

فهرست

۱۳.....	مقدمه: بزرگ شدن روی مریخ
۱۸.....	شباهت برخی شرکت‌های فناوری به صنایع دخانیات
۱۸.....	شباهت‌ها با این وجود کمرنگ می‌شوند
۱۹.....	برای کودکان، انتخاب‌ها آزادانه نیستند
۱۹.....	روایت نسل متولدین پس از ۱۹۹۵
۲۰.....	علل اصلی تغییر رفتار نسلی
۲۱.....	جریان چهارم: ترویج سلفی و فشار بر روی دختران
۲۳.....	انتقال از «کودکی مبتنی بر بازی» به «کودکی مبتنی بر تلفن»
۲۳.....	تعریف گروه‌بندی سنی
۲۴.....	از دست دادن تجربیات ضروری در دوران کودکی
۲۵.....	پریشانی در تقابل میان بیش‌محافظتی و کم‌حمایتی
۲۶.....	تفاوت در میزان تعهد
۳۹.....	بخش اول: موج جزر و مدی
۴۱.....	فصل اول: طغیان رنج
۴۴.....	آغاز موج
۴۵.....	ماهیت طوفان
۴۷.....	بیماری روانی در میان دانشجویان
۴۷.....	پریشانی چیست؟
۴۷.....	شیوع پریشانی بر اساس سن
۴۸.....	ترس، احساس حیاتی برای بقا
۴۹.....	وقتی پریشانی سیستم هشدار را فعال می‌کند
۴۹.....	اهمیت تهدیدات اجتماعی

۵۰	اثرات چندجانبه پریشانی
۵۰	افسردگی و پیامدهای آن
۵۱	رابطه افسردگی با روابط اجتماعی
۵۳	رشد آسیب به خود در دختران
۵۴	روند خودکشی در نوجوانان
۵۴	گوشی‌های هوشمند و شکل‌گیری نسل زد
۵۵	انقلاب تلفن‌های هوشمند
۵۶	دوران اولیه تلفن‌های هوشمند
۵۶	ظهور نسل گوشی به دست: پایان دوران کودکی بازی‌محور
۵۹	آیا حق ندارند مضطرب و افسرده باشند؟
۶۰	افسردگی نوجوانان در مقابل بیکاری بزرگسالان
۶۳	در سراسر جهان انگلیسی‌زبان
۶۴	بهداشت روانی عالی یا بسیار خوب، زنان کانادایی
۶۵	سایر نقاط جهان
۶۵	اوج پریشانی روانی، کشورهای اسکاندیناوی
۶۶	بیگانگی در مدرسه، در سراسر جهان
۶۶	به‌طور خلاصه
۶۹	بخش دوم: زمینه افول کودکی مبتنی بر بازی
۷۱	فصل دوم: آنچه کودکان باید در کودکی انجام دهند
۷۲	کودکی با رشد آهسته
۷۵	بازی آزاد
۷۹	هماهنگی
۸۴	یادگیری اجتماعی
۸۹	مغزهای آماده و دوره‌های حساس
۹۳	به‌طور خلاصه

