

کاملترین کتاب آموزش تایپ ده انگشتی در ایران

مناسب برای همه افراد و حتی تایپیست ها



تایپ ده انگشتی را قورت بده!

برای آنهایی که دوست دارند **خیلی سریع**، خیلی سریع تایپ کنند

تایپ ده انگشتی را قورت بده!

<https://typeo.top> info@typeo.top

©Typeo and Farazsoft. All Rights Reserved.

به نام خدا

ارزش هر کسی آن چیزی است که نیکو انجام دهد. امام علی (ع).

تمامی حقوق این کتاب متعلق به تایپو و فرازسافت بوده و کپی برداری از آن قانوناً غیر مجاز بوده و شرعاً حرام می‌باشد.

در موارد زیر کپی کردن و انتشار کتاب مانعی ندارد:

- کپی کردن در صورتی که به منظور فروش نباشد و منبع و آدرس سایت ما درج شود بلا مانع است.
- انتشار این کتاب بدون اعمال تغییرات در محتوای آن و در صورتی که به منظور فروش نباشد مشکلی ندارد.
- در صورتی که این کتاب بصورت فایل PDF و بدون هیچ تغییری بر روی سایت‌ها قرار بگیرد مانعی ندارد. اما انتشار محتوا و متن آن بصورت مجزا غیر مجاز می‌باشد.

فهرست

4	مقدمه
5	در این کتاب قرار است چه چیزهایی را یاد بگیرید؟
5	تایپ ده انگشتی چیست؟
6	چرا باید تایپ ده انگشتی را یاد بگیریم؟
9	یک سرعت تایپ خوب چقدر است؟
12	چقدر زمان با تایپ ده انگشتی ذخیره می شود؟
13	کار کردن با صفحه کلید
14	پایگاه صفحه کلید
15	موقعیت انگشتان قبل از شروع تایپ
16	چگونه تایپ کنیم؟
18	ردیف وسط صفحه کلید
18	ردیف بالایی صفحه کلید
19	ردیف پایینی صفحه کلید
20	انگشت شست در تایپ ده انگشتی
21	آشنایی با وسایل و محیط تایپ حرفه ای
27	تمرین کردن تایپ ده انگشتی
29	نرم افزارهای آموزش تایپ
37	یادگیری تایپ با قهرمان تایپ

مقدمه

امروزه انسان و کامپیوتر همانند دو دوست به یکدیگر وابسته شده‌اند. تفاوتی ندارد که یک تایپیست یا برنامه نویس حرفه‌ای باشید و یا حتی یک کاربر عادی، با فراگیری برخی ترفندها می‌توانید خود را متمایز و گاهی پرسرعت‌تر از پیش سازید. حتماً شما هم تجربه تایپ‌های خسته کننده و طولانی مدت را داشته‌اید، اما راه حل چیست؟

راه حل این مشکل نزد هیچ فردی به غیر از خودتان نیست! تنها کافیست نگاهی به انگشتان توانمند خود بیندازید. همین انگشتان می‌توانند چند ساعت وقت شما را پشت میز تلف نمایند و هم می‌توانند شما را به یک تایپیست حرفه‌ای تبدیل کنند. اما چرا باید تایپ ده انگشتی را یاد بگیریم و با تایپ سریع چه چیزهایی به دست می‌آوریم؟ در این کتاب که حاصل **چند سال** تحقیق و بررسی منابع خارجی و داخلی می‌باشد، سعی شده با زبانی ساده و به دور از تکلف مهارت بسیار مهم تایپ ده انگشتی را به شما آموزش دهیم. جدیداً در کتاب کار و فناوری پایه ششم ابتدایی فصلی برای تایپ ده انگشتی اختصاص داده شده است که خود نشان دهنده اهمیت این مهارت می‌باشد. توصیه نگارنده کتاب این هست که خواننده محترم برای یادگیری تایپ ده انگشتی اهتمام ورزیده و در اولین فرصت این مهارت کاربردی را بیاموزد، چراکه فواید زیادی را به همراه خواهد داشت.

در این کتاب قرار است چه چیزهایی را یاد بگیرید؟

در کتاب پیش رو، ابتدا با دلایل یادگیری تایپ ده انگشتی و فواید آن آشنا خواهیم شد. پس از آن اصول و مبانی تایپ ده انگشتی را آموزش داده و سپس شما را با نحوه تمرین این مهارت آشنا می‌کنیم. تایپ ده انگشتی مهارتی می‌باشد که نیاز به تمرین و تکرار دارد که در ادامه به این موضوع پرداخته و روش‌ها و نرم افزارهایی را برای تمرین کردن معرفی خواهیم کرد. همچنین در این کتاب با ارگونومی و بهداشت کار با رایانه آشنا خواهید شد تا از آسیب‌های کار با رایانه در امان باشید. در این کتاب سعی شده به زبانی ساده و بصورت جذاب به مبحث تایپ ده انگشتی پرداخته شود.

تایپ ده انگشتی چیست؟



تایپ ده انگشتی به بیان ساده‌تر تایپ کردن بدون نگاه کردن به صفحه کلید است که به عنوان تایپ سریع نیز شناخته می‌شود. بعضی‌ها قادراند تا سرعت ۱۳۰ کلمه

در دقیقه و حتی بیشتر تایپ کنند. در ادامه با نحوه اندازی گیری سرعت تایپ و سایر مباحث مرتبط بیشتر آشنا خواهید شد.

چرا باید تایپ ده انگشتی را یاد بگیریم؟



شاید یکی از مهم‌ترین دلایل برای یادگیری تایپ ده انگشتی، صرفه جویی در زمان باشد. انگشتان کند می‌توانند ساعت‌ها وقت شما را پشت میز تلف نمایند، در حالی که اگر به آن‌ها تایپ سریع را یاد بدهید، می‌توانند برای شما اوقات استراحت بیشتری را به وجود آورند.

علاوه بر صرفه جویی در زمان، شما تمرکز بیشتری در هنگام تایپ به دست می‌آورید. دلیل تمرکز این است که شما مکان قرارگیری کلیدها را به حافظه عضلانی انگشتانتان واگذار کرده‌اید و در این صورت می‌توانید با تمرکز بسیار بالایی به تایپ متون دلخواه خود پردازید.

علاوه بر این‌ها اشتباهات تایپی شما نیز بسیار کمتر خواهد شد، چرا که تمرکز شما افزایش یافته است و دیگر لازم نیست پس از پایان یافتن تایپ وقت بیشتری را صرف نگارش و غلط‌گیری متن نمایید.

در خیلی از جاها برای استخدام شدن تسلط بر تایپ یک ملاک برای استخدام شدن می‌باشد. در صورتی که از سرعت تایپ خوبی برخوردار باشید شانس بهتری برای استخدام شدن خواهید داشت.

در حال حاضر خیلی از کارهای ما با رایانه انجام می‌شوند. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که کارهای دانشگاهی یا تایپی خود را به بیرون سپرده‌اید و با دردسرهای این کار آشنا هستید.

