیایی و کانادایی هر روز بیش از قبل تصور کردند که اگر به کودکشان اجازه دهند بدون نظارت در بیرون از خانه بازی کنند، به دام آدم‌ربایان و مجرمان جنسی خواهند افتاد. هم‌زمان با متداول‌تر شدن و جذاب‌تر شدن رایانه‌های شخصی به‌عنوان ابزاری برای گذراندن اوقات فراغت، بازی‌های عاری از نظارت در فضای بیرون منزل نیز کمتر شدند.[۱]

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

وقتی از "کودکیِ" مبتنی بر بازی یا تلفن سخن می‌گویم، مرادم کاربرد وسیع چنین اصطلاحی است. گرچه ننوشته‌ام "کودکی و نوجوانی مبتنی بر تلفن"، منظورم هم کودکان هستند و هم نوجوانان. روان‌شناسان رشد اغلب گذار میان کودکی و نوجوانی را آغاز دورۀ بلوغ می‌دانند، منتها ازآنجایی‌که بلوغ برای کودکان مختلف در سنین متفاوتی رخ می‌دهد و ازآنجایی‌که سن بلوغ طی دهه‌های اخیر پایین‌تر آمده است، دیگر درست نیست که دورۀ نوجوانی میانه[۲] را با دورۀ نوجوانی یکسان بدانیم.[۱۳] ما در ادامۀ این کتاب سنین متفاوت را

---

۱. شواهد خوبی در دست‌اند حاکی از آنکه روند محافظت مفرط از فرزندان، استفاده از ابزارهای فناوری و تأثیرات آن‌ها بر سلامت روانی که دربارۀ آن توضیح خواهم داد، تقریباً مشابه و هم‌زمان در تمامی کشورهای انگلیسی‌زبانِ آمریکا، بریتانیا، کانادا، استرالیا و نیوزلند رقم خورده‌اند (بنگرید به راوش و هایت، مارس ۲۰۲۳). من باور دارم که چنین روندی در اکثر یا تمام کشورهای توسعه‌یافتۀ غربی رخ داده است، گرچه این وضع بسته به عواملی چون میزان فردگرایی، یکپارچگی اجتماعی و سایر متغیرهای فرهنگی، از کشوری به کشور دیگر تفاوت‌هایی دارد. من در حال گردآوری مطالعات انجام‌شده در مورد سایر نقاط جهان هستم و دربارۀ وضعیت آن کشورها هم در *After Babel* ذیل خبرنامۀ Substack یادداشت‌هایی خواهم نگاشت.

۲. "نوجوانی میانه" معادلی است که به ناگزیر برای teen برگزیده شده است؛ چنان‌که می‌دانیم ما در فارسی هم teen و هم adolescent را "نوجوان" ترجمه می‌کنیم. منتها ازآنجایی‌که نویسنده teen و adolescent را مترادف نمی‌داند، در این کتاب adolescent "نوجوان" ترجمه شده و برای teen معادل "نوجوانی میانه" برگزیده شده است -م.

به شیوهٔ زیر طبقه‌بندی کرده‌ایم:

- **کودکی:** ۰ تا ۱۲ سالگی.
- **نوجوانی:** ۱۰ تا ۲۰ سالگی.
- **نوجوانی میانه:** ۱۳ تا ۱۹ سالگی.
- **افراد زیر سن قانونی:** همهٔ زیر ۱۸ ساله‌ها. من گاه از کلمهٔ "بچه‌ها" نیز استفاده می‌کنم، چراکه در قیاس با "افراد زیر سن قانونی" ماهیتی کمتر رسمی و فنی دارد.

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

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

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

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

۱. آن‌ها ماهیتی *تجسم‌یافته*[1] دارند؛ یعنی ما از بدن خود برای برقراری ارتباطات استفاده می‌کنیم، از بدن دیگران آگاهیم و خودآگاه و ناخودآگاه به بدن دیگران واکنش نشان می‌دهیم.

۲. آن‌ها ماهیتی *همگام*[2] دارند؛ بدین معنی که هم‌زمان اتفاق می‌افتند و با سرنخ‌های ظریفی دربارهٔ زمان‌بندی و نوبت گرفتن همراه هستند.

۳. آن‌ها عمدتاً ارتباطی یک‌*به*‌یک یا یک‌*به*‌چند را با تنها یک تعامل در یک بازهٔ زمانی خاص شامل می‌شوند.

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

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

۱. آن‌ها ماهیتی تجسم‌نیافته[3] دارند؛ یعنی طی آن‌ها به هیچ جسمی نیاز نیست و صرف استفاده از زبان کفایت می‌کند. طرفین رابطه می‌توانند هوش مصنوعی (AI) باشند. (کما اینکه هم‌اکنون چنین وضعی صادق است.)

۲. آن‌ها ماهیتی به‌شدت *ناهمگام*[4] دارند و از طریق پست‌ها و نظرات متن‌محور اتفاق می‌افتند. (تماس ویدئویی از این منظر متفاوت است و ماهیتی همگام دارد.)

۳. آن‌ها تعداد قابل‌توجهی از ارتباطات یک‌*به*‌چند را شامل می‌شوند که مخاطبان بالقوهٔ وسیعی را هدف قرار می‌دهند. تعاملات متعدد می‌توانند به‌صورت موازی

---

1. Embodied
2. Synchronous
3. Disembodied
4. Asynchronous

رقم بخورند.

۴. آن‌ها در جوامعی رخ می‌دهند که *محدودیت‌های اندکی برای ورود و خروج اعضایشان دارند*؛ بنابراین افراد می‌توانند ارتباطشان با دیگران را مسدود سازند یا هر زمانی که ناخشنودند، رابطه را ترک گویند. این جوامع معمولاً ماهیتی کوتاه‌مدت دارند و روابط در آن‌ها اغلب یک‌بارمصرف است.

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

این کتاب چهار بخش دارد: در بخش نخستِ کتاب، روند سلامت روانی نوجوانان از سال ۲۰۱۰ را شرح می‌دهم؛ در بخش دوم، به ماهیت دوران کودکی می‌پردازم و نشان می‌دهم که ما چگونه آن را به هم ریخته‌ایم؛ بخش سوم بر زیان‌های ناشی از دوران کودکیِ جدیدِ مبتنی بر تلفن متمرکز است و بخش چهارم هم بر اقداماتی معطوف است که اکنون باید انجام دهیم تا به‌کمک آن‌ها بتوانیم روند آسیب‌های موجود در خانواده‌ها، مدارس و جوامعمان را وارونه سازیم. اگر دست در دست هم اقدام کنیم، تغییر ممکن خواهد بود.

بخش نخست شامل یک فصل است که طی آن، واقعیت‌های مربوط به افول تندرستی و بهزیستی روانی افراد در سنین نوجوانیِ میانه در قرن ۲۱ تشریح شده است و نشان می‌دهد که تغییر سریع به دوران کودکیِ مبتنی بر تلفن تا چه حد ویرانگر بوده است. افول

تندرستی روانی در قالب افزایش شدید نرخ اضطراب، افسردگی و خودزنی نمود یافته است که از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ آغاز شده و بیشترین آسیب‌ها را بر دختران وارد آورده است. در مورد پسران، وضعیت پیچیده‌تر است؛ این مشکلات (البته به‌جز نرخ خودکشی) اغلب در پسران کمتر افزایش یافته‌اند و گاهی کمی زودتر آغاز می‌شوند.

در بخش دوم کتاب، به پیش‌زمینهٔ ماجرا می‌پردازم. بحران سلامت روانِ دههٔ ۲۰۱۰ در افزایش ترس‌های والدین و محافظت مفرط آنان از فرزندانشان در دههٔ ۱۹۹۰ ریشه دارد. من نشان خواهم داد که چگونه تلفن‌های هوشمند در همراهی با محافظت مفرط والدین، به‌سان "مسدودکننده‌های تجارب" عمل می‌کنند و اجازه نمی‌دهند کودکان و نوجوانان به کسب تجارب اجتماعی عینی که بیش از هر چیزی به آن‌ها نیازمندند- از بازی‌های مخاطره‌آمیز و کارآموزی‌های فرهنگی گرفته تا مناسک گذار و دلبستگی‌های عاشقانه- بپردازند.

در بخش سوم، پژوهش‌هایی را ارائه می‌دهم حاکی از آنکه دوران کودکیِ مبتنی بر تلفن از بسیاری جهات رشد کودک را مختل می‌سازد. در این مسیر، چهار آسیب بنیادین را شرح می‌دهم: محرومیت از خواب، محرومیت اجتماعی، پراکندگی توجه و اعتیاد. سپس بر دختران[۱] متمرکز می‌شوم تا نشان دهم که میان استفاده از رسانه‌های اجتماعی و بروز بیماری‌های روانی، فقط پای یک همبستگی صرف در میان نیست، بلکه رسانه‌های اجتماعی *سبب‌سازِ* این بیماری‌ها هستند. ازاین‌رو، از دریچهٔ شواهد آزمایشی، مسیرهای مختلف چنین وضعیتی را ترسیم می‌کنم. ضمناً توضیح خواهم داد که چگونه پسران از مسیری قدری متفاوت به افول تندرستی روان‌شناختی دچار می‌شوند. نشان خواهم داد که سیم‌کشی مجدد عظیم چگونه به افزایش نرخ "ناکامی در کسب استقلال" یا مشکل گذار از نوجوانی به بزرگسالی و مسئولیت‌های مرتبط با آن دامن می‌زند. بخش سوم را با تأملاتی

۱. نکته‌ای در باب جنسیت: دختران و پسران (به‌طور متوسط) از پلتفرم‌های مختلف به روش‌هایی متفاوت از هم استفاده می‌کنند و ازاین‌رو الگوهای متفاوتی از سلامت روان و بیماری‌های روانی را از سر می‌گذرانند. بنابراین در بخش‌های قابل‌توجهی از این کتاب (به‌ویژه فصول ششم و هفتم) جداگانه روندها و فرایندهای مختص به دختران و پسران را مورد بررسی قرار دادیم. لازم به ذکر است که تعداد فزاینده‌ای از جوانان نسل Z با جنسیت غیردوگانه شناخته می‌شوند. چندین مطالعه حاکی از آن‌اند که سلامت روانی جوانان با جنسیت غیردوگانه حتی از سلامت روانی همسالان زن و مرد آنان هم بدتر است (بنگرید به پرایس-فینی و همکاران، ۲۰۲۰). پژوهش‌های انجام‌شده در باب این گروه، چه در گذشته و چه هم‌اکنون، کمیاب‌اند. امیدوارم مطالعات آتی نشان دهند چطور این فناوری‌ها مشخصاً جوانان با جنسیت غیردوگانه را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. بیشتر پژوهش‌های تشریح‌شده در این کتاب برای تمامی نوجوانان صادق‌اند. برای مثال چهار آسیب بنیادین مورداشاره، صرف‌نظر از هویت جنسی، تمامی نوجوانان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند.

به پایان می‌رسانم مبنی بر اینکه چطور زندگیِ مبتنی بر تلفنْ همگی ما -کودکان، نوجوانان و بزرگسالان- را تغییر داده و ما را از چیزی محروم کرده است که می‌توانم آن را بُعد معنوی‌مان بخوانم. بعد دربارهٔ شش تمرین معنوی باستانی سخن می‌گویم که می‌توانند به همهٔ ما کمک کنند تا امروز را بهتر زندگی کنیم.