فصل ۳: حالت اکتشاف و نیاز به بازی‌های پرخطر	۹۵
حالت کشف در برابر حالت دفاعی	۹۵
دانشجویانی در حالت تدافعی	۹۷
دو ذهنیت اساسی	۹۸
کودکان ضد شکننده هستند	۹۹
کودکان ضد شکننده برای ماندن در حالت کشف به بازی‌های مخاطره‌آمیز نیاز دارند	۱۰۲
آغاز پایان دوران کودکی مبتنی بر بازی	۱۱۱
زمان صرف‌شده برای پدر و مادر توسط مادران	۱۱۳
والدگری هراسان در کشورهای انگلیسی‌زبان	۱۱۵
ایمنی‌گرایی و مفهوم خزش	۱۱۹
ضد شکنندگی و سیستم دل‌بستگی	۱۲۱
خلاصه	۱۲۴
فصل چهارم: بلوغ و گذار مسدود شده به بزرگسالی	۱۲۷
بلوغ، انعطاف‌پذیری و آسیب‌پذیری	۱۲۷
مسدودکننده‌های تجربه: محافظه‌کاری افراطی و تلفن‌های هوشمند	۱۲۹
آیین‌های گذار	۱۳۳
چرا ما گذار به بزرگسالی را مسدود می‌کنیم؟	۱۳۸
ساختن نردبانی از کودکی به بزرگسالی	۱۴۰
خلاصه	۱۴۴
بخش سوم: بازسازی بزرگ؛ ظهور دوران کودکی مبتنی بر تلفن	۱۴۷
فصل پنجم: چهار آسیب‌بنیادی: محرومیت اجتماعی، محرومیت از خواب، گسستگی توجه و اعتیاد	۱۴۹
ظهور دوران کودکی وابسته به تلفن همراه	۱۵۱
رسانه‌های اجتماعی و دگرگونی‌های آن	۱۵۴

۱۵۶	هزینه فرصت دوران کودکی وابسته به تلفن.....
۱۵۹	آسیب شماره ۱: محرومیت اجتماعی.....
۱۶۰	زمان روزانه با دوستان، بر پایه گروه سنی.....
۱۶۳	آسیب شماره ۲: محرومیت از خواب.....
۱۶۴	نوجوانانی که کمتر از ۷ ساعت می خوابند.....
۱۶۷	آسیب شماره ۳: تکه تکه شدن توجه.....
۱۷۲	آسیب شماره ۴: اعتیاد.....
۱۸۱	درباره فواید رسانه های اجتماعی برای نوجوانان.....
۱۸۵	خلاصه.....
۱۸۹	فصل ششم: چرا شبکه های اجتماعی به دختران بیشتر از پسران آسیب می رسانند.....
۱۹۲	شواهدی مبنی بر آسیب رساندن رسانه های اجتماعی به دختران.....
۱۹۳	آیا رسانه های اجتماعی یک عامل هستند یا فقط یک همبستگی؟.....
۱۹۴	آیا رسانه های اجتماعی بر گروه ها و همچنین افراد تأثیر می گذارند؟.....
۱۹۹	عاملیت و مشارکت.....
۲۰۰	چهار دلیل آسیب پذیری خاص دختران.....
	دلیل شماره ۱: دختران بیشتر تحت تأثیر مقایسه اجتماعی بصری و
۲۰۱	کمال گرایی قرار می گیرند.....
۲۰۳	رضایت از خود.....
۲۰۶	دلیل شماره ۲: پرخاشگری دختران بیشتر رابطه ای است.....
	دلیل شماره ۳: دختران راحت تر احساسات و اختلالات را به اشتراک
۲۱۰	می گذارند.....
۲۱۸	دلیل شماره ۴: دختران بیشتر در معرض شکار و آزار و اذیت قرار دارند.....
۲۱۹	کیفیت در برابر کمیت.....
۲۲۱	اغلب احساس تنهایی می کنم.....
۲۲۲	خلاصه.....

فصل هفتم: چه اتفاقی بر سر پسرها می افتد؟	۲۲۵
دوران جوانی بدون خطر	۲۳۵
آمار بیمارستان ها برای جراحات غیر عمدی	۲۳۸
دنیای مجازی پذیرای پسرهاست	۲۳۹
دنیای مجازی پسران را می بلعد	۲۴۱
هرزه نگاری	۲۴۳
بازی های ویدئویی	۲۴۶
همه صفحه نمایش ها و بدون بازی (در دنیای واقعی)	۲۴۹
فناوری، آزادی و بی معنایی	۲۵۲
تأثیر «سیم کشی مجدد بزرگ» بر پسران جوان: خلاصه ای علمی	۲۵۴
فصل هشتم: اعتلا و انحطاط معنوی	۲۵۷
فعالیت های معنوی	۲۶۰
۱. تقدیس مشترک	۲۶۱
۲. تن یافتگی	۲۶۴
۳. سکوت، سکون و تمرکز	۲۶۷
۴. فراسوگری از خود	۲۶۹
۵. دیر به خشم آمدن، زود بخشیدن	۲۷۲
۶. شگفتی را در طبیعت بیابید	۲۷۵
حفره خداگونه	۲۸۱
جمع بندی	۲۸۲
بخش ۴: اقدام جمعی برای کودکی سالم تر	۲۸۷
فصل نهم: آمادگی برای اقدام دسته جمعی	۲۸۹
معضلات اقدام جمعی	۲۹۰
چند نکته مهم	۲۹۵