حتماً شما هم تجربه درد در نواحی گردن و مچ دست‌ها را در هنگام تایپ داشته‌اید. اگر سرعت تایپ کندی داشته باشید، طبیعتاً مستلزم نشستن‌های طولانی‌تری پشت میز کامپیوتر خود هستید و این موضوع خود موجب خستگی خواهد شد.

تایپيست‌های حرفه‌ای لازم نیست که مدام گردن خود را بر روی کیبورد و صفحه نمایش بالا و پایین ببرند و فرم ثابتی برای نشستن و قرار دادن دست‌ها در نظر می‌گیرند که همین موضوعات سبب کمک زیادی به سلامتی آنان می‌شود.

جالب است بدانید که در کتاب کار و فناوری پایه ششم ابتدایی، یک فصل به آموزش تایپ ده انگشتی اختصاص یافته است که خود اهمیت این مهارت را در آینده مشخص می‌کند و شاید با پیشرفت روزافزون تکنولوژی به یک الزام تبدیل شود.

با در نظر گرفتن این موارد و بسیاری از مزیت‌های دیگر تایپ ده انگشتی، چه دلیلی دارد که شما نیز این مهارت جذاب را یاد نگیرید؟

مشکلاتی که بدون استفاده از روش تایپ ده انگشتی سراغتان می‌آیند:

- هدر دادن زمان بسیار
- مشکلات مربوط به گردن درد به علت بالا و پایین بردن گردن خود برای نگاه کردن به صفحه کلید و صفحه نمایش
- نیاز داشتن به زمان زیاد برای تایپ کردن یک نوشته از کاغذ به کامپیوتر
- و...

در خیلی از کشورهای پیشرفته در مدارس این مهارت حیاتی یعنی مهارت تایپ سریع را آموزش می‌دهند و حتی پیش بینی می‌شود در چند سال آینده آموزش مهارت تایپ سریع در مدارس جایگزین آموزش با دست نوشتن شود. در این بین بعضی افراد به شدت به این مهارت نیاز دارند، افرادی که ساعت‌ها از وقت خود را پیش میز کامپیوتر سپری می‌کنند. مثل نویسندگان، وبلاگ نویس ها، برنامه نویسان و غیره. با این حال همه نیاز به یادگیری مهارت تایپ ده انگشتی دارند. تایپ ده انگشتی به شدت زمان و وقت شما را ذخیره می‌کند.

یک سرعت تایپ خوب چقدر است؟

یک سرعت تایپ خوب چقدر باید باشد؟! تا حالا این سؤال را از خود پرسیده‌اید؟ چگونه سرعت تایپ را محاسبه می‌کنند؟

یک تایپیست در تایپ کردن سرعتی چند برابر افراد عادی را دارد. سرعت تایپ شما باید چند کلمه در دقیقه باشد تا به یک تایپیست خوب تبدیل شوید! کاربرانی که با تایپ ده انگشتی آشنایی ندارند معمولاً در بهترین حالت، توانایی تایپ کردن 20 تا 35 کلمه در دقیقه را دارند. سرعت تایپ خوب و ایده آل برای افراد عادی باید بیشتر از ۵۰ کلمه در دقیقه باشد اما برای افرادی که بصورت حرفه‌ای با کامپیوتر کار می‌کنند این عدد باید بالاتر شود بین ۶۵ تا ۷۵ کلمه در دقیقه.

اگر بیشتر از ۴۰ کلمه در دقیقه تایپ می‌کنید بازهم یک تایپیست خوب هستید. در نظر داشته باشید که باید بدون نگاه کردن به صفحه کلید بتوانید تایپ کنید و به این اعداد برسید. در ادامه با واحدهای اندازه‌گیری سرعت تایپ آشنا خواهیم شد.



WPM Word per Minute

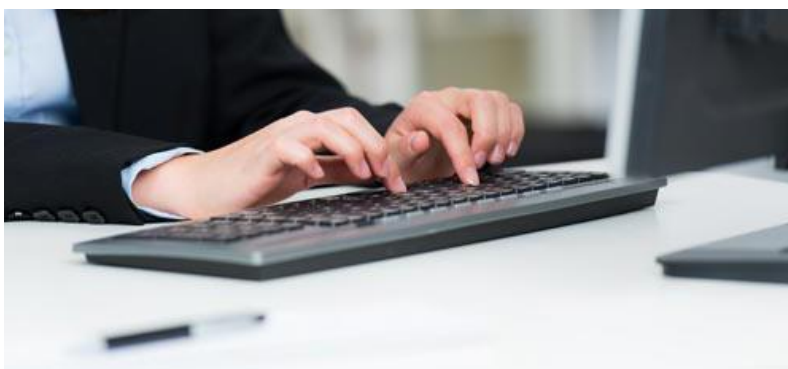
WPM یا کلمه در دقیقه یکی از رایج‌ترین مقیاس‌های محاسبه سرعت تایپ می‌باشد که در مثال‌های بالا سرعت تایپ بر اساس این واحد محاسبه شده بودند. برای محاسبه این عدد چندین مؤلفه بررسی می‌شود و عواملی چون زمان سپری شده تعداد خطاها

و دقت آزمون دهنده تاثیرگذارند. در نظر داشته باشید که برای محاسبه هر چه بهتر و دقیقتر این کمیت، تنوع حروف از اهمیت بالایی برخوردار است. برای محاسبه این عدد می‌توانید از نرم افزارها یا سایت‌های آموزش تایپ استفاده کنید. توسط تایپو که بعدها در مورد آن صحبت خواهیم کرد سرعت تایپ شما بصورت دقیق و با توجه به نوع متن انتخابی محاسبه شده و تغییرات بصورت نمودار ثبت می‌شوند. همچنین در ادامه توسط [سامانه تایپو](#) می‌توانید بصورت رایگان سرعت تایپ خود را تست کنید.

CPM Characters per Minute

CPM یکی دیگر از مقیاس‌های محاسبه سرعت تایپ می‌باشد. این مقیاس تعداد کارکترها یا همان کلیدهای فشرده شده توسط کاربر در بازه زمانی معین را محاسبه می‌کند. نوع کلمات و کارکترها در محاسبه CPM تأثیر گذاراند و کاربری که کلمات و حروف آسان را تایپ می‌کند شاید سریعتر از فردی باشد که کلمات سخت‌تر را تایپ می‌کند. برای تایپیست‌های خوب و یا حرفه‌ای معمولاً این عدد بین ۳۲۵ تا ۳۳۵ کارکتر در دقیقه است. کاربرانی که قادر باشند بیشتر از ۲۰۰ کارکتر در دقیقه بنویسند نسبت به کاربران عادی در سطح بالاتری قرار دارند.

