

به نام خدا



مؤسسه فرهنگی هنری  
دیباجران تهران

# آموزش کاربردی کامپیوتر

## ویژه بزرگسالان

بر اساس سیلابس بین‌المللی

## Equal Skills

مؤلف

مهندس مهدی کوهستانی

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## آموزش کاربردی کامپیوتر ویژه بزرگسالان

بر اساس سیلابس بین المللی Equal Skills

مؤلف: مهندس مهدی کوهستانی

ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

حروفچینی و صفحه آرایی: مجتمع فنی تهران

طرح روی جلد: مجتمع فنی تهران

چاپ: سرمدی

نوبت چاپ: اول

تاریخ نشر: اردیبهشت ماه ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۲۴-۲۵۰-۲

ISBN: 978-600-124-250-2

سرشناسه: کوهستانی، مهدی، ۱۳۵۶-  
عنوان و نام پدیدآور: آموزش کاربردی کامپیوتر ویژه بزرگسالان بر اساس  
سیلابس بین المللی Equal Skills / مؤلف مهدی کوهستانی.  
مشخصات نشر: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران، ۱۳۹۲.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ص: مصور.  
شابک: 978-600-124-250-2  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: کامپیوتر -- راهنمای آموزشی  
موضوع: تکنولوژی اطلاعات  
رده بندی کنگره: QA/۷۶/۲۷/۵۹۳۱۸ ۱۳۹۲  
رده بندی دیویی: ۰۰۴/۰۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۲۴۶۹۸

نشانی دفتر مرکزی: تهران، سعادت آباد، میدان کاج، خ سرو شرقی، روبه روی خ علامه، پلاک ۴۹

وب سایت: [dibagaran.mft.info](http://dibagaran.mft.info)

صندوق پستی: ۱۴۳۳۵/۹۴۳

نشانی واحد فروش: تهران، میدان انقلاب، خ کارگر جنوبی، قبل از چهارراه لبافی نژاد، پلاک ۱۲۵۱

کد پستی: ۱۳۱۴۹۸۳۱۸۵

تلفن: ۲۲۰۸۵۱۱۱-۱۲

فروش اینترنتی: [www.mftshop.com](http://www.mftshop.com)

پست الکترونیکی: [bookmarket@mftmail.com](mailto:bookmarket@mftmail.com)

## فهرست مطالب

مقدمه ناشر ..... ۶

مقدمه مؤلف ..... ۷

### فصل اول: مبانی کامپیوتر

۱-۱ آشنایی با انواع کامپیوتر ..... ۹

۱-۲ آشنایی با اجزای کامپیوتر ..... ۱۵

### فصل دوم: شروع کار با کامپیوتر

۲-۱ آشنایی با محیط کار Windows ..... ۲۰

۲-۲ استفاده از ماوس ..... ۲۱

۲-۳ آشنایی با اجزای پنجره‌ها ..... ۲۳

۲-۴ مدیریت پنجره‌ها ..... ۲۶

۲-۵ مرتب سازی پنجره‌ها ..... ۲۸

۲-۶ نحوه خاموش کردن کامپیوتر ..... ۳۱

۲-۷ ایجاد سند متنی ..... ۳۱

۲-۸ ذخیره فایل ..... ۳۶

۲-۹ چاپ فایل متنی ..... ۳۸

۲-۱۰ ایجاد فایل تصویری ..... ۳۹

۲-۱۱ ایجاد فایل صوتی ..... ۴۱

۲-۱۲ ایجاد یادداشت (Sticky Note) ..... ۴۲

۲-۱۳ استفاده از برنامه ماشین حساب ..... ۴۳

۲-۱۴ نحوه استفاده از حافظه دیسک سخت (Hard Disk) ..... ۴۴

۲-۱۵ نحوه استفاده از حافظه Flash ..... ۴۸

۲-۱۶ تغییر نام فایل‌ها ..... ۵۰

۲-۱۷ حذف و بازیابی فایل ..... ۵۱

۲-۱۸ آشنایی با پوشه‌ها (Folders) ..... ۵۴

۲-۱۹ مدیریت پوشه‌ها ..... ۵۴

۲-۲۰ کپی کردن فایل یا پوشه ..... ۵۸

### فصل سوم: برنامه‌های مفرّب کامپیوتری

- ۳-۱ راه‌های آلوده شدن کامپیوتر..... ۶۱
- ۳-۲ روش‌های مقابله با تهدیدات امنیتی..... ۶۲

