



سلسله جلسات

سبک و روش زندگی سالم و استاندارد

توسط استاد

محمدعلی خلیلی

فضای مجازی (آسیب ها و فرصت ها)

نامگذاری نسل‌ها براساس سال تولد

1900 - 1924

بزرگترین نسل

1924 - 1945

نسل خاموش

1946 - 1964

نسل B

1965 - 1980

نسل X

1980 - 1994

نسل Y

1995 - 2010

نسل Z

نام گذاری نسل ها بر اساس سال تولد خورشیدی

ویژگی های رایج	سن الان	سال تولد (خورشیدی)	نسل
آشنایی اندک با فناوری های نوین، سنتی و محافظه کار	۵۶-۴۱	۱۳۶۰ تا ۱۳۴۵	ایکس (X)
نسل میان سال جامعه امروز، ملقب به نسل سوخته، سرگردان بین فرهنگ سنتی نسل های پیشین و فرهنگ نسل های جدید	۲۶-۴۰	۱۳۷۵ تا ۱۳۶۱	هزاره (Y)
آشنایی فراوان با فناوری های نوین، انعطاف پذیر و پیشرو در تغییر سیاست، ملقب به نسل تنها	۱۳-۲۷	۱۳۸۸ تا ۱۳۷۶	زد (Z)
غوطه ور در فناوری، جسارت در بیان خواسته ها و نیازها، تعارض با فرهنگ سنتی نسل های پیشین	۱۲-۱	۱۳۸۹ به بعد	آلفا (a)

نسل ایکس (X) چه کسانی اند؟

نسل ایکس یا به تعبیر برخی ها **نسل فراموش شده**، به گروهی گفته می شود که از سال ۱۹۶۵ تا ۱۹۸۰ میلادی (۱۳۴۵ تا ۱۳۶۰ خورشیدی) به دنیا آمده اند. این نسل که به **همه پنجاهی ها** شهرت دارند، امروزه **سال های پیری** خود را می گذرانند و همان نسلی اند که **والدین** و **پدر بزرگ ها و مادر بزرگ های** امروزی را تشکیل می دهند.

برخلاف ۲ نسل پیشین، نسل ایکس **آشنایی بسیار کمی** با دنیای دیجیتال دارد. به همین دلیل امروزه هنگام استفاده از فضای مجازی خیلی سردرگم می شوند. از دیگر ویژگی های این نسل نداشتن تجربه کودکی است، چراکه بسیاری از اعضای این نسل از همان سنین نوجوانی یا درگیر کار می شدند یا به جنبش های پر شور سیاسی نیمه دوم قرن بیستم می پیوستند.

نسل هزاره (نسل ۷) چه کسانی هستند؟

نسل هزاره به کسانی گفته می‌شود که از سال ۱۹۸۱ تا ۱۹۹۶ میلادی (۱۳۶۰ تا حدود ۱۳۷۲ خورشیدی) به دنیا آمده‌اند. در واقع در کشور ما به عمده افراد این نسل **دهه شصتی** گفته می‌شود.

دهه شصتی‌ها نسلی‌اند که هنگام ورود به جامعه به‌عنوان **نیروی کار** بیشترین فشار اقتصادی را متحمل شدند. گرچه دهه شصتی‌ها اولین گروهی‌اند که با **نسخه‌های اولیه دنیای دیجیتال** آشنا شدند، جای خود را به کاربران فعال‌تر نسل زد دادند.

<p>آشنایی فراوان با فناوری‌های نوین، انعطاف‌پذیر و پیشرو در تغییر سیاست، ملقب به نسل تنها</p>	<p>۲۷- ۱۳</p>	<p>۱۳۷۶ تا ۱۳۸۸</p>	<p>ز</p>
--	--------------------------	--------------------------------	-----------------

۱. اولین نسل بشر هستند که در عصر دیجیتال متولد شده‌اند.

۲. عملگرایی و مسائل مالی نقش بسزایی در تصمیم‌گیری این نسل دارند.

۳. با مشکلات و چالش‌های روانی متفاوتی مواجه هستند.

۴. مصرف‌کنندگانی زیرک هستند.

۵. نسل Z از نظر سیاسی پیشروست.