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

من به‌عنوان استاد دانشگاه نیویورک که دروسی را برای دانشجویان مقاطع لیسانس و تحصیلات تکمیلی تدریس می‌کند و در بسیاری از دبیرستان‌ها و کالج‌ها به ایراد سخنرانی پرداخته است، دریافته‌ام که نسل Z چندین نقطهٔ قوت دارد که به آنان کمک می‌کنند تغییرات مثبتی پدید آورند: نخست اینکه آنان در وضعیت انکار نیستند، مایل‌اند قوی‌تر و سالم‌تر شوند و بیشترشان پذیرای شیوه‌های جدید تعامل هستند؛ دوم اینکه آنان می‌خواهند تغییراتی نظام‌مند ایجاد کنند و به آن طریق، دنیایی عادلانه‌تر و مهربان‌تر پدید آورند. ضمناً در سازمان‌دهی برای نیل به چنین هدفی مهارت دارند (بله، با استفاده از رسانه‌های اجتماعی). طی حدود یک سال گذشته، دربارهٔ تعداد روزافزون جوانانی شنیده‌ام که توجهشان را معطوف به روش‌هایی کرده‌اند که صنعت فناوری از طریق آن روش‌ها به استثمار آنان کمر بسته است. این جوانان، در حین سازمان‌دهی‌ها و نوآوری‌هایشان، راه‌حل‌های تازه‌ای ورای راه‌حل‌های پیشنهادی من در این کتاب می‌یابند و آن‌ها را محقق می‌سازند.

من یک روان‌شناس اجتماعی هستم نه یک روان‌شناس بالینی یا یک پژوهشگر مطالعات رسانه‌ای. بااین‌همه، فروپاشی سلامت روانی نوجوانان مسئله‌ای ضروری و پیچیده است که نمی‌توانیم آن را از دریچهٔ فقط یک رشتهٔ خاص درک کنیم. حوزه‌های مورد مطالعهٔ

من اخلاق، هیجان و فرهنگ هستند. در همین مسیر، ابزارها و دیدگاه‌هایی را برگزیده‌ام که در زمینهٔ مطالعه پیرامون رشد کودکان و سلامت روان نوجوانان کارسازند.

من از زمان ظهور رشتهٔ روان‌شناسی مثبت‌نگر در اواخر دههٔ ۱۹۹۰ در این حوزه فعال بوده‌ام و غرق پژوهش در باب علل خوشبختی شده‌ام. در نخستین کتابم، *فرضیهٔ خوشبختی*[۱]، به بررسی ده "حقیقت بزرگ" پرداختم که فرهنگ‌های شرق و غرب باستان برای برخورداری از یک زندگی توأم با شکوفایی آن‌ها را کشف کرده بودند.

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

در کتاب دومم، *ذهن درستکار*[۲]، پژوهش‌هایم در باب مبانی تکاملی روان‌شناسی اخلاق را شرح داده‌ام. در این کتاب، بررسی کرده‌ام که چرا افراد خوب به‌علت سیاست و مذهب از هم جدا می‌افتند و در این مبحث، تأکیدی ویژه داشته‌ام بر نیاز انسان‌ها به پیوند با آن دسته از اجتماعات اخلاقی که به افراد حسی از معنا و هدف مشترک می‌دهند. کار بر این کتاب مرا آماده کرد تا دریابم چگونه شبکه‌های اجتماعی آنلاینی که می‌توانند یاریگر بزرگسالان برای رسیدن به اهدافشان باشند، قادر نیستند جای همان جوامع دنیای واقعی را بگیرند که کودکان طی صدها هزار سال از آن‌ها ریشه گرفته، شکل پذیرفته و در بطنشان پرورش یافته‌اند.

اما این سومین کتابم بود که مستقیماً مرا به مطالعهٔ سلامت روانی نوجوانان سوق داد. دوستم، گِرگ لوکیانوف[۳]، یکی از نخستین کسانی بود که متوجه تغییری ناگهانی در محوطهٔ دانشگاه‌ها شد؛ گِرگ دید که دانشجویان رفته‌رفته درگیر همان الگوهای فکری

---

1. The Happiness Hypothesis
2. The Righteous Mind
3. Greg Lukianoff

تحریف‌شده‌ای می‌شدند که او پس از ابتلا به یک دورهٔ شدید افسردگی، با فراگیری درمان شناختی-رفتاری (CBT)[1] در سال ۲۰۰۷، توانسته بود آن‌ها را در خودش شناسایی و برطرف کند. گِرگ وکیل و رئیس بنیاد حقوق فردی و آزادی بیان[2] است و مدتی طولانی به دانشجویان کمک می‌کرده است از حقوق خویش در برابر مدیران خرده‌گیر دانشگاهی دفاع کنند. او در سال ۲۰۱۴، شاهد اتفاقی عجیب بود: خود دانشجویان از کالج‌ها درخواست کرده بودند تا از آنان در برابر کتاب‌ها و سخنران‌هایی محافظت کنند که به آنان احساس "ناامنی" القا می‌کردند. گرگ می‌پنداشت که دانشگاه‌ها به‌نوعی به دانشجویان *می‌آموزند* که تحریف‌هایی شناختی نظیر فاجعه‌سازی، تفکر سیاه‌وسفید و استدلال هیجانی را به کار گیرند و احتمالاً همین امر *سبب* افسردگی و اضطراب دانشجویان بوده است. من و گرگ، در آگوست سال ۲۰۱۵، این ایده را در یادداشتی با عنوان "نازپروردگی ذهن آمریکایی"[3] در نشریهٔ *آتلانتیک* منتشر کردیم.

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

بر آن شدیم تا یادداشتمان در نشریهٔ *آتلانتیک* را در قالب کتابی با همان عنوان بسط دهیم. در آن کتاب، ما علل همه‌گیری بحرانِ بیماری‌های روانی را با اتکا به کتاب *نسل اینترنت*[4]، نوشتهٔ جین تونج در سال ۲۰۱۷، تحلیل کردیم. در آن زمان تقریباً تمامی شواهد از نوع همبستگی بودند: اندکی پس از دستیابی نوجوانان به تلفن‌های آیفون، بروز افسردگی در آنان بیشتر شده بود. به‌علاوه افرادی که بیشتر از آیفون استفاده می‌کردند افسرده‌تر بودند، حال‌آنکه افرادی که زمان بیشتری را در فعالیت‌های رودررویی، مثل مشارکت در تیم‌های ورزشی و اجتماعات مذهبی، سر می‌کردند از سالم‌ترین افراد به حساب می‌آمدند.[۱۵] اما ازآنجایی‌که وجود رابطهٔ همبستگی دلیلی بر علیت نیست، به والدین خاطرنشان کردیم که

1. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
2. The Foundation for Individual Rights and Expression
3. The Coddling of the American Mind
4. iGen

نبایستی بر اساس پژوهش‌های موجود دست به اقدامات جدی بزنند.

اکنون، در سال ۲۰۲۳ در همان حالی که من مشغول نگارش این سطور هستم، پژوهش‌های بسیار بیشتری -هم از نوع آزمایشگاهی و هم از نوع همبستگی- در دسترس‌اند که نشان می‌دهند رسانه‌های اجتماعی به نوجوانان در سنین بلوغ و به‌ویژه دختران آسیب می‌رسانند.[۱۶] به‌علاوه، من در حین انجام پژوهش‌های لازم برای این کتاب، دریافتم که دلایلِ چنین مشکلی گسترده‌تر از چیزی هستند که در ابتدا تصور می‌کردم؛ مسئله فقط به گوشی‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی محدود نمی‌شود، بلکه به تحول تاریخی و بی‌سابقهٔ دوران کودکی آنان مربوط است. این دگرگونی به همان اندازه‌ای که دختران را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، پسران را نیز متأثر می‌سازد.

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

در طول چند دهه ما راه‌هایی برای محافظت از کودکان یافتیم، حال‌آنکه به بزرگ‌سالان اجازه دادیم هر کار دلخواهی را انجام دهند. بعد، به‌ناگه دنیایی مجازی آفریدیم که در آن بزرگ‌سالان می‌توانستند خود را غرق هوس‌های زودگذر کنند، درحالی‌که کودکان را تقریباً بی‌دفاع در آن رها کردیم. نظر به شواهدی که نشان می‌دهند کودکیِ مبتنی بر تلفن سبب می‌شود فرزندانمان به‌لحاظ روان‌شناختی ناسالم و از نظر اجتماعی منزوی و عمیقاً ناراضی شوند، آیا باید از چنین معامله‌ای راضی باشیم؟ یا اینکه سرانجام همانند قرن بیستم درخواهیم یافت که گاه لازم است از کودکان در برابر آسیب‌دیدگی محافظت کنیم، حتی اگر قرار باشد چنین اقدامی دردسرهایی برای بزرگ‌سالان ایجاد کند؟

من در بخش چهارم کتاب، ایده‌های بسیاری را جهت اصلاح این وضع ارائه می‌دهم

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

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

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

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

۴. ***استقلالِ دوران کودکی و بازی‌های عاری از نظارت باید بسیار بیشتر شوند.*** کودکان از این طریق می‌توانند به‌طور طبیعی مهارت‌های اجتماعی را در خویش رشد دهند، بر اضطراب غلبه کنند و به بزرگسالانی خودمختار بدل شوند.

اجرای این چهار اقدام کار دشواری نیست، اگر بسیاری از ما با هم اقدام به اجرای آن‌ها

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

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

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

هر آنکه "منشن‌های"[۱] معطوف به خودش را در رسانه‌های اجتماعی وارسی می‌کند یا با خواندن پستی که فردی دیگر دربارهٔ او منتشر کرده تاکنون بارها شوکه شده است، دغدغهٔ اپیکتتوس را درک خواهد کرد. حتی کسانی که به‌ندرت در شبکه‌های اجتماعی منشن می‌شوند یا مورد سرزنش قرار می‌گیرند و صرفاً در لابه‌لای مطالب بی‌انتهای شبکه‌های اجتماعی، فحاشی‌ها و رویدادهای زندگی سایرین می‌چرخند هم توصیهٔ مارکوس آئورلیوس در قرن دوم پس از میلاد را ارزشمند خواهند یافت:

> باقی عمرتان را در اینجا با دل‌مشغولی به دیگران هدر ندهید، مگر آنکه این کارتان بر نفع عمومی تأثیری بگذارد. در غیر این صورت، از انجام دادن هر اقدام مفیدی باز می‌مانید. بیش‌ازحد درگیر اقدامات فلانی و بهمانی،

---

1. Mention

> دلیل اقداماتشان، گفته‌ها و افکارشان و کارهایی می‌شوید که قصد انجام دادنشان را دارند و تمامی این عوامل شما را سردرگم می‌کنند و مانع تمرکز بر ذهنتان می‌شوند.[۲۰]

افسردگی بالینی یا اختلالات اضطرابی در بزرگ‌سالان نسل X[۱] و نسل‌های پیش از آن، از سال ۲۰۱۰ تاکنون افزایش چندانی نداشته است،[۲۱] با‌این‌همه، بسیاری از ما به‌علت این فناوری‌های جدید و وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌های ناشی از آن‌ها، بیش از گذشته آشفته، پریشان و فرسوده شده‌ایم. حال که هوش مصنوعیِ مولدْ خلق عکس‌ها، ویدئوها و داستان‌های خبری فوق‌واقع‌گرایانه، اما جعلی را امکان‌پذیر می‌کند، زندگی آنلاین احتمالاً ماهیتی سردرگم‌کننده‌تر خواهد یافت.[۲۲] ولی ما مجبور نیستیم بدان تن دهیم؛ ما می‌توانیم بار دیگر کنترل ذهنمان را به دست بگیریم.

