

## با سلام به همه دوستان عزیز حامی جنبش سبز ایران و با تبریک بابت ورود به سال ۱۳۸۹ ، سالی با نام " مبارزه با استبداد "

این کتاب الکترونیکی ، بر اساس اطلاع رسانی صحیح ، دقیق ، آزاد و آسان در زمینه اینترنت و امنیت در شبکه های مجازی، وبلاگ نویسی و امنیت در دنیای واقعی با تلاشی فشرده از منابع مختلف ، گردآوری و ویرایش شده و در اختیار شما دوستان قرار گرفته است. سعی شده است تا بیشترین مطالب کاربردی در کمترین زمان و حجم به دست شما برسد. امید است که با توجه به نکات مندرج در این مقاله ، حداکثر میزان امنیت در هر نوع فعالیت ضد رژیم ظلم و ستم را برای خود و دوستانتان ایجاد کنید.

تمام مسائل ذکر شده همه به منزله توصیه قفل کردن درب منزل هنگام خروج از خانه است. با اینکه همیشه امکان سرقت از منزل شما می‌رود اما با رعایت چند نکته تا حد زیادی می‌توانید امنیت خانه خود را تامین نمایید.

شما می‌توانید این کتاب را از طرق یکی از لینکهای زیر نیز به دوستانتان پیشنهاد دهید:

- 1- [http://www.4shared.com/file/233454461/bf33f015/Security\\_Ebook\\_Green\\_Movement.html](http://www.4shared.com/file/233454461/bf33f015/Security_Ebook_Green_Movement.html)
- 2- <http://uploadingit.com/d/H9QD1KPJGGDIJSIZ>
- 3- <http://quickr.me/pLjv5yO>
- 4- <http://www.mediafire.com/?zml22zjmxej>
- 5- [http://www.mediafire.com/file/zml22zjmxej/Security\\_Ebook\\_-\\_Green\\_Movement.pdf](http://www.mediafire.com/file/zml22zjmxej/Security_Ebook_-_Green_Movement.pdf)

« انتشار تمام یا قسمتی از این مجموعه ؛ کاملاً آزاد ، شرعاً حلال و بلکه لازم است »

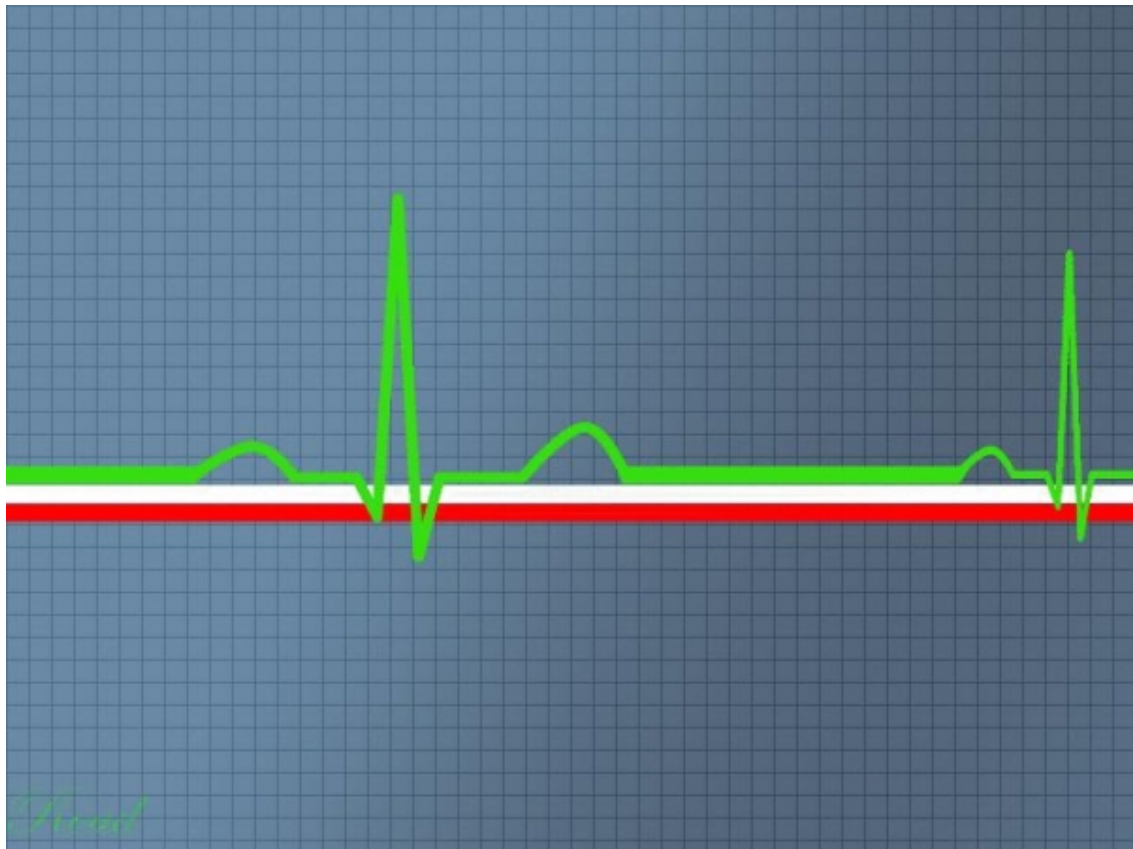
### فهرست:

- ۱- وبلاگ نویسی ..... صفحه ۳
- ۲- افزایش امنیت در فایرفاکس ..... صفحه ۵
- ۳- آپلود ..... صفحه ۷
- ۴- دانلود از سایت یوتوب با ربات یوتوب مسنجر ..... صفحه ۱۰
- ۵- جیمیل آزاد ..... صفحه ۱۱
- ۶- حذف ID یاهو از Add List دیگران ، حذف ID یاهو برای همیشه ..... صفحه ۱۶
- ۷- VPN ..... صفحه ۱۹
- ۸- نکات امنیتی جهت پخش اخبار و اطلاعات در بستر اینترنت ..... صفحه ۲۲
- ۹- مهندسی اجتماعی ..... صفحه ۲۴
- ۱۰- اقدامات اولیه در برابر گاز اشک آور ..... صفحه ۲۷
- ۱۱- اطلاعاتی که پس از بازداشت باید بدانید ..... صفحه ۲۶
- ۱۲- لینک سایر مقاله های مفید ..... صفحه ۴۲

تاریخ تهیه و انتشار: اسفند ماه ۱۳۸۸



How the Media can manipulate our viewpoint



## وبلاگ نویسی:

- ۱- از سرویسهای مطمئن مانند WordPress / بلاگر (BlogSpot) و... به جای سرویسهایی مانند Persianblog / Blogfa / Cicco و... که سرور آنها در ایران هست استفاده کنید.  
این از مهمترین نکات امنیتی در جلوگیری از ردیابی وبلاگی داخل ایران است. به دلیل اینکه این سرویسها برای ماندگاری خود همکاری خیلی خوبی با رژیم دارند و همچنین این سرویسهای وبلاگ نویسی ایرانی، باز هم به دلیل همکاری با رژیم میتوانند اولاً وبلاگ شما را براحتی حذف کنند ثانیاً طبق دستور مقامات قضایی، سرویسهای وبلاگ نویسی ایرانی موظف به نگهداری تمام مطالب وبلاگها در سرور خودشان هستند بنابراین براحتی میتوانند مطالب وبلاگ شما را در اختیار مقامات قضایی قرار دهند که در صورت دستگیری شما این مسئله میتواند بسیار مهلک باشد!!!
- ۲- در صورتیکه سایت مورد نظر شما (یا سرویس وبلاگ شما) از خصوصیت https پشتیبانی میکند، حتماً از این خاصیت برای وب نوردی امن تر استفاده کنید.
- ۳- از گذاشتن مشخصات فردی، عکس، شماره تلفن، ایمیل شخصی و... اکیدا خودداری کنید. حتی اگر وبلاگ پر بیننده و سیاسی دارید، حداقل در این برهه از زمان به فکر کسب درآمد اینترنتی از طریق درج آگهی های تبلیغاتی نباشید. (بسیار خطرناک)
- ۴- قبل از آپ کردن (نوشتن پست جدید) حتماً متن خود را داخل word نوشته و ویرایش کنید سپس وارد وبلاگ شوید و متن را past نمایید. این مساله جهت کاهش زمان آنلاین بودن داخل وبلاگ می باشد. هرچقدر زمان آنلاین بودن شما در وبلاگ کمتر باشد، احتمال خطر نیز کمتر خواهد بود.
- ۵- بعد از هر بار آپ کردن حتماً از وبلاگ خود Sing Out کنید و وبلاگ را بدون Sing Out کردن ننیدید. با نفوذ تروجان به سیستم و وبلاگ شما، حتی اگر سیستم شما خاموش باشد باز هم امکان هک وبلاگ، ایمیل وبلاگ و به دست آوردن پسورد شما وجود دارد.
- ۶- موقع آپ کردن، حتماً با فیلتر شکن امن (اولتراسرف یا VPN) وارد قسمت control panel وبلاگ خود شوید. این نکته به جهت تغییر ip بسیار حیاتی و مهم است.
- ۷- مراقب ترفندهای مهندسی اجتماعی باشید. بدین معنی که برخی افراد نفوذی با دستیابی به مشخصات فردی، اجتماعی و علایق شما موجود در اکانت فیس بوک یا وبلاگتان همچنین با خودی نشان دادن خودشان، سعی در جهت برقراری ارتباط - ابتدا مجازی مانند رد و بدل کردن ایمیل، چت و... و سپس ملاقات حضوری - با

شما می‌کنند و زمان حضور در قرار ملاقات اقدام به دستگیری می‌کنند. این روش هم در زمان چت کردن با ردیابی ip شما (در صورت عدم استفاده از فیلترشکن) و یا نصب ویروس و تروجان جهت اطلاع از سایر فعالیت‌های شما هم امکان‌پذیر است.

۸- استفاده از آنتی ویروس مطمئن و به روز. به شما پیشنهاد می‌کنم با اینکه اکثر ایرانی‌ها از مصرف کالای اصل (به خاطر هزینه بر بودن و متأسفانه عادت به مصرف مجانی) طفره می‌روند ولی داشتن یک آنتی ویروس معتبر اورجینال (بخصوص در این برهه زمانی) میتواند بسیاری از مشکلات حتمی مانند هک، تروجان و بسیاری مشکلات دیگر ویندوزی شما را رفع کند.

برای مثال آنتی ویروس Kaspersky - Internet Security 2010 (تا جایی که اطلاع دارم) میتوانید نسخه دو کاربره با یکسال شارژ را با هزینه ای حدود 50,000 تومان داخل ایران تهیه کنید.

۹- در صورت امکان از سیستم عامل Linux یا Mac به جای Windows استفاده کنید.

۱۰- جهت عدم دسترسی از خارج به سیستم خودتان (در صورت روشن بودن - مثلاً دانلود شبانه) مسیر زیر را طی کنید:

بر روی My Computer خود راست کلیک کنید و Properties را انتخاب کنید.

از منوهای قسمت بالا گزینه Remote را انتخاب کنید.

حال در اینجا مطمئن شوید که دو مربع فاقد تیک (غیرفعال) باشند.

معمولاً گزینه اول با نصب ویندوز بطور پیشفرض فعال است ولی با این کار ساده مانع دسترسی از خارج به سیستم خود خواهید شد.

۱۱- از مرورگرهای امن مانند Firefox / Opera / Safari استفاده کنید. استفاده از اینترنت اکسپلورر را به فراموشی بسپارید. اینترنت اکسپلورر به شدت دارای باگ (حفره) بوده و امنیت خیلی پائینی دارد.

با وب گردی میتوانید افزونه هایی برای امنیت بیشتر مرورگرهای معرفی شده بیابید.

پیشنهاد من استفاده از مرورگر Firefox می باشد.

آخرین ورژن این مرورگر محبوب را از لینک زیر دانلود کنید.

<http://www.mozilla.com/en-US>

## افزایش امنیت در فایرفاکس:

برای امنیت و راحتی بیشتر با Firefox ، این ۵ افزونه (Add-ons) را دانلود و نصب کنید. بعد از نصب ، مرورگر خود را یکبار Restart کنید:

1- WOT - برای نشان دادن میزان امنیت سایتهایی که شما وارد آن شده اید و هشدار احتمالی مبنی بر پائین بودن سطح امنیت سایت یا آلوده بودن سایت به تروجان و... مثل سایت فارس نیوز...!