### فصل چهارم: اینترنت و مرور وب

- ۴-۱ آشنایی با برنامه‌های مرورگر وب..... ۶۸
- ۴-۲ آشنایی با ساختار آدرس صفحات وب (URL)..... ۷۰
- ۴-۳ استفاده از برنامه Internet Explorer..... ۷۱
- ۴-۴ مرور صفحات وب..... ۷۲
- ۴-۵ آشنایی با صفحه خانگی (Home Page)..... ۷۵
- ۴-۶ آشنایی با Favorites List..... ۷۷
- ۴-۷ آشنایی با تاریخچه مرورگر..... ۷۹
- ۴-۸ فرم‌های تحت وب..... ۸۰
- ۴-۹ چاپ صفحات وب..... ۸۱
- ۴-۱۰ بارگذاری فایل..... ۸۳

### فصل پنجم: جستجو در اینترنت و موتورهای جستجو

- ۵-۱ جستجوی صفحات وب..... ۹۱
- ۵-۲ آشنایی با امکانات مترجم موتور جستجوی Google..... ۹۵
- ۵-۳ آشنایی با ویژگی Compute math expressions در موتور جستجوی bing..... ۹۷
- ۵-۴ جستجوی تصاویر..... ۹۸
- ۵-۵ جستجوی نقشه..... ۱۰۰
- ۵-۶ پست الکترونیک..... ۱۰۳
- ۵-۷ آشنایی با ساختار آدرس پست الکترونیک..... ۱۰۴
- ۵-۸ ایجاد حساب کاربری پست الکترونیک..... ۱۰۴
- ۵-۹ ایجاد و ارسال پست الکترونیک..... ۱۰۸
- ۵-۱۰ مشاهده نامه‌های دریافت شده..... ۱۱۰
- ۵-۱۱ پاسخ به نامه‌های دریافتی..... ۱۱۱
- ۵-۱۲ ارسال نامه‌های دریافتی به شخص دیگر..... ۱۱۳
- ۵-۱۳ حذف نامه‌های دریافتی..... ۱۱۴
- ۵-۱۴ ضمیمه نمودن فایل به نامه..... ۱۱۴

۱۱۶	.....	۵-۱۵ بارگذاری فایل‌های ضمیمه
۱۱۹	.....	۵-۱۶ خطرات احتمالی فایل‌های ضمیمه
۱۱۹	.....	۵-۱۷ دفترچه تماس‌ها
۱۲۳	.....	۵-۱۸ خروج از حساب کاربری ایمیل

### فصل ششم: آشنایی با سایر سرویس‌های آنلاین

۱۲۷	.....	۶-۱ اشتراک آنلاین ویدئو
۱۲۹	.....	۶-۲ فروم
۱۳۰	.....	۶-۳ گفتگوی اینترنتی
۱۳۶	.....	۶-۴ بازی‌های آنلاین
۱۳۷	.....	۶-۵ وبلاگ

### فصل هفتم: آشنایی با تهدیدات آنلاین

۱۳۹	.....	۷-۱ Phishing
۱۴۰	.....	۷-۲ Key logger

## خط‌مشی کیفیت انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرضه کتاب‌هایی است که تواند

### خواسته‌هایی به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، علوم پایه و به ویژه علوم کامپیوتر و انفورماتیک گام‌هایی هر چند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم. گستردگی علوم و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش روشن می‌نماید. در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری جمعی از اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران، محققان و نیز پرسنل ورزیده و ماهر در زمینه امور نشر درصدد هستند تا با تلاش‌های مستمر خود برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پربار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند.