تایپ دو انگشتی



شاید بعضی‌ها فکر کنند که با دو انگشت هم می‌توان خیلی سریع تایپ کرد! ولی چقدر سریع؟ اگر فردی بتواند با دو انگشت ۷۰ کلمه در دقیقه تایپ کند واقعاً حق با او بوده و می‌تواند این مهارت را یاد نگیرد. در ضمن توجه داشته باشید ۷۰ کلمه در دقیقه سرعت متوسط یک تایپیست است. نکته دیگری که باید به آن اشاره شود تایپ سریع و ده انگشتی فقط مربوط به سرعت نیست. یک تایپیست علاوه بر سرعت خیلی بالا، از آسیب‌هایی که خیلی از افراد عادی در هنگام کار با کامپیوتر با آن مواجه می‌شوند نیز در امان است. با یادگیری تایپ ده انگشتی تایپ کردن برایتان تبدیل به یک سرگرمی می‌شود تا یک کار خسته کننده و طاقت فرسا.

چقدر زمان با تایپ ده انگشتی ذخیره می‌شود؟



همانطور که گفته شد با یادگیری تایپ ده انگشتی زمان زیادی را می‌توانید ذخیره کرده و این زمان را برای انجام کارهای مورد علاقه خود صرف کنید. اگر شما روزانه یک ساعت تایپ می‌کنید و سرعت تایپتان ۳۰ کلمه در دقیقه باشد، می‌توانید یک برگ **A4** را در عرض ۱۳ دقیقه تایپ کنید. یک برگ **A4** که با اندازه قلم ۱۴ نوشته شده است معمولاً بین ۳۰۰ تا ۵۰۰ کلمه را می‌تواند جای بگیرد. خوب اگر سرعت شما **WPM۷۰** یا ۷۰ کلمه در دقیقه باشد، ۴۰۰ کلمه را تقریباً در عرض ۵ دقیقه می‌توانید تایپ کنید.

ولی اکثر کاربران کمتر از ۳۰ کلمه در دقیقه تایپ می‌کنند. معمولاً بین ۱۰ تا ۲۰ کلمه در دقیقه سرعت تایپ یک کاربر عادی می‌باشد. کسی که ۱۰ کلمه در دقیقه تایپ می‌کند تقریباً فقط ۱ برگ A4 عادی (حاوی ۴۰۰ کلمه نوشته شده با اندازه قلم ۱۴) را در یک ساعت می‌تواند تایپ کند. خوب حالا یک تایپیست با یک سرعت متوسط تایپ را در نظر بگیرید یعنی ۷۰ کلمه در دقیقه؛ این تایپیست در یک ساعت ۴۲۰۰ کلمه تایپ می‌کند؛ یعنی تقریباً ۱۰ برگ A4؛ این فوق العاده است! حالا تصور کنید که بالاتر از این سرعت هم بتوانید تایپ کنید. سریع‌ترین تایپیست جهان، Sean Wrona اهل یتاکا شهری در شهرستان تامپکینز ایالت نیویورک قادر است ۲۵۶ کلمه در دقیقه تایپ کند! همچنین در انتهای این کتاب مصاحبه‌ای از ایشان را قرار داده‌ایم تا با تجربیات سریع‌ترین تایپیست جهان آشنا شوید.

کار کردن با صفحه کلید



مهم‌ترین چیزی که قبل از یادگیری تایپ ده انگشتی باید یاد بگیرید کارکردن صحیح با کیبورد یا همان صفحه کلید است. تایپ کردن خالی از قواعد نیست، استفاده از کیبورد

بازهم قواعد خاص خود را دارد؛ تایپسیت‌های حرفه‌ای قواعد کار با صفحه‌کلید را خیلی خوب می‌دانند و در واقع قبل از هر کاری، یک تایپیست باید با نحوه کار با صفحه کلید آشنا باشد. حالت قرارگیری دست‌ها بر روی صفحه‌کلید حرکت انگشتان و ... همه از قواعدی برخوردارند.

قبل از شروع **تایپ** ابتدا باید دست‌ها و انگشتان شما در موقعیت صحیح بر روی صفحه کلید قرار بگیرند. این کار باعث می‌شود تسلط بیشتری برای زدن کلیدها بدون نگاه کردن به **صفحه‌کلید** پیدا کنید.

شاید این کار در ابتدا کمی برایتان سخت باشد ولی با کمی تمرین و تکرار می‌توانید این کار را به راحتی انجام دهید.

پایگاه صفحه کلید

پایگاه صفحه کلید که در ردیف وسط یا همان ردیف خانه قرار دارد، یکی از **اصول اولیه تایپ** می‌باشد. تعدادی از کلیدهای صفحه کلید هستند که همه انگشتان هر دو دست (به جز انگشت شست) همیشه روی این دکمه‌ها قرار می‌گیرند. هر بار که لازم باشد کلیدی از سایر ردیف‌ها تایپ شود فقط انگشت مربوطه به آن از محل خود جابه جا شده و پس از **تایپ** حروف مورد نظر مجدداً به محل خود باز می‌گردد.

بر روی ردیف پایگاه برای تعیین محل انگشتان سبابه، دو **برجستگی** روی کلیدهای **F** و **J** قرار گرفته است که شما را با کمک حس لامسه به پیدا کردن سریع محل پایگاه صفحه کلید کمک می‌کند.



به تصویر زیر دقت کنید در تصویر زیر انگشتان بر روی پایگاه صفحه کلید قرار دارند.



موقعیت انگشتان قبل از شروع تایپ

انگشتان شما همیشه باید در پایگاه صفحه کلید یا همان ردیف وسط قرار بگیرند. هر انگشت فقط برای تایپ سایر کلیدها از کلید خود برداشته می‌شود و پس از تایپ دوباره به سر جای خود بر می‌گردد.

در ادامه شما را با نرم افزارهایی برای یادگیری سریعتر و راحت‌تر تایپ آشنا خواهیم کرد. در صفحه کلید راهنما که بعداً در مورد آن بیشتر توضیح خواهیم داد، تمامی حروف و طریقه تایپ آنها مشخص شده است، و همچنین بازی چیدن کیبورد باعث می‌شود با سرعت بسیار بالا تمامی کلیدهای کیبورد را حفظ کنید. در مورد این دو قابلیت در ادامه بیشتر صحبت خواهیم کرد.

لازم به ذکر است در ابتدا لازم نیست تمام حروف صفحه کلید را یاد بگیرید و فقط کافی است که حروف پایگاه را یاد بگیرید. و پس از یادگیری حروف پایگاه که بسیار مهم هستند سایر حروف صفحه کلید را نیز با تمریناتی که در ادامه خواهد آمد یاد خواهید گرفت.

چگونه تایپ کنیم؟

به تصویر زیر خوب دقت کنید. همانطور که می بینید تک تک کلیدهای صفحه کلید با رنگ های متفاوتی مشخص شده اند. می توانید بفهمید دلیل این کار چیست؟



همانطور که قبلاً گفته شد، در تایپ ده انگشتی هر انگشت مسئول زدن کلیدهای مشخصی می باشد. در رنگ بندی بالا مشخص شده که هر انگشت مسئول زدن کدام کلیدها می باشد. مثلاً انگشت اشاره سمت راست مسئول زدن کلیدهایی می باشد که با رنگ زد مشخص شده اند. نکته قابل توجه دیگر موقعیت قرارگیری انگشتان بر روی صفحه کلید است. قبل از شروع تایپ کردن، بایستی انگشتان خود را بر روی پایگاه صفحه کلید قرار دهید. همانطور که می بینید بعضی از انگشت ها کلیدهای کمتر و

بعضی دیگر کلیدهای بیشتر را فشار می‌دهند. در تایپ ده انگشتی همیشه باید به خاطر داشته باشید که چه کلیدی را با چه انگشتی باید تایپ کنید. در تصویر فوق انگشتان در موقعیت پایه قرار گرفته‌اند.