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/3456>

2- NoScript - برای عدم اجرای ناخواسته Script های آلوده کننده از روی سایتهای مختلف بر روی سیستم شما. این افزونه قابلیت تعریف اسکریپتهای امن را هم دارد. مثلاً با ورود به سایتی که از امنیت آن مطمئن هستید میتوانید گزینه امن را برای این افزونه انتخاب کنید تا بار دیگر از شما برای ورود سوال نکند.

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/722>

3- Flashblock - برای عدم اجرای خودکار فایل های فلش بر روی سیستم شما. علاوه بر ایجاد امنیت با عدم اجرای خودکار فایل های فلش (مانند سایت یوتوب) سرعت مرور اینترنت شما را بالا برده همچنین باعث کاهش شدید مصرف حجم اینترنت شما می شود (به صرفه و اقتصادی) ولی امکان اجرای هر کدام از فایل های فلش موجود در اینترنت به دلخواه و با انتخاب شما براحتی امکان پذیر است.

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/433>

4- Noreferer - در جستجوی وب و یا وبگردی ، مساله ای به نام referrer وجود دارد که آن عبارت است از اینکه وقتی شما روی یک پیوند کلیک میکنید تا وارد یک صفحه دیگر شوید، در صفحه مقصد اطلاعات اینکه شما از کجا به آن صفحه آمده اید میتواند (و معمولاً) ذخیره می شود. حال اگر شما از صفحه فیس بوک خود یا ایمیل خود وارد صفحه دیگری شوید referrer سایت مقصد آنرا ذکر خواهد کرد. با نصب این افزونه مدیران آن سایتها نخواهند فهمید که شما از کجا به آن وبسایت آمده اید.

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/86093>

5- UltraSurf - را در فایرفاکس خود داشته باشید...!

بطور پیشفرض همیشه با اجرای نرم افزار اولتراسورف ، پنجره اینترنت اکسپلورر باز می شود و شما فقط میتوانید با آن به گشت و گذار اینترنتی بپردازید. ولی با این افزونه شما با فایرفاکس خودتان به گشت و گذار آزاد خواهید پرداخت.

<http://uploadingit.com/d/UCVYJRQIVEXDYZTA>

بعد از دانلود ، فایلی به نام " wjbutton\_en.xpi " با حجم 23 KB خواهید داشت که با Drag کردن آن به داخل فایرفاکس ، براحتی نصب می شود. بعد از نصب در قسمت Tools/Add-ones ، این افزونه را پیدا

کنید و بر روی قسمت **option** کلیک کنید. حال در صفحه جدید می توانید تغییرات مورد نظر خود را تعیین کنید. ولی پیشنهاد می شود که در صورتیکه کاربر عادی هستید ، قسمت **proxy settings** را دستکاری نکنید. برای راحتی کار، گزینه **icon** را انتخاب کنید. حال در یکی از قسمتهای بالا یا پایین مرورگرتان آیکونی بشکل کره زمین با یک قایق دیده می شود.

برای اتصال به اولتراسورف ، ابتدا نرم افزار اصلی را اجرا کنید سپس بر روی آیکون کلیک کنید تا روشن شود و..... تمام !



برای غیرفعال کردن ، روی همین آیکون دوباره کلیک کنید تا خاموش شود. البته نیازی به خارج شدن از نرم افزار اصلی ندارید. اتصال شما در فایرفاکس به حالت عادی برمیگردد.

سه لینک دانلود نرم افزار اولتراسورف (ver: 9.5 - 9.92) به همراه راهنمای اتصال (در صورتیکه یکی از ورژنهای، اتصال برقرار نکرد از ورژن دیگری استفاده کنید)

<http://www.4shared.com/file/230519321/234e94b1/UltraSurf.html>

Or

<http://www.mediafire.com/?zmjcgmlzgdj>

Or

<http://www.mediafire.com/file/zmjcgmlzgdj/UltraSurf.rar>

Size: 2.2 MB

## آپلود:

در صورت نیاز به آپلود تصاویر یا ویدئو، از سرویسهایی که سرور آنها داخل ایران نیست و البته مطمئن هستند جهت جلوگیری از ردیابی یا حذف موارد آپلودی استفاده کنید. برای مثال آدرس و توضیحات برخی از سایتهای آپلودی رایگان و عالی را در زیر ببینید:

### سایت آپلودی ۱ – <http://www.4shared.com>

- ۱- الزام در ثبت نام
- ۲- کنترل پنلی با مشاهبت پنجره های ویندوز جهت سهولت در کار
- ۳- امکان ساخت فولدرهای مختلف برای موضوعات مختلف
- ۴- امکان غیرفعال کردن دانلود برای یک فایل یا فولدر بدون حذف آن
- ۵- امکان تغییر پسورد و مشخصات پروفایل
- ۶- امکان انتخاب ۱۳ تم مختلف جهت زیبایی برای کنترل پنل
- ۷- امکان غیرفعال کردن نظردهی دانلود کننده ها برای هر فایل یا فولدر که بصورت پیش فرض فعال است.
- ۸- امکان انتخاب ۱۵ زبان مختلف (عدم پشتیبانی از زبان شیرین پارسی)
- ۹- قابلیت جستجو در محتوای آپلود شده و سایر اکانتهای 4shared
- ۱۰- قابلیت آپلود فایلهایی با اندازه بالای 500MB با پرداخت ماهیانه فقط ۱ دلار...!
- ۱۱- مکان سرور U.S

### سایت آپلودی ۲ – <http://uploadingit.com>

#### مشخصات:

- ۱- کاملاً رایگان
- ۲- حداکثر اندازه فایل قابل آپلود 200MB
- ۳- فضای قابل ارائه 10GB
- ۴- میزان پهنای باند مصرفی روزانه 5GB و ماهانه 75GB
- ۵- ارائه لینک دانلود مستقیم
- ۶- ارائه لینکهای خروجی متنوع
- ۷- امکان آپلود هر نوع فایل
- ۸- ساده و سریع بودن سایت
- ۹- بدون هرگونه تبلیغات در نمایش عکس
- ۱۰- وجود پنل مدیریتی با قابلیتهای بسیار بالا همچون:



نمایش همزمان اندازه فایل‌های آپلودی، پهنای باند مصرفی، فضای باقی مانده، آخرین IP کانکت شده، زمان آخرین عملیات انجام شده، تعداد آپلود و دانلود فایل‌ها، تغییر مشخصات اکانت، نمایش لحظه ای ۵ فایل آپلود شده و ۵ فایل دانلود شده اخیر و....

۱۱- امکان ایجاد آلبوم (تا ۱۰۰ عدد) از فایل‌های شما به همراه قابلیت Edit

۱۲- امکان پسورد گذاری بر روی فایل آپلود شده

۱۳- امکان ایجاد Slideshow Preview و Embed Code به همراه پنل مدیریتی داخلی ...!

۱۴- امکان ایجاد MP3 Player برای وبلاگ یا وبسایت

۱۵- قابلیت جستجوی داخلی برای فایل‌ها

۱۶- بدون نیاز به نصب نرم افزار جهت آپلود

۱۷- قابلیت خروج اتوماتیک (Logout) پس از ۳۰ دقیقه بدون فعالیت جهت افزایش ضریب امنیتی

۱۸- Uptime 99.92%

۱۹- مکان سرور Canada

۲۰- عضویت حتمی ولی ساده و بسیار آسان

سایت آپلودی ۳ - <http://www.mediafire.com>

#### مشخصات:

۱- دو نسخه رایگان و حرفه ای (امکانات نسخه حرفه ای بسیار گسترده بوده و شما میتوانید با تنها پرداخت

6.97 دلار در ماه...! به آن دست یابید)

۲- عضویت اختیاری

۳- فضای قابل ارائه نامحدود

۴- نمایش فایل‌های آپلودی جهت دانلود در صفحه اصلی سایت

۵- آپلود همزمان تا ۱۰ فایل مختلف

۶- آپلود هر فایل تا 100MB - در نسخه حرفه ای تا 10GB

۷- امکان Backup گیری فایل‌های آپلودی بر روی سرور اصلی سایت در نسخه حرفه ای

۸- بدون محدودیت در تعداد دانلود

۹- بدون محدودیت در پهنای باند مصرفی

۱۰- امکان ایجاد آلبوم

۱۱- امکان پسورد گذاری بر روی فایل‌های آپلودی در نسخه حرفه ای

۱۲- بدون نیاز به نصب نرم افزار جهت آپلود

۱۳- وجود پنل مدیریتی با قابلیت‌های بسیار بالا همچون:



قابلیت نمایش تعداد دفعات دانلود، قابلیت Edit کردن مشخصات فایلها، قابلیت فیلتر کردن بر اساس موضوعات مختلف، قابلیت Sorting فایلها، قابلیت Sharing مستقیم فایلها به سایتهای ارتباط جمعی و....

۱۴- امکان مدیریت بر فایلها و مشخصات اکانت با عضویت رایگان

۱۵- مکان سرور U.S

#### سایت آپلودی ۴ - <https://www.dropboks.com>

این سایت که از تکنولوژی ajax بهره میبرد، نهایت سادگی را به شما نشان میدهد، تنها چیزی که میبینید یک فروم آپلود و لیست فایلهای ذخیره شده است.

DropBoks فضایی برابر با 1GB در اختیار شما میگذارد و محدودیت حجمی هر فایل برای آپلود 50MB است. همچنین برای استفاده از آن ثبت نام ضرورتی ندارد. مکان سرور U.S

#### سایت آپلودی ۵ - <http://www.dropsend.com>

در واقع یک سرویس برای ارسال فایلهای حجیم از طریق ایمیل است اما شما می توانید از آن برای ذخیره فایلهایتان نیز بهره ببرید. در حالت رایگان این سایت فضایی برابر با 250MB در اختیارتان قرار میدهد که برای در اختیار گرفتن فضای بیشتر نیاز به پرداخت پول دارید. مکان سرور U.S

## دانلود از سایت یوتوب:

با وجود فیلتر بودن سایت یوتوب که نقش مهمی در اطلاع رسانی دارد ، برای گذر از فیلتر سایت یوتوب ،  
میتوانید از **روبوت یوتوب مسنجر** استفاده کنید.

شاید برای اولین بار باشد که روبوتی با این کارایی را در سطح اینترنت مشاهده می کنید.  
این روبوت در یاهو مسنجر (Yahoo Messenger) و گوگل تالک (Google Talk) قابل دسترس بوده و  
در هر دو ، کارایی لازم را دارد.  
در صورتیکه در یکی از مسنجرها ، چراغ این روبوت خاموش بود به مسنجر دیگر مراجعه کنید.

## چگونگی کار با روبوت:

فقط ID ویدیو را برای روبوت (در هر کدام از مسنجرها) ارسال کرده تا بعد از چند ثانیه لینک های دانلود  
مستقیم با انواع فرمت برای شما ارسال شود...!

### ۶ فرمت ارسالی روبوت یوتوب مسنجر:

MP4 (HQ)  
MP4 (HD)  
FLV (LQ)  
FLV (HQ)  
3GP (LQ)  
3GP (HQ)

### ID ویدیو چیست ؟

بعنوان مثال ما لینکی از یک ویدیو در یوتوب را داریم:

<http://www.youtube.com/watch?v=jZLCFsPnEXI>

ID ویدیو در این آدرس « jZLCFsPnEXI » است.