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

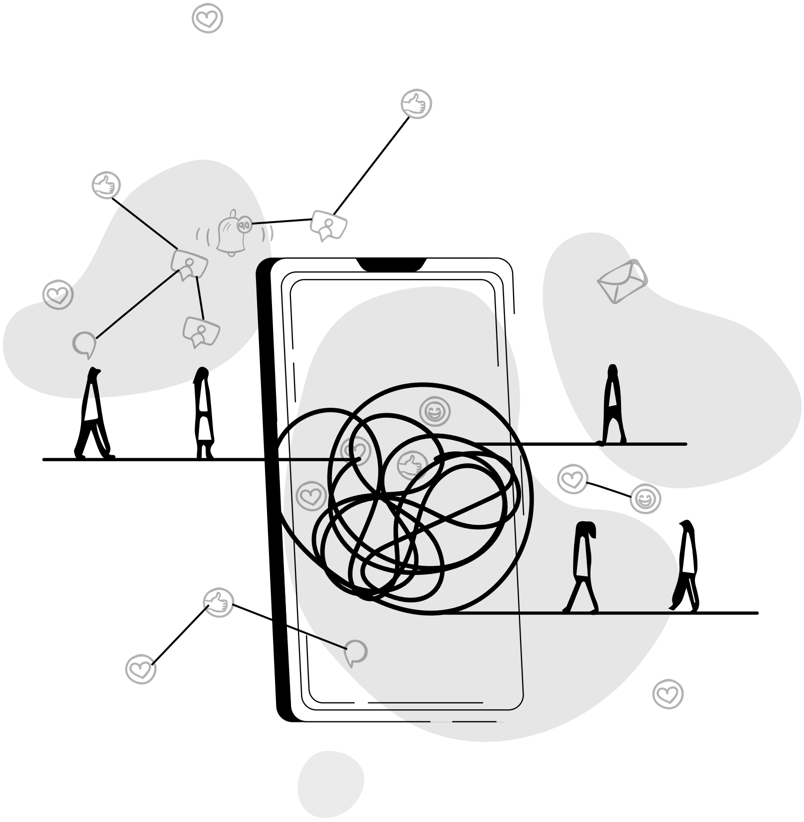
نسل مضطرب کتابی است در باب بازپس‌گیری زندگی آدمی به نفع تمامی نسل‌های بشر.

---

۱. نسل X: متولدین بین سال‌های آغازین دههٔ ۱۹۶۰ تا اوایل دههٔ ۱۹۸۰ (دههٔ ۴۰ تا دههٔ ۶۰ شمسی) -م.

بخش اول

سونامی



فصل ۱

امواج رنج

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

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

اما گاهی ماجراهایی که والدین برایم تعریف می‌کنند ماهیتی تیره‌تر دارند؛ والدین حس می‌کنند که فرزندشان را از دست داده‌اند. مادری که در بوستون با او صحبت می‌کردم، از کوشش‌های خودش و همسرش برای دور نگاه داشتن دختر چهارده‌ساله‌شان، امیلی،[1] از اینستاگرام برایم گفت. آنان می‌توانستند اثرات مخرب اینستاگرام بر دخترشان را ببینند. ازاین‌رو، برای محدودسازی دسترسی امیلی به اینستاگرام، نرم‌افزارهای نظارتی

و محدودکنندهٔ مختلفی را بر تلفن او آزموده بودند. بااین‌همه، زندگی خانوادگی آنان به صحنه‌ای از تعارضات دائمی تبدیل شده بود و امیلی درنهایت، راه‌هایی برای دور زدن محدودیت‌ها پیدا می‌کرد. از جمله بخش‌های ناراحت‌کنندهٔ ماجرا این بود که امیلی وارد تلفن همراه مادرش شد، نرم‌افزار نظارتی را غیرفعال کرد و تهدید کرد که اگر والدینش بار دیگر این نرم‌افزار را نصب کنند، او خودش را خواهد کشت. مادر امیلی به من گفت:

> به نظر می‌آید که تنها راه حذف کردن رسانه‌های اجتماعی و تلفن هوشمند از زندگی امیلی مهاجرت به جزیره‌ای متروکه باشد. امیلی هر تابستان، به مدت شش هفته، در اردویی تابستانی شرکت می‌کرد که در آن اردو، دسترسی به تلفن مجاز نبود؛ در اصل، وسایل الکترونیکی وجود نداشت. هر وقت او را از اردو به منزل بازمی‌گرداندیم، خودِ عادی‌اش بود. منتها به‌محض استفادهٔ دوباره از تلفن، باز به همان سراسیمگی‌ها و بدخلقی‌های سابق بازمی‌گشت. پارسال دو ماه تلفنش را گرفتم و درعوض، یک تلفن تاشو در اختیارش گذاشتم. در آن دو ماه، او به حالت عادی خودش برگشت.

چنین ماجراهایی دربارهٔ پسرها معمولاً حول بازی‌های ویدئویی (و گاهی اوقات پورنوگرافی) می‌چرخند تا رسانه‌های اجتماعی، به‌ویژه وقتی پسری از یک گیمر[1] معمولی به یک گیمر قهار تبدیل می‌شود. سابقاً با نجاری ملاقات کردم که از پسر ۱۴ ساله‌اش، جیمز، برایم گفت. جیمز به درخودماندگی[2] خفیف دچار بود. تا قبل از همه‌گیری کرونا، او هم در تکالیف مدرسه و هم در فراگیری هنر رزمی جودو پیشرفت خوبی داشت. اما با ورود به یازده‌سالگی، مدارس تعطیل می‌شوند و والدین برای او یک دستگاه پلی‌استیشن می‌خرند تا در خانه سرگرمی داشته باشد.

پلی‌استیشن در ابتدا زندگی جیمز را بهبود بخشید؛ او واقعاً هم از بازی‌ها و هم از تعاملات اجتماعی لذت می‌برد. منتها با شروع شدن مشغولیت طولانی‌مدت او به بازی *فورتنایت*[3]، کم‌کم رفتارهایش تغییر کردند. پدر جیمز برایم گفت: «آن هنگام بود

---

۱. Gamer: گیمر را می‌توان به‌طور تحت لفظی "بازیکن" هم ترجمه کرد، منتها ازآنجایی‌که اصطلاح "گیمر" برای توصیف علاقه‌مندان به بازی‌های ویدئویی در جامعهٔ فارسی‌زبان جاافتاده است، در سرتاسر متن از همین اصطلاح استفاده شده است -م.

2. Autism
3. Fortnite

که افسردگی، عصبانیت و تنبلی‌های جیمز آغاز شدند و او شروع کرد به پرخاش کردن به ما.» پدر جیمز با همراهی همسرش، در چاره‌جویی برای تغییر ناگهانی رفتار پسرش، تمامی وسایل الکترونیکی‌اش را از او گرفتند. بعد از این کار، جیمز علائم ترک -از جمله تحریک‌پذیری و پرخاشگری- را نشان داد و حاضر نشد از اتاقش بیرون بیاید. گرچه پس از چند روز از شدت علائم جیمز کاسته شد، والدینش کماکان حس می‌کردند که در تله‌ای گیر افتاده‌اند: «ما سعی کردیم دسترسی او به دستگاه بازی را محدود کنیم، ولی او به غیر از دوستانی که به‌صورت آنلاین با آنان رابطه برقرار می‌کرد، هیچ دوست دیگری نداشت؛ تا کی می‌توانستیم روابطش را مسدود نگه داریم؟»

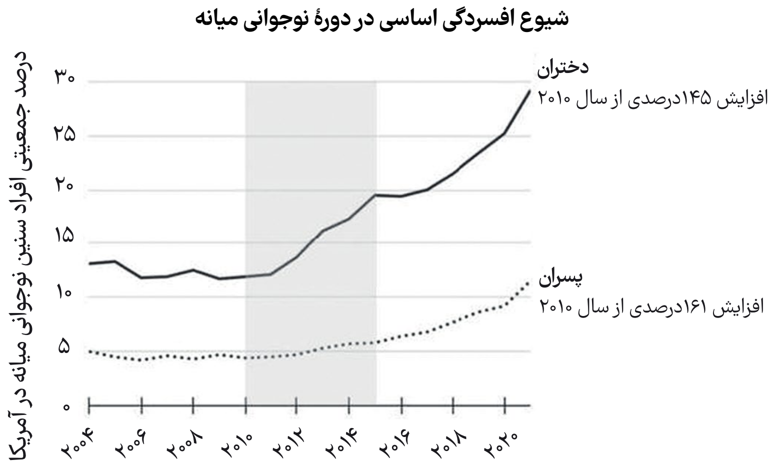
صرف‌نظر از نوع الگو و شدت مشکل، مسئلهٔ رایج در بین والدین احساس به‌دام‌افتادگی و ناتوانی آن‌هاست. بیشتر والدین دوست ندارند فرزندانشان کودکیِ مبتنی بر تلفن داشته باشند، منتها جهانْ خودش را به‌نحوی سامان داده است که هر پدر و مادری که در برابر این وضعیت مقاومت کند فرزند خود را به انزوای اجتماعی محکوم کرده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

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

موج آغاز می‌شود

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

من و گرگ نگارش کتاب *نازپروردگی ذهن آمریکایی* را در اوایل سال ۲۰۱۸ به اتمام رساندیم. شکل ۱-۱ بر نموداری مبتنی است که در آن کتاب گنجانده بودیم و داده‌هایش تا سال ۲۰۱۶ را پوشش می‌داد. من همان نمودار را به‌روزکرده‌ام تا نشان دهم از آن زمان تاکنون چه اتفاقی رخ داده است. دولت آمریکا هرساله در خلال نظرسنجی از نوجوانان سؤالاتی دربارهٔ مصرف مواد و نیز سؤالاتی دربارهٔ سلامت روان آنان می‌پرسد. نمونه‌هایی از این سؤالات بدین قرارند: آیا دوره‌ای بوده است که به مدت طولانی احساس "غمگینی، پوچی یا افسردگی" داشته باشید یا دوره‌ای طولانی که طی آن «علاقه‌تان را به امور از دست داده باشید یا امور سابقاً لذت‌بخش برایتان ملال‌آور شده باشند؟» افرادی که از مجموع نُه سؤال مربوط به علائم افسردگی اساسی به بیش از پنج سؤال پاسخ مثبت دهند، به احتمال زیاد، طی سال گذشته، از یک "دورهٔ افسردگی اساسی"[1] رنج برده‌اند.



شکل ۱-۱. درصد جمعیتی افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا (۱۲ تا ۱۷ ساله‌ها) که بر اساس داده‌های خود-گزارش‌دهی در چک‌لیست علائم افسردگی، طی یک سال گذشته حداقل یک دوره افسردگی اساسی را از سر گذرانده‌اند. این نمودار در شکل ۷-۱ کتاب *نازپروردگی ذهن آمریکایی* آمده بود و در اینجا، با داده‌های پس از سال ۲۰۱۶ به‌روز شده است. (منبع: نظرسنجی ملی دربارهٔ مصرف مواد و سلامت آمریکا)[۳]

1. Major depressive episode

در نمودار، شاهد تغییری ناگهانی و بسیار بزرگ در فراوانی بروز دوره‌های افسردگی اساسی هستیم که از حدود سال ۲۰۱۲ شروع می‌شود. (در شکل ۱-۱ و بسیاری از نمودارهای بعدی کتاب، محدوده‌ای سایه‌دار اضافه کرده‌ام تا ارزیابی تغییرات در میانهٔ سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را برای خواننده ساده‌تر کنم؛ این همان دوره‌ای است که آن را "سیم‌کشی مجدد عظیم" نام نهاده‌ام.) نرخ *مطلق* افسردگی (تعداد موارد اضافی از سال ۲۰۱۰) در دختران بسیار بیشتر از پسران افزایش داشته است و آشکارا نوعی منحنی شبیه به چوب هاکی پدید آورده است. بااین‌همه در آغاز، سطح ابتلای پسران به افسردگی در قیاس با دختران پایین‌تر بوده است، بنابراین به‌طور *نسبی* (درصد تغییر از سال ۲۰۱۰ که همیشه به‌عنوان خط پایه از آن استفاده خواهم کرد)، در هر دو جنس افزایشی مشابه -تقریباً ۱۵۰درصدی- داشته است. به‌بیان‌دیگر، *شیوع افسردگی تقریباً ۲٫۵ برابر بیشتر شده است*. چنین افزایشی در تمامی نژادها و طبقات اجتماعی رخ داده است.[۴] بخشی از داده‌های مربوط به سال ۲۰۲۰ قبل از تعطیلاتِ ناشی از همه‌گیری کرونا و بخش دیگر بعد از تعطیلات گردآوری شده است. تا آن زمان، از هر چهار دختر آمریکایی در سنین نوجوانی میانه، یک نفر طی یک سال اخیر دوره‌ای از افسردگی اساسی را تجربه کرده بود. می‌بینید که اوضاع در سال ۲۰۲۱ بدتر هم می‌شود؛ پس از سال ۲۰۲۰، منحنی‌ها با شیبی تندتر بالا رفته‌اند. منتها بخش اعظم افزایش افسردگی قبل از همه‌گیری کرونا روی داده است.

