



چگونه از هک حساب اینستاگرام مطلع شویم و آن را دومرتبه پس بگیریم؟

زمانی که یک حساب کاربری در شبکه اجتماعی اینستاگرام ایجاد می‌کنید از همان لحظه خطر هک شدن حساب شما را تهدید می‌کند. این مشکل به ویژه در ارتباط با حساب‌هایی رخ می‌دهد که مالک حساب یک فرد تازه وارد به دنیای اینستاگرام است. در بیشتر موارد هک شدن حساب‌های اینستاگرام به دلیل انتخاب گذرواژه‌های ضعیف یا تایپ گذرواژه زمانی رخ می‌دهد که فرد دیگری در حال نگاه کردن به صفحه‌نمایش گوشی شما است. در این مطلب سایت مجله شبکه به شما خواهیم گفت نشانه‌های هک حساب کاربری اینستاگرام چیست و چگونه از مکانیزم‌های امنیتی برای محافظت از حریم خصوصی خود استفاده کنید. همچنین روش بازیابی گذرواژه و بازیابی حسابی که از دست رفته است را به شما نشان خواهیم داد.

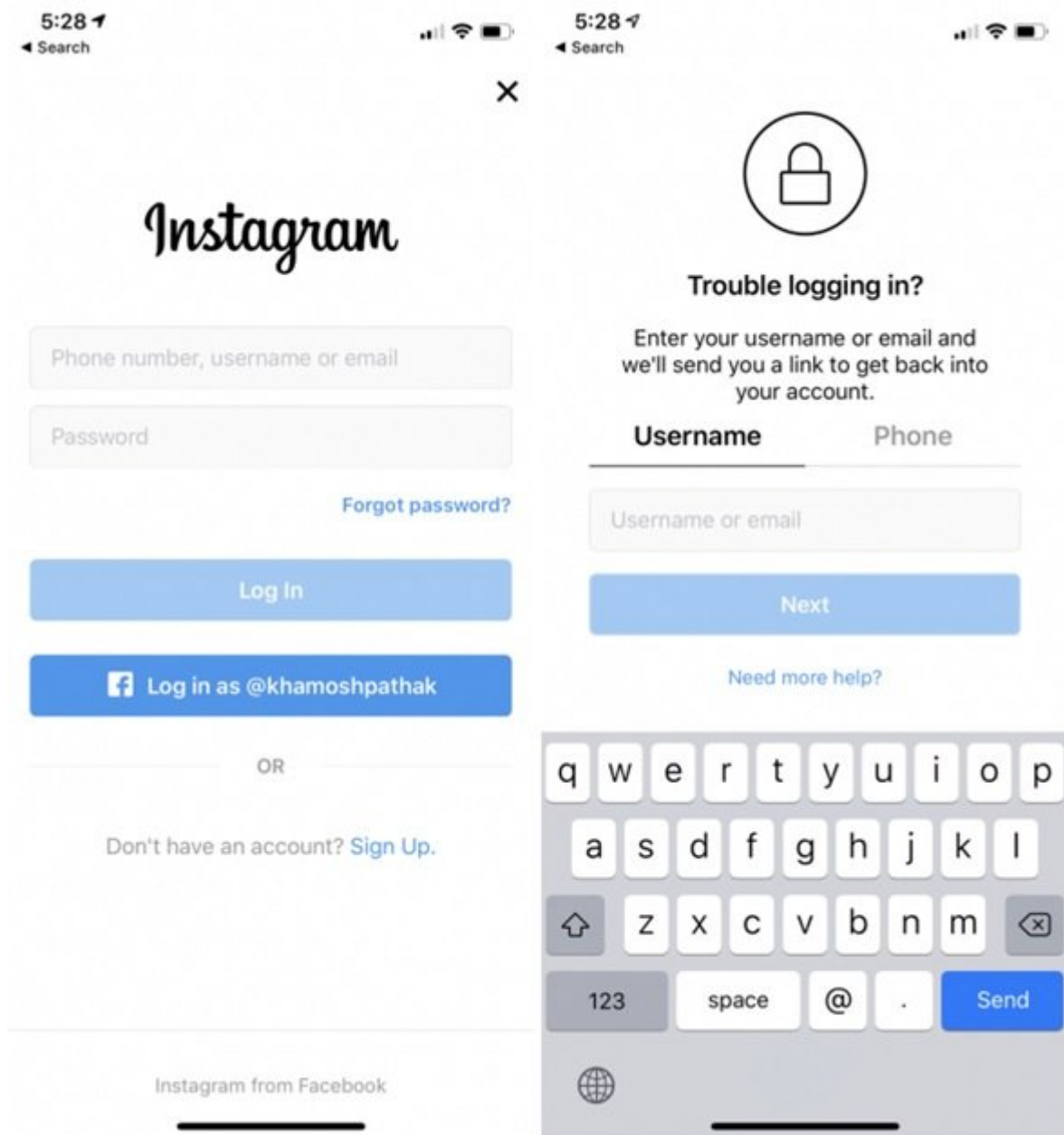
چگونه بفهمیم که حساب کاربری ما در اینستاگرام هک شده است؟