ID روبوت در یاهو مسنجر: [youtubesave@yahoo.com](mailto:youtubesave@yahoo.com)

ID روبوت در گوگل تالک: [ytsave@gmail.com](mailto:ytsave@gmail.com)

## جیمیل آزاد – Free Gmail

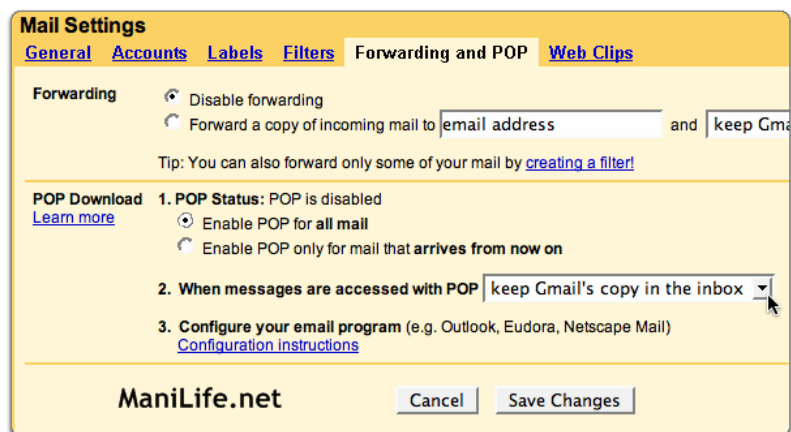
برای افرادی که داخل ایران زندگی میکنند ، اتفاقی عادی است که یک روز صبح از خواب بیدار شوند و ببینند جیمیل دیگر باز نمی شود (به خاطر مشکلات کابلی و مخابراتی و آن کشتی که لنگرش رو ول کرده تو "خلیج همیشه تا ابد فارس" روی اینترنت ما ولاغیر...! که حتما از اجانب و مزدور و برانداز هست) و این قطعی ممکن است تا روزها ادامه پیدا کند! و وای به روزی که منتظر یک mail مهم هم باشید....!

از آنجایی که حواله کردن بعضی از چیزها به بعضی از افراد ، دردی از ما دوا نمی کند و با توجه به اینکه **ذهن ایرانی ذهنی بسیار پویا است و قادر به گذشتن از هر سدی است** ؛ در زیر یک سری راه حل پیشنهاد میدهم که موقع قطعی می توانید از آنها برای دسترسی به Inbox ایمیلتون استفاده کنید:  
(شاید الان که مشغول خواندن این مقاله هستید، Gmail قطع نباشد ولی خودتان خوب میدانید که فعلاً و قطعاً دفعه بعدی هم وجود خواهد داشت)

۱- آدرس های زیادی برای دسترسی به جیمیل وجود دارد ، پس اگر یکی از آنها کار نکرد آدرس دیگر را امتحان کنید:

<http://www.gmail.com>  
<https://www.gmail.com>  
<http://gmail.com>  
<https://gmail.com>  
<http://m.gmail.com>  
<https://m.gmail.com>  
<http://googlemail.com>  
<https://googlemail.com>  
<http://mail.google.com/mail/x>  
<https://mail.google.com/mail/x>

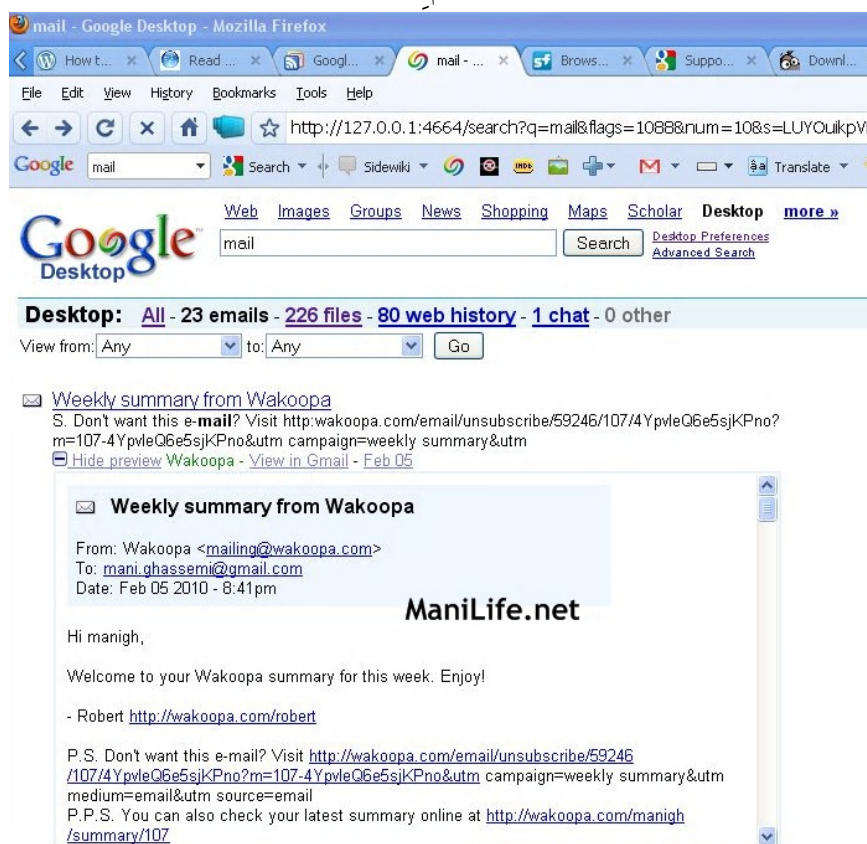
۲- فعال کردن POP و استفاده از ایمیل کلاینت هایی مثل Thunderbird یا outlook میتواند از راه های دیگر دسترسی به جیمیل باشد.



گوگل در سایت خودش طریقه ست کردن اکانت با این کلاینت ها را به طور کامل توضیح داده است.

[Google Support](#)

۳- شما میتوانید ایمیل های خودتان را با Google Desktop هم ببینید ، فقط باید داخل تنظیمات برنامه ، آدرس جیمیل خودتان را وارد کنید تا تمام ایمیل هایتان index بشوند!



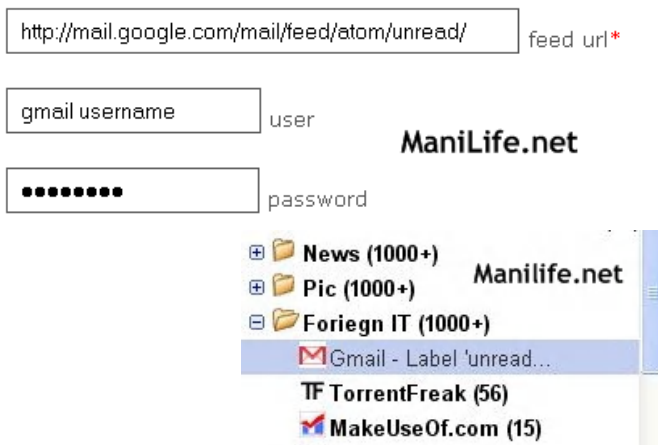
گوگل دسکتاپ را میتوانید از [سایتش](#) دانلود کنید ولی از آنجایی که از خودی و غیرخودی باید بخوریم به احتمال زیاد نمی توانید با ip ایران دانلود کنید پس خودتان را سبک نکنید و از [اینجا](#) بگیرید. 1.92MB

۴- تقریباً همه افراد این روزها با گوگل ریدر سر و کار داریم ، پس چه عیبی دارد که جیمیل را هم به آن وصل کنیم...؟!

شما میتوانید به این سایت بروید و با وارد کردن آدرس

<http://mail.google.com/mail/feed/atom/unread>

و یوزرنیم و پسوردت ایمیل، feed میل های جدیدی که براتون میاد رو بگیرید و توی گوگل ریدر مشترکش بشید.



The screenshot shows the ManiLife.net website. At the top, there is a text input field containing the URL 'http://mail.google.com/mail/feed/atom/unread/' with a label 'feed url\*' to its right. Below this is a login form with two fields: 'gmail username' with a label 'user' and a password field with a label 'password'. The website's logo 'ManiLife.net' is visible. On the right side, there is a list of feeds: 'News (1000+)', 'Pic (1000+)', 'Foreign IT (1000+)', 'Gmail - Label 'unread...' (highlighted), 'TF TorrentFreak (56)', and 'MakeUseOf.com (15)'.

سوالی که مطرح میشود اینست که آیا این کار مشکل امنیتی ندارد؟

چرا باید اطلاعات ایمیل رو توی این سایت وارد کنم؟

در جواب باید بگم که با توجه به توضیحات خود سایت و اینکه خود گوگل در یکی از پست هایش این شیوه رو پیشنهاد داده مشکلی از این لحاظ نیست ، تنها نکته ای باید رعایت کنید این است که کسی به غیر از شما به آدرس فیددی که این سایت به شما میدهد دسترسی پیدا نکند چون در اینصورت میتواند خودش را مشترک ایمیل شما کند و ایمیل هایتان را براحتی بخواند.

۵- اپلیکشنی وجود دارد به اسم Gmail-Lite ، شما میتوانید اگه وب سایت شخصی خودتان را دارید این اپلیکشن رو از اینجا دانلود و روی هاست نصب کنید در غیر اینصورت میتوانید از وبسایت افراد دیگری که این اپلیکشن را نصب کردند استفاده کنید ، مثل اینجا.



ManiLife.net

Check Gmail with any browser on planet Earth.

This "lite" service is NOT provided by Gmail or Google.

Username:

Password:

Time zone:   from UTC (GMT)

اگر از وبسایت شخص دیگری برای دسترسی به Gmail Lite استفاده میکنید ، مسئولیت امنیتی با خودتان خواهد بود!

۶- آخرین و راحت ترین راه ، استفاده از مرورگر اپرا مینی ( Opera Mini ) هست که در [اینجا](#) طریقه استفاده از آن روی کامپیوتر ، به طور کامل توضیح داده شده.

۷- اگر از کاربران مرورگر فایرفاکس هستید ، یک پیشنهاد عالی برای شما دارم. افزونه یا اکستنشنی وجود دارد به نام WebMail Notifier که میتوانید از لینک زیر دانلود کنید.

<https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/4490>

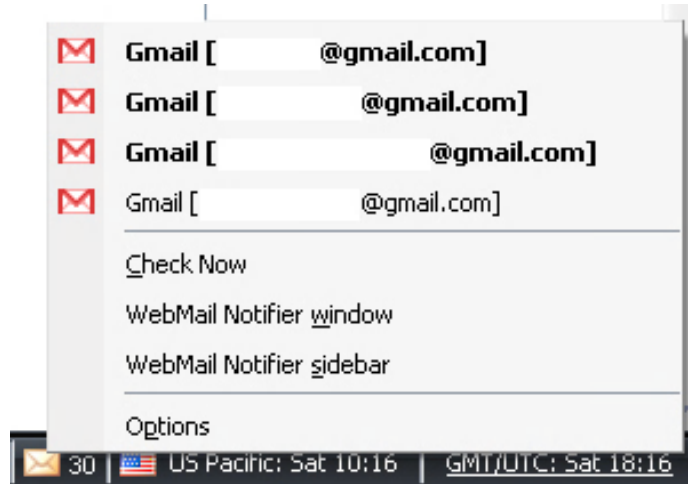
وظیفه این افزونه اطلاع رسانی به شما از وضعیت mail box تمام ایمیل های شما است...!

با این تفاوت که مانند روشهای بالا هیچ محدودیتی در تعداد ایمیل های ورودی ندارد. بدین معنی که شما مثلاً ۳ تا جیمیل ، ۱ یاهو میل ، ۲ تا msn و.... رو در برنامه ست کنید. یعنی یوزنیم و پسوردها را وارد کنید. البته باید یکی از ایمیل هایتان رو بعنوان پیش فرض (Default) انتخاب کنید.

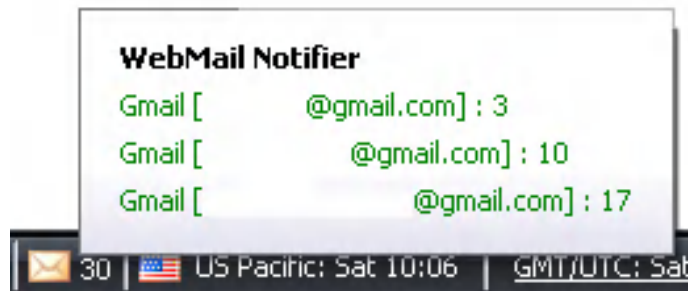
بعد از انجام این کار آیکونی به شکل پاکت نامه زرد رنگ به مرورگرتان اضافه میشه (بعد از یکبار Restart کردن مرورگر).



