

به یاد خدا

مهارت هفتم

ICDL

اینترنت و پُست الکترونیک
(Internet - Outlook 2007)
(نسخه‌ی ۵)

مهندس غلامرضا درویشی

سرشناسه	درویشی، غلامرضا، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	مهارت هفتم ICDL : اینترنت و پست الکترونیک (Internet-Outlook 2007) نسخه ۵/غلامرضا درویشی.
مشخصات نشر	تهران: آیلار: ادبستان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-600-198-016-9
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	کامپیوترها -- راهنمای آموزشی
موضوع	اینترنت
موضوع	پست الکترونیک
موضوع	گواهی نامه بین المللی کاربری کامپیوتر
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ۹۶م۲۲۲/۷۶/۳۷۴
رده بندی دیویی	۰۰۲/۰۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۳۸۷۵۹۳

نام کتاب	: مهارت هفتم ICDL نسخه ۵ اینترنت و پست الکترونیک (Internet-Outlook 2007)
مؤلفین	: غلامرضا درویشی
ناشر	: آیلار - ادبستان
لیتوگرافی	: طیف نگار
چاپ	: ظفر - دیبا
نوبت چاپ	: اول ۱۳۹۰
تیراژ	: ۲۲۰۰
قیمت	: ۶۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی کتاب آیلار

انقلاب - خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت) - خیابان شهدای زاندارمری - شماره ۱۴۶
(ساختمان آیلار) تلفن: ۶۶۴۰۱۲۵۵ - دورنگار: ۶۶۴۹۴۴۳۱

فروشگاه شماره ۱ (کتاب آیلار)

انقلاب - روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران - بازارچه کتاب، تلفن ۶۶۹۵۶۴۳۳ - ۶۶۴۱۱۸۶۵

فروشگاه شماره ۲ (کتاب آیلار)

کریمخان زند - مابین ایرانشهر و خردمند جنوبی - شماره ۱۳۲، تلفن: ۱ - ۸۸۳۱۹۷۴۰

فروشگاه شماره ۳ (کتاب آیلار)

انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - پاساژ فروزنده - شماره ۳۲۱، تلفن: ۹۷ - ۶۶۹۶۳۵۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۹۸-۰۱۶-۹ ISBN: 978-600-198-016-9

فهرست مطالب

۱۳	اینترنت چیست؟
۱۴	مرورگر وب چیست؟
۱۴	وب جهان گستر (WWW) World Wide Web
۱۵	تعریف صفحات وب
۱۵	تعریف وب سایت
۱۵	تعریف پروتکل
۱۵	تعریف پروتکل TCP/IP
۱۵	تعریف HTTP (Hypertext Transfer Protocol)
۱۶	تعریف FTP (File Transfer Protocol)
۱۶	تعریف ISP (Internet Service Provider)
۱۶	تعریف URL (Uniform Resource Locator)
۱۶	اجزای آدرس‌های اینترنت (URL)
۱۷	پسوندهای معروف وب سایت‌ها
۱۷	تعریف Hyperlink (ابر پیوند)
۱۷	HTML زبان صفحات وب
۱۸	Cookies چیست؟
۱۹	Cache چیست؟
۲۰	سایت حفاظت شده چیست؟
۲۰	گواهینامه‌ی دیجیتال چیست؟
۲۰	رمز گذاری (Encryption) چیست؟
۲۰	حفاظت از کامپیوتر در برابر ویروس‌ها (Viruses)
۲۰	استفاده از کارت‌های پولی یا اعتباری در اینترنت
۲۱	Firewall یا دیواره‌ی آتش چیست؟
۲۱	و اصطلاح Upload و Download
۲۲	