فصل دهم: اقدامات فوری دولت‌ها و غول‌های فناوری.....	۲۹۷
سقوط به ژرفنای ساقه مغز.....	۲۹۹
آنچه دولت‌ها و غول‌های فناوری می‌توانند برای پایان دادن به سقوط آزاد تا ژرفنای ساقه مغز انجام دهند.....	۳۰۴
۱. الزام به ایفای مسئولیت مراقبتی.....	۳۰۵
۲. بالا بردن سن «کمال عقل در دنیای اینترنت» به ۱۶ سال.....	۳۰۷
۳. تسهیل تانید سن.....	۳۱۲
۴. مدارس بدون گوشی همراه را تشویق کنید.....	۳۱۶
اقداماتی که دولت‌ها می‌توانند انجام دهند تا تجربیات دنیای واقعی را بیشتر (و بهتر) کنند.....	۳۱۷
۱. پدرومادر را به خاطر دادن آزادی‌های دنیای واقعی به فرزندانشان مجازات نکند.....	۳۱۸
۲. تشویق به بازی بیشتر در مدارس.....	۳۲۰
۳. طراحی و منطقه بندی فضای عمومی با در نظر گرفتن کودکان.....	۳۲۱
۴. توسعه آموزش‌های حرفه‌ای، کارآموزی و برنامه‌های پیشرفت و تعالی برای جوانان.....	۳۲۳
به‌طور خلاصه.....	۳۲۵
فصل یازدهم: اقداماتی که مدارس می‌توانند همین حالا انجام دهند.....	۳۲۷
مدارس بدون تلفن همراه.....	۳۲۸
پروژه بالوپر گشودن: اجازه رشد دهید.....	۳۳۷
زنگ‌های تفریح بهتر و حیاط‌های بازی بهتر.....	۳۴۱
برگرداندن پسران به راه.....	۳۴۸
آزمایش آموزشی که سخت به آن محتاجیم.....	۳۵۰
جمع بندی.....	۳۵۲
فصل دوازدهم: پدرومادرها اکنون چه می‌توانند انجام دهند.....	۳۵۵
برای پدرومادر کودکان خردسال (سنین ۰ تا ۵ سال).....	۳۵۷

تجربیات بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی	۳۵۸
تجربه کمتر (و بهتر) مقابل صفحات نمایش	۳۵۹
برای پدر و مادر کودکان در سنین ۶ تا ۱۳ (ابتدایی و راهنمایی)	۳۶۱
تجربیات بیشتر (و بهتر) در دنیای واقعی	۳۶۲
بگذارید کودکان بدون امکان تماس گرفتن با شما، از مقابل نظرتان خارج شوند	۳۶۲
شناسایی علائم اعتیاد یا استفاده مشکل ساز از فعالیت های مبتنی بر صفحه نمایش	۳۷۲
علائم اعتیاد یا استفاده مشکل ساز	۳۷۲
توصیه هایی برای مدیریت استفاده از شبکه های اجتماعی در کودکان و نوجوانان	۳۷۴
تغییر رویکرد در استفاده از صفحه نمایش در دوران نوجوانی	۳۸۰
خلاصه و جمع بندی	۳۸۲
بازگشت به دوران کودکی طبیعی: جمع بندی	۳۸۵
نقش کنشگری و ابراز دیدگاه ها	۳۸۷
لزوم ایجاد ارتباط و مشارکت	۳۸۹