پس همیشه باید به یاد داشته باشید:

1. قبل از شروع تایپ انگشتان شما باید بر روی پایگاه صفحه کلید و به شکل بالا بر روی صفحه کلید قرار بگیرند.
2. هر انگشت مسئول زدن کلیدهای خاصی می‌باشد.
3. بلافاصله پس از جابه جایی انگشت از موقعیت پایه برای تایپ سایر کلیدها، آن انگشت را باید به جای اول برگردانید.
4. زمانی که ردیف خانه را گم می‌کنید به کمک زائده‌هایی که بر روی دکمه‌های ت و ب قرار دارند می‌توانید ردیف خانه را پیدا کنید.
5. در ابتدای کار کنترل و جابه جایی برخی از انگشتان شاید کمی سخت به نظر برسد ولی با کمی تمرین این مشکل برطرف خواهد شد.
6. عادت نگاه کردن به صفحه کلید را فراموش کنید
7. ابتدا بر روی دقت تایپ تمرکز کنید و سپس کم کم سرعت تایپتان را بالا ببرید.
8. حتماً تمرین کنید و برای تمرین کردن از روش‌های که در ادامه همین کتاب آمده است استفاده کنید.
9. تایپ و تمرین بیشتر مساوی است با سرعت بیشتر.

همیشه سعی کنید قوانین بالا را هنگام تمرین کردن مدنظر داشته باشید.

شاید فکر کنید که حفظ کردن تمامی کلیدهای صفحه کلید کار دشواری باشد، ولی این گونه نیست و با کمی تمرین و تکرار انگشتان شما با استفاده از حافظه عضلانی بصورت خودکار جای تک تک کلیدها را یاد خواهند گرفت.

در ادامه با ردیف‌های صفحه کلید و نحوه تایپ ده انگشتی بیشتر آشنا خواهیم شد.

ردیف وسط صفحه کلید

پیش‌تر با این ردیف آشنا شدیم؛ یکی دیگر از نام‌های این ردیف، ردیف خانه یا **Home Row** می‌باشد. همیشه قبل از شروع تایپ ده انگشتی انگشتان شما باید بر روی این ردیف قرار بگیرند. در ابتدا سعی کنید تایپ ردیف وسط را یاد گرفته و پس از آن سراغ تایپ ردیف بالایی و ردیف پایینی صفحه کلید بروید. سعی کنید ترتیب کلیدهایی که در هر ردیف قرار گرفته‌اند را حفظ کنید. مثلاً باید بدانید در کنار حرف "ب" به ترتیب حروف "ی"، "س" و "ش" قرار گرفته‌اند. همچنین یادگیری تایپ کلیدهای ردیف وسط ساده‌تر و راحت‌تر خواهد بود به این دلیل که انگشتان شما کمترین جابه‌جایی از موقعیت پایه یا همان ردیف خانه را خواهند داشت.



ردیف بالایی صفحه کلید

منظور از ردیف بالایی صفحه کلید ردیف بالاتر از ردیف خانه می‌باشد. برای تایپ این ردیف، بایستی هر لحظه یک انگشت از محل خود حرکت کرده و کلید بالایی را تایپ کند و سپس به محل خود بازگردد. هر انگشت مسئول زدن کلید بالا و یا پایین خود می‌باشد. مثلاً بالای کلید "ش" کلید "ض" قرار دارد، به این ترتیب انگشت کوچک دست چپ که مسئول زدن کلید "ش" بود وظیفه فشار دادن کلید "ض" را نیز خواهد داشت. همچنین در تایپ ردیف پایینی این انگشت کلید "ظ" را نیز فشار می‌دهد. انگشت اشاره در هر ردیف دو کلید را فشار می‌دهد. مثلاً در ردیف بالا انگشت اشاره

دست راست دو کلید "ع" و "غ" را فشار می‌دهد و انگشت اشاره دست چپ مسئول زدن کلیدهای "ق" و "ف" می‌باشد.



ردیف پایینی صفحه کلید

تایپ کردن ردیف پایینی صفحه کلید نیاز به تمرین بیشتری نسبت به بقیه ردیف‌ها دارد. در ابتدای کار شاید انگشتان شما نتوانند به راحتی بین ردیف خانه و ردیف پایین جابه‌جا شوند، که این طبیعی بوده و با کمی تمرین و تکرار این مشکل برطرف می‌شود. دقت داشته باشید پس از جابه‌جایی انگشت برای زدن دکمه‌های ردیف پایین آن را به مکان اول خود بازگردانید. برای مثال زمانی که انگشت اشاره دست چپ از دکمه اصلی خود یعنی «ب» برای زدن دکمه «ر» یا «ز» جابه‌جا شد باید بلافاصله پس از زدن دکمه مورد نظر بر روی دکمه اصلی خود «ب» بازگردد. تسلط بر روی ردیف بالای و پایین شاید کمی برایتان دشوار باشد ولی با کمی تمرین و تکرار این مشکل برطرف خواهد شد.



انگشت شست در تایپ ده انگشتی



انگشت شست در تایپ ده انگشتی برای ایجاد فاصله به کار برده می‌شود این انگشت بایستی روی کلید فاصله قرار گیرد تا با فشار آن فاصله لازم بین کلمات ایجاد شود. برای ایجاد فاصله به دلخواه می‌توانید با یکی از انگشتان شست خود این کار را انجام دهید.

چینش صفحه کلید استاندارد فارسی :

اکثراً از صفحه کلید پیش فرض ویندوز برای تایپ زبان فارسی استفاده می‌کنند، در صورتی که از چینش استاندارد فارسی برای صفحه کلید استفاده می‌کنید، جای برخی حروف تغییر خواهد کرد. مثلاً حرف پ در صفحه کلید استاندارد فارسی در ردیف پایین است. به دلخواه می‌توانید یکی از چینش‌های صفحه کلید را برای تایپ فارسی انتخاب کنید.

تا اینجا با اصول و مبانی تایپ حرفه‌ای آشنا شدیم، در ادامه با بهداشت کار با رایانه و ارگونومی محیط کار با رایانه آشنا شده و سپس وارد تمرین عملی خواهیم شد.

آشنایی با وسایل و محیط تایپ حرفه‌ای



هنگامی که می‌خواهید پشت **کامپیوتر** بنشینید و مدتی را صرف کار کردن با آن بکنید شاید برایتان مهم نباشد که چطور می‌نشینید و خود را در چه وضعیتی فیزیکی قرار می‌دهید، آشنا بودن با وسایل و محیط کار تایپ در نگاه اول ممکن است از اهمیت کمی برخوردار باشد و این طور به نظر آید که توجه به آن مهم نیست.