خب حالا میتوانید روی آن راست کلیک کنید و ایمیل های خودتان رو ببینید که مثلاً در جیمیل چندتا ایمیل برایتان آمده و با کلیک کردن روی ایمیل مدنظرتان ، خیلی سریع به mail box خودتان وارد بشوید. ایمیل هایی که مانند شکل زیر به حالت Bold درآمده اند ، اکانتهایی هستند که حاوی ایمیل جدید یا ناخوانده (Unread) می باشند. سایر اکانتهایی که حالت معمولی دارند حاوی ایمیل جدیدی نیستند.



با نگه داشتن موس بر روی آیکون پاکت نامه ، لیست اکانتهای حاوی ایمیل رسیده یا ناخوانده به همراه تعداد آنها برای شما به نمایش در می آید.



برای مرور سایر ایمیلها ، نیازی به sing out کردن ندارید.  
اگر خواستید ایمیل دیگری را چک کنید ، کافی است که دوباره بر روی آیکون پاکت نامه راست کلیک کنید و ایمیل بعدی خودتان را انتخاب کنید.  
این برنامه خودش بصورت خودکار، از ایمیل قبلیتان sing out کرده و به ایمیل جدیدتان sing in میکند!...



## پاک کردن ID خودتان از Add List افراد دیگر در یاهو مسنجر:

اگر از کاربران یاهو مسنجر باشید ، حتماً برای شما نیز پیش آمده است که پس از اینکه فردی ID شما را Add میکند یا موقعی که دوست شما هنوز شما را Accept نکرده ؛ پشیمان شده اید و دیگر دوست ندارید فرد مورد نظر شما را در لیست دوستان خود داشته باشد و یا اینکه حتی ببینید که شما او را Add کرده اید. اما دیگر خودتان نمی توانید جهت پاک کردن ID تان از لیست فرد مورد نظر اقدامی کنید. می توانید فرد را Ignore کنید اما نمی توانید ID خود را از لیست دوستانش حذف کنید و به نوعی گرفتار می شوید. در گذشته، برنامه های مختلفی جهت انجام این کار ساخته شده اند، اما همگی مشکلاتی داشته و یا در حال حاضر از کار افتاده اند.

اما هم اکنون قصد داریم نحوه پاک نمودن ID خودتان از Add List افراد دیگر در یاهو مسنجر را به روشی بسیار ساده بیان کنیم. بدون نیاز به نرم افزار و بدون اینکه فرد مورد نظر بویی از این موضوع ببرد ، مگر اینکه خودش دقت کند و ببیند دیگر شما در لیست دوستانش نیستید!

برای اینکار:

کافی است به آدرس اینترنتی زیر مراجعه کنید:

<http://www.vizgin.com/remover.php>

پس از باز شدن صفحه، سه فیلد مشاهده می کنید.

در فیلد اول ، ID خودتان را که قصد دارید از لیست فردی پاک کنید را وارد نمایید.

در فیلد دوم ، پسورد ID خود را وارد کنید.

نهایتاً در فیلد سوم یعنی Victim's ID ، ID فرد مورد که قصد دارید خود را از Add List اش پاک کنید را وارد نمایید.

در پایان بر روی آیکون سطل آشغال کلیک کنید.

پس از چند ثانیه، در صورتی که پیغامی با عنوان Your ID has been successfully removed from victim's addlist دریافت کردید، ID شما با موفقیت از Add List فرد مورد نظر پاک شده است.

**اما به چند نکته مهم دقت کنید:**

در صورتیکه با پیغام Victim should be offline روبه رو شدید، بدین معنی است که فرد مورد نظر در حال حاضر آنلاین است و امکان پاک کردن ID شما از لیست او در حالی که آنلاین است وجود ندارد. در نتیجه این کار را در زمان دیگری که فرد آفلاین است انجام دهید.

۲ - اگر با پیغام Your Username or password is wrong روبرو شدید ، ID و پسوردی که وارد کرده اید غلط بوده است. مجدداً آنرا به شکل صحیح وارد نمایید.

ممکن است این سوال برای شما پیش بیاید که چه نیازی به وارد کردن ID و پسورد خودتان است؟

با کمی تأمل متوجه خواهید شد قطعاً سیستم برای اینکه بتواند شما را از لیست فرد پاک کند ، بایستی به حساب کاربری شما Login کرده و سپس اقدام نماید. در غیر اینصورت هر ID که وارد می کردید از ID لیست فرد حذف می شد! که قطعاً امنیت یاهو آنقدر هم پایین نیست. در نتیجه نگرانی امنیتی از وارد کردن پسورد خود نداشته باشید.

همچنین پیش از انجام این کار، از ID خود در یاهو مسنجر Login هستید از آن Sign Out کنید.

### حذف ID Yahoo برای همیشه

برای حذف ID از سرور یاهو به آدرس زیر مراجعه کنید و بعد از وارد کردن ID و پسورد ، وارد صفحه جدید بشوید و دوباره پسورد را وارد کنید. به همراه سریال داده شده و ID و در نهایت پاک کنید. توجه داشته باشید که بعد از این کار دیگر ID برگشت پذیر نیست و تمامی اطلاعات حذف خواهند شد. در ضمن تا ۹۰ روز بعد از این کار این ID قابل ساختن مجدد نیست.

[http://edit.yahoo.com/config/delete\\_user](http://edit.yahoo.com/config/delete_user)

دقت کنید با این کار ایمیل و ID شما کاملاً پاک خواهد شد و به هیچ وجه امکان بازگردانی آن وجود ندارد. طبعاً تمامی محتویات آن نیز از بین خواهد رفت پس از اینکار اطمینان کامل حاصل کنید. پس از پاک کردن ID تا ۶ ماه امکان ساخت مجدد آن وجود ندارد.

### رهایی از دست کاربران مزاحم در یاهو مسنجر:

ممکن است شما نیز گاهی در یاهو مسنجر از دست بعضی کاربران دیگر به ستوه آمده باشید و در نهایت به حالت Invisible درآمده اید یا حتی از یاهو خارج شده اید. اما این روش ها اصولی نیستند! اکنون قصد داریم تا چند روش کارآمد برای رهایی از دست این افراد را به شما معرفی کنیم .

بسیاری از افراد مرتب در حال تغییر دادن ID خود در Yahoo هستند و دلیل عمده آنها مزاحمت هایی است که توسط کاربرهای موجود در فهرست دوستان Yahoo Messenger قرار دارند و به مرور به فهرستی طولیل تبدیل شده ایجاد می شود. تغییر ID به منزله تغییر آدرس پست الکترونیکی شما نیز می باشد و با تغییر ID دو مشکل برای دوستان خود ایجاد میکنید! ابتدا اینکه ممکن است دوستان شما در جریان تغییر آدرس پست الکترونیکی شما قرار نگیرند که مشکلات خاص خود را ایجاد میکند و مشکل بعدی که بیشتر آزار دهنده است، طولانی شدن فهرست دوستان در Yahoo Messenger به دلیل وجود چندین ID برای یک نفر است!

یک راه جلوگیری مسلماً پیشگیری قبل از درمان است بدین معنی که سعی کنید از اضافه کردن اسم افرادی که آشنایی زیادی ندارید خودداری کنید. ولی این پیشنهاد با طبع بسیاری از علاقه مندان به ایجاد ارتباط با

همنوعان خود در اقصی نقاط دنیا هستند ، سازگاری ندارد. لذا میتوانید از روش زیر استفاده کنید تا هر وقت تمایل نداشتید شخص خاصی بتواند به شما پیغام بدهد و حتی شما را Online ببیند از آن استفاده کنید.

با دنبال کردن روش زیر ID مورد نظر هیچگاه قادر نخواهد بود وضعیت شما را در صورت Online بودن ببیند و همچنین نمیتواند برای شما پیغام ارسال کند:

۱- در پنجره Yahoo Messenger ابتدا ID مورد نظر را از لیست دوستان خود Delete کنید.

۲- از منوی Messenger بر روی Preferences کلیک کنید.

۳- در پنجره باز شده بر روی Ignore List کلیک کنید.

۴- سپس دکمه Add را بزنید و ID مورد نظر که قصد خلاصی از دست او را دارید را وارد کنید.

با فشردن دکمه Ignore دیگر نه پیغامی از جانب او به شما میرسد و نه وضعیت شما را آنلاین میبیند.

برای پاک کردن او از لیست Ignore ها هم کافی است او را در همین صفحه و لیست انتخاب کرده و دکمه Remove را بزنید.

## توضیحاتی پیرامون VPN و قابلیت‌های آن در یک نگاه:

- ۱- VPN، قابلیت استفاده در تمام نسخه های ویندوز و همچنین کلیه مرورگرها در هر ورژنی مانند: Firefox, Opera, IE, Google Chrome و... را دارا می باشد.
- ۲- سازگار با تمام سایتهای ارتباط جمعی مانند YouTube, Facebook, Twitter و... .
- ۳- سازگار با تمام سایتهای تجارت الکترونیک مانند eBay, E-Gold, PayPal و... .
- ۴- امنیت بسیار بالا در نقل و انتقال اطلاعات در اینترنت.
- ۵- جلوگیری از شنود و ردگیری اطلاعات رد و بدل شده در اینترنت با استفاده از Coding خاص و بسیار پیچیده ۲۵۶ بیتی.
- ۶- قابل استفاده در تمام شهرها و شهرستانهای ایران، حتی در سایر کشورهایی که دچار فیلترینگ هستند.
- ۷- فعال بودن ۱۰۰٪ و همیشگی سرویس دهنده ها.
- ۸- دریافت نرم افزارهایی که به طور معمول با IP ایران قادر به دریافت آنها نیستید مانند Google Pack.
- ۹- به روز رسانی نرم افزارهایی که به دلیل تحریم، قادر به آپدیت شدن نیستند مانند McAfee.
- ۱۰- بدون محدودیت در سرعت، زمان و پهنای باند.
- ۱۱- بدون کاهش در سرعت سیستم و ارتباط اینترنتی. (تنها عامل محدود کننده سرعت، پهنای باند اینترنت شما است)
- ۱۲- تغییر هویت از ایران به کشوری مانند امریکا، کانادا، آلمان و... با Dynamic/Static IP.
- ۱۳- امنیت بالا جهت انجام معاملات آنلاین.
- ۱۴- دسترسی به کلیه سایتهای فیلتر شده بدون هیچگونه محدودیت.
- ۱۵- نصب و استفاده بسیار ساده و آسان.
- ۱۶- مبارزه با تحریماتی که علیه کاربران ایرانی در اینترنت اعمال شده است.
- ۱۷- بدون هیچگونه هزینه اضافی در قبض تلفن.
- ۱۸- دریافت کارتهای بانکی بین المللی Visa و MasterCard.
- ۱۹- افتتاح حسابهای ارزی در بانکهای خارجی، همچنین دریافت و ارسال پول به این حسابها.

### چند نکته VPN ای:

- توصیه می شود که به دلیل بالاتر بودن قیمت، فقط برای شماره های ۱۹ و ۱۸، از VPN با IP اختصاصی استفاده گردد.