۱. اولین نسل بشر هستند که در عصر دیجیتال متولد شده‌اند

مهم‌ترین مشخصه این نسل غوطه‌وری آنها در **دنیای دیجیتال** است. نسل z زمانی به دنیا آمدند که اینترنت و شبکه‌های اجتماعی سریع در حال گسترش بودند. گرچه نسل پیش از آنها (ملقب به نسل هزاره) اولین برخورد را با دنیای دیجیتال داشتند، نسل زد به **اولین گروه بشر** تبدیل شدند که **دوران نوجوانی و جوانی** را در ارتباط مستقیم با **فضای مجازی** می‌گذرانند.

تعامل گسترده با چنین دنیایی مزایا و معایب خود را دارد. دسترسی به حجم زیادی از انواع داده‌ها به این نسل امکان می‌دهد که دانش گسترده‌تری درباره همه چیز داشته باشد. از سوی دیگر، این دسترسی زیاد و **وقت‌گذرانی** **بیش از حد** در فضای مجازی، **اضطراب‌ها** و **مشکلات روانی** خاصی را ایجاد کرده است. مثلاً برخی می‌گویند نسل زد کمتر از نسل‌های پیشین خود **مهارت‌های اجتماعی** دارد.

۲. عملگرایی و مسائل مالی نقش بسزایی در تصمیم‌گیری این نسل دارند

اعضای نسل زد شاهد **دشواری‌های مالی** و فداکاری بسیار والدینشان بوده‌اند. به همین دلیل ترجیح می‌دهند دوره جوانی خود را صرف **کسب ثروت** و تأمین نیازهای معیشتی کنند. برخلاف نسل هزاره که در دوره رقابت‌های جنگ سرد حاضر بود جوانی و زندگی خود را صرف آرمان‌های ایدئولوژیک گوناگون کند، این نسل ترجیح می‌دهد نگاهی عملگرایانه به مسائل زندگی داشته باشد. بنابراین در نسل z از آرمان‌گرایی نسل‌های پیشین خبری **نیست**. این نسل **سرمایه‌گذاری**، **مشاغل پایدار** و **کارآفرینی** را ترجیح می‌دهد.

۳. با مشکلات و چالش‌های روانی متفاوتی مواجه هستند

همان‌طور که گفتیم، **بزرگ‌شدن در تعامل زیاد** با **فضای مجازی**، **مشکلات روانی** متفاوتی

را برای این نسل ایجاد کرده است. صرف ساعت‌ها وقت در شبکه‌های اجتماعی و **زل‌زدن به**

گوشی‌های تلفن همراه باعث شده است که برخی از روان‌شناسان نسل زد را **تنهاترین** نسل

بشر بنامند. تنهایی و **افسردگی** از مشکلات شایع این نسل‌اند.

همچنین بحران‌های به‌ارث‌رسیده از نسل‌های پیشین نیز بر دوش نسل Z سنگینی می‌کنند.

بحران‌هایی مانند **افراط‌گرایی سیاسی** و **تغییرات اقلیمی** **اضطراب** این نسل را بیشتر هم

کرده است.

۴. مصرف‌کنندگانی زیرک هستند

نسل‌های پیشین مصرف‌کنندگانی ساده بودند. آنها اغلب خریدهای خود را حضوری و در مغازه‌های محلی انجام می‌دادند. به طبع تنوع کالا نیز محدود بود. اما نسل زد با **دسترسی به دنیای دیجیتال**، به انبوهی از محصولات متنوع دسترسی دارد. این نسل به خوبی آموخته است چطور از بین انواع محصولات **محصول دلخواهی** را انتخاب کند.

نسل Z **بی‌پروا** نظرات مثبت یا منفی‌اش درباره استفاده از محصولات را در صفحه کاربری‌اش به اشتراک می‌گذارد. این نسل بیشتر **خریده‌های خود را اینترنتی** انجام می‌دهد. عادات و ترجیح‌های این نسل در جایگاه **مصرف‌کننده**، تفاوت‌های چشمگیری با نسل پیشین دارد.

حضور نسل زد در فضای مجازی به مشاغلی همچون **دیجیتال مارکتینگ** و سوشیال مدیا مارکتینگ رونق داده است. بسیاری از شاغلان این عرصه نیز خود از همین نسل‌اند.

۵. نسل z از نظر سیاسی پیشروست

نسل زد از نظر سیاسی **انعطاف پذیرتر** از نسل هزاره است. برخلاف گذشته که سنت‌های سیاسی مشخصی بین احزاب وجود داشت، نسل زد **ترجیح می‌دهد عقاید خود را داشته باشد**. همان‌طور که این نسل به سرعت خودش را با پیشرفت‌های زمانه **تطبیق** می‌دهد، دوست دارد در عرصه مسائل سیاسی نیز با زمان پیش برود و **کمتر** تن به **محافظه‌کاری** می‌دهد.