اما این تصور درستی نیست. موقعیت نامناسب فیزیکی بدنی و بی تحرکی باعث آسیب رساندن به انگشتان و مچ دست، ستون فقرات و چشم‌ها می‌شود. درد، غالباً در اثر حفظ مداوم یک حالت نادرست بدن ایجاد می‌شود.

مثال‌های رایج آن مانند: تایپ همزمان با صحبت تلفنی و نگه داشتن گوشی تلفن در گودی گردن، چرخاندن مداوم سر از چپ به راست هنگام تایپ از روی یک متن و نگاه کردن به صفحه کامپیوتر و یا نشستن طولانی مدت هستند.

آشنایی با ابزار کار و نحوه نشستن از اهمیت خاصی برخوردار است. در ادامه به توضیح ابزار و وسایلی که هنگام تایپ به آن برخورد می‌کنید و اینکه موقعیت مناسب فیزیکی بدنی چگونه باید باشد، می‌پردازیم.

یک میز مناسب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟

میزهای موجود داری دو یا چند کتو می‌باشند که کاربر می‌تواند ابزار کار خود را از قبیل کاغذ، غلط گیر، خط کش، مداد و خودکار، کاتر، گیره کاغذ و غیره را در آن قرار دهد. ارتفاع استاندارد این میزها معمولاً بین ۷۰ تا ۷۲ سانتیمتر است. این میز باید داری چراغ مطالعه در سمت راست و متناسب با دید کاربر باشد. استفاده از صندلی چرخان بدون دسته به علت اینکه می‌توان با توجه به فیزیک بدنی آن را تنظیم نمود و همچنین دارای آزادی حرکت است، مناسب می‌باشد. ارتفاع کف صندلی از زمین تا زیر زانو حدود ۴۵ سانتیمتر است. البته لازم به ذکر است که جثه همه آدم‌ها به یک اندازه نیست، این اندازه‌ها هم تغییر می‌یابد و هر کسی با توجه به اندام خود می‌تواند آن را تنظیم کند.



میزهای کامپیوتر و در کل هر میزی، که چنین مشخصاتی را دارا باشد برای تایپ کردن مناسب می باشد. نمونه ای از میز کامپیوتر مناسب را در تصویر بالا مشاهده می کنید. این میز دارای یک کشو برای صفحه کلید و کشوهایی برای وسایل دیگر است.

نحوه نشستن صحیح پشت کامپیوتر

قبل از شروع **تایپ کردن**، به صورت صحیح بر روی صندلی بنشینید، به گونه ای که کف پاها و همچنین مهره های ستون فقرات به حالت صاف قرار گیرند.

به پشتی صندلی خود تکیه دهید و صفحه کلید را به سمت خود بکشید و لبه آن را تماس با لبه میز نمایید تا دست ها به راحتی با آن تماس پیدا کنند، خم شدن به جلو و عقب ضمن ایجاد خستگی باعث عوارضی مانند آرتروز نیز می گردد.

در میزهای کامپیوتر جدید معمولاً کشوی متحرکی برای صفحه کلید قرار داده شده است که به راحتی می توان آن را حرکت داد و فاصله مورد نظر را تعیین کرد.

صفحه کلید نباید در ارتفاعی بالاتر یا پایین تر از سطح میز کار باشد. به عبارت دیگر صفحه کلید باید روی میز کار و روبروی صفحه نمایش باشد. در این حالت زاویه بین بازو و ساعد در هنگام کار نباید از نود درجه تجاوز کند. نکته دیگر در مورد صفحه

کلید، نحوی قرار گیری دست‌ها روی آن است. هر دو مچ کاملاً به موازات هم بر روی صفحه کلید به نحوی قرار گیرند که هر یک سهمی از صفحه کلید را بطور مساوی تقسیم کند.



جمع شدن مچ‌ها به سمت داخل یا خارج صحیح نمی‌باشد. زاویه گرفتن کف دست از مچ نیز باعث آسیب خواهد شد. برخی از کاربران، پایه‌های زیر صفحه کلید را باز می‌کنند تا به صفحه کلید زاویه بدهند، این کار فشار زیادی به مچ دست‌ها وارد می‌کند. بهترین حالت برای صفحه کلید آن است که کمترین زاویه را داشته باشد. هنگام تایپ کردن فقط انگشت شما با صفحه کلید در ارتباط است و مچ دست‌ها با جایی در تماس نیست.

اگر مچ دست‌ها را روی میز قرار دهید، نمی‌توانید به سرعت تایپ کنید و از قدرت مانور انگشتان شما کاسته شده و به مچ دست‌ها فشار وارد می‌شود.



هنگامی که نشستن شما صحیح نباشد فشار زیادی به ستون فقرات شما وارد خواهد شد. عدم رعایت موارد ذکر شده ممکن است مشکلات جدی را برایتان ایجاد کند.

کنترل نور صفحه نمایش و سلامت چشم

از آنجایی که کارکرد صحیح صفحه نمایش (مانیتور) بر سلامت چشمان کاربر تأثیر مستقیمی دارد، تمامی افرادی که از کامپیوتر استفاده می‌کنند باید به تنظیم آن دقت کنند. تنظیم‌هایی مانند میزان نور، رنگ، درخشندگی و مواردی از این دست، مشخصه‌هایی هستند که باید با توجه به محیط و کاری که می‌خواهید با کامپیوتر انجام دهید به بهترین نحو ممکن تنظیم شوند.

نگاه کردن طولانی مدت و مستمر به صفحه نمایش باعث خستگی و خشکی چشم می‌شود، هنگامی که به مدتی نسبتاً طولانی به صفحه نمایش نگاه می‌کنید، کمتر پلک می‌زنید و این ممکن است باعث خشکی سطح چشم‌ها شود.

با توجه به این موضوع بهتر است پس از مدت زمان معینی که با کامپیوتر کار می‌کنید چشم‌های خود را ببندید و پس از استراحت چشم‌ها نگاه خود را به منطقه‌ای دورتر بیندازید.

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که، درست است انجام موارد بالا باعث بهتر شدن وضعیت فیزیکی می‌شود اما تنظیم نور صفحه نمایش نیز بسیار مهم است. بهتر است نور صفحه نمایش را زیاد بالا نبرید و آن را طوری تنظیم کنید که به چشمانتان نور زیادی نتابد. اگر از لپ‌تاب استفاده می‌کنید از تنظیمات باطری می‌توانید نور لپ‌تابتان را کاهش دهید. هر چقدر نور صفحه نمایش را پایین بیاورید برای سلامت چشمانتان بهتر خواهد بود. موقع تمرین در تایپو و یا نرم افزار انگشتان طلائی شما به دلخواه می‌توانید رنگ‌های مورد نظر خود را انتخاب کنید.