- برخی از آنتی فیلترها به طور تصادفی یا به عمد...!! شما را به سایت‌های هدفی که دارای ویروس، تروجان و بسیاری از بدافزارهای اینترنتی است هدایت می کنند. این امر فقط به دلایل خراب کاری، دزدیدن اطلاعات شخصی، پسوردها، نفوذ به سیستم و بخصوص سرقت اطلاعات بانکی و مالی شما می باشد. بنابراین در انتخاب فیلترشکن خود بسیار دقت کنید و از هر فیلترشکنی استفاده نکنید.
- VPN مانند یک اتومبیل است. این اتومبیل شما را به مقصد می رساند اما حتما تفاوتی بین ژیان و بنز وجود دارد...!  
برخی ارائه کنندگان این سرویس، فقط به دنبال دریافت پول هستند و برای اینکه مشتریان خود را جذب کنند قیمت را بسیار پائین ذکر می کنند. ولی قیمت پائین هم بی دلیل نیست. ممکن است که اکانت سوخته به شما بدهند و یا سرویسی به شما ارائه کنند که از زمان مورد نظر بسیار زودتر تمام شود و یا کیفیت پائینی در اتصال داشته باشد. (A/B/C,... Class)  
همچنین برخی از پورتهای قابل استفاده بوسیله مخابرات مسدود شده و یا با استفاده از فایروال بسیار قدرتمند کنترل می شود که در این حالت هم استفاده از چنین پورتهایی منطقی نیست.  
در چنین حالتی، شما پول را در قبال سرویسی پرداخت نموده اید که چیزی از آن دریافت نکرده اید. پورتهایی که توسط اکانت VPN استفاده می شود PPTP , L2tp است. از میان این دو پورت ، پورت L2tp از امنیت بالاتری برخوردار است.
- سه حالت در مورد اکانت‌های VPN رایگان وجود دارد:  
**A-** برخی از شرکتها و ارائه کنندگان این نوع سرویس ها، معمولا یک سری از اکانت‌های VPN را بصورت رایگان ولی با محدودیت زمانی یا حجمی ارائه می کنند که فقط به منظور بررسی و تست این سرویسها توسط مشتری است.  
**B-** برخی از اکانت‌های VPN به دلیل پائین بودن کیفیت و سرعت سرور، بصورت رایگان عرضه میشوند که البته معمولا به همان دلیل تقریبا غیرقابل استفاده هستند.  
**C-** برخی از دولت ها یا شرکتها یا افراد ، اکانت‌های VPN خاص و با کیفیت را بصورت دائمی و رایگان عرضه می کنند که البته اینگونه اکانتها بیشتر جنبه جاسوسی داشته و به هیچ وجه قابل اعتماد نیستند.
- به افرادی که بخصوص در این برهه زمانی اقدام به تبلیغ گسترده در اینترنت برای فروش اکانت‌های VPN میکنند با دیده شک بنگرید. چون فرد یا شرکتی که اقدام به این فعالیت گسترده تبلیغی در فضای اینترنت ایران که به شدت دچار محدودیت است میکند ، حتماً از پشتوانه محکم امنیتی برخوردار

بوده که معمولاً هم قیمت های ذکر شده برای جذب و کسب درآمد و صد البته شناسایی مصرف کنندگان ، بسیار پائین هستند.

پس جهت خرید اکانت های VPN حتما به سراغ افرادی که آشنا و مورد اطمینان هستند بروید.

جرمی که در ایران برای فروشندگان سرویس های VPN در نظر گرفته شده است ، حداقل ۳ ماه زندان می باشد (بدون برچسب های سیاسی ، جاسوسی و اخلاقی) پس مراقب خود باشید.

**به دلیل هزینه بالای تولید و نگهداری این تکنولوژی ، ارائه VPN بصورت رایگان یا با قیمت بسیار نازل ، به هیچ عنوان مقرون به صرفه نیست مگر اینکه نیاز خاصی در قبال رایگان بودن سرویس در پشت پرده نهفته باشد...!**

## نکات ایمنی جهت پخش اخبار و اطلاعات از بستر اینترنت:

- ۱- در هر صورتی، چه فرستنده را بشناسید و چه نشناسید، حتی اگر اعلام کرده باشد که آدرس ایمیل او کاربرد یک روزه دارد پاک کردن نام فرستنده را هنگام فوروارد کردن فراموش نکنید.
- ۲- در هیچ صورتی استفاده از BCC را برای فرستادن هر نامه ای با هر محتوایی فراموش نکنید. حتی اگر موضوع ارتباطی به جنبش سبز نداشته باشد. حتی اگر صرفاً در حال فرستادن آن نامه های معروف فورواردی مثل جک، عجیب ولی واقعی و یا هر چیزی هستید از BCC استفاده کنید تا چنانچه از اطرافیان یا دوستان شما کسی درگیری برایش پیش آمد، حلقه آشنایان او در مخاطره نیفتند.
- ۳- چنانچه میتوانید حتماً برای حفظ امنیت خود و دوستانتان حتماً در ابتدا فیلترشکن را باز کنید و بعد از آن به سراغ Email خود بروید.
- ۴- چنانچه در ایمیل خود فایل های مشکوک، با پسوند های مشکوک دیدید احتمال خطر آلوده شدن به تروجان و ویروس ها را فراموش نکنید.
- ۵- هرگز بدون فیلتر شکن وارد وبسایت های دولتی-امنیتی (مانند گرداب) نشوید چون براحتی با شناسایی شما قادر به ردیابی شما هستند. هرچند که توجیح کنید که با Dialup متصل میشوید و ip شما دائماً در حال تغییر است، برای یک طراح وب جمع آوری ip بازدیدکنندگان از یک صفحه اینترنت آسان ترین کار ممکن است.
- ۶- از فیلتر شکن های ناآشنا استفاده ننمایید. بخصوص در این روزها که شایع شده بسیاری از فیلترشکن ها (اعم از وب سایت های فیلترشکن و نرم افزار های فیلتر شکن) برای تسهیل دسترسی ایرانیان، اقدام به در اختیار گذاشتن خدماتشان بصورت رایگان کرده اند.
- ۷- چنانچه در وبسایتی امکان استفاده از https وجود دارد حتماً از آن استفاده کنید. خود میتوانید این امکان را با قرار دادن یک S به انتهای http امتحان کنید. چنانچه با refresh کردن صفحه مورد نظر load شد به معنای پشتیبانی از https بوده و حتماً از آن استفاده کنید.
- ۸- اکثر مسنجرها بخصوص Live و MSN، متن مکالمات را بصورت رمزنگاری نشده ارسال مینمایند. چنانچه از این مسنجرها برای ارسال اخبار استفاده مینمایید حتماً از آخرین نسخه استفاده کرده، از امنیت آنها اطمینان حاصل نموده و در صورت امکان از نرم افزارهای مکما برای رمزنگاری استفاده کنید بعنوان مثال از برنامه های ارائه شده توسط SecWay  
[http://www.secway.fr/us/products/simplite\\_yahoo](http://www.secway.fr/us/products/simplite_yahoo)
- ۹- چنانچه مایل به بایگانی اخبار و اطلاعات هستید، یک آدرس ایمیل خصوصی (ترجیحاً در Gmail) ساخته و تمامی اخبار را به آن ارسال نمایید و از آن برای هیچ کار دیگری استفاده ننمایید. سپس تمامی اخبار و اطلاعات و Trash و Sent Box را هم از روی ایمیل اصلی خود پاک نمایید.



- ۱۰- در چنین مواقعی اصلا خودنمایی به وسیله اینکه نام خود را فاش نموده و از ایمیل شخصی خود برای پیام رسانی استفاده نمایید، نه شجاعت است و نه میدان داری و هنرنمایی. در نظر دوستانان هم شجاعت محسوب نمی شود، صرفا کوتاه فکری به نظر آمده چرا که با درگیری شما و یا هک شدن شما فهرست بلند بالایی از تمام دوستانتان در اختیار بازجویان خود خواهید گذاشت.
- ۱۱- حفظ امنیت از اصول مبارزه است، پس دوستانتان را وادار به استفاده از نام جعلی کنید و چنانچه میبینید اصول اولیه را رعایت نمی کنند آنها را روشن نمایید.
- ۱۲- در **HTTP Headers** هر وبسایتی، نام کامپیوتر شما ذخیره می شود، بخصوص اگر در صدد تولید محتوی (مثل عکس، خبر، گزارش و امثالهم) هستید، باید دقت کنید که **Computer Name** شما ارتباطی با نام شما، نام مستعار شما و یا هر کدام از **ID** های شما نداشته باشد، چنانچه داشتیا نام کامپیوتر خود را عوض کنید یا اگر میتوانید حتما ویندوز خود را مجددا نصب نمایید. در بسیاری از محتویات تولید شده مثل فایل های **Word, PDF, Photoshop** و برخی برنامه های ویرایش تصویر در **properties** فایل های تولید شده نام کامپیوتر ذخیره می شود. همچنین برنامه هایی که نیاز به رجیستر کردن دارند مانند **Photoshop, Office** و غیره را نیز با نامی نامرتبط مانند **User, Home** رجیستر کنید. این فایلها حتی پس از چندین بار دست به دست گشتن و ایمیل شدن می توانند نام تولید کننده را حفظ کنند.

## مهندسی اجتماعی:

خیلی ها وقتی اسم عبارت «مهندسی اجتماعی» را می شنوند فکر می کنند که با یک جور رشته تخصصی کامپیوتری روبرو هستند. اما برعکس، مهندسی اجتماعی یک روش برای دسترسی به اطلاعات است که در آن از مهارت های فنی و مهندسی استفاده نمی شود. بلکه از مهارت های اجتماعی بهره برداری می شود. تعاریف متعددی از مهندسی اجتماعی - Social Engineering شده است که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

- مهندسی اجتماعی هنر بهره برداری از رفتارهای آسیب پذیر انسان ها برای ایجاد شکاف امنیتی بدون هیچ ظن و گمانی از سوی قربانی است.
- مهندسی اجتماعی، تکنیک بدست آوردن اطلاعات محرمانه به وسیله تحریک کاربران مجاز است.
- مهندسی اجتماعی سوء استفاده زیرکانه از تمایل طبیعی انسان به اعتماد کردن است که به کمک مجموعه ای از تکنیک ها، فرد را به فاش کردن اطلاعات یا انجام کارهایی خاص متقاعد می کند.



بگذارید ماجرا را با یک مثال شرح دهیم.

شما در دفتر کارتان در اداره نشسته اید و مشغول کار هستید. تلفن زنگ می زند. گوشی را برمی دارید. من پشت تلفن هستم و خودم را (X) مسوول شبکه سازمان معرفی می کنم. به شما می گویم که ما در حال انجام تغییراتی روی سیستم مدیریت نامه های اداری هستیم و از شما می خواهیم که هم اکنون رمز عبور حساب کاربری تان را به e54eFg5 تغییر دهید.

شما هم این کار را انجام می دهید. تمام شد. حالا شما رمز عبورتان را دو دستی تقدیم من کرده اید...! من مسوول شبکه شما نبوده ام و فقط وانمود به این کار می کردم. شما خیلی راحت به من اعتماد کردید و من با استفاده با این روش که نام آن را «مهندسی اجتماعی» گذاشته اند رمز عبورتان را به سرقت بردم.

مهم است که با انواع روش های مهندسی اجتماعی آشنا شوید.  
روش های دیگری که ممکن است به کار برده شود از این قبیل است:

- ۱- ایمیل هایی که به شما ارسال می شود و از شما درخواست ارسال رمز عبور یا تغییر رمز عبور را به دلایل مختلف می کند.
  - ۲- تلفن هایی که گفته می شود ما از مراکز بازرینی یا تحقیقاتی هستیم و برای تحقیقاتمان به رمز عبور شما یا نام کاربری تان نیاز داریم.
  - ۳- افرادی که وانمود می کنند پزشک هستند و سعی می کنند به پرونده های پزشکی افراد دسترسی پیدا کنند و رمزهای عبور پرونده های دیجیتالی را درخواست می کنند.
  - ۴- افراد تعمیرکار سخت افزار کامپیوتر که ادعا می کنند هارد دیسک کامپیوتر آسیب دیده است و اطلاعات آن قابل بازیابی نیست و برای بازیابی اطلاعات رمز عبور را درخواست می کنند و یا می خواهند هارد دیسک کامپیوتر را باز کرده و برای تعمیر ببرند. این افراد بعداً اطلاعات را به شرکت های رقیب و یا کشورهای خارجی می فروشند.
- حملات مهندسی اجتماعی خطرناک ترین نوع حملات هستند و جلوگیری از آنها یکی از سخت ترین کارها است چرا که این حملات فنی نیستند. فرد حمله کننده معمولاً در سازمان ها و شرکت ها به دنبال کسانی می گردد که کمترین اطلاعات امنیتی را در این زمینه دارد و به راحتی می توان از وی اطلاعات گرفت. بهترین روش مقابله با آنها آموزش به کاربران و آگاهی دادن نسبت به وجود این گونه حملات و انواع آنها است.

پس همیشه مراقب Social Engineering باشید.

**بعلت گستردگی ، پیچیدگی و اهمیت ویژه بحث مهندسی اجتماعی ، پیشنهاد می شود که حتماً در اینبار به مطالعه بپردازید و کسب اطلاع کنید.**

برای دریافت اطلاعات بیشتر و دقیق تر، به [اینجا](#) مراجعه کنید.