حتی جوانان محافظه‌کار این نسل نیز بیشتر از محافظه‌کاران نسل پیشین با **تحولات** **پرشتاب** سازگارند.

نسل آلفا به چه کسانی گفته می‌شود؟

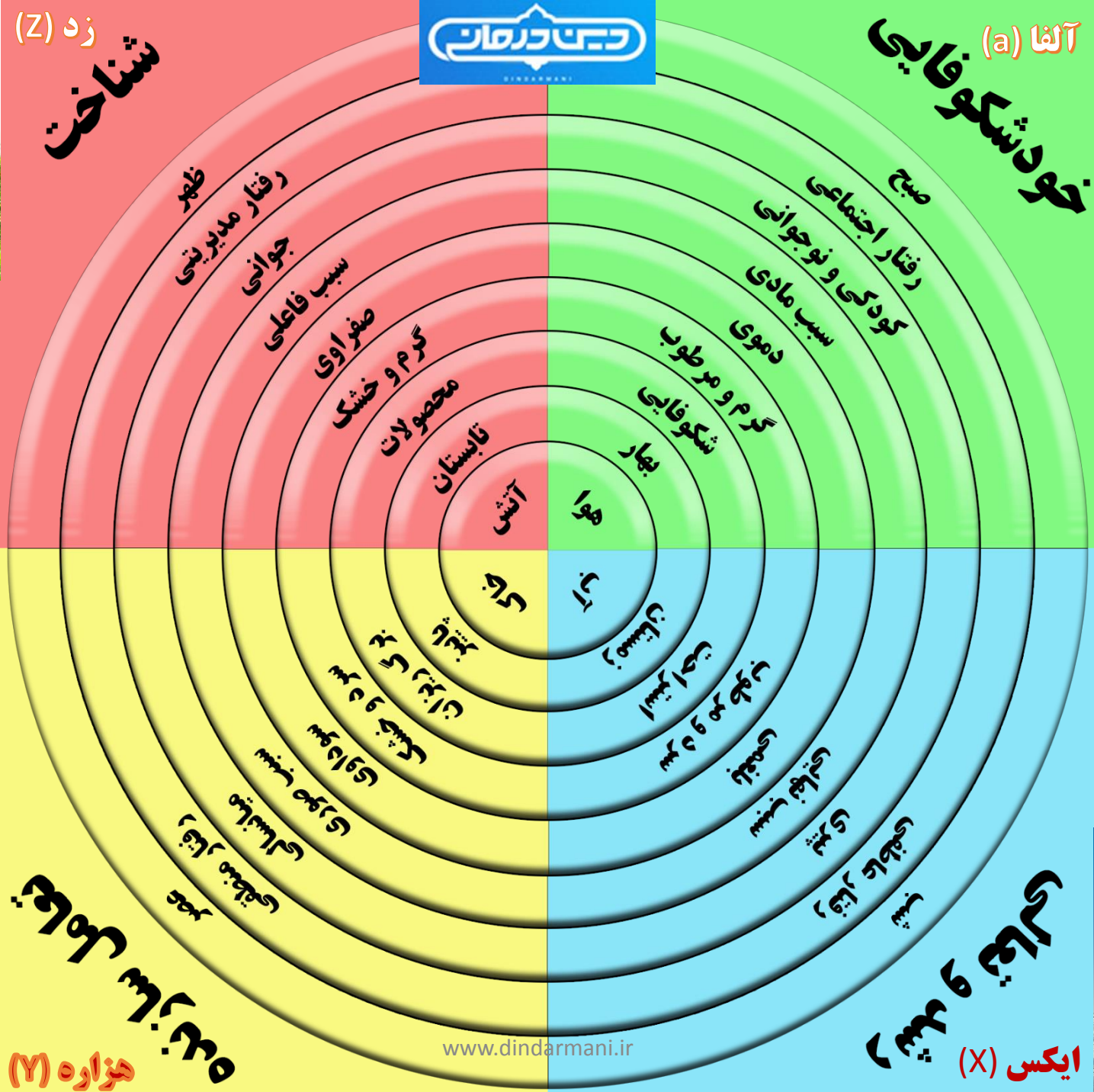
جدیدترین نسل بشر پس از سال ۱۳۸۹ خورشیدی متولد شده‌اند که در ایران دهه‌نودی‌ها نامیده می‌شوند. البته می‌توانیم متولدان دهه ۸۰ خورشیدی را نیز جزو این گروه به شمار آوریم.