کاغذ نگه دار یا منشی یار Copy Holder



برای آنکه هنگام تندزنی، در تایپ سطر مورد نظر اشتباه نکنید، بایستی یک کاغذ سفید یا خط کش کوتاه در زیر سطر قرار دهید و به تدریج آن را پایین آورید تا در تایپ سطر خود اشتباه نکنید، وسیله‌ای به نام Paper Holder در بازارهای کامپیوتر ویژه تایپیست‌ها وجود دارد که می‌توانید با استفاده از آن کاغذ خود را به صورت عمودی قرار دهید (به آن Copy Holder هم گفته می‌شود).

البته با کمی سلیقه و حوصله نیز می‌توانید خودتان این وسیله را بسازید. برای این کار کمی فیبر و گیره کاغذ و کمی چسب نیاز دارید.

تمرین کردن تایپ ده انگشتی

بعد از یادگیری اصول و مبانی تایپ ده انگشتی و همچنین آشنا شدن با بهداشت کار با رایانه و نکات ایمنی حال نوبت تمرین کردن تایپ ده انگشتی می‌رسد. یادگیری مهارت تایپ ده انگشتی بدون تمرین کردن میسر نخواهد بود؛ به عبارت دیگر شما فقط با تایپ کردن و انجام این عمل قادر به یادگیری تایپ خواهید بود. خواندن مطالب و ترفندهای تایپ مفید است ولی کافی نیست. همان‌طور که یادگیری رانندگی فقط با خواندن کتاب آیین‌نامه راهنمایی و رانندگی امکان‌پذیر نخواهد بود. در ادامه روش‌هایی برای تمرین تایپ ده انگشتی را به شما معرفی خواهیم کرد و در آخر هم اشاره‌ای به نرم افزارهای آموزش تایپ خواهیم داشت.

New Text Document.txt - Notepad

File Edit Format View Help

ت ب ب ت ب ت ب ت م ن ن ن ن ن ن
ت ب ب ت ب ت ب ت

کتاب جامع آموزش تایپ ده انگشتی

کتاب جام

۱

همانند تصویر بالا در یک خط جمله مورد نظر را می‌نویسید و سپس در خط بعدی سعی می‌کنید همان جمله را دوباره تایپ کنید. در این روش ابتدا سعی کنید فقط حروف ردیف میانی را تمرین کنید و سپس کم کم ردیف بالا و پایین صفحه کلید را اضافه کرده و آن‌ها را نیز تمرین کنید. بعد از اینکه انگشتان شما بر روی تک تک کلیدها مسلط شدند، حال نوبت نوشتن جملاتی و تمرین تایپ آن‌ها می‌باشد. در روش بالا شما با تکرار و تمرین بر روی تایپ سریع مسلط خواهید شد. اما راه حل آسانتر و جذابتری هم هست که به کمک نرم افزارهای آموزش تایپ رقم می‌خورد.

ت ب ت ت ت ب ب ست تب سستسستستتتب تتت

مزیت‌های یک نرم افزار آموزش تایپ خوب:

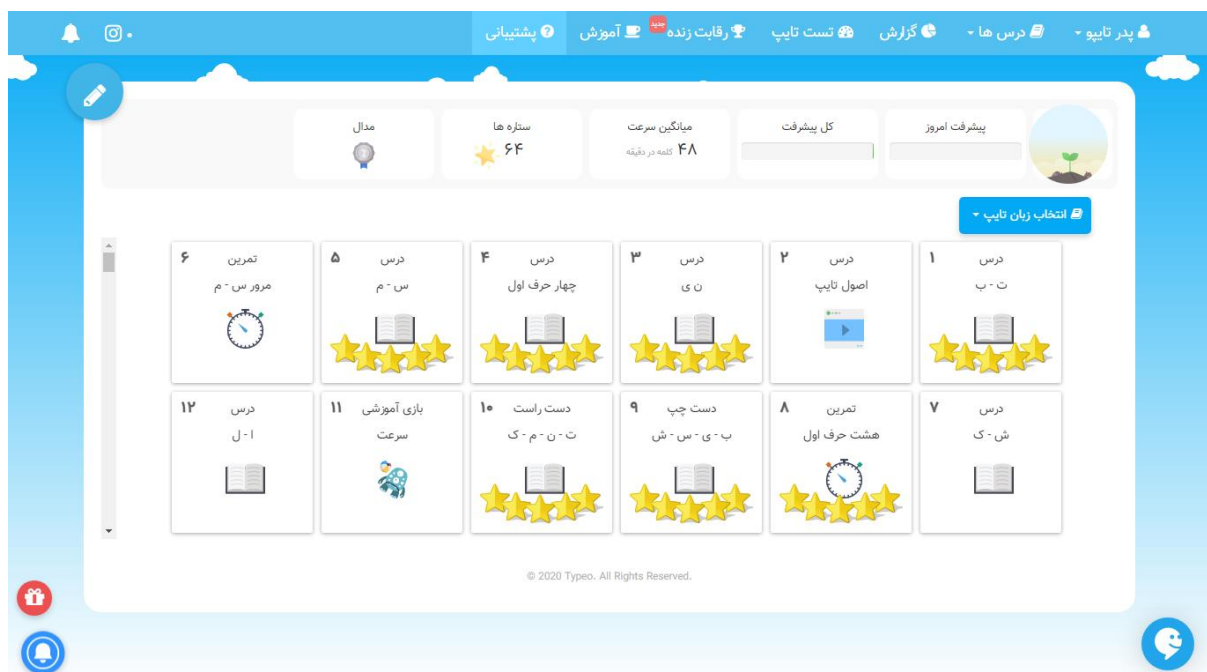
1. پشتیبانی از زبان فارسی
2. آموزش کامل و گام به گام تایپ ده انگشتی
3. داشتن درس‌های استاندارد و اصولی
4. داشتن محیط جذاب و سرگرم کننده
5. سنجش دقیق سرعت و دقت تایپ
6. ثبت گزارش فعالیت شما
7. استفاده از شیوه‌های متنوع آموزشی از قبیل بازی و غیره