## اقدامات اولیه در برابر گاز اشک آور:

متاسفانه پلیس ضدشورش و البته لباس شخصی ها اقدام به استفاده از نوعی گاز اشک آور جنگی میکنند که با گاز اشک آور معمولی متفاوت است. زیرا علائم بالینی آنها با علائم عمومی مصدومین گاز اشک آور فرق دارد. مصدومین گاز اشک آور معمولی از سوختگی شدید رنج می برند اما مصدومین گاز اشک آور جنگی ، تحریکات جلدی زیادی ندارند ولی علائمی چون درد قفسه سینه - سردرد شدید - سرگیجه - دو بینی و تاری دید - خستگی جدید و غش و مواردی هم تشنج.

## موارد احتیاط قبل از زدن گاز:

- ۱- از عینک های دودی که تمام سطح چشم را بپوشاند استفاده کنید. این گاز بر روی قرنیه تاثیر میگذارد. پس حتما به این مورد توجه کنید.
- ۲- لنزهای چشمی خود را در منزل بگذارید حالت چشم آسپایی ها از تحذب کمتری برخوردار است که باعث می شود لنز به صورت کامل بر روی کره نشیند و در صورت ورود گاز به فضای خالی بین لنز و چشم می تواند صدمات جبران ناپذیری به قرنیه چشم وارد آورد.
- ۳- زیورآلات خود را در خانه بگذارید چون ممکن است در اثر ترکیب با گاز باعث سوختگی پوست شود.
- ۴- از کرم های مرطوب کننده و پمادهای چرب و کرم های آرایشی استفاده نکنید و آرایش نکنید به دو دلیل: اول اینکه این ماده بسیار چربی دوست است و با مخلوط شدن با آن اثر سوختگی پوست را زیاد میکند و دوم اینکه در هنگام شست و شو چون فقط باید از آب سرد استفاده کنیم نمیتوانیم آنها را به طور کامل از بین ببریم.
- ۵- قبل از بیرون آمدن از منزل حتما حمام کنید تا پوستتان کمترین مقدار چربی را داشته باشد. همچنین ممکن است در درگیری ، بازداشت شوید که در این صورت معلوم نیست که چه زمانی به شما اجازه حمام کردن بدهند.
- ۶- یک عدد قرص بروفن ۲۰۰ یا ۴۰۰ قبل از رسیدن به محل استفاده کنید. اگر وزنتان زیر ۵۰ کیلو است ۲۰۰ و اگر بالاتر است ۴۰۰ (بروفن یک داروی ضد التهاب است)
- ۷- دستمال نخی و اشک مصنوعی همراهتان باشد.
- ۸- از پوشیدن لباس نایلونی خودداری نمایید.

## اقدامات بعد از زدن گاز:

- ۱- عرق خود را پاک نکنید فقط با گذاشتن دستمال کاغذی به صورت گذاشتن و برداشتن روی پوست استفاده کنید و از یک دستمال چند بار استفاده نکنید.
- ۲- به هیچ وجه ندوید و فعالیت سنگین بدنی انجام ندهید این کار باعث جذب بیشتر گاز توسط ریه می شود و به جای آن به سطوح بالاتر از زمین بروید.

- ۳- آتش بزرگ روشن کردن بسیار سودمند است پس ژل آتش زنه همراهتان باشد چون حرارت بالایی تولید میکند اما آتش های کوچک فایده ایی ندارند چون دمای تخریب این گاز بیش از ۳۵۰ درجه سلسیوس است و ۱۵ دقیقه در این دما طول می کشد تا به تخریب کامل برسد پس بی خود فندک روشن نکنید.
- ۴- از دستمالی آغشته به آب + یک اسید ملایم (مثل سرکه یا آلیمو یا نوشابهٔ مشکی به دلیل داشتن اسید فسفریک خوراکی) برای گرفتن جلوی دهانتان استفاده کنید. این گاز به اسید حساس است.
- ۵- به هیچ وجه از فرآورده های گاز دار مثل نوشابه ، مالشعیر و... استفاده نکنید فقط از آب استفاده کنید.
- ۶- زیر آفتاب به طور مداوم نایستید و از کشیدن لباس روی سر خود خودداری نمایید.
- ۷- از پمادهای ضدالتهاب مخصوصا زینک اکساید و یا کالامین دی یا بتامتازون استفاده نکنید. زیرا باعث سوختگی شدید می شود.
- ۸- مرتباً پلک بزنید و حداقل امکان از اشک مصنوعی استفاده کنید و آنرا به درون چشم خود بریزید و به هیچ وجه چشمان خود را نمالید.
- ۹- برای شستشوی چشم یا پوست فقط از آب سرد (آب گرم مضر است) استفاده کنید برای چشم ۳ تا ۶ دقیقه و برای پوست ۱۵ تا ۲۰ دقیقه. به هیچ وجه از هیچ ماده شوینده استفاده نکنید همانطور که گفتم این ماده چربی پوست است و مانند گازهای اشک آور معمول شستن پوست با شیر و ماست نه تنها کمکی نمیکند بلکه باعث بدتر شدن موضع می شود.
- ۱۰- اگر سوزش پوستتان زیاد است از کمپرس آب سرد استفاده کنید.
- ۱۱- این گاز به شدت موجب خشکی مخاط گوارشی می شود در مواردی می توان از شربت آلومینیم MGS استفاده آرد اما حدس می زنم این ماده به این شربت تاثیر عکس داشته باشد مگر اینکه قبل از زدن گاز از آن بخورید تا دیوارهٔ مخاط را پیوشاند اما بعد از تنفس گاز احتمالاً اثر سوء داشته باشد.
- ۱۲- در صورت تنگی نفس از اسپری سالبوتامول استفاده کنید.
- ۱۳- از هیچ مسکن و بی حس کننده ایی جز بروفن استفاده نکنید و در صورت مراجعه به اورژانس فقط از دکتر نظر خواهی کنید و اگر علایم بالا را داشتید حتماً بگویید که از پمادهای ضدالتهاب استفاده نکند.

**این گاز به گاز ترس نیز مشهور است چون ابتدا مصدومان را به شدت می ترساند اما خوشبختانه نیم عمر تاثیر آن کمتر از نیم ساعت است و بعد از یکساعت کلاً حذف می گردد.**

## اطلاعاتی که پس از بازداشت باید بدانید:

زندان جای سرزنش کردن و باختن به خود نیست. اتاق بازجویی و سلول انفرادی بسیار شرایط سختی دارد که مسلماً یک روز تحمل کردن آن هم قابل ارجح است. نگران قضاوت دیگران در مورد خود نباشید و روحیه خودتان را از دست ندهید.

### متن زیر توسط کمیته حقوق بشر انجمن اسلامی دانشجویان پلی تکنیک جهت آشنایی بیشتر دانشجویان

#### در مورد مسائل مرتبط با "بازداشت و دستگیری" آماده شده است. (به همراه اضافات)

نکات جمع آوری شده که تکمیل و بازبینی نسخه نخستینی است که نزدیک به یک سال پیش در واحد حقوق بشر انجمن اسلامی پلی تکنیک تهیه شده بود، در مهرماه ۸۸ تنظیم گردید. در این مجموعه سعی شده بسیاری از نکات مرتبط گنجانده شود، ولی مسلماً نقصان های فراوانی برای آن باقیمانده که امید است در آینده تصحیح و اضافه گردد.

لازم به ذکر است برخی از موارد ذکر شده در این گزارش همچون تهدید به تجاوز جنسی مرتبط به بازداشت فعالین دانشجویی و شناخته شده است که در اینگونه موارد، اعمال بازجویان تنها به تهدید به تجاوز جنسی و یا در آوردن لباس دانشجویان برای تحقیر خاتمه می یابد. اما در موارد بسیاری از بازداشت افراد ناشناخته و یا افراد گروه های اپوزیسیون، تجاوز جنسی به زندانیان صورت گرفته است که در این نوشته به آن اشاره ای نشده است.

این نوشتار بیشتر مرتبط با بازداشت هایی است که تا حدی قوانین قضائی رعایت شود.

### بازداشت



Russian Police

- ۱- در صورت احضار فقط با احضار کتبی و فقط به مراجع قضایی مراجعه کنید. قانون این اجازه را می دهد که بدون احضاریه کتبی و به مراجع غیر قضایی شما مراجعه نفرماید. در قانون احضار تلفنی فقط از طریق وکیل قانونی شمرده شده است. احضار شما را به صورت تلفنی فقط می تواند به وکیل شما اطلاع دهند.
- ۲- در صورت بازداشت خیابانی با آرامش تمامی مدارک؛ کارت شناسایی و حکم قضایی را از ضابطین بخواهید و با آرامش با بازداشت کنندگان برخورد کنید.

۳- در زمان بازداشت یا احضار از هرگونه حرکت یا فعالیت مشکوک پرهیزید و در صورتیکه مدارک یا اسناد حساسی در دست دارید سریعاً به امحای آن پرداخته یا در غیر این صورت با زیرکی از لو رفتن آن خودداری کرده و در اولین فرصت آنها را از بین ببرید. مدارکی که نباید به شما منسوب شود و شما در دست دارید را از خود دور کنید. درباره این مدارک مسئله مهم اینست که به شما منسوب نشود و یافتن آن اهمیتی ندارد.

۴- در زمان بازداشت باید به شما دلیل بازداشت عنوان شود. این به مثابه تفهیم اتهام شما می باشد. شما بدون تفهیم اتهام نه تمکینی از بازداشت کننده داشته باشید و نه به پاسخ سوالات بپردازید. اما با او درگیر نشوید و از هرگونه درگیری بدنی و لفظی اجتناب کنید. تفهیم اتهام می باید توسط مرجع قضایی یا ضابط قضایی به اذن مرجع قضایی باشد.

۵- تفهیم اتهام، مشمول بر ذکر عنوان اتهامی به صورت مشروح که به یکی از موارد ذکر شده در قانون کیفری و حقوقی آمده، اشاره داشته باشد و علاوه بر آن می باید دلیل این اتهام نیز ذکر گردد. مثلاً در صورت بازداشت اتهام اقدام علیه امنیت ملی به تنهایی نمی تواند مصداق تفهیم اتهام باشد بلکه باید با مسائلی که در قانون آمده است چون اقدام علیه امنیت ملی از طریق ۱- تجمع و تبانی ۲- تبلیغ علیه نظام ۳- تشکیل گروه غیرقانونی ۴- عضویت در گروه غیرقانونی و... باشد. همچنین علاوه بر عنوان کامل اتهام که به صورت بالا می باشد تفهیم اتهام زمانی صورت پذیرفته است که دلیل این اتهام (بزه انتسابی) نیز ذکر گردد. مثلاً در مورد تبلیغ گفته شود که تبلیغ علیه نظام به دلیل فلان مصاحبه شماست یا در فلان مکان تجمعی وجود داشته و شما در آنجا بوده اید و...

۶- تفهیم اتهام اهمیت ویژه ای دارد. تا قبل از تفهیم اتهام فقط بر تفهیم خود اصرار داشته باشید و به هیچ سوالی پاسخ ندهید. پس از تفهیم اتهام شما فقط لازم است در موارد تفهیم شده به پاسخ و توضیح بپردازید. اگر در ذکر تجمع و تبانی (به شرحی که در بالا رفت) به یک روز خاص اشاره کردند لازم نیست به سایر تجمعات خود اشاره داشته و یا پاسخی دهید. در صورت فشار بیش از اندازه در پاسخ به سوالات دیگر در وهله نخست، خواهان تفهیم جدید در آن موارد شوید. البته تسلط شما و میزان فشار، گاه باعث می شود برخی موارد و مطالب دیگر ذکر شود و با برخی توضیحات از سوال و موضوع طرح شده عبور نمایید که این مسئله به اختیار فرد بازداشت شده می باشد ولی توصیه در این موارد، دقت و صحبت کمتر است.

۷- البته ممکن است اصرار شما بر تفهیم اتهام جدید به سنگین شدن پرونده شما در دادگاه دامن بزند و بازجوها را مصرتر کند که موارد متعدد و مختلف اتهامی را به شما منتسب و مرجع قضایی را دعوت به تفهیم آنها نمایند. بنابراین توصیه اساسی این است که نوع بیان شما در اعتراض به عدم تفهیم اتهام، بسنده به جمله هایی باشد که "این اتهام به من تفهیم نشده و من به این دلیل بازداشت نشده ام و چرا باید پاسخ بگویم؟" باشد. بازجو همیشه به شما می گوید که او تعیین می کند به چه باید جواب بدهید و اتهام شما چیست که شما توجه نکنید و سعی کنید در حالی که صحبت ها را مدیریت می کنید به گفتگو با او بپردازید.



