

ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت، کار و زندگی

معرفی ۴ فصل در مورد بهره‌وری بهتر

نویسنده

فاطمه اسدپور

www.ketab.ir



انتشارات امید آینده

سرشناسه	: اسدیپور، فاطمه
عنوان و نام پدیدآور	: ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت، کار و زندگی / فاطمه اسدیپور.
مشخصات نشر	: تهران: امید آینده، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۱ ص: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۲۶۹-۲
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان دیگر: ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت، کار و زندگی: معرفی ۴ فصل در مورد بهره‌وری بهتر.
عنوان دیگر	: ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت، کار و زندگی: معرفی ۴ فصل در مورد بهره‌وری بهتر.
موضوع	: اینترنت -- جنبه‌های اجتماعی Internet -- Social aspects تعادل بین کار و زندگی Work-life balance
رده‌بندی کنگره	: ۸۵۱HM
رده‌بندی دیویی	: ۴۸۳۳/۳۰۳
شماره‌ی کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۶۴۱۳

فاطمه اسدپور

ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت، کار و زندگی

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی: تیم امید آینده

چاپ: دوستان

صفحه‌آرایی: تیم امید آینده

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان



ایجاد تعادل در استفاده از اینترنت

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید مجدد آن کلاً و جزئاً (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

دفتر نشر: تهران، شهران - خیابان شقایق پلاک ۸،

واحد ۲۴ تلفن: ۴۴۲۲۹۷۱۰ - ۰۹۱۲۹۵۱۷۶۵۱

Email: Omidayandeh1399@gmail.com

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول- اینترنت و دنیای مجازی	۱۰
فصل دوم- چگونه اینترنت زندگی روزمره را تغییر داده است	۱۰
فصل سوم: راه‌های دوری از مشکلات حاصل از اینترنت	۱۱
فصل چهارم: چگونگی ایجاد تعادل بین کار و زندگی	۱۱
فصل یکم: اینترنت و فضای مجازی	۱۲
اینترنت	۱۴
پیدایش و توسعه	۱۴
پایه‌ی اینترنت	۱۵
توسعه‌ی تجاری	۱۶
جامعه و اینترنت	۱۹
ارتباط پخش فوری	۲۲
بازی‌های اجتماعی و شبکه‌های اجتماعی	۲۵

مقدمه

بشر از زمان خلقت همیشه دارای دستاوردهای بزرگی بوده است. و همین دستاوردها مایه‌ی پیشرفت و موفقیت او شده است و همیشه در تکاپوی جهت به دست آوردن بهترین‌ها بوده است و نهایت تمام آنها به آرامش رسیدن خود است. یکی از این دستاوردهایی که اخیراً در چند دهه‌ی اخیر بسیار غوغا کرده، دنیای مجازی و اینترنت است. اینترنت وسیله‌ی بسیار راحت و مناسبی می‌باشد که انسان‌ها به وسیله‌ی آن می‌توانند کارهای متفاوتی انجام دهند اما همین اینترنت و فضای مجازی باعث مشکلات فراوانی از بیماری گرفته تا پاشیدن خانواده برای نسل امروز شده است اما در اینجا راه‌حلی وجود دارد که اگر ما از آن به‌خوبی و درستی استفاده کنیم نه تنها مشکل‌ساز نخواهد بود بلکه مایه‌ی دستاوردهای دیگری نیز خواهد شد چرا که بشر در تکاپو برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتری است. من در این کتاب از نوشته‌های خانم گبی برن استین که مربی من در بسیاری جهات بوده است نیز استفاده می‌کنم. امیدوارم این کتاب برای شما مفید واقع شود.

فصل اول - اینترنت و دنیای مجازی

در فصل اول در مورد فضای مجازی و اینترنت صحبت می‌کنیم. زمانی را به یاد آورید که اینترنت وجود نداشت حتی در بسیاری از مکان‌ها انسان‌ها به خطوط تلفن دسترسی نداشتند بنابراین مجبور بودند برای رساندن پیام خود به جای دیگر به صورت مستقیم اقدام کنند. با پیشرفت تکنولوژی و گسترش فضای مجازی تمام مشکلات بشر به راحتی حل می‌شود اما آیا از آن می‌توان به شکلی آسان استفاده کرد یا آن را به مسائلی پیچیده تبدیل می‌کنیم. با ورود اینترنت و فضای مجازی و با گسترش برنامه‌های شبکه‌های مجازی بشر بسیار مشتاق است تا بتواند از تمام ابزارهای آن استفاده کند. اما آیا این برای انسان امکان‌پذیر است یا خیر؟ در فصل اول به تمامی این موارد و مشکلات پیش آمده به وسیله‌ی آن می‌پردازیم.

فصل دوم - چگونه اینترنت زندگی روزمره را تغییر داده است.

همان‌طور که گفتیم با ورود اینترنت و فضای مجازی به دلیل اینکه بسیاری از انسان‌ها در استفاده از آن آگاهی لازم را ندارند و با توجه به اینکه از مشکلاتی که این فضا در دنیای کار و زندگی آنها ایجاد می‌کند آگاهی ندارند و از آنجایی که این مشکلات زمانی خودش را نشان می‌دهد که در زندگی و کار آنها رخنه کرده و بسیار نابسامانی ایجاد نموده است. ظهور اینترنت بحثی را در مورد چگونگی تأثیر ارتباطات آنلاین بر روابط اجتماعی به راه انداخته است. اینترنت ابزاری است که ما برای تعامل با یکدیگر از آن استفاده می‌کنیم و بر این اساس چالش‌های جدیدی را برای حریم خصوصی و امنیت ایجاد می‌کند.

فصل سوم - راه های دوری از مشکلات حاصل از اینترنت

همان‌طور که گفتیم راه‌حل بسیار ساده است. با نگاهی دقیق به دنیای بیرون و درون خود به خوبی متوجه می‌شوید که ریشه‌ی تمام این مشکلات در خود ما و شیوه استفاده از این وسیله است.

وقتی تمام مشکلات و مسائل مربوط به دنیای مجازی و شیوه‌ی استفاده از آن را دانستیم حال به سراغ برطرف نمودن تمام این راه‌حل‌های ایجاد شده می‌رویم و این راه‌حل‌ها چیزی و کسی نیست جز خود ما و دنیای اطراف ما.

فصل چهارم - چگونگی ایجاد تعادل بین کار و زندگی

در این فصل به مفهوم ایجاد تعادل بین کار و زندگی و همین‌طور دلایلی که منجر به ایجاد یک تعادل ضعیف در کار می‌شود اشاره می‌کنیم. و به مواردی که به ایجاد تعادل بهتر بین کار و زندگی و نحوه‌ی مدیریت حمایتی منجر می‌شود، می‌پردازیم.