این نسل گرچه هنوز وارد جامعه نشده‌اند و در حال سپری کردن دوران تحصیل خود هستند، حضور آنها در دنیای دیجیتال پررنگ است. برخلاف نسل زد که در دوره نوجوانی با انفجار دنیای دیجیتال مواجه شدند، این نسل از همان لحظه تولد در این فضا غوطه‌ورند. این نسل فناوری‌های گوناگون را نه وسیله‌ای برای انجام کار، بلکه بخشی از زندگی می‌دانند.



زه (Z)

شناخت



۱. عناصر اصلی
۲. فصل ها
۳. وضعیت
۴. طبایع
۵. مزاج ها



۶. اسباب
۷. سنین
۸. رفتارها
۹. زمان ها
۱۰. زندگی استاندارد



هزاره (Y)

میزان سلامت

www.dindarmani.ir

ایکس (X)

رشد و تعالی



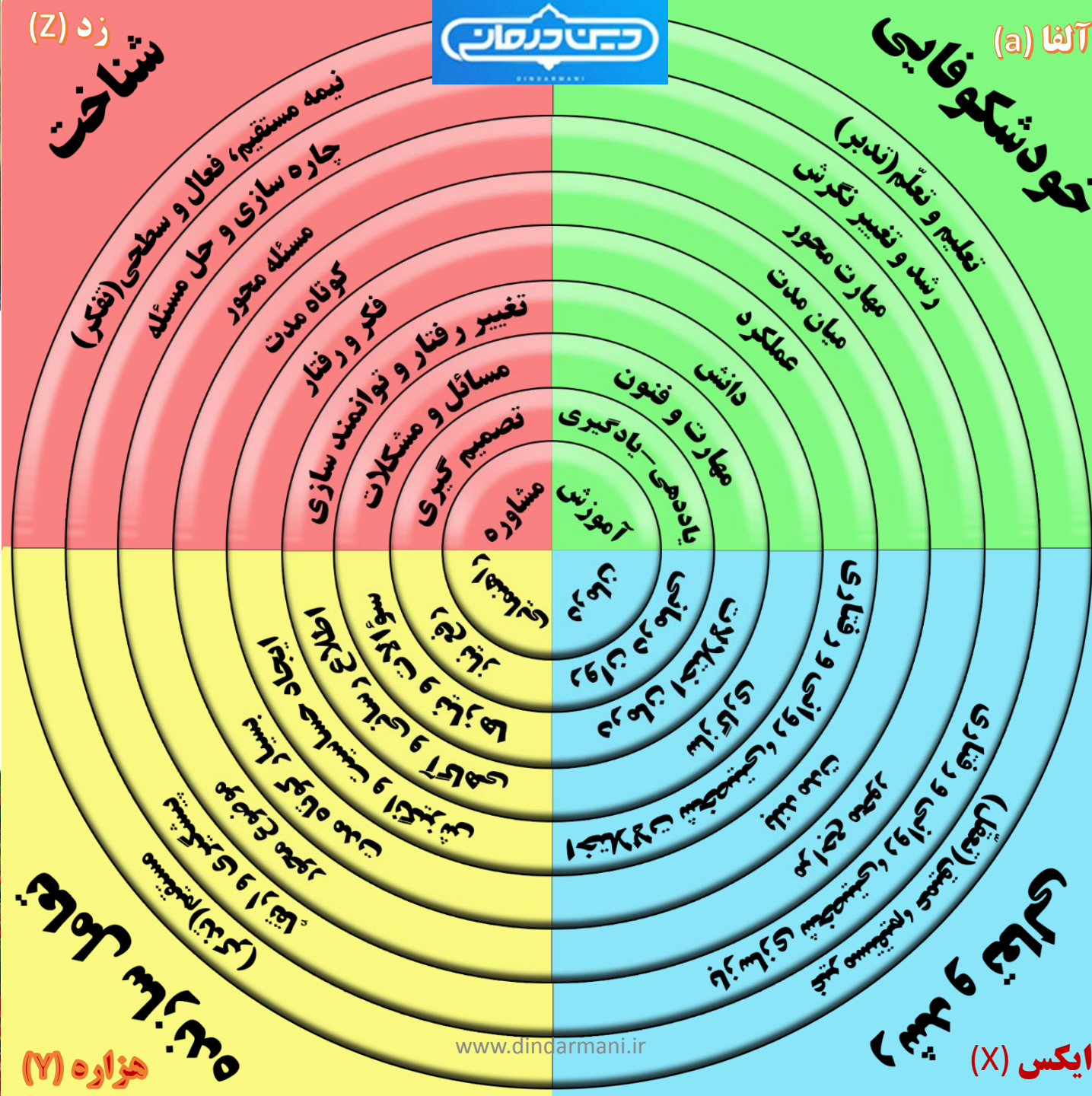
زده (Z)