ماهیت موج

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

ما با واکاوی داده‌های بیشترِ مرتبط با سلامت روان نوجوانان، به سرنخ‌های مهمی برای پاسخ دادن به این معما دست یافتیم:[۵] نخستین سرنخ این است که چنین افزایشی عمدتاً به اختلالات مرتبط با اضطراب و افسردگی بازمی‌گشت که هر دو در روان‌پزشکی در دستهٔ *اختلالات درونی‌سازی*[۱] قرار می‌گیرند؛ در این دسته اختلالات، فردِ بیمار به پریشانی

1. Internalizing Disorders

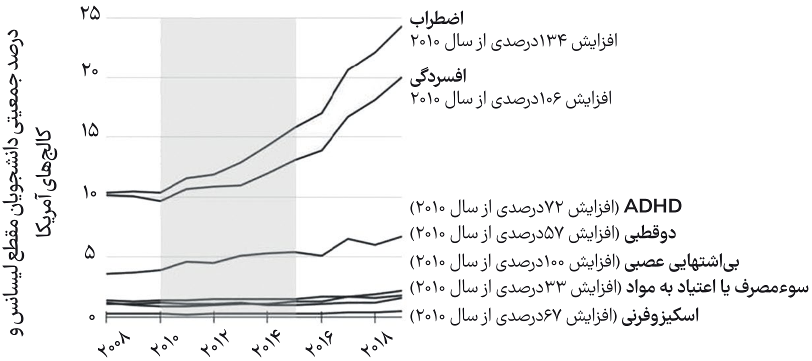
شدیدی مبتلاست و علائم اختلال را در درون خویش تجربه می‌کند. فرد مبتلا به اختلال درونی‌سازی هیجاناتی چون اضطراب، ترس، اندوه و درماندگی را از سر می‌گذراند، به نشخوار فکری دچار است و اغلب از مشارکت اجتماعی دوری می‌جوید.

در مقابل، طی *اختلالات برونی‌سازی*[1]، فرد مبتلا به احساس پریشانی دچار است و علائم و واکنش‌هایش را به *دنیای بیرون* معطوف می‌کند و دیگران را هدف قرار می‌دهد. اختلال سلوک[2] یکی از اختلالات درونی‌سازی است که طی آن، فرد مبتلا در مدیریت خشم خود با مشکل مواجه است و تمایل بالایی به پرخاشگری و خطرپذیری مفرط نشان می‌دهد. دختران و زنان در تمامی سنین، فرهنگ‌ها و کشورها با نرخ بیشتری از اختلالات درونی‌سازی رنج می‌برند، حال‌آنکه پسران و مردان با نرخی بالاتر از اختلالات برونی‌سازی در رنج‌اند.[۶] گفتنی است که هر دو جنسیت ممکن است به هر دو دستهٔ این اختلالات مبتلا شوند، منتها از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ هر دو جنسیت بیشتر به اختلالات درونی‌سازی مبتلا شده‌اند تا اختلالات برونی‌سازی.[۷]

در شکل ۱-۲، افزایش انفجاری نرخ اختلالات درونی‌سازی را می‌بینید که نمایانگر درصد دانشجویانی است که خودشان گزارش داده‌اند طبق تشخیص متخصص، به نوعی اختلال درونی‌سازی مبتلا هستند. این داده‌ها از نظرسنجی‌های استاندارد دانشگاه‌ها حاصل شده‌اند که از سوی انجمن سلامت کالج آمریکا گردآوری می‌شوند.[۸] منحنی‌های مربوط به افسردگی و اضطراب در سطحی بسیار بالاتر از سایر اختلالات آغاز می‌شوند و بعد هم بیش از هر اختلال دیگری به‌طور نسبی و مطلق افزایش می‌یابند. تقریباً علت افزایش تمامی بیماری‌های روانی در حوزه‌های دانشگاهی طی دههٔ ۲۰۱۰ به اضطراب و/ یا افسردگی مربوط می‌شود.[۱۰]

1. Externalizing Disorders
2. Conduct Disorder

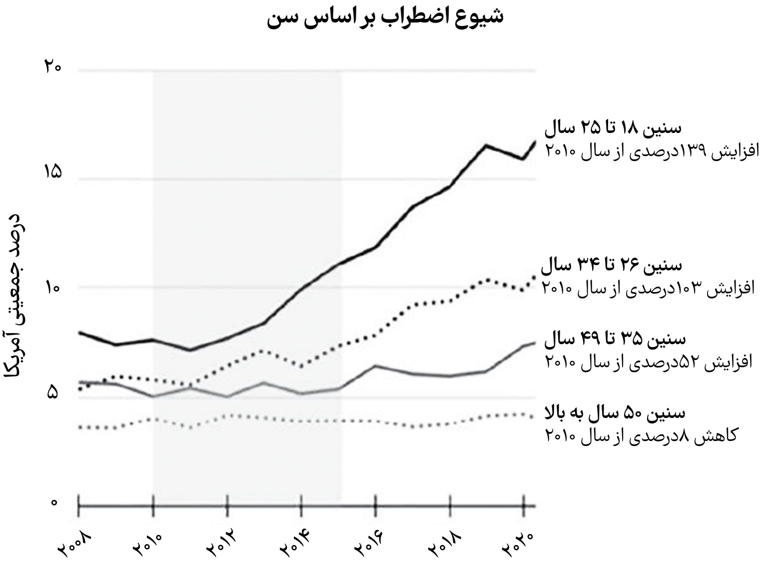
شیوع بیماری‌های روانی در میان دانشجویان



شکل ۱-۲. درصد جمعیتی دانشجویان مبتلا به چند بیماری روانی در مقطع لیسانس و کالج‌های آمریکا. میزان تشخیص بیماری‌های روانی مختلف در دهۀ ۲۰۱۰ در بین دانشجویان افزایش یافت و در این میان، بیشترین افزایش به اضطراب و افسردگی مربوط می‌شد. (انجمن سلامت کالج آمریکا)[۹]

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

1. Baby Boomers



شکل ۱-۳. درصد بزرگ‌سالان آمریکایی بر حسب گروه سنی که سطوح بالایی از اضطراب را گزارش کرده‌اند. (منبع: نظرسنجی ملی دربارهٔ مصرف مواد و سلامت آمریکا)[۱۱]

اضطراب چیست؟

اضطراب با ترس مرتبط است، اما مترادف با آن نیست. راهنمای تشخیصی روان‌پزشکی (DSM-5-TR)، ترس را "یک واکنش هیجانی به تهدید واقعی یا برداشت‌شدهٔ قریب‌الوقوع" تعریف می‌کند، حال‌آنکه اضطراب را "پیش‌بینی تهدید آتی" می‌داند.[۱۲] هر دوی این‌ها می‌توانند واکنش‌هایی سالم به واقعیت باشند، اما وقتی بیش‌ازاندازه شدید شوند، چه‌بسا به اختلال بدل گردند.

به نظر می‌آید که اضطراب و اختلالات مرتبط به آنْ بیماری‌های روانی شاخص جوانان امروزی باشند. در شکل ۱-۲، می‌بینید که در میان انواع مختلف اختلالات روانیِ تشخیص داده‌شده، نرخ اضطراب بیشترین افزایش را داشته است و افسردگی، با فاصله‌ای نزدیک، پس از آن قرار می‌گیرد. مطالعهٔ انجام‌شده در سال ۲۰۲۲ روی بیش از ۳۷ هزار دانش‌آموز دبیرستانی ایالت ویسکانسین نشان داد که شیوع اضطراب در این گروه از ۳۴ درصد در سال ۲۰۱۲ به ۴۴ درصد در سال ۲۰۱۸ افزایش یافته است. این افزایش در دختران و نیز در افراد سنین نوجوانی میانهٔ گروه‌های دگرباش بیشتر بوده است.[۱۳] طی مطالعهٔ انجام‌شده در سال

۲۰۲۳ هم، ۳۷ درصد از دانشجویان کالج آمریکایی گزارش دادند که "همیشه" یا "بیشتر اوقات" اضطراب دارند و ۳۱ درصد هم گفتند که در "تقریباً نیمی از اوقات" مضطرب هستند. به‌عبارتی، *فقط یک‌سوم دانشجویان کالج* گفته‌اند که کمتر از نیمی از اوقات اضطراب دارند یا اینکه هرگز اضطراب نداشته‌اند.[۱۴]

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

درحالی‌که ترس نظام واکنش تمام‌عیار را در لحظهٔ خطر به راه می‌اندازد، اضطراب در مواقعی که فقط احتمال تهدید برداشت می‌شود، بخش‌هایی از همان نظام را فعال می‌کند. مضطرب و گوش‌به‌زنگ شدن در موقعیت‌هایی که به‌راستی خطراتی احتمالی در کمین‌اند، واکنشی سالم است. اما وقتی زنگ خطر ما حساسیت بالایی پیدا می‌کند، به‌نحوی‌که اغلب با رویدادهای معمولی -از جمله رویدادهایی که هیچ تهدیدی به همراه ندارند- هم فعال می‌شود، در حالت پریشانی دائمی قرار می‌گیریم. اینجاست که اضطراب بهنجار، سالم و گذرا به یک اختلال اضطرابی تبدیل می‌شود.

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

اضطراب از مسیرهای متعددی بر ذهن و جسم تأثیر می‌گذارد: در بسیاری از افراد، اضطراب در بدن در قالب تنیدگی یا سفتی عضلانی، ناراحتی در شکم و حفرهٔ قفسهٔ سینه نمود پیدا می‌کند.[۱۶] اضطراب به‌لحاظ هیجانی در قالب دلهره، نگرانی و پس از مدتی،

خستگی شدید تظاهر می‌یابد. به‌لحاظ شناختی، اغلب شفاف‌اندیشی را دشوار می‌کند، افراد را به نشخوارهای فکری غیرسازنده می‌کشاند و تحریفات شناختی کانون درمان رفتاری‌شناختی (CBT) -نظیر فاجعه‌سازی، تعمیم دادن مفرط و تفکر سیاه‌وسفید- را کلید می‌زنند. این الگوهای فکری تحریف‌شده در افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی اغلب علائم جسمانی ناخوشایندی ایجاد می‌کنند. افراد به‌سبب همین علائم، دچار ترس و نگرانی می‌شوند و همین وضع مضطرب‌تر شدن آنان را در پی می‌آورد و بدین‌ترتیب تسلسلی باطل در آنان شکل می‌گیرد.

همان‌طورکه در شکل ۱-۲ مشاهده می‌کنید، دومین اختلال روان‌شناختی متداول در میان جوانان امروزی افسردگی است. عنوان روان‌پزشکی اصلی معرف این مشکلْ اختلال افسردگی اساسی (MDD)[1] است که دو علامت کلیدی آن عبارت‌اند از: خلق افسرده (احساس غمگینی، پوچی و نومیدی) و از دست دادن علاقه یا توان لذت بردن از همه یا اغلب فعالیت‌ها.[۱۷] هملت بلافاصله پس از ابراز تأسف بابت ممنوعیت "خودکشی" از منظر خداوند، می‌گوید: «چقدر امور این دنیا در نظرم ملال‌آور، مبتذل، سطحی و بیهوده به نظر می‌رسند.»[۱۸] برای تشخیص‌گذاری MDD این علائم باید به مدت حداقل دو هفته تداوم داشته باشند. اغلب چنین علائمی با علائمی جسمانی نظیر افت یا افزایش قابل‌توجه وزن، خواب بسیارکمتر یا بسیار بیشتر از حد معمول و خستگی همراه هستند. به‌علاوه، پای تفکر مختل هم در میان است که طی آن علائمی مثل ناتوانی در تمرکزکردن، تمرکز بر خطاها یا ناکامی‌های خود (و متعاقباً احساس گناه) و بسیاری از تحریفات شناختی بروز می‌کنند که درمان CBT سعی در مقابله با آن‌ها دارد. مبتلایان به افسردگی به احتمال زیاد افکار خودکشی دارند، چراکه می‌پندارند رنج کنونی‌شان هرگز پایانی نخواهد داشت و فقط مرگ است که می‌تواند آن رنج‌ها را پایان دهد.