زمانی که فردی سعی می‌کند ایمیل یا گذرواژه متعلق به یک حساب کاربری در اینستاگرام را هک کند، این شبکه اجتماعی پیغام هشدار به شما نشان می‌دهد. اما این امکان وجود دارد که شخصی به ایمیل شما نفوذ کند و بدون اطلاع شما از آن استفاده کند. زمانی که هکری یک حساب کاربری در اینستاگرام را هک می‌کند در اولین مرحله گذرواژه قبلی را تغییر داده و آدرس ایمیل جدیدی را جایگزین آدرس قبلی می‌کند. خوشبختانه اینستاگرام با ارسال یک ایمیل هشداردهنده به آدرس قبلی این موضوع را اطلاع می‌دهد. این اولین نشانه‌ای است که خبری از یک فعالیت هکری می‌دهد.

اگر دسترسی از کشوری غیر از کشور کاربر که آدرس آی‌پی آن برای اینستاگرام ثبت شده انجام شود، نیز یک ایمیل هشدار دهنده برای کاربر ارسال می‌شود. این دومین نشانه‌ای است که اکنون نشانه‌ای است که احتمال نفوذ به حساب کاربری شما در اینستاگرام وجود دارد.

سومین نشانه هک شدن زمانی است که ایمیلی مبنی بر تغیی ایمیل یا گذرواژه دریافت می‌کنید، در حالی که خود چنین درخواستی را ارائه نکرده‌اید. در این حالت نیز مشخص است که فردی به حساب کاربری شما دسترسی پیدا کرده است.

چهارمین نشانه هک شدن زمانی است که به استوری‌ها، پست‌ها، نظرات و پیام‌های مستقیم خود نگاه می‌کنید و مشاهده می‌کنید که آن‌ها تغییر پیدا کرده یا حذف شده‌اند، بدون آن‌که شما از انجام این کارها مطلع شده باشید. در چنین شرایطی باید فعالیت‌های حساب کاربری خود را بررسی کنید. برای این منظور باید به بخش Account Data مراجعه کنید و اطلاعات مربوط به ورود، تغییرات حریم خصوصی و آدرس‌های ایمیل مرتبط را بررسی کنید. اگر می‌توانید به حساب کاربری وارد شوید، پس از ورود به حساب در صفحه پروفایل روی آیکن Settings کلیک کنید و سپس گزینه Privacy and Security و سپس گزینه View Account Data را انتخاب کنید.