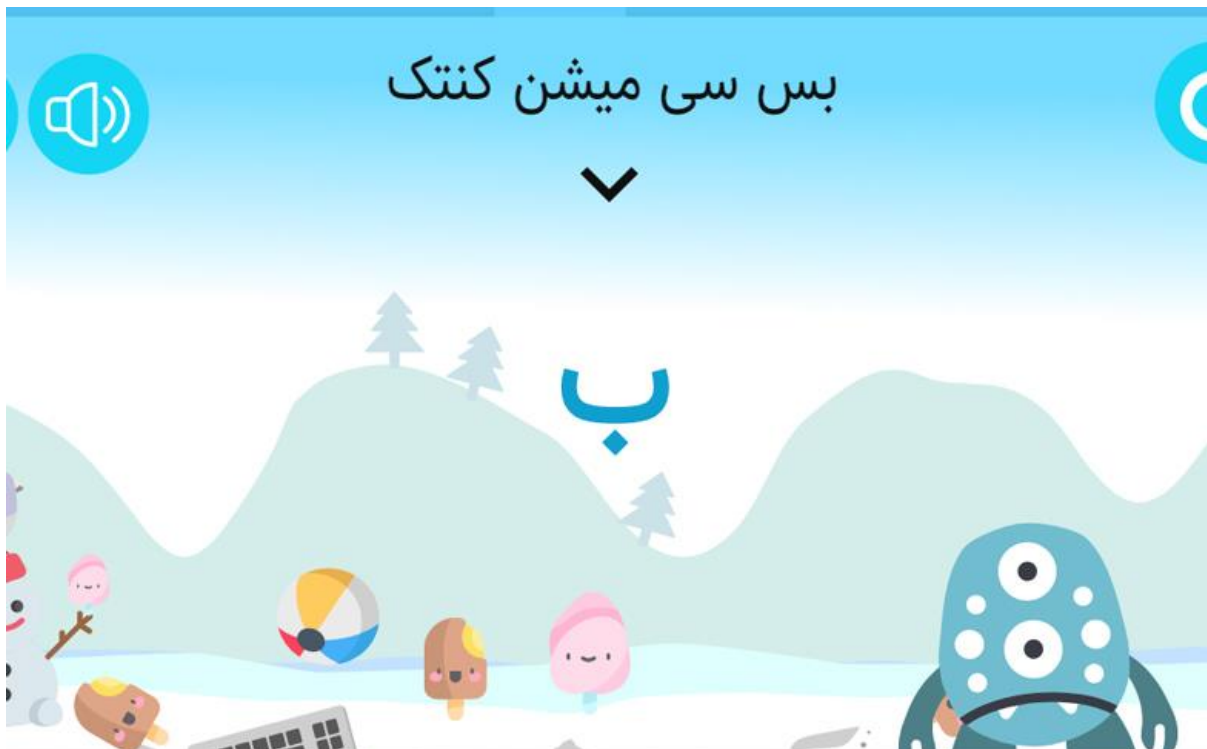
زمانی که می‌خواهید نرم افزاری را برای تمرین تایپ انتخاب کنید به نکات بالا توجه کنید. و سعی کنید نرم افزاری با توجه به قابلیت‌های بالا انتخاب کنید. با جستجو عبارت "نرم افزار آموزش تایپ" در گوگل می‌توانید به نرم افزارهای مختلفی دسترسی داشته باشید.

تایپو سامانه هوشمند آموزش تایپ:



تایپو یک محیط جذاب با کلی امکانات را برای یادگیری تایپ ده انگشتی و همچنین افزایش سرعت تایپ در اختیارتان قرار می‌دهد. از طریق تایپو می‌توانید تایپ ده‌انگشتی را بدون محدودیت و روی هر دستگاهی یاد بگیرید. علاوه بر امکان تهیه اشتراک ویژه، می‌توانید به‌صورت رایگان به درس‌های زیادی در تایپو دسترسی داشته باشید و تایپ ده‌انگشتی را به شیوه‌ای بسیار سرگرم‌کننده و متفاوت یاد بگیرید. بازی‌های جذاب، آموزش اصولی و گرافیک زیبا و البته کارکتر جذاب تایپو، شما را علاقه‌مند به این سامانه خواهند کرد.





در ضمن اگر فکر می‌کنید سرعت تایپ خوبی دارید، در تایپو قادرید با سایر افراد مسابقه دهید و سرعت تایپ خود را محک بزنید.

پدر تایپو - درس ها - گزارش - تست تایپ - رقابت زنده - آموزش - پشتیبانی

شماره اتاق : ۶۷۸۷۲

از اول

نام کاربر	امتیاز
soroush	۵۵
سجاد غیاث آبادی	۸۵
عرشیا مشکین و ش	۷۳
امیر حمزه	۵۸
فامیل دور	۴۷
Kabir nabizadah	۶۸
negartourany	۵۱

من متن بعدی رو هم

افراد کمرو می‌توانن هنگام صحبت با دیگران یا در مقابل جمع به اعضای بدن خود دست، پا، نحوه صحبت هیچ توجهی نکنند و توجه خود را بر مطلبی که می‌گویند متمرکز نمایند. سعی کنند بر آنچه می‌خواهید بگویند تسلط کافی داشته باشند.

تایپ چند کلمه کوتاه ...



برای رفتن به تایپو می توانید به این لینک مراجعه کنید [/https://typeo.top](https://typeo.top)

اگر مایلید تایپ ده انگشتی را به صورت آفلاین یاد بگیرید می توانید از نرم افزار آفلاین ما استفاده کنید. اما تایپو امکانات بیشتری را در اختیارتان قرار داده و یادگیری با آن جذاب تر است.

معرفی نرم افزار انگشتان طلائی:



نرم افزار انگشتان طلائی یک نرم افزار بسیار کامل و جامع برای آموزش تایپ ده انگشتی می باشد. این نرم افزار شبیه سامانه تایپو بوده و به صورت آفلاین برای سیستم عامل ویندوز طراحی شده است. در صورتی که امکان استفاده از تایپو را ندارید می توانید از این نرم افزار استفاده کنید.

تایپ ده انگشتی را قورت بده !

کاملترین کتاب آموزش تایپ ده انگشتی



برای اطلاعات بیشتر و دریافت نرم افزار انگشتان طلائی به این لینک مراجعه کنید:

<http://www.farazsoft.ir/fast-typing-golden-fingers/>

ما تایپو و نرم افزار انگشتان طلائی را به گونه ای طراحی کرده ایم تا شما به صورت کامل و با لذت خاصی در کمترین زمان ممکن تایپ ده انگشتی را یاد بگیرید. شما با یادگیری اصول و مبانی تایپ ده انگشتی و همچنین با روزی 15 دقیقه تمرین کردن، می توانید در عرض یک الی دو هفته مهارت بسیار مهم تایپ ده انگشتی را فرا بگیرید.

در آخر این کتاب مصاحبه ای با سریع ترین تایپیست جهان را برایتان قرار داده ایم. در این مصاحبه آقای شون رونا به نکات بسیار ارزشمندی برای یادگیری تایپ اشاره کرده و تجربیاتش را با ما در میان می گذارد.

یادگیری تایپ با قهرمان تایپ



آقای (Sean Wrona شون رونا) اهل یتاکا شهری در شهرستان تامپکینز ایالت نیویورک است. ایشان رکورد جهانی سریع‌ترین تایپیست کیبورد استاندارد QWERTY را دارا می‌باشند. آقای Sean Wrona قادر است ۲۵۶ کلمه در یک دقیقه تایپ کند. این فوق‌العاده است.

مصاحبه سایت daskeyboard.com با آقای (Sean Wrona شون رونا)

در ادامه به برخی از سوالاتی که توسط سایت daskeyboard.com از آقای Sean Wrona (شون رونا) پرسیده شده است؛ خواهیم پرداخت. در ادامه شون رونا از راز و رمزهای موفقیت خود می‌گوید. در طی این مصاحبه پرسش‌های زیر از آقای شون رونا پرسیده شد که قطعاً پاسخ‌های آن می‌تواند راهنمای خوبی برای تایپیست‌های حرفه‌ای باشد.