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

1. Major Depressive Disorder (MDD)

بر بازی تقویت‌کنندهٔ دوستی و روابط اجتماعی است و کودکیِ مبتنی بر تلفن تضعیف‌کنندهٔ این مؤلفه‌هاست.

من درمجموع مستعد ابتلا به اضطراب یا افسردگی نیستم، بااین‌حال در طول زندگی‌ام سه دوره از اضطرابی بلندمدت رنج بردم که نیازمند درمان دارویی بود. در یکی از این دوره‌ها، توأمان به افسردگی اساسی هم مبتلا شدم. بنابراین می‌توانم مشکلی را که بیشتر جوانان درگیرش هستند، تا حدی درک کنم. من می‌دانم که نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی یا افسردگی نمی‌توانند به‌راحتی "از این حال خارج شوند" یا به‌صرف تصمیمشان "سرسختی بیشتری" پیشه کنند. این اختلالات نتیجهٔ ترکیبی از ژن‌ها (برخی افراد مستعد ابتلا به این اختلالات هستند)، الگوهای فکری (که می‌توانند یادگرفته یا یادگیری‌زدایی شوند) و شرایط اجتماعی یا محیطی هستند. ازآنجایی‌که بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ ژن‌ها تغییری نکرده‌اند، باید دریابیم که تغییر کدام الگوهای فکری و شرایط اجتماعی/ محیطی چنین سونامی بزرگی از اضطراب و افسردگی را پدید آورده است.

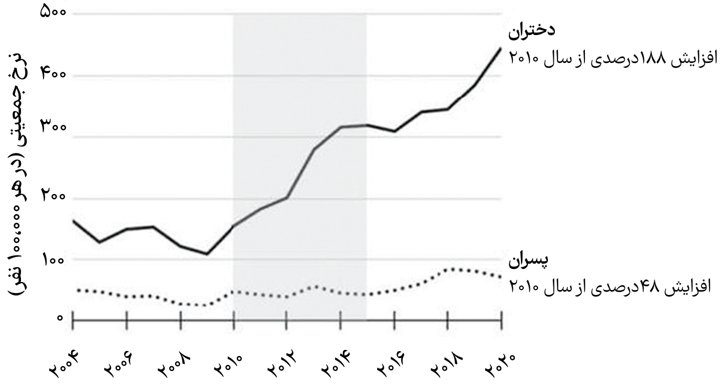
این وضع واقعی نیست، مگر نه؟

بسیاری از متخصصان سلامت روان در آغاز تردید داشتند که این افزایش شدید اضطراب و افسردگی بازتاب‌دهندهٔ افزایش واقعی بیماری‌های روانی باشد. یک روز پس از انتشار کتاب *نازپروردگی ذهن آمریکایی*، مقاله‌ای با عنوان "افسانهٔ بزرگ در باب اضطراب نوجوانان" در *نیویورک‌تایمز* منتشر شد.[۱۹] طی این مقاله، یکی از روان‌پزشکان چند نقد مهم را متوجه -به قولِ خودش- وحشت‌آفرینیِ اخلاقی دربارهٔ نوجوانان و تلفن‌های هوشمندشان کرده بود. او خاطرنشان ساخته بود که بیشتر مطالعاتِ نشان‌دهندهٔ افزایش بیماری‌های روانی، نظیر داده‌های ترسیم‌شده در شکل ۱-۲، از نوع "خود-گزارش‌دهی" هستند و تغییرات حاصل بر مبنای خود-گزارش‌دهی لزوماً بیانگر نرخ پایه‌ای بیماری‌های روانی نیستند. شاید جوانان صرفاً گرایش بیشتری به عیب‌یابی از خود داشته باشند یا مایل باشند صادقانه در باب علائمشان سخن بگویند. شاید هم آنان به‌اشتباه علائم خفیف اضطراب را معرف اختلالی روانی قلمداد می‌کنند.

آیا تردید این روان‌پزشک به‌حق بود؟ مطمئناً دراین‌باره، که برای اطمینان از افزایش واقعی بیماری‌های روانی نیازمند بررسی چند شاخص هستیم، حق با وی بود. یکی از روش‌های نیل به این هدفْ بررسی تغییراتی است که در گزارش‌های خود نوجوانان بازتاب

نیافته است. برای مثال، بسیاری از مطالعاتِ نمایانگر تغییر سلامت روان نوجوانان به بررسی تعداد نوجوانانی پرداخته‌اند که به بخش‌های اورژانس روان‌پزشکی آورده می‌شوند یا هرساله به‌سبب خودزنی‌های عامدانه در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند. این موارد هم می‌توانند دربرگیرندهٔ اقدام به خودکشی‌هایی باشند که معمولاً با مصرف بیش‌ازحد داروها انجام می‌گیرند و هم خودزنی‌های بدون قصد خودکشی (NSSI)[1] که افراد، بی‌آنکه قصد کشتن خود را داشته باشند، به خود آسیب می‌زنند. شکل ۱-۴ تعداد مراجعهٔ [نوجوانان] به بخش‌های اورژانس بیمارستانی آمریکا را به تصویرکشیده است. همان‌طورکه می‌بینیم این نمودار با افزایش نرخ افسردگیِ ترسیم‌شده در شکل ۱-۱، به‌ویژه در دختران، همسویی دارد.

شیوع مراجعه به بخش اورژانس در نتیجهٔ خودزنی



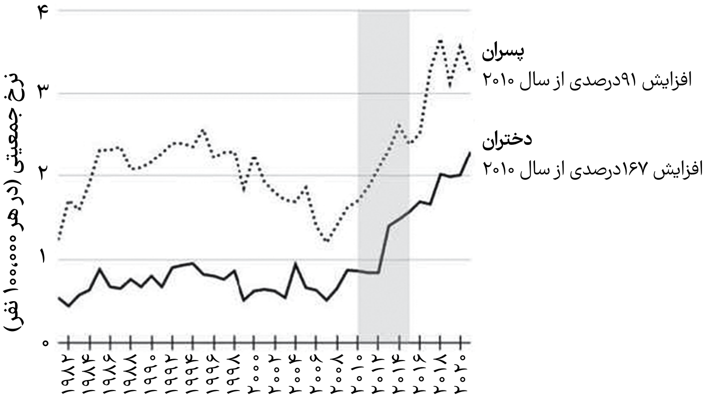
شکل ۱-۴. نرخ جمعیتی نوجوانان (۱۰ تا ۱۴ سالهٔ) آمریکایی که در هر ۱۰۰،۰۰۰ نفر، در نتیجهٔ خودزنی‌های غیرکشنده در بخش‌های اورژانس بیمارستان‌ها تحت درمان قرار می‌گیرند. (منابع: مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، مرکز ملی پیشگیری و کنترل صدمات)[۲۰]

از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۰، نرخ خودزنی دختران در سنین اوایل نوجوانی تقریباً *سه‌برابر شده است*. نرخ خودزنی دخترانِ نوجوان بزرگ‌تر (۱۵ تا ۱۹ سال) طی این مدت افزایشی دوبرابری داشته، حال‌آنکه نرخ خودزنی در زنان بالای ۲۴ سال *کاهش* یافته است (به پیوست آنلاین کتاب بنگرید).[۲۱] پس یک اتفاق در اوایل دههٔ ۲۰۱۰، *بیش از هرگروه دیگری به دخترانِ پیش از سن نوجوانی و اوایل نوجوانی میانه آسیب زده است*. این سرنخ بسیار مهم است. آمار خودزنی‌های عامدانهٔ ترسیم‌شده در شکل ۱-۴ هم اقدامات خودکشی

1. Nonsuicidal Self-Injury (NSSI)

غیرکشنده را شامل می‌شوند که نشانگر سطوح بسیار بالای پریشانی و نومیدی‌اند و هم خودزنی‌های بدون قصد خودکشی، نظیر خودجرحی‌ها، را در بر می‌گیرند. پدیدهٔ دوم عمدتاً رفتاری مقابله‌ای است که برخی افراد، و به‌ویژه دختران و زنان جوان، برای مدیریت اضطراب و افسردگی ناتوان‌کنندهٔ خویش به آن متوسل می‌شوند.

شیوع خودکشی منتهی به مرگ در سنین آغاز نوجوانی



شکل ۱-۵. شیوع خودکشی منتهی به مرگ در نوجوانان ۱۰ تا ۱۴ ساله (منابع: مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، مرکز ملی پیشگیری و کنترل صدمات)[۲۲]

روند زمانی شیوع خودکشی نوجوانان در آمریکا به‌طورکلی شبیه به روند زمانی شیوع افسردگی، اضطراب و خودزنی است؛ هر چند در اینجا افزایش شدید شیوع چند سال زودتر آغاز می‌شود. شکل ۵-۱ نمایانگر نرخ خودکشی کودکان ۱۰ تا ۱۴ سالهٔ آمریکایی به ازای جمعیت ۱۰۰،۰۰۰ نفری این گروه سنی است که هرساله بدین سبب جان خود را از دست داده‌اند.[۲۳] همچنان که طی بخش‌های پیشین دیدیم، درکشورهای غربی تقریباً همیشه نرخ خودکشی منتهی به مرگ در پسران بالاتر از دختران است، حال‌آنکه نرخ اقدام به خودکشی و خودزنی‌های بدون قصد خودکشی در دختران از پسران بالاتر است.[۲۴]

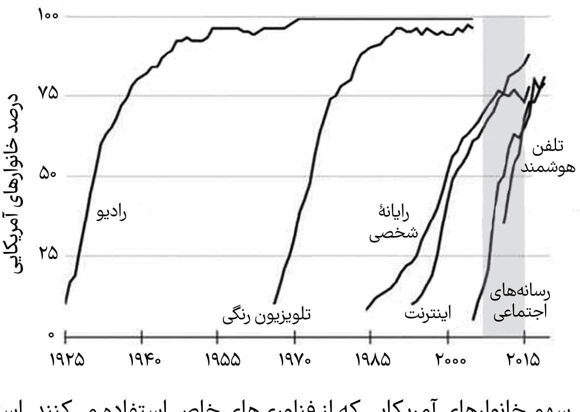
بر اساس شکل ۱-۵، نرخ خودکشی دختران از سال ۲۰۰۸ افزایش یافته است. بعد در محدودهٔ نرخ خودکشی آنان در سال‌های دههٔ ۱۹۸۰ باقی مانده و پس از سال ۲۰۱۲ خیز برداشته است. این نرخ از سال ۲۰۱۰ تا ۲۰۲۱، افزایشی ۱۶۷درصدی داشته است. چنین سرنخی ما را به‌سوی این پرسش رهنمون می‌کند: *چه مؤلفه‌ای برای دختران سنین پیش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

افزایش سریع نرخ خودزنی و خودکشی در کنار یافته‌های حاصل از مطالعات خودگزارش‌دهیِ نشانگر افزایش اضطراب و افسردگی، تردیدهای منتقدان در باب وجود بحران سلامت روانی را شدیداً رد می‌کند. البته که بیشتر شدن تمایل افراد برای گزارش مشکلاتشان در این آمارِ افزایشی نقش داشته است (که پدیدهٔ خوبی است) و برخی از نوجوانان هم اضطراب و پریشانی طبیعی خود را بیماری پنداشته‌اند (که پدیدهٔ بدی است). اما همسویی رنج‌های بازتاب‌یافته در گزارش‌های خودِ نوجوانان با تغییرات رفتاری آن‌ها به ما می‌گوید که در آغاز دههٔ ۲۰۱۰ و شاید اواخر دههٔ ۲۰۰۰، تغییر بزرگی در زندگی آنان روی داده است.