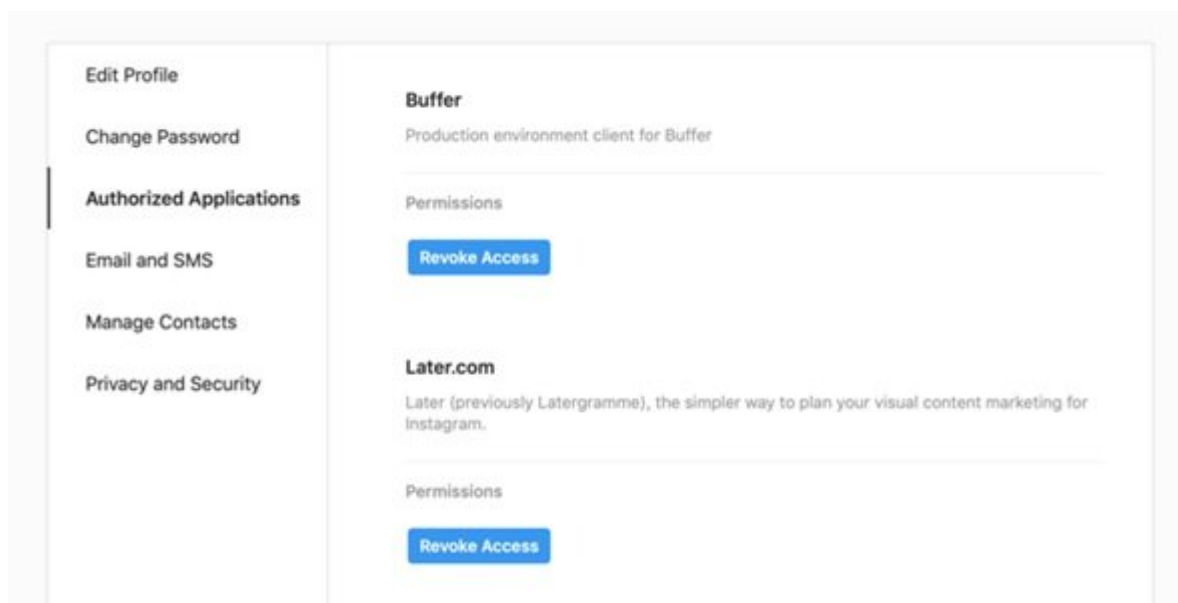
در این صفحه گزارشی از تمامی فعالیت‌های مهمی که به آن‌ها اشاره کردیم نشان داده می‌شود. در این صفحه باید اطمینان حاصل کنید، پیکربندی تنظیمات تغییر پیدا نکرده‌اند و همان چیزی هستند که خودتان تعریف کرده‌اید.

اکنون که برخی از نشانه‌های متداول را بررسی کردیم، در مرحله بعد باید روش بازیابی حساب کاربری را بررسی کنیم.

تغییر گذرواژه حساب کاربری پس از مشاهده علایم هک شدن

اگر تنها گذرواژه شما تغییر پیدا کرده است، شما می‌توانید از طریق قابلیت ریست کردن گذرواژه حساب را دومرتبه پس بگیرید. روی گوشی‌های اندرویدی یا آی‌فون، در صفحه ورود باید گزینه **Forgot Password** را لمس کنید. روی صفحه دستورالعمل‌ها را دنبال کرده و شناسه ایمیل خود را وارد کنید. در ادامه ایمیلی مبنی بر بازنشانی گذرواژه دریافت می‌کنید. روی لینک دریافتی کلیک کرده و گذرواژه جدیدی را وارد کنید. اطمینان حاصل کنید گذرواژه جدید طولانی و پیچیده است تا دومرتبه حساب شما هک نشود.

قطع دسترسی برنامه‌ها و سرویس‌ها به اینستاگرام



برخی موارد هکرها از طریق یک برنامه کاربردی یا سرویسی که روی وب قرار دارد به یک حساب کاربری در اینستاگرام متصل شده و به آن نفوذ می‌کنند. برای آن‌که دسترسی‌ها به حساب خود را بررسی کنید. در سایت **اینستاگرام** به حساب کاربری خود وارد شوید. پس از ورود به اینستاگرام در صفحه پروفایل کاربر روی آیکون تنظیمات که شبیه به چرخ‌دنده است (Gear) کلیک کنید و در صفحه بعد گزینه Authorized Apps را انتخاب کنید. در سمت راست صفحه نام برنامه‌ها و سرویس‌هایی را مشاهده می‌کنید که به پروفایل شما دسترسی دارند. برای آن‌که بتوانید دسترسی به حساب کاربری را حذف کنید Revoke Access را کلیک کنید. بهتر است این کار را برای تمامی برنامه‌ها و سرویس‌هایی که مشکوک هستند انجام دهید.

بازیابی حسابی که هک شده است



بازیابی یک حساب از دست رفته مشکل بسیاری از کاربران است. در این مرحله سرعت عمل حائز اهمیت است. اگر حساب کاربری شما هک شده و هکر تمامی شناسه‌ها شبیه به آدرس ایمیل و شماره تلفن را تغییر داده باشد، بازگرداندن حساب کار بسیار سختی است و به صبوری بسیار زیادی نیاز دارد. بازیابی یک حساب در برخی موارد ممکن است چند هفته به طول بیانجامد. زمانی که مشاهده کردید حساب هک شده است، باید به سرعت دست به کار شوید. به محض دریافت ایمیلی مبنی بر تعویض گذرواژه حساب کاربری در اینستاگرام، ایمیل را باز کرده و گزینه