کتابی که در دست دارید با همت "جناب آقای مهندس مهدی کوهستانی" و تلاش جمعی از همکاران انتشارات میسر گشته که شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

**ویرایش و صفحه‌آرایی کامپیوتری: معصومه گنجی‌پور و مهسا کوراولی**

**ویراستاری: فاطمه پورعبدل**

**طراح جلد: مینا دیده‌بان**

**ناظر چاپ: منصور عزیزی**

در خاتمه ضمن سپاسگزاری از شما دانش‌پژوه گرامی درخواست می‌نماید با مراجعه به آدرس [dibagaran.mft.info](mailto:dibagaran.mft.info) (ارتباط با مشتری) فرم نظرسنجی را برای کتابی که در دست دارید تکمیل و ارسال نموده، انتشارات دیباگران تهران را که جلب رضایت و وفاداری مشتریان را هدف خود می‌داند، یاری فرمایید.

امیدواریم همواره بهتر از گذشته خدمات و محصولات خود را تقدیم حضورتان نماییم.

**مدیر انتشارات**

**مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران**

**[publishing@mftmail.com](mailto:publishing@mftmail.com)**

### تقدیم به همسر، به پاس تمام فداکاری‌هایش

امروزه کامپیوترها و دستگاه‌های دیجیتال چنان در تار و پود زندگی‌مان رخنه کرده‌اند که تصور زندگی بدون آن‌ها تقریباً غیر ممکن می‌باشد. تصور اینکه یک روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم، هیچ‌یک از دستگاه‌های دیجیتال کار نکنند فکر وحشتناکی است. این تکنولوژی با سرعتی سرسام‌آور در حال رشد و توسعه می‌باشد و جایگاه خود را به راحتی در زندگی همه ما باز می‌نماید و ما را مجبور به تطابق با خود می‌کند. در این میان، پدران و مادران ما که بنا به دلایل مختلف نتوانسته‌اند خود را با این تکنولوژی به روز نمایند همواره دچار چالش‌هایی می‌شوند.

یکی از دغدغه‌های آموزشی من در تمام سال‌های تدریس، آموزش کاربردی کامپیوتر به بزرگسالان و افرادی بوده که بنا به دلایلی نتوانسته‌اند تاکنون خود را با این تکنولوژی منطبق نمایند. بر این اساس مطالعات و بررسی‌های فراوانی درخصوص متدهای آموزش کامپیوتر به بزرگسالان انجام دادم و بهترین سرفصل موجود در این زمینه را سرفصل Equal Skills بنیاد جهانی ICDL یافتم. پس از صرف زمان بسیار زیاد، این سرفصل را بر اساس نیاز کاربران ایرانی بومی‌سازی کردم و چندین دوره اقدام به تدریس این سرفصل نمودم که تا حد امکان تمام نیازهای آموزشی بزرگسالان را پوشش دهد. بر اساس مطالعات و تجربیات به دست آمده، در این کتاب سعی نموده‌ام از مباحث غیر کاربردی تا حد امکان خودداری نمایم و بیشتر به مطالبی بپردازم که جنبه کاربردی در زندگی روزمره افراد خواهد داشت.

بر خود لازم می‌دانم از تمام مدیران و پرسنل محترم انتشارات دیباگران تهران که این اثر به همتشان منتشر گردیده به ویژه جناب آقای دکتر سعادت مدیر عامل محترم، جناب آقای مهندس نوابخش مدیر محترم انتشارات دیباگران تهران و جناب آقای مهندس عظیم‌نژاد مدیر محترم دپارتمان ICT نهایت تشکر و قدردانی را اعلام نمایم.

از تمام اساتید و صاحب‌نظران درخواست می‌نمایم انتقادهای و پیشنهادهای ارزشمند خود را از طریق پست الکترونیک MehdiKouhestani@outlook.com با بنده درمیان گذارند.

مهدی کوهستانی