۲۳	Podcast چیست؟
۲۳	کاربرد اینترنت
۲۳	اشتراک اینترنت
۲۴	سرویس انتظار مکالمه
۲۴	هزینه‌ی تلفن
۲۴	اتصال به اینترنت
۲۴	روش‌های اتصال به اینترنت
۲۵	مزایای استفاده از خطوط باند پهن (Broadband)
۲۵	لوازم مورد نیاز برای اتصال به اینترنت
۲۵	آماده سازی اتصال به اینترنت از طریق مودم (Dial-Up Networking)
۲۸	برقراری ارتباط با اینترنت
۲۹	قطع ارتباط با اینترنت (Disconnect)
۳۰	خلاصه‌ی مطالب فصل اول
۳۰	دستور کار آزمایشگاه فصل اول
۳۰	سوالات چهار گزینه‌ای فصل اول
۳۳	فصل دوم / استفاده از برنامه‌ی Internet Explorer
۳۴	اجرای برنامه‌ی Internet Explorer
۳۴	آشکار و پنهان کردن نوار ابزارها در برنامه‌ی Internet Explorer
۳۵	نوار آدرس
۳۶	نوار منو
۳۶	نوار ابزار دستورات (Command)
۳۷	تغییر دکمه‌های موجود در نوار ابزار دستورات (Command) برنامه Internet Explorer
۳۸	نوار ابزار مورد علاقه‌ها (Favorites)
۳۹	نوار وضعیت
۳۹	کوچک کردن، بزرگ کردن، جمع کردن و بستن برنامه‌ی Internet Explorer
۳۹	مشاهده‌ی وب سایت‌ها
۴۰	تغییر بزرگ‌نمایی (Zoom)
۴۱	فقال کردن یک ابر پیوند (Hyper Link) یا پیوند تصویری (Image Link)
۴۱	حرکت به عقب و جلو در صفحات وب مشاهده شده
۴۲	باز کردن پیوند در پنجره‌ی جداگانه (New Window)
۴۳	باز کردن پیوند در سربرگ جداگانه (New Tab)
۴۳	حرکت بین سربرگ‌ها
۴۴	استفاده از Quick Tab
۴۴	استفاده از قهرست سربرگ‌ها (Tab List)

۴۴ بستن سربرگ
۴۵ توقف بارگذاری یک صفحه‌ی وب (Stop)
۴۵ بارگذاری مجدد یک صفحه‌ی وب (Refresh)
۴۵ RSS چیست؟
۴۶ کپی کردن تصویر از یک صفحه‌ی وب
۴۶ ذخیره‌ی تصویر از صفحه‌ی وب به صورت یک فایل
۴۷ کپی کردن آدرس از صفحه‌ی وب به داخل یک سند
۴۸ ایجاد میانبر از آدرس یک صفحه‌ی وب
۴۸ کپی کردن آدرس از نوار آدرس برنامه‌ی مرورگر وب
۴۸ ذخیره‌ی یک صفحه
۵۰ دریافت (Download) فایل از یک صفحه‌ی وب
۵۰ ذخیره‌ی تصاویر یا متون از یک صفحه وب
۵۱ کپی کردن و ذخیره‌ی متن از یک صفحه‌ی وب
۵۱ فایل‌های برنامه‌ی Adobe Acrobat
۵۱ خلاصه‌ی مطالب فصل دوم
۵۲ دستور کار آزمایشگاه فصل دوم
۵۲ سوالات چهار گزینه‌ای فصل دوم
فصل سوم / جستجو (Search)	
۵۳ هدف از جستجو
۵۴ موتور جستجوگر چیست؟
۵۴ انتخاب یک موتور جستجو
۵۴ استفاده از کادر جستجوی برنامه‌ی Internet Explorer
۵۶ جستجو به کمک نوار آدرس
۵۶ افزودن موتور جستجوی جدید به برنامه‌ی Internet Explorer
۵۸ انتخاب موقت موتور جستجو
۵۹ تغییر موتور جستجوی پیش فرض برنامه‌ی Internet Explorer
۶۰ استفاده از موتور جستجوی Google
۶۲ جستجوی اطلاعات خاص با استفاده از واژگان کلیدی و عملگرها
۶۲ جستجوی پیشرفته در موتور جستجوی Google
۶۷ ذخیره‌ی نتایج جستجو
۶۷ استفاده از سایت موتور جستجوی Meta
۶۸ مشاهده‌ی تعداد نتایج و زمان صرف شده برای جستجو
۶۸ جستجوی تصاویر
۶۹ استفاده از دانش نامه‌های اینترنتی