Revert this change یا reset your password را انتخاب کنید. با انتخاب این گزینه بازگردانی گذرواژه قبلی برای اینستاگرام ارسال شده و عمل تایید گذرواژه اتفاق نمی‌افتد. در این حالت تیم امنیتی اینستاگرام اقدام به بازگرداند تغییرات می‌کنند. البته در این مرحله لازم است هویت خود را ثابت کنید تا اینستاگرام مطمئن شود شما مالک واقعی این حساب هستید. به‌طور مثال از شما درخواست می‌شود کدی که برای شما ارسال شده است را روی کاغذی به شکل دست‌نویس بنویسید، آن را در دست گرفته و عکسی از چهره خودتان بگیرید. در ادامه باید پاسخ دهید در زمان ساخت حساب کاربری از چه دستگاهی استفاده کرده‌اید. آی‌فون، اندروید، کامپیوتر شخصی و پس از آن که هویت شما تایید شد، تیم امنیتی اینستاگرام ایمیلی مبنی بر بازیابی حساب کاربری برای شما ارسال می‌کند.

اطمینان حاصل کنید حساب شما دومرتبه هک نخواهد شد

در صورتی که نمی‌توانی تضمین کنیم که حساب کاربری شما دومرتبه هک نخواهد شد، اما با پیروی از دستورالعمل‌های زیر شانس هک شدن دوباره حساب کاربری شما به حداقل می‌رسد.