- ۸- باید توجه داشت مواردی که خارج از تفهیم اتهام از فرد پرسیده می شود یا به تفهیم ابتدایی ارتباط داده می شود و در پرونده ارسالی به مرجع قضایی درج می گردد و یا اساسا هیچ ارتباطی به پرونده نداشته و فقط جهت فشار بیشتر و حتی ممکن است در پرونده سازی های بعدی علیه خود فرد یا دیگران به کار گرفته شود.
- ۹- باید توجه داشته باشید مرجع قضایی (در ابتدای بازداشت بازپرس و در پرونده های امنیتی دادسرای امنیت و انقلاب هستند) که در مورد شما تصمیم می گیرد و این تصمیم گیری حتی در مورد نگهداری شما در انفرادی یا عمومی نیز صدق می نماید.
- ۱۰- شما باید یا توسط حکم قضایی بازداشت شوید و یا ظرف ۲۴ ساعت از بازداشت شما، حکم قضایی برای ادامه بازداشت اخذ شود. اگر شما در روز اول بازداشت به دادسرا اعزام نشدید یا مرجع قضایی به شما مراجعه نکرد احتمال آزادی شما در همان ۲۴ ساعت نخست فراوان است. اما پس از تعیین قرار شما؛ اگر قرار بازداشت موقت باشد که باید تبدیل شود و قرار وثیقه و کفالت هم در صورت تامین به آزادی شما منجر خواهد شد و البته قراردایی معادل تعهد و منع تعقیب هم وجود دارد. اما پس از صدور قرار بازجو نمی تواند شما را آزاد کند و نباید به حرف های او توجه کنید.
- ۱۱- در ۲۴ ساعت نخست بازداشت و در صورتیکه قراری برای شما صادر نشده و احتمال می دهید که بازداشت شما به پاره ای سوال و جواب محدود خواهد شد و قراری برای شما صادر نمی شود باید به نحوی تعامل داشته باشید که بازجوها را تحریک به صدور قرار و بازجویی های بعدی نکنید. تاکید بر تفهیم اتهام میتواند در این شرایط مفید نباشد. در این شرایط با بازجو به گفتگو بپردازید و از اینکه شاید بد نباشد که با هم صحبت می کردیم. شاید این بازداشت بد هم نباشد. ما صحبت ها و تذکرها را هم می شنویم. من اتهام خاصی که ندارم؟ روش درست نظارت امنیتی بر فعالان مدنی و دانشجویی و... باید با تذکر و هشدار همراه باشد نه یکباره رفتن بر بازداشت و زندان و....
- ۱۲- در زمان ارائه حکم بازداشت؛ یا از پذیرش حکم بازداشت امتناع کنید و اگر نهایتا پذیرفتید اتهامات را نپذیرید و به بازداشت خود نیز اعتراض کنید. در پایین برگه این عبارات نوشته شود که اتهامات را نمی پذیرید و به بازداشت خود اعتراض دارید. در این زمان تمام تلاش خود را برای تفهیم اتهام کامل به کار ببرید.
- ۱۳- از ابتدای بازداشت بر چند مسئله اصرار داشته باشید؛ بی گناهی، حق داشتن وکیل، حق تماس با خانواده و رعایت حقوق شهروندی و... اگرچه در مورد آنها اتفاق مثبتی صورت نپذیرد اصرار شما می تواند مثر به نتایج مناسبی باشد.

- ۱- پس از اعزام به بازداشتگاه آمادگی برخوردهای غیرقانونی، غیراخلاقی و غیرانسانی را داشته باشید ولی همچنان بر حقوق خود اصرار کرده و با خونسردی کار خود را ادامه دهید. به محض ورود به بازداشتگاه مشخصات شما توسط مسئولین بازداشتگاه اخذ می شود. شما به این افراد فقط اطلاعات لازم مندرج در فرم اطلاعات شخصی متهم را داده و تمامی ملاحظات خود را اعمال نمائید.
- ۲- در صورتیکه در زمان بازداشت و یا انتقال و یا محل نگهداری قبلی مورد بدرفتاری و حتی ضرب و شتم قرار گرفته اید در فرم پذیرش در بازداشتگاه درج کرده و به اطلاع مسئولین بازداشتگاه برسانید. از این مسئله ترسی نداشته حتی اگر مطمئن هستید که مسئولین بازداشتگاه همداستان بازداشت کنندگان هستند. این اعلام شما مبنی بر وجود بدرفتاری در مراحل بازداشت و انتقال و نگهداری پیشین علاوه بر پیام برای مراقبین و بازجویان ثبت شکنجه و مواردی از این دست در گذشته است که بعداً در دادگاه می توان به آن استناد کرد. ولو که مسئولین بازداشتگاه از ارائه آن به دادگاه سر باز زنند.
- ۳- به محض ورود به بازداشتگاه اگر شما را به بهداری بردند که چه خوب! و گرنه خواهان اعزام به بهداری شده و در بهداری تمامی مشکلات خود را حتی شده با بزرگ نمایی به اطلاع مسئولین بهداری رسانده و خواهان ثبت آن شوید. توجه داشته باشید که موارد بدرفتاری و برخورد و شکنجه را نیز چه در بازداشتگاه و حتی قبل از آن در حین انتقال یا در محل نگهداری قبل را نیز در بهداری مکتوب نمائید. باید توجه داشته باشید ذکر بیماری های خاص یا مشکلات ویژه شما که احتیاج به مراقبت ها یا ملاحظات خاص در دوران بازداشت است، بسیار به شما کمک می کند. این کمک هم در محل نگهداری شما و هم در نوع برخورد حین بازجویی ها به چشم خواهد خورد. شما در طول بازداشت هر وقت که خواستید درخواست بهدار و پزشک داشته باشید. درخواست های خود را بصورت مکتوب به مسئولین ذی ربط بنویسید. این درخواست های مکرر اگر اشاره به عدم رسیدگی پیشین باشد بسیار مناسب برای طرح در دادگاه است. شما در درخواست های متعدد با ابراز نارضایتی از سلامتی و وضعیت جسمی از عدم رسیدگی با توجه به درخواست های مکرر شکوه کرده و خواهان رسیدگی شوید تا هم رسیدگی شود و هم به فشارهای موجود اشاره کرده باشید.
- ۴- علاوه بر چشم بند که به محض ورود به بند امنیتی مجبور به استفاده از آن هستید و بر خلاف قوانین حقوق شهروندی است. لباس زندان و گاه تراشیدن موهای سر در بدو ورود اگرچه مغایر با قوانین است ولی صورت می گیرد. شما به این موارد و به خصوص به تراشیدن سر می توانید اعتراض کنید. البته اگر بتوانید با این موارد کنار بیایید برای شما بد نخواهد بود. با توجه به وضعیت بهداشت و راحتی لباس زندان و تراشیدن مو برای شما بد نخواهد بود. با چشم بند هم کم کم کنار بیایید ولی آنرا به تدریج و با درک شرایط به بالاتر بکشید تا بخوبی از زیر آن بتوانید ببینید. زیاد تذکرها و سر و صداهای خشن نگهبان ها و بازجوها را در این موارد جدی نگیرید. در مورد تراشیدن موهای سر فقط یک نکته وجود دارد که این می تواند به معنای پیامی برای بازداشت چند ماهه برای شما باشد. بازداشتی که حداقل از یک ماه باید عبور کند. با این وجود اصلاً خودتان را نبازید و

با قدرت با مسائل کنار بیایید. تراشیدن موهای سر ممکن است بارها در طول بازداشت شما تکرار شود. ممکن است در آینده برای فریب شما از تراشیدن موی سر در آستانه آزادی هم استفاده شود (که تا امروز معمول نبوده است)

- ۵- شما در انفرادی از هیچ امکاناتی برخوردار نیستید ولی از نگهبان بخواهید که کاغذ درخواست و خودکار آورده تا شما درخواست خود را بنویسید. در ضمن برای به دست آوردن هر امکانی بارها به نگهبان ها گوشزد کنید. رفتن به هواخوری یا تعویض کتاب ها می تواند چند روز برای شما روحیه تازه ای را ایجاد کند. (در بند ۲۰۹ زندان اوین فقط قرآن و مفاتیح به زندانیان داده می شود) در صورتیکه این کتاب ها، یا یکی از آنها یا نسخه های بدون ترجمه آنها را دارید می توانید آنها را تعویض کنید. شاید بتوانید کتاب هایی چون نهج البلاغه و رساله ها و... را هم از نگهبان ها بگیرید و ولی روزنامه را فقط باید از بازجویان بخواهید.
- ۶- هر بازداشتگاهی مسئولی دارد که در نهایت همه کارهای شما با اوست ولی از ابتدا با او به مکاتبه نپردازید. در هر بازداشتگاه علاوه بر نگهبان ، پاسخش ، افسر نگهبان ، مسئول بند حاضر هستند در زندانهای عادی مدیریت زندان از مدیران داخلی و حراست گرفته تا مسئول زندان حاضر هستند و در بند امنیتی نیز مسئول اجرای احکام ، نماینده دادستانی نیز حاضرند و مسئولیت نهایی آنجا نیز با معاون امنیتی دادستان است.
- ۷- مسائل شما را به صورت شفاهی ، نگهبان ها باید منتقل نمایند. اما شما از نگهبان برگه درخواست و همچنین صحبت با افسر نگهبان یا پاسخش را بخواهید. در هر زمانیکه شما کاری داشته باشید می بایست افسر نگهبانی در بازداشتگاه حاضر باشد که مسائل شما در ابتدا باید با او طرح شود. در ساختارهای امنیتی شما گاه اجازه دیدن چهره نگهبان ها را ندارید. آنها خود را از شما مخفی می کنند. شما توجهی به این مسائل نداشته باشید. شما در مسائل پیش آمده با هر یک از افراد ذکر شده می توانید مکاتبه داشته باشید.
- ۸- شما در طول بازداشت ممکن است از اطراف صداهای گوناگونی از جمله فریاد ، ناله ، عزاداری ، ضربان قلب و... را بشنوید. از آنها به صورت عادی بگذرید زیرا برخی به دلیل شرایط ویژه انفرادی و توهمات شماس و برخی دیگر ارتباطی با شما ندارد و آنهایی هم که برای شما صورت می پذیرد با طرح قبلی و مغرضانه از سوی بازجوست که نباید تحت تاثیر قرار بگیرید. به هر حال در یک زندان امنیتی صداهای جیغ ، گریه و فریاد عادی است که سایر زندانیان بنا به شرایطشان به آن موارد دست می زنند. البته صداهای زوزه مانند طول شب فریادهای هشیاری - بیداری - نگهبانان زندان است که از برجک های نگهبانی همدیگر را صدا می زنند که نباید آنها را با چیز دیگری اشتباه بگیرید. اصولاً اگر در طول بازداشت هر امر و مسئله ای را بر نیک ترین حالت تصور کنید به نفع شما بوده و راحت تر زندان را تحمل می نمائید.
- ۹- نامه های شما باز خواهد بود و ممکن است به دست فرد مورد نظر شما نرسد ولی شما نامه خود را بنویسید. نماینده دادستانی ، افسر نگهبان بعنوان دو نهاد اسماً مجزا و در صورت عدم پیگیری نامه به مسئول بند و دادستانی.