- ۷۰ استفاده از فرهنگ لغت
- ۷۰ استفاده از برنامه‌ی Help
- ۷۲ مشاهده‌ی موضوعات مختلف به صورت دسته بندی
- ۷۲ چاپ اطلاعات موجود در کادر محاوره‌ای Help
- ۷۳ خلاصه‌ی مطالب فصل سوم
- ۷۳ دستور کار آزمایشگاه فصل سوم
- ۷۳ سوالات چهار گزینه‌ای فصل سوم
- ۷۵ **فصل چهارم / تنظیمات برنامه‌ی Internet Explorer**
- ۷۶ مفهوم Home Page
- ۷۶ تغییر صفحه‌ی خانگی (Home Page)
- ۷۶ تعیین آدرس صفحه‌ی جاری به عنوان Home Page
- ۷۷ مشاهده‌ی صفحه خانگی
- ۷۸ استفاده از چندین صفحه‌ی خانگی
- ۷۹ حذف صفحات خانگی
- ۷۹ استفاده از نوار آدرس برای مشاهده‌ی مجدد صفحات
- ۸۰ استفاده از کادر محاوره‌ای History برای مشاهده‌ی مجدد صفحات دیده شده
- ۸۲ حذف یک آدرس خاص از فهرست History
- ۸۲ حذف تمامی آدرس‌های موجود در فهرست History
- ۸۳ تنظیم گزینه‌های تاریخچه (History Settings)
- ۸۵ حذف فایل‌های Cache یا Temp
- ۸۵ استفاده از Favorites
- ۸۵ اضافه کردن یک آدرس به فهرست Favorites
- ۸۷ مشاهده‌ی یک صفحه از فهرست Favorites
- ۸۸ سازماندهی فهرست Favorites
- ۸۹ انتقال یک آدرس به یک پوشه‌ی خاص
- ۸۹ ایجاد یک پوشه‌ی دلخواه در فهرست Favorites
- ۹۰ افزودن آدرس به پوشه‌ی جدید
- ۹۰ حذف پوشه و آدرس از فهرست Favorites
- ۹۱ استفاده از نوار ابزار Favorites
- ۹۲ تنظیم برنامه‌ی Internet Explorer برای عدم نمایش تصاویر
- ۹۴ انتخاب برنامه‌ی Internet Explorer به عنوان مرورگر وب پیش فرض
- ۹۴ مدیریت افزوده‌ها (Add - ON)
- ۹۵ Feeds چیست؟
- ۹۶ پذیرش Feeds برای به‌روزرسانی خودکار وب سایت

۹۷ نمایش Feed
۹۸ حذف Feed
۹۸ خلاصه‌ی مطالب فصل چهارم
۹۹ دستور کار آزمایشگاه فصل چهارم
۹۹ سؤالات چهار گزینه‌ای فصل چهارم
۱۰۰ فصل پنجم / امنیت
۱۰۱ استفاده از کلمه‌ی عبور برای وارد شدن به صفحات وب
۱۰۱ ریسک از دست دادن داده‌ها در اینترنت
۱۰۲ کنترل فرزندان در هنگام کار با کامپیوتر
۱۰۲ فرم‌ها در اینترنت
۱۰۴ سایت‌های محافظت شده
۱۰۴ گواهی نامه دیجیتال
۱۰۵ رمز گذاری
۱۰۵ وب سایت ایمن با Https
۱۰۵ ویروس‌ها (Virus) و تأثیر آن روی کامپیوتر
۱۰۶ ویروس‌یابی
۱۰۶ بد افزار (Malware)
۱۰۶ جاسوس افزارها (Spyware)
۱۰۷ کرم‌های کامپیوتری (Worm)
۱۰۷ Trojan چیست؟
۱۰۷ Back Door چیست؟
۱۰۷ Adware چیست؟
۱۰۷ کلاه برداری اینترنتی (Fraud)
۱۰۷ استفاده از دیواره‌ی آتش (Firewall)
۱۰۸ پنجره‌های Pop-Up
۱۱۰ غیر فعال کردن Pop-Up
۱۱۱ نوار اطلاعاتی (Information Bar) چیست؟
۱۱۲ Cookies چیست؟
۱۱۲ فیلتر والدین (Parental Filter)
۱۱۴ خلاصه‌ی مطالب فصل پنجم
۱۱۴ دستور کار آزمایشگاه فصل پنجم
۱۱۴ سؤالات چهار گزینه‌ای فصل پنجم

