

(١-٧-١) طبيعة العالم المتغيرة

(١-٧-١-١) تعرف على المقصود بمجتمع المعلومات ومشكلة عام ٢٠٠٠ ومصطلح التجارة الإلكترونية.

مفهوم "مجتمع المعلومات"

يشير مصطلح "مجتمع المعلومات" إلى أنه من السهل عليك الآن ربط حواسيب متعددة معًا والوصول إلى المعلومات المخزنة على الحواسيب الأخرى. وتعد الإنترنت خير مثال على ذلك. فيمكنك عن طريق الاتصال بالإنترنت الوصول إلى الملايين من الحواسيب المتصلة في جميع العالم. ويمكنك أيضًا أن تتصل من خلال البريد الإلكتروني بأي شخص في العالم (مع افتراض أن هذا الشخص لديه أيضًا اتصال بالبريد الإلكتروني). وبخلاف إرسال الخطابات التقليدية، يكون هذا الاتصال فوريًا. ويمكن القول أن التأثير الكامل لمجتمع المعلومات لم يظهر بعد. ففي عصر الاتصالات الفورية التي تتم على مستوى العالم، من الصعب على الحكومات أن تحكم قبضتها وسيطرتها على كل شعوبها وقد أصبحت مسألة حظر الكتب المرفوضة وتشديد الرقابة عليها غير عملية. لقد بدأت الولايات المتحدة في إعلان أحكام القضاء عبر الإنترنت في الوقت نفسه الذي يتم فيه إعلانها عبر القنوات التقليدية. وقد قبلت الكثير من الشركات التحدي الذي يفرضه عصر المعلومات وبدأت في بيع منتجاتها وخدماتها عبر الإنترنت حتى تحقق أرباحا هائلة.

مشكلة عام ٢٠٠٠

لقد أصبحت هذه المشكلة مسألة قديمة بالنسبة للكثير منا! ولكن تذكر أن عليك عند تحديد التاريخ على الحاسوب استخدام أربع خانات، أي استخدام ٢٠٠٠ بدلاً من ٠٠.

التجارة الإلكترونية

يشير مصطلح التجارة الإلكترونية إلى عمليات الشراء أو البيع التي تتم عبر الإنترنت. فيمكنك شراء ما تريد مباشرة من خلال مواقع الويب وذلك باختيار البضاعة أو الخدمة التي تريدها ثم إدخال البيانات الخاصة ببطاقة الائتمان التابعة لك. وعندما ترسل بيانات بطاقة الائتمان، يجب أن يتم تشفيرها من قبل أصحاب الموقع حتى لا يستخدمها أحد ويقوم باستغلالها. إن أغلب المواقع التي تقبل الدفع ببطاقة الائتمان تكون تابعة لوحدة خدمة ثم تأمينها وسيخبرك برنامج تصفح الإنترنت الذي تستخدمه (مثل، مايكروسوفت إنترنت إكسبلورر أو نتيسكيب نافيجيتور) وعن طريق ملاحظة منبثقة (Popup Message) عندما تدخل أو تخرج من أي من وحدات الخدمة التي تم تأمينها.

(١-٧-٢) توفير بيئة عمل رائعة

(١-٢-٧-١) تعرف على الإجراءات والنصائح التي من شأنها مساعدتك على توفير بيئة عمل جيدة؛ على سبيل المثال: الراحة على فترات منتظمة أثناء العمل على الحاسوب والوضع الصحيح للشاشات والكراسي ولوحات المفاتيح وتوفير إضاءة وتهوية مناسبة.

بعض النصائح المهمة

الكرسي:

يجب أن يكون الكرسي الذي تجلس عليه أمام الحاسوب مصمما جيدا ويمكن تحريكه لأعلى أو لأسفل وتحريك ظهره للخلف أو الأمام وضبطه حسب الحاجة.

الشاشة:

يجب أن تكون الشاشة قابلة للحركة بحيث يتم ضبطها لتصبح عينك في نفس مستوى ارتفاع الشاشة. وربما ترغب في استخدام فلتر للشاشة للحفاظ على عينيك. وإذا كانت الشاشة غير ثابتة أو بها وميض متقطع أو شديدة الإضاءة أو غير ذلك من العيوب، فيجب أن يقوم فني مؤهل بفحصها وإصلاحها.

لوحة المفاتيح

استخدم لوحة مفاتيح جيدة وربما ترغب في استخدام لوحة مفاتيح إضافية خاصة (wrist pad) لتخفف الضغط على رسغيك.

القدمان:

ربما ترغب في استخدام مسند صغير لتريح عليه قدميك في أثناء استخدام الحاسوب.