شناخت



خود شکوفایی

آلفا (a)



۱. شاخص ها
۲. تعریف
۳. موضوع
۴. هدف
۵. سطح

۶. مدت
۷. محور
۸. کارکرد
۹. روش
۱۰. استاندارد



هزاره (Y)

پیک و تعالی

ایکس (X)



گامها												گامها
گام ۱	خودبینی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودشناسی مبتنی بر اصل توحید	گام ۱
گام ۲	مجادله	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	اخلاق مبتنی بر اصل مشاوره دینی	گام ۲
گام ۳	توهین با سلطه	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تکریم مبتنی بر اصل صداقت	گام ۳
گام ۴	پیشداوری و قضاوت	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مشارطه مبتنی بر اصل دانش و اطلاعات	گام ۴
گام ۵	خودخواهی (غرور و تکبر)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداشناسی مبتنی بر اصل عدل	گام ۵
گام ۶	تحریف واقعیات	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	منطق مبتنی بر اصل مشاوره خانواده	گام ۶
گام ۷	تحمیل با سفسطه (مغلطه)	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تشویق مبتنی بر اصل صبر	گام ۷
گام ۸	آزمون و خطا	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مراقبه مبتنی بر اصل روش مناسب	گام ۸
گام ۹	خودباختگی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودباوری مبتنی بر اصل نبوت	گام ۹
گام ۱۰	حدس و گمان	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	علم مبتنی بر اصل مشاوره تخصصی	گام ۱۰
گام ۱۱	تهدید با سرزنش	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تسهیل مبتنی بر اصل صمیمیت	گام ۱۱
گام ۱۲	منفی گرایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	محاسبه مبتنی بر اصل مثبت گرایی	گام ۱۲
گام ۱۳	خودمحوری	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خداباوری مبتنی بر اصل امامت	گام ۱۳
گام ۱۴	جهل و گمراهی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	عقل مبتنی بر اصل مشاوره عقلانی	گام ۱۴
گام ۱۵	تردید با سردرگمی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تأیید مبتنی بر اصل صراحت	گام ۱۵
گام ۱۶	هوای نفس	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	معاتبه مبتنی بر اصل اعتماد به نفس	گام ۱۶
گام ۱۷	خودنمایی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	خودسازی مبتنی بر اصل معاد	گام ۱۷
گام ۱۸	اختلاف	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	قانون مبتنی بر اصل مشاوره حقوقی	گام ۱۸
گام ۱۹	تحقیر با سستی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	تمرین مبتنی بر اصل صلابت	گام ۱۹
گام ۲۰	نگرش مادی	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	مربطه مبتنی بر اصل نگرش الهی	گام ۲۰
جمع						www.dindarmani.ir						جمع

دین درمانی

رشد و تعالی

موانع	اصول	مراحل
پیشداوری	دانش و اطلاعات	مشارطه
آزمون و خطا	روش مناسب	مراقبه
منفی گرایی	مثبت گرایی	محاسبه
هوای نفس	اعتماد به نفس	معاقبه
نگرش مادی	نگرش الهی	مربطه

تعامل سازنده

موانع	اصول	موانع	مراحل
سلطه	صداقت	توهین	تکریم
سفسطه	صبر	تحمیل	تشویق
سرزنش	صمیمیت	تهدید	تسهیل
سردرگمی	صراحت	تردید	تأیید
سستی	صلابت	تحقیر	تأکید

شناخت

موانع	اصول	مراحل
مجادله	مشاوره دینی	اخلاق
تحریف	مشاوره خانواده	منطق
حدس و گمان	مشاوره تخصصی	علم
جهالت	مشاوره عقلانی	عقل
اختلاف	مشاوره حقوقی	قانون

خودشکوفایی

موانع	اصول	مراحل
خودبینی	توحید	خودشناسی
خودخواهی	عدل	خداشناسی
خودباختگی	نبوت	خودباوری
خودمحوری	امامت	خداباوری
خودنمایی	معاد	خودسازی