۱۱۶	فصل ششم / چاپ کردن صفحات
۱۱۷	پیش نمایش چاپ صفحه (Print Preview)
۱۱۹	تعمیض جهت کاغذ به صورت عمودی و افقی و تعیین اندازه‌ی کاغذ
۱۱۹	تغییر حاشیه‌های بالا، پایین، چپ و راست صفحه‌ی وب
۱۲۰	تغییر حاشیه‌های صفحه به کمک ماوس
۱۲۰	درج اطلاعات در سر صفحه و پاصفحه
۱۲۲	چاپ صفحات وب
۱۲۴	چاپ تصاویر موجود در صفحات وب
۱۲۴	خلاصه‌ی مطالب فصل ششم
۱۲۴	دستور کار آزمایشگاه فصل ششم
۱۲۵	سوالات چهار گزینه‌ای فصل ششم
۱۲۶	فصل هفتم / آشنایی با پست الکترونیک
۱۲۷	پست الکترونیک یا E-Mail
۱۲۷	آدرس‌های E-Mail
۱۲۸	Spam چیست؟
۱۲۸	ویروس در ایمیل
۱۲۸	امضای دیجیتال چیست؟
۱۲۸	سایر روشهای ارتباط الکترونیکی
۱۲۸	پیام سریع (Instant Messaging (IM)
۱۲۹	مکالمه‌ی تلفنی در اینترنت (VOIP)
۱۳۰	جوامع مجازی (Virtual Communities)
۱۳۰	فروم‌های اینترنتی (Internet Forums)
۱۳۱	وب لاگ (Web Log)
۱۳۱	اتاقهای گفتگو (Chat Rooms)
۱۳۱	بازی‌های روی خط (Online Computer Games)
۱۳۱	پیام کوتاه (SMS)
۱۳۲	ایجاد یک صندوق پستی (E-mail) در وب سایت Yahoo!
۱۳۶	وارد شدن به صندوق پستی وب سایت Yahoo!
۱۳۸	باز کردن و بستن برنامه‌ی Outlook 2007
۱۳۸	آماده سازی برنامه‌ی Outlook 2007 برای ارسال و دریافت پیامها
۱۴۲	آشنایی با Microsoft Office Outlook 2007
۱۴۳	نوار منو
۱۴۳	نوار ابزار استاندارد
۱۴۴	آشکار و پنهان کردن نوار ابزارها

۱۴۵	پانل هدایت (Navigation Pane)
۱۴۶	وارد شدن به پوشه‌ی Inbox
۱۴۷	انتخاب یک پیام
۱۴۸	پانل خواندن پیام (Reading Pane)
۱۴۹	بستن برنامه‌ی Microsoft Outlook 2007
۱۴۹	ارسال و دریافت پیام‌ها
۱۴۹	تعیین عناوین نشان داده شده در فهرست پیام‌ها
۱۵۲	آیکن‌های موجود در فهرست پیام‌ها
۱۵۲	انتخاب و مشاهده‌ی یک یا چند پیام
۱۵۴	بستن یک پیام
۱۵۴	حذف یک پیام
۱۵۵	گذاشتن علامت پرچم (Flag) در یک پیام
۱۵۶	حذف علامت پرچم (Flag)
۱۵۶	نمایش پیام‌ها به عنوان پیام خوانده شده یا خوانده نشده
۱۵۷	استفاده از پنجره‌ی Help
۱۵۸	مشاهده‌ی فهرست مطالب موجود در پنجره‌ی Help
۱۵۹	چاپ اطلاعات موجود در کادر محاوره‌ای Help
۱۶۰	خلاصه‌ی مطالب فصل هفتم
۱۶۰	دستور کار آزمایشگاه فصل هفتم
۱۶۰	سوالات چهار گزینه‌ای فصل هفتم
۱۶۱	

