

چگونه تاریخچه دیجیتال خود را حذف کنیم:

این رهنمای کوتاه به فعالان حقوق بشر کمک می کند تا رد پای دیجیتالی خود را پاک کنند. هنگام پوشاندن آثار و پاک کردن مشخصات دیجیتالی خود، بایست به خاطر داشته باشید که راه متعددی وجود دارد که مقامات می توانند به شما حمله کنند. این موارد شامل جمع آوری تاریخ کار عمومی با "محتوای توهین آمیز" و به خطر انداختن حساب های خصوصی و لیست های مخاطبین شما می شود.

قطع کامل خود از همه ایمیل ها، صحبت های رمز گذاری شده و ابزارهای رسانه های اجتماعی بسیار جدی و مشکل است. عدم حضور در آنلاین دشوار است، اما حتماً رهنمائی ما در زمینه جلوگیری از نظارت دیجیتالی را به (انگلیسی، چینیایی) بررسی کنید تا مطمئن شوید که تا حد ممکن برای محافظت از خود در برابر مقامات مسئول سعی می نمائید.

اینجا، چند نکته کلیدی وجود دارد که باید مورد نظر داشته باشید:

1. آیا می خواهید کل حساب یا بخش های خاصی از آن را حذف کنید: بطور مثال، آیا می خواهید توییت های شخصی یا کل حساب توییت خود را پاک نمائید؟
2. احتمالاً وقتی پست های شخصی یا محتوای انتخابی را حذف می کنید، چیزی را که می تواند در جای دیگر یک نسخه آن انتقال یابد، مانند صندوق ورودی شخصی که برای او ایمیل ارسال کرده اید، از دست می دهید.
3. حتی اگر همه حساب خود را حذف کنید، در بعضی موارد سیستم عامل ها دارای روش های حفظ کننده هستند که سوابق را برای اجرای قانون یا اهداف دولتی ضبط می نماید. سایر اطلاعات ممکن است قبلاً توسط مقامات مربوطه عکس برداری شده یا توسط ارائه دهندگان خدمات و سیستم عامل ها ذخیره شده باشند. ممکن است امکان پاک کردن کامل اطلاعات شما وجود نداشته باشد.
4. سوابق شما ممکن است به صورت محلی، روی لپ تاپ یا دستگاه تلفن همراه شما ذخیره شده و توسط نیروی امنیتی با استفاده از ابزارهای خاص قابل بازیابی باشد. این رهنما موضوعاتی مانند حذف کامل تمام رسانه های فیزیکی را پوشش نمی دهد.

با لیستی از محتوا و حساب های که می خواهید حذف کنید آغاز نمائید. دسته های وسیعی را که ممکن است اطلاعات شما در آن ذخیره شود، در نظر بگیرید: (1) ایمیل، (2) رسانه های اجتماعی و (3) برنامه های صحبت. شاید برای شما مفید باشد که نام خود را در سایت ها جستجو کنید تا مشخص شود چه اطلاعاتی در دسترس عامه قرار دارد. یکی از راه های به یاد آوردن

جائی کہ حساب آنلین دارید، دقت کامل به حساب ذخیره شده خود و مرور دقیق لیست موجود در آن است. نکته پایانی: در نزدیکی خود دقیق و صبور باشید.

بخش(1): حذف فهرست محتوا

1. Facebook: <https://www.pcmag.com/how-to/how-to-quickly-delete-old-facebook-posts>
2. Twitter: several services offer automated mechanisms for deleting posts: <https://tweetdeleter.com/> and <https://tweetdelete.net/> are two. Change your password before logging into these services.
3. Signal: <https://support.signal.org/hc/en-us/articles/360007320491>
4. Telegram: <https://telegram.org/faq#q-can-i-delete-my-messages>
5. Facebook Messenger: <https://www.facebook.com/help/messenger-app/194400311449172>
6. Removing yourself from Google Search <https://support.google.com/websearch/troubleshooter/3111061?hl=en>

**بخش 2: حذف تمام حساب ها**

1- حذف یا غیرفعال کردن حساب های که استفاده نمی کنید.

- بازیابی هرگونه ایمیل آدرسی را که در 10 سال گذشته استفاده کرده اید . ببینید با استفاده از این موارد با چه ویبسایت های ثبت نام کرده اید. اگر دیگر نیازی ندارید ، آنها را حذف کنید.

- از عملکرد جستجو در ایمیل خود استفاده کنید و عباراتی مانند "ثبت نام" یا "خوش آمدید" را جستجو کرده و حساب های مرتبط با آنها را حذف یا غیرفعال کنید. در بیشتر موارد ، می توانید پیوند مناسب را در بخش "حریم خصوصی" یا "امنیت" پیدا کنید. این سایت تقریباً تمام حساب های را که با استفاده از یک آدرس ایمیل خاص ایجاد کرده اید (تنها برای جی میل و اتولوگ است).