تلفن‌های هوشمند و پدید آمدن نسل Z

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

فراگیر شدن ابزارهای فناوری ارتباطی



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

شکل ۱-۶ نکتهٔ مهمی را دربارهٔ عصر اینترنت نشان می‌دهد. این عصر دربرگیرندهٔ دو موج بود: در دههٔ ۱۹۹۰، هم شاهد گسترش سریع رایانه‌های شخصی بودیم و هم دسترسی به اینترنت (از طریق مودم‌های آن دوران)، به‌طوری‌که هر دوی این فناوری‌ها تا سال ۲۰۰۱ در اکثر خانه‌ها یافت می‌شدند. طی ده سال بعدی، هیچ افولی را در سلامت روانی افراد سنین نوجوانی میانه مشاهده نمی‌کنیم.[۲۶] افراد سنین نوجوانی میانهٔ نسل Y که مقارن با موج نخست عصر اینترنت بزرگ شدند، به‌طور متوسط از همسالان نسل Z خود کمی شادتر بودند؛ موج دومِ گسترش سریع فناوری‌های ارتباطی ابداع رسانه‌های اجتماعی و تلفن‌های هوشمند را به‌نحوی توأمان شامل می‌شد که تا سال ۲۰۱۲ یا ۲۰۱۳ راهشان را به اکثر خانه‌ها باز کردند. از این زمان بود که فروپاشی سلامت روانی دختران کلید خورد و سلامت روانی پسران نیز در حوزه‌هایی متعدد دستخوش افول شد.

البته نوجوانان از اواخر دههٔ ۱۹۹۰ تلفن همراه داشتند، اما این تلفن‌ها "ساده" و بدون امکان دسترسی به اینترنت بودند و اغلب با عنوان تلفن‌های تاشو شناخته می‌شدند، چراکه محبوب‌ترین مدل تلفن‌های آن سال‌ها به‌صورت تاشو طراحی شده بودند و می‌شد آن‌ها را با حرکت ناگهانی مچ دست باز کرد. تلفن‌های ساده عمدتاً به کار برقراری ارتباط مستقیم و یک‌به‌یک با دوستان و اعضای خانواده می‌آمدند. شما می‌توانستید از طریق این تلفن‌ها با افراد تماس بگیرید و با صفحه‌کلیدهای نخراشیده‌شان برای دیگران پیام‌های متنی بفرستید. تلفن‌های هوشمند اما به‌غایت متفاوت‌اند؛ شما از طریق این تلفن‌ها قادرید ۲۴ ساعت روزهای هفته را به اینترنت متصل شوید و میلیون‌ها برنامه را بر آن‌ها اجرا کنید. این تلفن‌ها خیلی سریع به دروازه‌ای به‌سوی رسانه‌های اجتماعی تبدیل شدند و این رسانه‌ها هم در تمام طول شبانه‌روز با ساطع کردن پیام‌هایی شما را ترغیب کردند تا سری به آن‌ها بزنید و دریابید دیگران چه می‌کنند و چه می‌گویند. این نوع برقراری ارتباط، برخلاف مکالمهٔ مستقیم با دوستان، مزایای اندکی به همراه دارد و درواقع برای بسیاری از جوانان سمی است.[۲۷]

منابع مختلفی به داده‌های دوران آغازین فراگیری تلفن‌های هوشمند اشاره کرده‌اند. مرکز پژوهشی پیو، طی گزارشی در سال ۲۰۱۲ دربارهٔ آمار مالکیت تلفن‌های همراه، نشان داد که در سال ۲۰۱۱، ۷۷ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا تلفن همراه داشتند، اما از این میزان *فقط ۲۳ درصد تلفن‌های هوشمند داشتند*.[۲۸] این یعنی بسیاری از اعضای این گروه سنی ناگزیر بودند به کمک رایانه‌های شخصی به رسانه‌های اجتماعی دسترسی بیابند. این رایانه‌ها اغلب متعلق به والدین و اعضای خانواده بودند، بنابراین حریم خصوصی

و سطح دسترسی از طریق آن‌ها محدود بود و هیچ راه ساده‌ای هم برای آنلاین شدن در خارج از منزل وجود نداشت. طی این دوران، لپ‌تاپ‌ها همچون اینترنت پرسرعت روزبه‌روز فراگیرتر شدند. بنابراین بسیاری از افراد سنین نوجوانی میانه، حتی پیش از برخورداری از تلفن‌های هوشمند، به اینترنت دست پیدا کردند.

بعد از آنکه افراد سنین نوجوانی میانه به تلفن‌های هوشمند دست یافتند، می‌توانستند *همیشه*، حتی در مواقعی که دور از خانه هستند، آنلاین بمانند. بر اساس نظرسنجی سازمان غیرانتفاعی کامن سنس مدیا[۱]، تا سال ۲۰۱۶، *۷۹ درصد از افراد سنین نوجوانی میانه* و ۲۸درصد از کودکان ۸ تا ۱۲ ساله صاحب تلفن هوشمند بودند.[۲۹]

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

آمارِ وقت‌گذرانی "تقریباً دائمی" در فضای آنلاین شگفت‌آور است و شاید بتوان آن را اساسی برای تبیین افول ناگهانی سلامت روانی نوجوانان دانست. این آمارِ به‌شدت بالا می‌گوید که حتی وقتی اعضای نسل Z با دستگاه‌هایشان سر و کار ندارند و *ظاهراً* در دنیای واقعی مشغول فعالیتی مثل حضور در کلاس، صرف غذا یا گفت‌وگو با فرد دیگری هستند، بخش عظیمی از توجهشان صرف نگرانی (یا اضطراب) در باب وقایع رسانه‌های اجتماعی می‌شود. همان‌طور که شری ترکل[۲]، استاد دانشگاه MIT، در سال ۲۰۱۵ دربارهٔ زندگی با تلفن‌های هوشمند می‌نویسد: «ما برای همیشه در جای دیگری سر می‌کنیم.»[۳۳] چنین وضعی نمایانگر دگرگونی عمیقی در خودآگاهی و روابط انسانی است و در میانهٔ سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵، برای افراد سنین نوجوانی میانه در آمریکا رخ داد. این وضع همچنین نمودی

1. Common Sense Media
2. Sherry Turkle

از پدید آمدن کودکی مبتنی بر تلفن و پایان قطعی کودکی مبتنی بر بازی است.

نکتهٔ مهم مرتبط با این وضع معرفی آیفون ۴ در ژوئن سال ۲۰۱۰ بود.[۳۴] این تلفن نخستین آیفون مجهز به دوربین جلو بود و عکس‌برداری و فیلم‌برداری از خود را برای افراد بسیار آسان کرد. طی همان ماه، گوشی گلکسی اِس سامسونگ نیز معرفی شد. ضمناً در همان سال، اینستاگرام هم معرفی شد که در آن زمان نرم‌افزاری بود که صرفاً در تلفن‌های هوشمند قابل‌استفاده بود. طی چند سال ابتدایی فعالیت اینستاگرام، نمی‌شد از آن روی رایانه‌های شخصی یا لپ‌تاپ‌ها استفاده کرد.[۳۵] تعداد کاربران اینستاگرام تا قبل از سال ۲۰۱۲ و خرید اینستاگرام توسط فیس‌بوک، اندک بود. پس از این سال، تعداد کاربران اینستاگرام به‌سرعت افزایش یافت و از ده میلیون در پایان سال ۲۰۱۱[۳۶] به نود میلیون در اوایل سال ۲۰۱۳ رسید.[۳۷] بنابراین می‌توان گفت که اکوسیستم رسانه‌های اجتماعیِ مبتنی بر تلفن‌های هوشمندِ مجهز به دوربین جلو که امروز می‌شناسیم، در سال ۲۰۱۲ و به‌واسطهٔ خرید اینستاگرام توسط فیس‌بوک، بعد از ابداع دوربین جلو در تلفن‌های هوشمند، پدیدار شد. از سال ۲۰۱۲، بسیاری از دختران سنین نوجوانی میانه حس کردند که "همه" باید یک تلفن هوشمند و یک حساب اینستاگرام داشته باشند و مدام خود را با دیگران مقایسه کنند.

طی چند سال بعدی، اکوسیستم رسانه‌های اجتماعی به‌واسطهٔ معرفی "فیلترهای زیبایی" و نرم‌افزارهای ویرایشگر نیرومندتری در اینستاگرام، و البته در نرم‌افزارهای خارجی نظیر فیس‌تون[۱]، حتی جذابیت بیشتری هم پیدا کرد. یک دختر، چه از فیلتر زیبایی استفاده می‌کرد چه نمی‌کرد، بازتابی که از خودش در آینه می‌دید در قیاس با دختران صفحهٔ تلفنش، جذابیت کمتر و کمتری می‌یافت.

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

با فراوان شدن فعالیت‌های مجازی جدید و هیجان‌انگیز، بسیاری از نوجوانان (و بزرگ‌سالان) توانایی حضور کامل در میان اطرافیانشان را از دست دادند و بدین‌ترتیب زندگی اجتماعی برای همه، حتی اقلیت کوچک بی‌اعتنا به این پلتفرم‌ها نیز، تغییر کرد. به

1. Facetune

همین سبب، من بازهٔ زمانی بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی نامیده‌ام. طی این دورهٔ فقط پنج‌ساله، الگوهای اجتماعی، سرمشق‌ها، هیجانات، فعالیت‌های فیزیکی و حتی الگوی خواب نوجوانان به‌نحوی بنیادین دگرگون شد. زندگی روزمره، خودآگاهی و روابط اجتماعیِ نوجوانان ۱۳ سالهٔ برخوردار از آیفون در سال ۲۰۱۳ (که متولدان سال ۲۰۰۰ بودند) در قیاس با نوجوانان ۱۳ سالهٔ برخوردار از تلفن‌های تاشو در سال ۲۰۰۷ (متولدان سال ۱۹۹۴) عمیقاً متفاوت بود.

آن‌ها حق دارند مضطرب و افسرده باشند، مگر نه؟

وقتی این یافته‌ها را با عموم در میان می‌گذارم، اغلب فردی در میان جمع به مخالفت با من برمی‌خیزد و حرف‌هایی مثل این می‌گوید: «البته که نسل Z افسرده است. کافی است به اوضاع جهان در قرن ۲۱ نگاهی بیندازید! این قرن با حملات تروریستی یازدهم سپتامبر، جنگ‌های افغانستان و عراق و بحران مالی بین‌المللی آغاز شد. اعضای نسل Z در میانهٔ گرمایش زمین، تیراندازی در مدارس، قطبی شدن فضای سیاسی، افزایش نابرابری‌ها و بدهی‌های ناشی از وام‌های دانشجویی بزرگ شده‌اند. شما سال ۲۰۱۲ را تاریخ محوری قلمداد می‌کنید؟ این همان سالی است که حادثهٔ تیراندازی دبستان سندی هوک رخ داد!»[۳۸]

کتاب *فاجعهٔ نسل*[۱]، منتشرشده در سال ۲۰۲۱، هم دقیقاً همین عوامل را علل مشکلات سلامت روان نسل Z می‌داند.[۳۹] بااین‌همه، گرچه من موافقم که قرن ۲۱ شروع بدی داشت، زمان‌بندی متغیرها نشان نمی‌دهند که عامل اضطراب و افسردگی نسل Z دلایل عینیِ مرتبط با افزایش تهدیدهای ملی یا بین‌المللی باشد.