فصل هشتم / ارسال و دریافت پیام‌ها

۱۶۳	ماده سازی و ارسال پیام
۱۶۴	مشاهده‌ی تأیید شدن ارسال نامه
۱۶۵	دریافت پیام‌ها
۱۶۶	ذخیره‌ی نامه‌ها قبل از ارسال
۱۶۶	تفاوت فیلدهای CC و BCC
۱۶۷	صاق فایل به پیام
۱۶۷	حذف فایل‌های الصاق شده به پیام
۱۶۹	باز کردن یا ذخیره کردن فایل الصاق شده به یک پیام
۱۷۰	باز کردن یا ذخیره‌ی فایل الصاقی در پیام دریافتی
۱۷۱	پاسخ به فرستنده‌ی پیام (Reply)
۱۷۲	پاسخ به تمام دریافت کنندگان یک پیام (Reply All)
۱۷۳	پاسخ به پیام بدون وجود متن پیام اصلی
۱۷۴	ال یک پیام با درجه‌ی اهمیت بالا یا پایین
۱۷۵	

- ۱۷۶..... تعیین حساسیت پیام
- ۱۷۷..... فرستادن (Forward) یک پیام
- ۱۷۸..... ویرایش محتوای نامه
- ۱۷۸..... انتخاب یک کاراکتر
- ۱۷۸..... انتخاب یک کلمه
- ۱۷۹..... انتخاب یک خط یا سطر
- ۱۷۹..... انتخاب یک جمله
- ۱۸۰..... انتخاب یک پاراگراف
- ۱۸۰..... انتخاب کل متن
- ۱۸۰..... خارج کردن متن از حالت انتخاب
- ۱۸۰..... جابه‌جایی نشانگر با کلیدهای جهت دار صفحه کلید
- ۱۸۰..... حذف متن در یک پیام
- ۱۸۰..... کپی کردن متن
- ۱۸۱..... کپی کردن متن به یک پیام یا برنامه‌ی دیگر
- ۱۸۱..... انتقال متن از یک پیام به پیام دیگر
- ۱۸۱..... استفاده از غلط‌یاب املایی و گرامری (Spelling and Grammar)
- ۱۸۲..... تصمیم‌گیری در رابطه با یک پیام
- ۱۸۳..... خلاصه‌ی مطالب فصل هشتم
- ۱۸۴..... دستور کار آزمایشگاه فصل هشتم
- ۱۸۴..... سوالات چهار گزینه‌ای فصل هشتم
- ۱۸۶..... **فصل نهم / مدیریت و چاپ پیام‌ها**
- ۱۸۷..... توصیه‌هایی برای مدیریت مؤثر پست الکترونیک
- ۱۸۷..... ایجاد یک پوشه‌ی جدید در برنامه‌ی Outlook 2007
- ۱۸۸..... تغییر نام یک پوشه (Rename Folder)
- ۱۸۸..... حذف یک پوشه (Delete Folder)
- ۱۸۹..... انتقال پیام به یک پوشه‌ی دیگر
- ۱۹۰..... مرتب کردن پیام‌های پوشه‌ی Inbox
- ۱۹۱..... گروه‌سازی پیام‌ها در پوشه‌ی Inbox
- ۱۹۱..... دفترچه‌ی آدرس (Address Book)
- ۱۹۲..... افزودن آدرس یک فرد به دفترچه‌ی آدرس
- ۱۹۴..... نمایش تماس‌ها در پوشه‌ی Contact
- ۹۴..... استفاده از دفترچه‌ی آدرس برای ارسال پیام به افراد
- ۹۵..... ویرایش مشخصات یک فرد
- ۹۶..... ایجاد یک فهرست آدرس گروهی (Contact Group)

