



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 مغناطسکره (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