چه حسی داشت وقتی رکورد سریع‌ترین تایپیست جهان را کسب کردید؟

کمی سورپرایز شدم وقتی با سیل عظیمی از استقبال و طرفداری شرکت‌کنندگان و تماشاچیان مواجه شدم. هر هفته به خاطر موفقیت‌هایی که در تایپ داشتم دوستان جدیدی بر روی اکانت فیس بوک و یوتیوب خود پیدا می‌کنم. داشتن طرفدار و محبوبیت برایم جالب است.

آیا برای یادگیری تایپ کلاسی هم شرکت کرده‌اید؟

شون رونا: نه! تا حالا کلاسی شرکت نکرده‌ام. من با استفاده از نرم‌افزارهای آموزش تایپ مهارت تایپ سریع را فراگرفتم. زمانی که تنها ۳ سال سن داشتم با نرم‌افزار CPT Personal Touch- Typing که نرم‌افزاری برای سیستم عامل DOS بود تایپ می‌کردم. در ۶ سالگی قادر بودم با سرعت ۸۳ کلمه در دقیقه تایپ کنم و زمانی که ۱۰ سال سن داشتم سرعت تایپم به ۱۰۸ کلمه در دقیقه رسیده بود. در ابتدا زیاد به پیشرفت سرعت تایپم دقت نمی‌کردم. کم کم در سال ۲۰۰۸ و ۲۰۰۹ میلادی با مسابقات تایپ آشنا شده و در آن‌ها شرکت کردم.

روزانه چقدر زمان صرف تایپ کردن می‌کنید؟

شون رونا: در کل به همان میزانی که با کامپیوتر کار می‌کنم. که اخیراً تقریباً روزانه ۱۲ الی ۱۴ ساعت شده است. امروزه اکثر کارها با رایانه با تایپ صورت می‌گیرد و اگر تایپمان سریع باشد می‌توان خیلی در زمان صرفه‌جویی کرد.

کدام مرورگر را برای تایپ بهتر توصیه می‌کنید؟

شون رونا: از مرورگر Google Chrome استفاده می‌کنم، چون همیشه از لحاظ سرعت، سریع‌تر عمل کرده و همیشه هم شرکت آن تمایل به افزایش سرعت نرم افزار خود دارد.

آیا فکر می‌کنید موسیقی باعث افزایش سرعت تایپتان می‌شود؟

شون رونا: من معمولاً زمان انجام بازی‌های تایپ به ویدئوهای یوتیوب هم گوش می‌دهم. ولی فکر نمی‌کنم این کار ربطی به افزایش یا کاهش سرعت تایپ داشته باشد.

اهل بازی‌های رایانه‌ای هم هستید؟ و آیا فکر می‌کنید این بازی‌ها می‌توانند سرعت تایپ را بالا ببرند؟

شون رونا: در واقع من زیاد اهل بازی‌های رایانه نیستم و فقط بازی‌های تایپ و بازی اسکرېل (اسکرېل یک بازی کلمه‌سازی است) را انجام می‌دهم. البته زمانی هم بازی‌های کلاسیک Jumpman, Wizard of Wor Tetris and typing را هم انجام می‌دادم .

چه مقدار زمان برای یادگیری تایپ ده انگشتی به علاقه‌مندان توصیه می‌کنید؟

شون رونا: این مهارت نیازمند تمرین کردن است. همانند تمرینات دیگر معمولاً برای تمرین کردن حداقل هفته‌ای ۳ بار نیم ساعت تمرین کردن می‌تواند کافی باشد. البته در ابتدا باید با اصول و مبانی تایپ ده انگشتی و سایر نکات دیگر آشنا باشید.

چگونه خطاهای تایپ را اصلاح می‌کنید تا از سرعت تایپتان هم کاسته نشود؟

شون رونا: من معمولاً از کلیدهای ترکیبی Home + Shift و همچنین کلید Backspace برای پاک کردن اشتباهات تایپ استفاده می‌کنم. البته من بلافاصله پس از تایپ اولین حرف اشتباه آن را با استفاده از کلید Backspace پاک کرده و ادامه تایپ را انجام می‌دهم.

هنگام تایپ چند کلمه را می خوانید؟

شون رونا: معمولاً زمان تایپ یک کلمه، کلمه بعدازآن را نیز خوانده و در ذهن خود نگه می دارم. این کار از ایجاد وقفه در تایپ جلوگیری کرده و البته سرعت تایپ را نیز بالا می برد.

آیا شما هنگام تایپ با صدای بلند کلمات را می خوانید؟

نه من هیچ وقت این کار را نمی کنم. این کار باعث کاهش سرعت تایپ من می شود. من فقط تایپ می کنم.

چه توصیه برای افرادی که علاقمندان سریع تایپ کنند دارید؟

شون رونا: اگر می خواهید سرعت تایپتان را افزایش دهید همه کلمات را با سرعت یکسان تایپ نکنید. کلماتی که برایتان آسان است را با سرعت زیاد تایپ کرده و کلمات سخت را کندتر و با دقت بیشتری تایپ کنید. همیشه بلافاصله پس از تایپ یک کلمه به کلمه بعدی که می خواهید تایپ کنید دقت و تمرکز کنید. در این صورت هیچ وقفه غیرطبیعی رخ نخواهد داد. برای تایپ انگلیسی یا زبان هایی که داری حروف بزرگ و کوچک هستند توصیه می کنم از کلید caps lock استفاده کنید.

چون نگه داشتن کلید شیفت shift با یکی از دست ها، انعطاف و تحرک آن دست را کاهش می دهد. به نظر من، بزرگترین مزیت تایپ من این است که من همیشه با یک انگشت یک کلید خاص را تایپ نمی کنم و با توجه به تایپ کردن یک کلمه و حالت قرارگیری دست ها بر روی صفحه کلید، نزدیکترین انگشت را برای تایپ کردن یک حرف انتخاب می کنم.

همان طور که می دانید در تایپ ده انگشتی هر انگشت مسئول تایپ کلیدهای خاصی هست. در اینجا آقای شون رونا عقیده دارد که گاهی وقت ها می تواند خلاف این قاعده نیز عمل کرده و برای راحتی و سرعت بیشتر، یک کلید را که برای مثال باید با انگشت کوچک تایپ شود، را با سایر انگشت ها نیز می توان تایپ کرد.

امیدواریم شما هم به زودی تایپ ده انگشتی را یاد بگیرید ...



خواننده محترم یک خواهش از شما داریم، در صورتی که این کتاب را برای خود مفید یافتید، آن را به دوستان و آشنایان خود معرفی کنید؛ این توصیه هم به نفع دوستان شما خواهد بود و هم به ما در ادامه راهمان کمک خواهد کرد.

پیشاپیش از شما سپاسگزاریم.

بهترین‌ها را برایتان آرزومندیم/ تابستان 1397