الفأرة:

استخدم لوحة الفأرة لتسهيل استخدام الفأرة. تأكد من وجود مساحة كافية لتحريك الفأرة بسهولة ويسر. وإذا وجدت أن ذراعك أو أصابعك قد أصيبت بالتعب أو الإرهاق، فخذ فترة راحة وقم بعمل أي شيء آخر!

فترات الراحة

خصص فترات للراحة عند استخدام الحاسوب من وقت لآخر.

عوامل أخرى:

تأكد من أن المنطقة التي تستخدم فيها الحاسوب مضاءة جيدا وذات منافذ تهوية مناسبة. إن مسألة التهوية مهمة وخاصة إذا كنت تستخدم طابعة ليزر والتي من الممكن أن تخرج غاز أوزون عند الطباعة.

لمزيد من المعلومات، قم بزيارة المواقع التالية:

<http://intranet.linst.ac.uk/student/services/health/computer.htm>

<http://www.ibm.com/ibm/publicaffairs/health/summary.html>

<http://www.ics.uci.edu/~chair/comphealth2.html>

(١-٧-٣) الصحة والأمان

(١-٣-٧-١) تعرف على الاحتياطات التي يجب اتخاذها عند استخدام الحاسوب، على سبيل المثال: التأكد من التركيب الآمن للكابلات الطاقة وعدم التحميل الزائد على مقابس الكهرباء. وتعرف أيضاً على المخاطر الشائعة التي تنجم عن بيئة غير مناسبة؛ مثل الإرهاق المتكرر وإجهاد العين بسبب وميض الشاشة والمشكلات الناتجة عن طريقة الجلوس الخاطئ.

يجب أن تستخدم كابلات الطاقة التي تباع مع الحاسوب أو التي ذات جودة عالية. وتأكد أنك قمت بتهيئة الكابلات بشكل صحيح وأن مقابس الكهرباء موجودة بالقرب من المكتب. وإذا كان المكتب مجهزاً بمواضع يمكن تمرير الكابلات من خلالها، يجب أن تستغلها جيداً. ويجب أن تتجنب استخدام الكابلات الطويلة التي يمكن أن تتعثر أو يتعثر أي شخص بها وتحدث إصابات بالغة أو تلك التي يؤدي فصلها المفاجئ عن مصدر الطاقة إلى انقطاع الطاقة عن الحاسوب وبالتالي فقد البيانات.

إن كابلات الشبكة خفيفة ويمكن أن تتلف بسهولة وأغلب أسباب الفشل في الدخول على وحدة خدمة الشبكة تكون بسبب قطع سلك أو إتلافه عن طريق الخطأ.

التأكد من
التركيب الآمن
لكابلات
الطاقة

يعد التحميل الزائد على مقابس الكهرباء شيئاً خطيراً ومن الممكن أن يتسبب في حدوث حريق. وإذا احتجت إلى مقابس كهرباء أكثر، اتصل بكهربائي مؤهل حتى يركبها لك بشكل صحيح.

عدم التحميل
الزائد على
مقابس
الكهرباء

هي حالة تصيب الشخص الذي يستخدم لوحة المفاتيح أو الفأرة لفترات طويلة. فيجب عليك أخذ فترات راحة بشكل منتظم حتى تتجنب مثل هذه الحالة. وربما تفكر في استخدام لوحة من نوع خاص تريح عليها ذراعيك لأن هذا سيساعدك كثيراً.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة الموقع التالي:

<http://www.rsi-center.com>

الإرهاق
المتكرر
Repetitive
Strain
Injury
(RSI)

وميض الشاشة

يجب أن تأخذ فترات راحة منتظمة حتى لا تقضي فترات طويلة أمام الشاشة وتجهد عينيك. يجب أن تقوم باقتناء أفضل (أي، أعلى) أنواع الشاشات المتاحة لديك. فكلما كانت الشاشة جيدة، زادت درجة وضوحها ومعدل التحديث الخاص بها (Refresh Rate). وبالنسبة للأعمال التي تزيد فيها ساعات العمل أمام شاشات الحاسوب، يجب أن تفكر في استخدام شاشة أكبر بدلاً من الشاشات ١٤ و ١٥ بوصة القياسية التي تستخدم كثيراً هذه الأيام. وفي الكثير من الدول، يلتزم صاحب العمل قانونياً أن يدفع تكاليف فحوص العين للموظفين عندما يكونون في حاجة إليها.

الوضع الخاطئ للجلوس

عند الجلوس أمام الحاسوب، يجب أن تكون الشاشة في مستوى العين وأن يتم ضبطها بحيث تتناسب معك. وبالإضافة إلى ذلك، يجب أن تفكر في استخدام مسند للقدمين لتريح قدميك عليه.