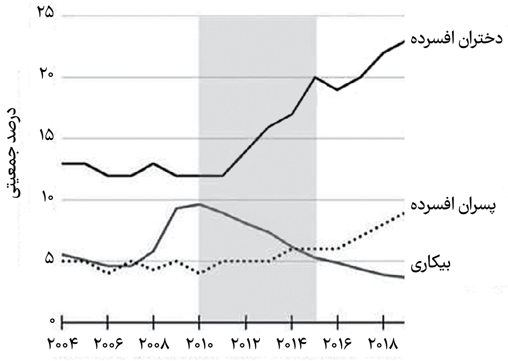
حتی *اگر* این فرض را بپذیریم که رویدادهایی مثل حادثهٔ یازدهم سپتامبر و بحران مالی جهانی تأثیرات عظیمی بر سلامت روان نوجوانان داشته‌اند، قاعدتاً بیشترین تأثیر بایستی متوجه اعضای نسل Y (متولدان سال‌های بین ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۵) می‌شد که دوران شاد کودکی‌شان در نتیجهٔ این وقایع بر باد رفته و چشم‌اندازشان برای پیشرفت‌های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

1. Generation Disaster

آمریکایی در سال ۲۰۰۹، تاریک‌ترین سال بحران مالی، افولی شدید نشان می‌داد و در طول سال‌های دهۀ ۲۰۱۰ به‌سبب کاهش نرخ بیکاری، رشد بازار سهام و رونق اقتصادی، بهبود پیدا می‌کرد. روند داده‌ها چنین وضعی را نشان نمی‌دهند. من در شکل ۱-۷، همان نمودار ۱-۱ در باب شیوع افسردگی را روی نمودار نرخ بیکاری آمریکا قرار دادم که در سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ به‌سبب تعدیل نیروی شرکت‌ها در نتیجۀ بحران اقتصادی اوج گرفته بود. بعد از سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۹، نرخ بیکاری کاهشی بلندمدت و مداوم داشت و در اوایل سال ۲۰۱۹، به پایین‌ترین حد در تاریخ یعنی فقط ۳/۶ درصد رسید.

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

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



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

تبیین دیگری که اغلب می‌شنوم این است که نسل Z به‌سبب تغییرات آب و هوایی مضطرب و افسرده شده است، چراکه چنین تغییراتی زندگی این نسل را بیش از زندگی نسل‌های قبلی متأثر می‌سازد. من برحق بودن چنین دغدغه‌هایی را انکار نمی‌کنم، اما مایلم به این نکته اشاره کنم که تهدیدات قریب‌الوقوع علیه اعضای یک کشور یا نسل (در مقابل یک فرد) در طول تاریخ هیچ‌گاه سبب افزایش نرخ بیماری‌های روانی نشده

است. وقتی کشوری خواه توسط نیروهای نظامی، خواه از سوی تروریست‌ها مورد حمله قرار می‌گیرد، معمولاً شهروندانش گرد یکدیگر و پرچم کشورشان جمع می‌شوند. آن‌ها حس هدفمندی نیرومندی کسب می‌کنند و نرخ خودکشی در شهروندان کاهش می‌یابد[۴۱] و همچنان که پژوهشگران دریافته‌اند، افرادی که در زمان آغاز جنگ نوجوان بوده‌اند طی دهه‌های بعدی در مطالعات آزمایشگاهی، سطوح بالاتری از اعتمادبه‌نفس و همکاری را نشان می‌دهند.[۴۲] وقتی جوانان حول هدفی سیاسی گرد هم می‌آیند، خواه این هدف مخالفت با جنگ ویتنام در دهۀ ۱۹۶۰ باشد، خواه دوره‌های اوج‌گیری اعتراضات در واکنش به تغییرات آب و هوایی طی دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۹۰، *پرانرژی می‌شوند*، نه دلسرد و افسرده. هر نسلی در دل یک فاجعه یا تحت تهدید فاجعه‌ای قریب‌الوقوع رشد می‌کند. این فاجعه می‌تواند رکود اقتصادی بزرگ باشد یا جنگ جهانی دوم، تهدید نابودی به‌واسطۀ جنگی هسته‌ای، تخریب محیط‌زیست، انفجار جمعیت یا بدهی‌های ویرانگر کشور به دُوَل خارجی. افراد وقتی به‌طور جمعی تهدید شوند، به دالان افسردگی فرو نمی‌غلتند. آنان وقتی افسرده خواهند شد که به احساس انزوا، تنهایی یا بیهودگی دچار شوند. همان‌طورکه طی فصل‌های بعدی نشان خواهم داد، این همان بلایی است که سیم‌کشی مجدد عظیم بر سر نسل Z آورده است.

اضطراب جمعی می‌تواند افراد را به همدیگر پیوند دهد و آنان را به اقدام کردن تحریک کند. ضمناً اقدام جمعی هیجان‌انگیز است، به‌ویژه وقتی افراد شخصاً در پیشبرد آن دخیل شوند. پژوهشگران بارها مشاهده کرده‌اند که در میان اعضای نسل قبلی، افرادی که در کنش‌های سیاسی شرکت می‌کنند از حد متوسط شادتر و پرانرژی‌ترند. تیم کاسر[۱]، یکی از پژوهشگران مطالعۀ انجام‌شده در سال ۲۰۰۹ در باب *دانشجویان، کنشگری و شکوفایی*، می‌گوید: «نکته‌ای در مورد کنشگری وجود دارد و آن اینکه کنشگری به‌خودیِ‌خود تأثیرات مثبتی بر بهزیستی فرد دارد.»[۴۳] بااین‌حال، مطالعات جدیدتر بر کنشگران جوان، از جمله کنشگران حوزۀ تغییرات آب و هوایی، به نتیجه‌ای عکس این رسیده‌اند: افرادی که امروزه به کنشگری سیاسی مشغول‌اند معمولاً سلامت روان *بدتری* دارند.[۴۴] تهدیدات و خطرات همیشه سیمایی ترسناک از آینده ترسیم می‌کنند، منتها نحوۀ واکنش جوانانی که عمدتاً در فضای مجازی به کنشگری مشغول‌اند، در قبال این تهدیدات با نحوۀ واکنش کنشگران نسل‌های قبلی که فعالیت‌هایشان عمدتاً در دنیای واقعی انجام می‌شد، تفاوتی بسیار دارد.

---

1. Tim Kasser

به‌علاوه فرضیهٔ تغییرات اقلیمی قادر به تبیین برخی مشخصه‌های جمعیت‌شناختی کنونی نیست؛ چرا ما معمولاً بیشترین افزایش نسبی اضطراب و افسردگی را در میان دخترانِ پیش از سن نوجوانی مشاهده می‌کنیم؟ آیا افزایش آگاهی از مسائل آب و هوایی نباید بیشتر نوجوانان بزرگ‌تر و دانشجویان را تحت‌تأثیر قرار دهد، چراکه آنان قاعدتاً در قیاس با کم‌سن‌وسال‌ها از رویدادهای جهانی و سیاسی آگاهی بیشتری دارند؟ به‌علاوه، زمان‌بندی متغیرها نیز با هم جور درنمی‌آیند: چرا بیماری‌های روانی در بسیاری از کشورها از اوایل سال‌های ۲۰۱۰ افزایش داشته‌اند؟ البته که گرتا تونبرگ[1]، کنشگر سوئدی تغییرات آب و هوایی (متولد سال ۲۰۰۳)، جوانان سرتاسر جهان را تشویق کرده است به این موضوعات توجه نشان دهند، منتها این روند تازه پس از سخنرانی وی در اجلاس تغییرات آب و هوایی سازمان ملل در سال ۲۰۱۸ آغاز شده است.

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

کشورهای انگلیسی‌زبان

یکی از روش‌ها برای درک اینکه آیا اضطراب و افسردگی نوجوانان آمریکایی به‌علت رویدادهای جاری بوده است یا نه، مقایسهٔ روند سلامت روان آنان با نوجوانان کشورهای دیگری است که رویدادهای جاری متفاوتی دارند و هرکدام نیز در سطوح مختلف فرهنگی با آمریکا متفاوت‌اند. پس در ادامه نگاهی به کشورهای مختلف خواهم داشت: برخی از این کشورها به‌لحاظ فرهنگی شبیه آمریکا هستند، اما رویدادهای خبری مهم متفاوتی دارند،

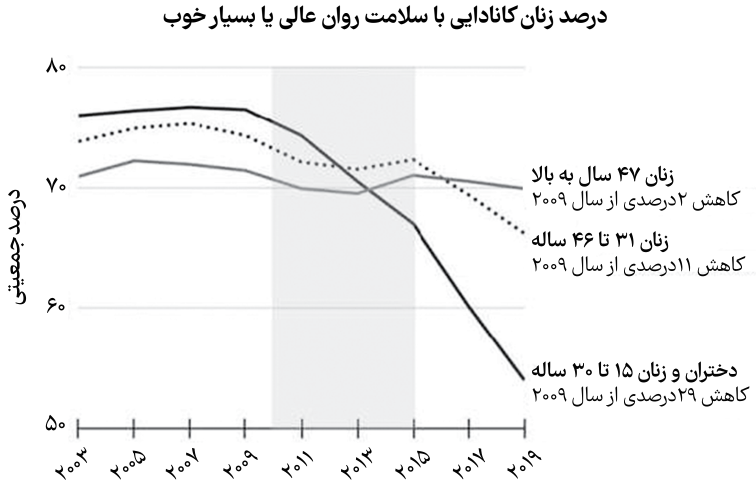
1. Greta Thunberg

مثل کانادا و بریتانیا؛ برخی کشورها زبان و فرهنگی متفاوت دارند، نظیر کشورهای نوردیک[۱] و درنهایت، ۳۷ کشور دیگر هم هستند که هر سه سال یک‌بار از شهروندان ۱۵ سالهٔ خود نظرسنجی می‌کنند. همچنان که نشان خواهم داد، در تمامی این کشورها، الگو و زمان‌بندی مشابهی به چشم می‌خورد: از اوایل دههٔ ۲۰۱۰، چیزی تغییر کرده است.

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

شکل ۱-۸ نمایانگر درصد دختران و زنان کانادایی است که سلامت روانی خود را "عالی" یا "بسیار خوب" توصیف کرده‌اند. اگر روند داده‌های گردآوری‌شده را در سال ۲۰۰۹ متوقف سازید، نتیجه می‌گیرید که جوان‌ترین گروه از کانادایی‌ها (۱۵ تا ۳۰ ساله‌ها) شادترین گروه هستند و دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. اما از سال ۲۰۱۱ منحنی مربوط به جوان‌ترین زنان افول کرد و بعد سقوطی آزاد نشان داد، درحالی‌که منحنی مربوط به مسن‌ترین زنان (زنان ۴۷ سال به بالا) بدون تغییر باقی ماند. نمودار نمایانگر وضعیت پسران و مردان نیز نشان‌دهندهٔ الگوی مشابهی است، هر چند در آنجا شدت افول کمتر است. (می‌توانید این نمودار و بسیاری از نمودارهای دیگر را در پیوست آنلاین کتاب به نشانی anxiousgeneration.com/supplement مشاهده کنید. نمودارها و داده‌های تکمیلی به تفکیکِ هر فصل در این پیوست قابل‌دسترسی‌اند.)

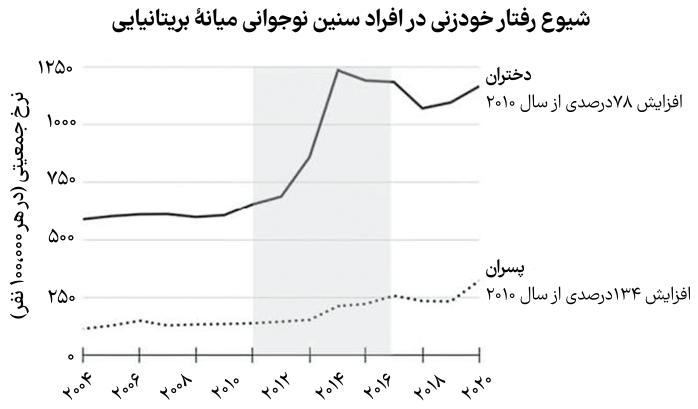
۱. حوزهٔ نوردیک منطقه‌ای در شمال اروپاست و پنج کشور دانمارک، فنلاند، ایسلند، نروژ و سوئد را شامل می‌شود. برخی کشورهای "نوردیک" را مترادف کشورهای "اسکاندیناوی" قلمداد می‌کنند، حال‌آنکه ناحیهٔ اسکاندیناوی تنها سه کشور دانمارک، نروژ و سوئد را در بر می‌گیرد -م.