- ۱۹۸..... افزودن یک آدرس به فهرست گروهی
- ۱۹۹..... حذف یک آدرس ایمیل از فهرست آدرس گروهی
- ۲۰۰..... استفاده از فهرست گروهی برای ارسال پیام به گروه
- ۲۰۱..... جستجوی پیامها
- ۲۰۲..... جستجوی پیشرفته (Advanced Find)
- ۲۰۳..... حذف یک پیام
- ۲۰۳..... باز کردن پوشه‌ی موضوعات حذف شده (Deleted Items)
- ۲۰۴..... بازبازی پیامها از پوشه‌ی Deleted Items
- ۲۰۴..... حذف پیامها از پوشه‌ی Deleted Items
- ۲۰۵..... مشاهده‌ی پیش‌نمایش چاپ یک پیام
- ۲۰۵..... کادر محاوره‌ای Page Setup (برپایی کاغذ)
- ۲۰۶..... مشاهده‌ی پیش‌نمایش چاپی فهرست پیامها
- ۲۰۹..... مشاهده‌ی پیش‌نمایش چاپی محتوای پیامها
- ۲۱۰..... چاپ (Print)
- ۲۱۱..... خلاصه‌ی مطالب فصل نهم
- ۲۱۲..... دستور کار آزمایشگاه فصل نهم
- ۲۱۲..... سوالات چهار گزینه‌ای فصل نهم
- ۲۱۳..... ازه نامه
- ۲۲۰..... فهرست منابع

مقدمه‌ی مؤلف

ICDL یا International Computer Driving License به عنوان یک مهارت فنی قابل قبول کاربر کامپیوتر محسوب می‌شود. این آموزش معیاری را در اختیار کارفرما و افراد جویای کار قرار داده تا بتوانند این مهارت‌ها را از جنبه‌ی عملی تجربه کنند نه از جنبه‌ی تئوری. این هفت بخش مهارت‌های مورد نیاز را در محیط‌های کاری تحت پوشش خود قرار می‌دهند.

علاوه بر استفاده از این برنامه‌ها در محیط کاری، ICDL هدف اجتماعی و فرهنگی وسیع‌تری هم دارد. با زیاد شدن تعداد کامپیوترها در زندگی مدرن امروزی، جامعه به دو گروه تقسیم شده است. گروه‌هایی که به قدرت کامپیوتر دسترسی داشته و گروه‌هایی که هیچ گونه دسترسی‌ای به آن ندارند: اطلاعاتی که وجود دارند و اطلاعاتی که وجود ندارند. گذراندن این مهارت‌ها شخص را آماده می‌کند تا در Information Society (جامعه‌ی اطلاعاتی) نقش مهمی داشته باشد. این کتاب مهارت هفتم **ICDL Syllabus Version 5.0** را بر اساس **ویندوز Seven و Outlook 2007** تحت پوشش قرار می‌دهد. امیدواریم که در مطالعه‌ی ICDL و آزمون آن به موفقیت برسید. لطفاً نظرات و پیشنهادات خود را به آدرس پست الکترونیک g.darvishy@gmail.com برایمان ارسال کنید.

انتشار هر کتاب یک کار گروهی است. در نشر این کتاب انسان‌های والا مقام و فرهیخته‌ای بر ما منت نهاده و یاری‌امان کردند. از زحمات بی‌دریغ‌شان نهایت تشکر و قدردانی را داریم.

با تشکر

مهندس غلامرضا درویشی

زمستان ۱۳۸۹ خورشیدی