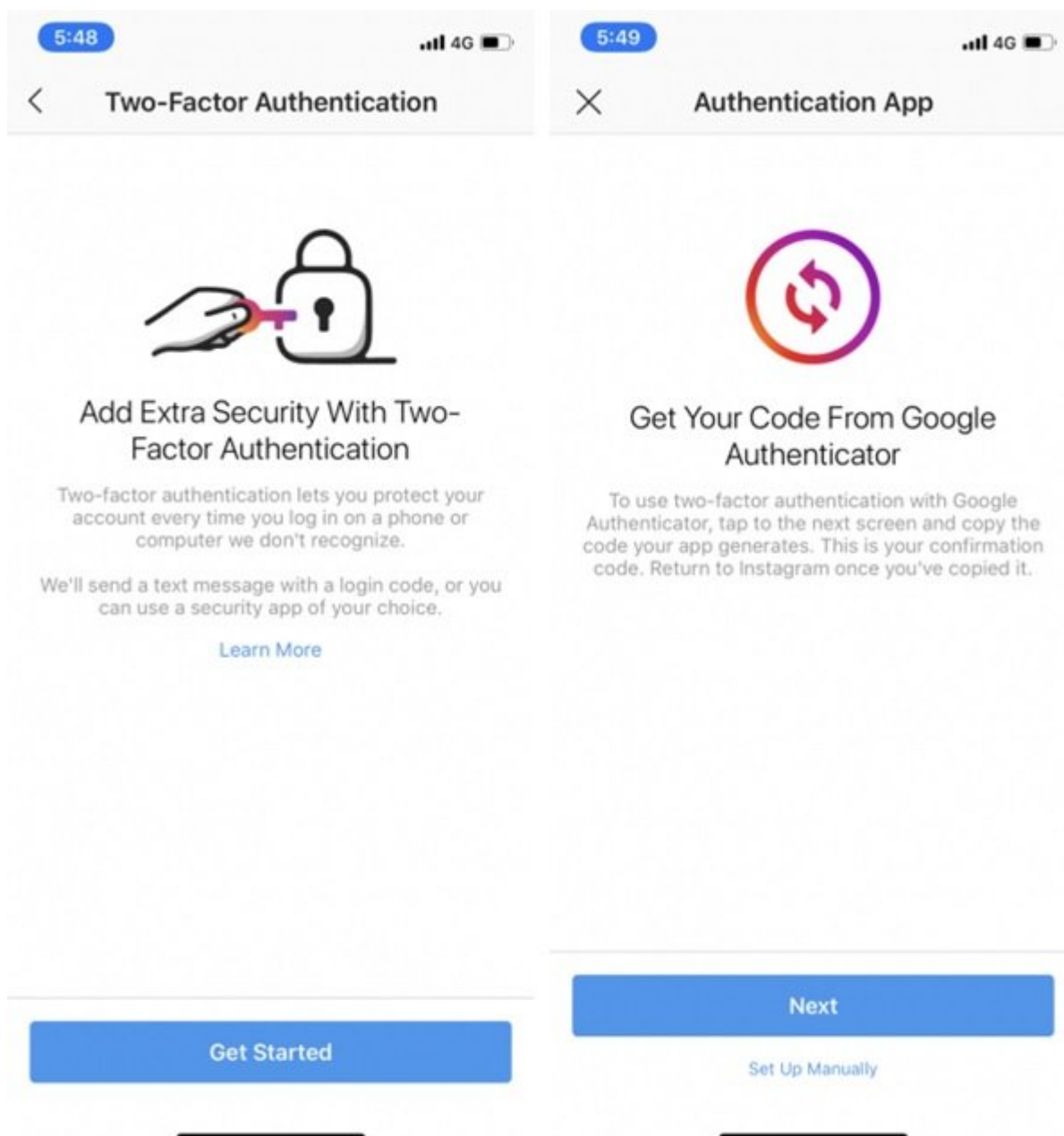
یک گذرواژه قدرتمند انتخاب کنید

اینستاگرام پیشنهاد می‌کند از یک گذرواژه حداقل ترکیبی از 6 رقم و حرف همراه با کاراکترهای خاص استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید گذرواژه حداقل از 10 کاراکتر ساخته شده باشد و ترکیبی از حروف بزرگ و کوچک در آن قرار گرفته باشد. از به‌کارگیری گذرواژه‌هایی شبیه به qwerty اجتناب کنید. مطمئن شوید گذرواژه‌ای که انتخاب می‌کنید ارتباطی با شما ندارد. در این حالت حدس زدن آن کار سختی است. کد پستی، شماره تلفن همراه، شماره ملی و.... نباید استفاده شوند.

گذرواژه را در بازه‌های زمانی مشخص تغییر دهید

نیازی به گفتن این جمله نیست که نباید گذرواژه خود را در اختیار افراد دیگری قرار دهید. حتی اگر گذرواژه قدرتمندی ایجاد کرده باشید، شانس به سرقت رفتن آن وجود دارد. پس بهتر است گذرواژه حساب خود را روی کامپیوتری که به شکل اشتراکی با دیگران استفاده می‌کنید ذخیره نکنید. بهتر است گذرواژه را در بازه‌های زمانی چند تفعای تغییر دهید.

مکانیزم احراز هویت دو مرحله‌ای را فعال کنید



بهترین راه برای حصول اطمینان از این مسئله که حساب کاربری اینستاگرام ایمن است به کارگیری احراز هویت دو مرحله‌ای است. زمانی که قابلیت فوق را فعال کنید، هر مرتبه پس از وارد کردن گذرواژه از شما کدی یکبار مصرف درخواست می‌شود که برای آدرس ایمیل یا شماره تلفن همراه شما ارسال می‌شود. برای فعال‌سازی قابلیت احراز هویت دو مرحله‌ای پس از وارد شدن به حساب کاربری به صفحه پروفایل بروید و گزینه Settings را لمس کنید. در تنظیمات این بخش گزینه Privacy and security را انتخاب کنید و سپس Two-Factor Authentication را لمس کنید. در صفحه‌ای که ظاهر می‌شود گزینه Get Started را لمس کنید. در ادامه از شما درباره روش ارسال کد سوال می‌شود که باید روش ارسال پیام کوتاه یا انتخاب برنامه احراز هویت را انتخاب کنید. بهتر است روش Text Message را انتخاب کنید که عملکرد ساده‌ای دارد و تنها یک کد یکبار مصرف ساده برای شما ارسال می‌شود. مکانیزم دوم و انتخاب نرم‌افزارهایی شبیه به Google Authenticator یا Authy به لحاظ امنیتی عملکرد بهتری دارد و یک کد موفقیت‌آمیز هویت را ارسال می‌کنند، اما پیچیدگی خاص خود را دارند. اگر گزینه انتخاب نرم‌افزار انتخاب کنید، اینستاگرام از شما درخواست می‌کند برنامه احراز هویت مدنظر را انتخاب کنید.

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/mobile-tricks/instagram-tricks/16114/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87-%D8%A7%D8%B2-%D9%87%DA%A9-%D8%AD%D8%B3%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%DB%8C%D9%86%D8%B3%D8%AA%D8%A7%DA%AF%D8%B1%D8%A7%D9%85-%D9%85%D8%B7%D9%84%D8%B9-%D8%B4%D8%AF%D9%87-%D9%88-%D8%A2%D9%86-%D8%B1%D8%A7-%D8%AF%D9%88%D9%85%D8%B1%D8%AA%D8%A8%D9%87-%D9%BE%D8%B3-%D8%A8%DA%AF%DB%8C%D8%B1%DB%8C%D9%85%D8%9F>