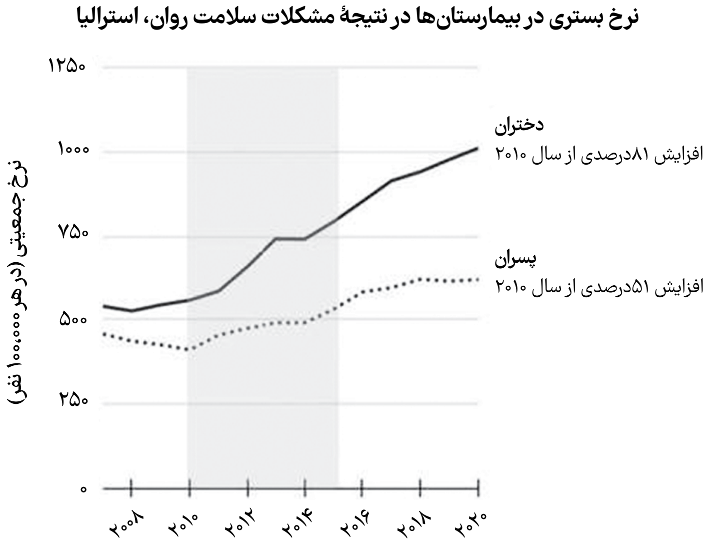
شکل ۱-۸. درصد دختران و زنان شهر انتاریوی کانادا که سلامت روان خود را "عالی" یا "بسیار خوب" توصیف کرده‌اند. (دی. گاریگی [۲۰۲۱]، سیمای جوانان کانادایی: داده‌های گزارش‌شده)[۴۷]

در کانادا نیز همچون آمریکا، تغییر در داده‌های خود-گزارش‌دهیِ مربوط به سلامت روان با تغییرات رفتاری همراه بوده است. وقتی نمودار نرخ مراجعهٔ افراد سنین نوجوانی میانه به بخش‌های روان‌پزشکی برای خودزنی را ترسیم کنیم، تقریباً الگویی یکسان با نوجوانان آمریکایی (شکل ۱-۴) می‌یابیم.[۴۸]

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



شکل ۱-۹. شیوع رفتار خودزنی در افراد سنین نوجوانی میانهٔ (۱۳ تا ۱۶ ساله) بریتانیایی. (منبع: سایبولسکی و همکاران، ۲۰۲۱، برگرفته از دو پایگاه اطلاعاتی پرونده‌های ناشناس پزشکی بریتانیا) [۵۱]



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

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

دیگر کشورهای جهان

من، در سال ۲۰۲۰، زک راوش[۱]، جوانی از اعضای سال‌های پایانی نسل Y (متولد سال ۱۹۹۴)، را به‌عنوان دستیار پژوهشی پاره‌وقت خود استخدام کردم. زک فوق‌لیسانس روان‌شناسی بود. او به‌قدری سریع پیشرفت کرد که به شریک پژوهشی‌ام در مسیر نگارش این کتاب تبدیل شد. زک داده‌های سلامت روان سراسر جهان را گردآوری کرد و چند گزارش عمیق را هم در سایت After Babel Substack منتشر ساخت (همان سایتی که برای آزمودن ایده‌هایمان در این کتاب راه‌اندازی کرده‌ایم). وی طی یکی از گزارش‌هایش، پس از بررسی پنج کشور نوردیک، همان الگوی حاکم در کشورهای انگلیسی‌زبان را در آن‌ها شناسایی کرد. شکل ۱-۱۱ نشان‌دهندهٔ درصد افراد سنین نوجوانی میانه در کشورهای فنلاند، سوئد، دانمارک، نروژ و ایسلند است که بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ سطوح بالایی از پریشانی روانی را گزارش کرده‌اند.[۵۴] در سال ۲۰۱۰ و در آغاز سیم‌کشی مجدد عظیم، هیچ نشانه‌ای از مشکل نمی‌بینید، حال‌آنکه با نگریستن به داده‌های مربوط به سال ۲۰۱۵ مشکلی بزرگ در برابرتان نمایان می‌شود.

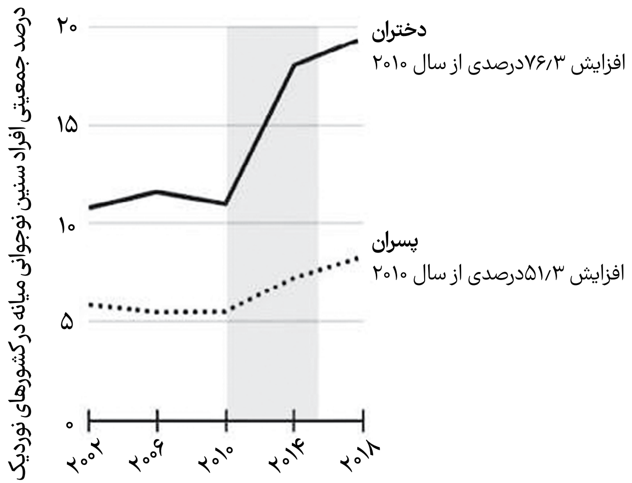
به‌جز کشورهای انگلیسی‌زبان و کشورهای نوردیک، در سایر نقاط جهان چه وضعی حاکم است؟ مطالعات بین‌المللی متعددی دربارهٔ سلامت روان *بزرگ‌سالان* در دسترس‌اند، منتها بررسی‌های این‌چنینی راجع به *نوجوانان* جهان کم‌شمارند.[۵۵] با‌این‌همه، نتایج نظرسنجی آموزشی بین‌المللی با عنوان برنامهٔ ارزیابی بین‌المللی دانش‌آموزان (PISA)[۲] در دسترس هستند؛ آزمون PISA از سال ۲۰۰۰ هر سه سال یک بار نظرات هزاران نوجوان ۱۵ ساله و والدینشان را از ۲۷ کشور مختلف گردآوری می‌کند. در میان صدها سؤال مرتبط به پیشرفت تحصیلی نوجوانان و زندگی خانوادگی‌شان، شش سؤال بر بررسی احساسات نوجوانان در

---

1. Zach Rausch
2. The Program for International Student Assessment, or PISA

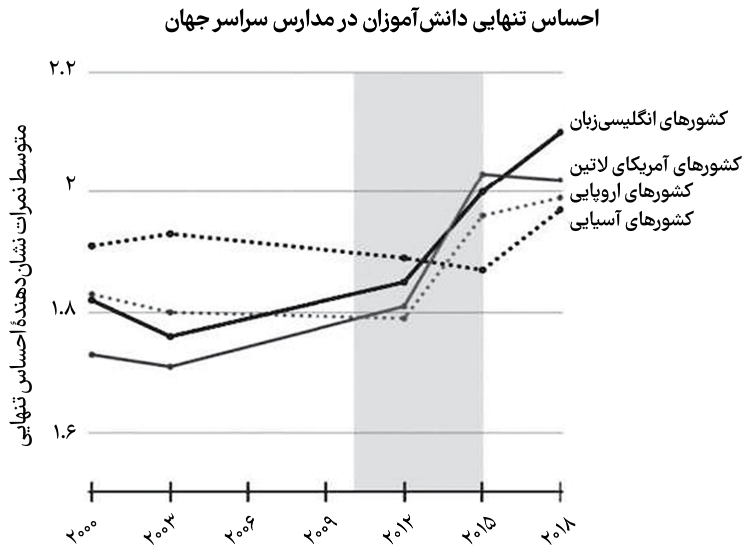
مدرسه معطوف‌اند. طی این سؤالات، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود میزان موافقتشان را با جملاتی این‌چنینی اعلام کنند: «من در مدرسه احساس تنهایی می‌کنم»، «حس می‌کنم در مدرسه یک غریبه‌ام (یا نادیده گرفته می‌شوم)»، و «در مدرسه به‌راحتی دوست پیدا می‌کنم» (میزان موافقت با این پرسش نمره‌ای معکوس به دست می‌دهد).[۵۷]

نرخ پریشانی روانی بالا، کشورهای نوردیک



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

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



شکل ۱-۱۲. نمرات مربوط به احساس دانش‌آموزان (۱۵ ساله) در مدارس سراسر جهان. توجه داشته باشید که افزایش احساس تنهایی دانش‌آموزان در مدارس تمامی مناطق جهان، به غیر از آسیا، عمدتاً بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۵ روی داده است. (پرسش‌های مربوط به احساس تنهایی در نظرسنجی‌های سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۹ مطرح نشده بودند.) نمرات در پیوستاری از ۱ (احساس تنهایی اندک) تا ۴ (احساس تنهایی شدید) گردآوری شده‌اند. (منبع: تونج، هایت و همکاران (۲۰۲۱). بر اساس داده‌های حاصل از PISA)[۵۹]

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

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

خلاصهٔ فصل

- در بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵، زندگی اجتماعی نوجوانان آمریکایی عمدتاً بر تلفن‌های هوشمند، دسترسی مداوم به رسانه‌های اجتماعی، بازی‌های ویدئویی آنلاین و دیگر فعالیت‌های مبتنی بر اینترنت معطوف شد. به باور من، یگانه دلیل مهم سونامی بیماری‌های روانی در نوجوانان همین سیم‌کشی مجدد عظیم دوران کودکی است که از اوایل دههٔ ۲۰۱۰ آغاز شده است.
- نسل اول آمریکایی‌هایی که با داشتن تلفن‌های هوشمند (و دسترسی کامل به اینترنت) دوران بلوغ را سپری کردند، در قیاس با نسل‌های پیشین، مضطرب‌تر و افسرده‌ترند. نرخ خودزنی و افکار خودکشی نیز در آنان بالاتر است. ما اکنون این افراد را نسل Z می‌نامیم. در اعضای نسل Y وضعیت متفاوت است، چراکه بخش عمدهٔ آنان تا آغاز سیم‌کشی مجدد عظیم در سال ۲۰۱۰، دوران بلوغ را به پایان رسانده بودند.
- سونامی اضطراب، افسردگی و خودزنی به دختران بیشتر از پسران آسیب رسانید و در این میان، بیشترین آسیب‌ها متوجه دختران در سنین پیش از نوجوانی بود.
- بحران سلامت روانْ پسران را نیز هدف قرار داده است. میزان افسردگی و اضطراب آنان نیز افزایش زیادی داشته است، هر چند معمولاً به‌اندازهٔ افزایش آسیب‌های دختران نیست. همچنان که در فصل هفتم نشان خواهم داد، نحوهٔ استفادهٔ پسران از فناوری‌های ارتباطی و مشکلات سلامت روان آنان تا حدی با دختران تفاوت دارد.
- نرخ خودکشی دختران و پسران نوجوان آمریکایی، از حوالی سال ۲۰۰۸، افزایش یافت و در سال‌های دههٔ ۲۰۱۰، بسیار بیشتر شد.
- نرخ افزایشی این آسیب‌ها فقط محدود به آمریکا نیست. همین الگو تقریباً در همین بازهٔ زمانی در جمعیت سنین نوجوانی میانهٔ کشورهای بریتانیا، کانادا و دیگر کشورهای انگلیسی‌زبان و نیز پنج کشور نوردیک نیز مشاهده می‌شود. پس از سال ۲۰۱۲، احساس تنهایی دانش‌آموزان در مدرسه در سرتاسر جهان غرب افزایش یافت. از کشورهای غیرغربی داده‌های کمتری در دسترس است و الگوها در این کشورها وضوح کمتری دارند.[۶۱]

- هیچ نظریهٔ دیگری نمی‌تواند توضیح دهد که چرا نرخ اضطراب و افسردگی در میان نوجوانانِ بسیاری از کشورها، به‌نحوی هم‌زمان و یکسان، این‌چنین افزایش یافته است. البته عوامل دیگری نیز در افول سلامت روانی دخیل‌اند، منتها افول بی‌سابقهٔ سلامت روانی در میانهٔ سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۵ را نمی‌توان با بحران مالی جهانی، مجموعه رویدادهای ناخوشایند رقم‌خورده در آمریکا یا هر کشور بخصوص دیگری توضیح داد.

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