راهنمای حذف حساب در بستر رسانه های اجتماعی :

- i. Facebook: <https://www.facebook.com/help/224562897555674/>
- ii. Instagram: <https://help.instagram.com/448136995230186/>
- iii. Twitter: <https://help.twitter.com/en/managing-your-account/how-to-deactivate-twitter-account>
- iv. LinkedIn: <https://www.linkedin.com/help/linkedin/answer/63?lang=en>

- نحوه حذف خود از حساب/ آدرس های ایمیل:

- i. Signal: <https://support.signal.org/hc/en-us/articles/360007061192-Unregister-or-Delete-Account>
- ii. Telegram: <https://my.telegram.org/auth?to=delete>

چطور می تواند ایمیل های خود را حذف بکنید:

#### i. Google

حتی اگر حساب های خود را حذف کرده اید ، هنگامی که افراد نام و مکان شما را جستجو می کنند ، اطلاعات/پیوندهایی در مورد شما ذخیره می شود این روش راه حل Google Console نامیده می شود. در صورت ارائه پیوند به هر یک ، می توانید از آنها بخواهید رمز جستجوی خود را حذف کنند تا نتایج ذخیره شده حذف شوند.

ii. Yahoo: <https://en-global.help.yahoo.com/kb/SLN2044.html>

iii. Microsoft / Hotmail: <https://support.microsoft.com/en-us/help/12412/microsoft-account-how-to-close-account>

iv. Protonmail: <https://protonmail.com/support/knowledge-base/delete-account/>

- ممکن است برخی از سازمانها یا گروههایی که دیگر مایل نیستید به آنها وابسته باشید، لیست ایمیل شما را داشته باشند با دسترسی از طریق پیوند های لغو، اشتراک آنها را که معمولاً در درپایان هر ایمیل است لغو کنید.

- برای برخی از خدمات، ممکن است بخواهید قبل از حذف حساب، همه محتوا و پیام ها را پاک کنید، زیرا ممکن است بعداً به آن دسترسی پیدا شود.

#### 2-امن سازی حساب های موجود .

۱: شما باید از گذر واژه (رمز) های منحصر به فرد برای هر حساب استفاده کنید و در صورت لزوم از احراز هویت دو عامل استفاده کنید.

#### LastPass:

یا مدیر عامل می تواند برای به خاطر سپردن چند رمز عبوری مختلف کمک کند. برای اطلاعات بیشتر به راهنمایی های قبلی ما در زمینه خنثی سازی نظارت دیجیتال (انگلیسی ، چینی) مراجعه کنید.

- احراز هویت چند عاملی اولین توصیه ای است که می توانیم با اطمینان از اینکه هیچ کس اطلاعات شما را زیر نظر نگیرد با استفاده از روش های مانند بدهیم:

- YubiKey یا Duo و Auth یا Authenticator روش های است که ما ترجیح می دهیم.

- در حالی که امنیت چند عاملی مبتنی بر پیام کمتر است ، اما بهتر از نداشتن آن است.

#### بخش 3: جستجوی اطلاعات حساس و باقی مانده

باز هم دشوار است که تمام تاریخچه معلومات آنلاین خود به صورت قطعی حذف بکنید. اما پیروی از راهنمایی ها پایان و استفاده از "self-dox" شما را کمک می کند که بدانید کدام اطلاعات از دست رفته است:

<https://guides.accessnow.org/self-doxing.html>

برای کمک به حذف حساب: <https://www.accessnow.org/help/>

حذف خودکار حساب رسانه های اجتماعی: <http://www.suicidemachine.org/>

خدمات پولی (تأیید نیست): <https://joindeleteme.com/>

می توانید سایتهای مختلف ذیل را برای حذف معلومات خود استفاده کنید:

#### Sources/ منابع

1. <https://www.popularmechanics.com/technology/security/how-to/a7380/how-to-disappear-completely-from-the-internet/>
2. <https://lifehacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
3. <https://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2575745/How-DISAPPEAR-internet-9-step-guide-helps-people-vanish-without-trace-surf-anonymously.html>
4. <https://inteltechniques.com/book7.html>
5. <https://lifehacker.com/how-to-commit-internet-suicide-and-disappear-from-the-w-5958801>
6. <https://www.pandasecurity.com/mediacenter/mobile-news/disappear-internet/>
7. <https://www.whoishostingthis.com/blog/2013/12/12/how-to-disappear-online/>