- ۱۰- باید به این مسئله توجه ویژه داشته باشید که نگهبانان را از بازجوها تفکیک کرده و دو خط مشی متفاوت در برابر آنها اتخاذ کنید. در بند امنیتی بازجوها نمی گذارند شما آنها را ببینید و دائما بر چشمان شما چشم بند وجود دارد. شما به این مسئله اعتراض مکرر داشته باشید ولی در گیر نشوید. بازجوها هر بار که با شما کار داشته باشند باید شما را از نگهبان ها تحویل بگیرند و نهایتا به آنها پس بدهند. در صورت هر گونه برخوردی در زمان بازجویی به نگهبان اطلاع داده و بخواهید به بهداری منتقل شوید. حتی اگر به درخواست شما توجه نکنند البته عدم توجه را به اطلاع افسر نگهبان و سایر مسئولین به شرح بالا برسانید.
- ۱۱- هواخوری ، غذا ، استفاده از سرویس ها بهداشتی و حمام براساس آیین نامه ای به مسئولین بند و نگهبان ها مرتبط است و هیچ ارتباطی به بازجوها ندارد. شما از همه حقوق خود به ویژه هواخوری استفاده کنید. مثلا در بند ۲۰۹ اگرچه در زمان انفرادی شما را به هواخوری اصلی نمی برند ولی براساس آیین نامه شما میتوانید از اتاقک هواخوری ابتدای هر سالن در هفته ۳ بار استفاده کنید. شما اصرار کنید اگر ندادند اهمیتی ندارد.
- ۱۲- هر گونه صدای بلند و آواز خوانی و ارتباط با زندانیان دیگر غیرمجاز است. اما شما تمام تلاشتان را برای شکستن این فضا داشته باشید. مهمترین کاری که در زندان به شما روحیه می دهد ، شکستن فضای زندان و جو آن است. ارتباط با سایر زندانیان و اطلاع از اخبار بیرون زندان (با توجه به تفاوت زمان بازداشت) ارتباط با هم پرونده ای ها و کمک به دفاع و مقاومت بهتر ، سرگرم شدن و ...
- ۱۳- همچنین شما می توانید با ارتباط کوتاهی در عبور از راهروها به دوستان بفهمانید در ساعت خاصی با شما صحبت کند. یا در حمام یا دستشویی یا هواخوری یادداشت و پیغامی را از شما بگیرد یا برای شما بنویسد. شما با رعایت احتیاط های فراوان و با درج عباراتی که مشخصا دوست شما متوجه شود یادداشت هایی را می توانید در مکان هایی چون حمام و توالت و هواخوری جاسازی کنید. در این مورد باید توجه داشته باشید که زمان قرار دادن یادداشت را طوری تنظیم کنید که دوست شما به سرعت بتواند آن را بردارد و حتی با علامت هایی زمان برداشت را به او برسانید. در ضمن برای دریافت و ارسال پیغام بعدی و اعلام وصول نشان هایی مثل ضربه زدن به دیوار را داشته باشید. در این موارد باید بسیار احتیاط کنید و در صورتیکه یادداشتی لو رفت شما باید همه یادداشت نویسی ها را منکر شوید. کمتر از اسم به وضوح استفاده کنید. اگر یک طرف لو رفت نباید طرف دوم را لو بدهد. یادداشت ها را بعد از مطالعه سریع از بین ببرید.
- ۱۴- بندهای امنیتی معمولا شنود نمی شوند. اگر هم شنودی باشد مورد استناد در بازجویی ها نخواهد بود و در حد طرح آن و یا یکدستی بازجو به شما برای اعتراف از زبان خود شماسست که نباید توجه ای بکنید. شما در سلول آواز بخوانید و با آواز خواندن علاوه بر روحیه ای که به دیگران می دهید زمینه یافتن دوستانتان را فراهم کنید. با آوازخوانی مدام حساسیت صحبت های چند کلمه ای هم از بین می رود زیر تصور نگهبان ها اینست که باز دارید آواز می خوانید و یا با خودتان حرف می زنید و... اساسا صحبت کردن و ارتباط گرفتن در بند یکی از تخلفاتی است که باید حتما انجام بدهید و اثرات مثبت زیادی خواهد داشت و برخوردها نیز در این موارد ضعیف و مقطعی است.

۱۵- افزایش روحیه و تقویت حافظه و روش های ارتباط گیری در زندان اهمیت زیادی دارد. شما در بند میتوانید با ساده تر بن ابزار موجود روش هایی برای ارتباط گیری و تقویت حافظه و افزایش روحیه خود بیابید. تهیه قلم از پوشش روی مربا یا ماستی که به شما داده می شود با مفتول کردن آن پوشش قلعی و نوشتن جملات و سرود و مسائل فلسفی و... بر روی حاشیه های مفاتیح و قرآنی که دارید. یا جدا کردن کاغذ کره از لایه فلزی نازک رویش و شستن آن برای نوشتن بر روی آن ، قطعه قطعه کردن و نوار ساختن از ظروف یک بار مصرف و طرح مسائل ریاضی که همگی به افزایش روحیه و حافظه شما کمک می کند.

۱۶- در روزهای نخست بازداشت سعی کنید اگر نمی دانید کجا هستید مکان نگهداریتان را از نگهبان ها بپرسید. برای اطمینان از پاسخ صحیح آنها ، در چند شیفت مختلف نگهبانی از چند نفر بپرسید. در یک شیفت از چند نفر پرسیدن ممکن است هماهنگی دروغ گویی را بین نگهبان ها افزایش دهد.

### بازجویی

۱- بازجویی در اکثر پرونده ها توسط یک تیم بازجویی زیر نظر مسئول پرونده و در معاونت مربوطه به اتهام رسیدگی می گردد. اگرچه در مواردی بازداشت های پرتعداد چند تیم کامل یا غیر کامل زیر نظر مسئول پرونده و معاونت مربوطه مشغول می باشند. تیم بازجویی متشکل از ۳ نفر؛ کارشناس، کمک کارشناس و کارآموز (کارورز) می باشد که بر اساس تخصص ها و مدارج کاری تعیین می شوند. ولی نهایتاً مسئول پرونده است که تصمیم نهایی را می گیرد.

۲- در طول بازجویی ، با توجه به فشارهای فراوانی که به شما وارد می شود گاه یکی از بازجوها که احتمال دارد تا آن زمان با شما برخورد نداشته سراغ شما بیاید. این تاکتیک بازجویی که بازجوی خوب و بازجوی بد نامیده می شود برای اخذ اطلاعات از شماست. **توجه داشته باشید هیچ بازجویی با شما صادقانه برخورد نمی کند.**

شما به همه بازجوها به یک چشم نگاه کنید. ولی با مهارت وارد بازی آنها شوید. مطمئن باشید شرایط راحت تر می شود اگر شما سوار بر امور و بازجویی باشید.

۳- هنگام انتقال شما به اتاق بازجویی گاه شیطنت هایی در چرخاندن شما در راهروها ، نشاندن و بلند کردن و حرکت به چپ و راست و مواردی از این دست به مدت طولانی صورت می پذیرد. توجهی نکنید اتاق بازجویی در جای نزدیکی قرار دارد و شما را همیشه به آنجا می برند و سایر کارها جهت تاثیر بر شماست.

۴- بازجوها در ابتدا مشخصات شما را اخذ می کنند و سپس به طرح سوالات پرداخته و در پایان گزارش کار را نوشته و مصاحبه ای از شما می گیرند و پرونده را به بازپرسی ارسال می نمایند. شما توجه داشته باشید در چه مرحله ای از پرونده هستید.

۵- پرونده در بازپرسی پس از سوالات لازم که گاه یک سوال جهت اخذ دفاع نهایی است به پایان می رسد. البته ممکن است بازپرسی چندین جلسه به طول بکشد ولی پس از اخذ دفاع نهایی پرونده با صدور کیفر خواست به دادگاه ارسال می گردد و تا زمان تشکیل جلسات دادگاه با شما کاری ندارند. در هر مرحله ای از

بازداشت قرار شما می تواند تغییر کند. شما یا با قرار بازداشت موقت در زندان هستید که باید در فواصل معین تمدید شود که همیشه به تمدید آن اعتراض کنید و یا قرار وثیقه ، کفالت و... است که با تامین آن آزاد می شوید. البته با درخواست شما هر قرار را می توان کاهش داد و در زمان های مشخصی نیز بدون گفتن شما مرجع صادر کننده قرار خود باید این کار را انجام دهد. البته اگر تصمیمی بر رها کردن شما باشد و گرنه که باید صبر کنید.

۶- در اتاق بازجویی فقط به سوالات مرتبط به اتهام خود پاسخ دهید و با دقت در لزوم پاسخ گویی یا عدم آن ، با بازجو به بحث بپردازید. **با بازجو به جدل نپردازید.** اجازه توهین و شکنجه و تحقیر خود را به بازجو ندهید. به او با احترام اعتراض کنید و در اولین فرصت اعتراض خود را به مسئولین بند ، بهداری (در صورت شکنجه) و... رسانده و حتی درخواست تغییر بازجو را داشته باشید و در صورت درگیری با بازجو خواهان تغییر بازجو شده و به سوالات و خواسته های او توجهی نکنید و منتظر فرد بعدی باشید.

۷- اجازه شکنجه خود را به بازجوها ندهید. در صورتیکه شما مورد ضرب و شتم قرار گرفتید سریع خود را بر روی زمین پرتاب کنید و اجازه ادامه شکنجه را ندهید. از خود شکنجه ای به شدت اجتناب کنید. منظور مواردی از شکنجه است که شما به شدت اذیت می شوید ولی بازجو به خود زحمتی نمی دهد. مثل نشستن و برخاستن های مکرر و ایستادن های طولانی مدت و یا ایستادن بر روی یک پا و مواردی از آن دست. در این موارد به اعتراض بر روی زمین بنشینید و به خواسته بازجو توجه ای نکنید. بگویید نمی توانید بایستید. توان ندارید. اگر به ضرب و شتم شما پرداخت اعتراض کنید.

۸- وقتی فرد در بازداشتگاه شناخته شده ای و با قرار بازداشت قضایی در زندان است نباید نگران شکنجه هایی باشد که آثار بسیار شدیدی بر جای می گذارد. اساسا مواردی از جمله تجاوز و استعمال باتوم و شیشه نوشابه و تخم مرغ فراتر از تهدید نخواهد رفت. حتی شلاق نیز به ندرت صورت تحقق به خود می گیرد. در صورت تهدید شدن به این موارد یا شدیداً خود را هراسان نشان داده و با اعترافات دروغ و همکاری کاذب بازجو را به کلی فریب بدهید و یا بدون گفتن حرفی تحریک کننده به مقاومت خود ادامه دهید و یا کارهایی مشابه (برای بازداشت شدگان شناخته شده و مورد حمایت و همچنین در بازداشتگاه های رسمی و تحت نظارت)

۹- امکان صدور حکم تعزیر در مورد بازداشت شدگان وجود دارد ولی این حکم به دلایلی چون درگیری و یا دروغ گویی و... صادر می شود. به حکم تعزیر اعتراض کنید و توجه داشته باشید به بازجوها بهانه ندهید. در صورت صدور حکم تعزیر حتماً آنها را با دقت رویت و مطالعه کنید.

۱۰- مسئله شکنجه از جمله مواردی است که به صورت عادی و بویژه در پرونده های دانشجویی از سوی بازجوها به شدت و البته کنترل شده تا مرز خاصی از شکنجه صورت می گیرد. شما باید با اشراف به پاره ای سختی ها پا در اتاق بازجویی بگذارید و با توسل به اینکه شما فرد شناخته شده ای هستید و یا خبر بازداشت شما منتشر شده که مانع از بروز آزادی هر نوع رفتاری با شما می شود ، به تهدیدات پیرامون شکنجه و شکنجه ها و توهین

ها و تحقیرها و تهدید بازداشت دیگر دوستان و اعضا خانواده و... روبرو شوید. شما باید با علم به جایگاه خودتان و پوچ و بلوف بودن اکثر تهدیدات سختی های دوران شکنجه و بازجویی را بگذرانید. مسلماً مشکل بسیار حادی برای شما پیش نخواهد آمد. تنها خطری که در مقابل مقاومت شما قرار می گیرد، انفرادی طولانی مدت است که با روحیه و اعتقاد بالا می توانید به خوبی از پس آن بربیایید.

۱۱- به قصد انکار و تکذیب، اطلاعات درستی را به بازجوها ندهید چون علاوه بر خودتان برای دیگران نیز مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.

۱۲- در مراحل بازجویی می توانید قسمتی یا همه حرف خود را انکار و یا تکذیب کنید. بهتر است این تکذیب به دو صورت (۱) منظور من چیز دیگری بوده و (۲) من تحت فشار و در وضعیت غیرعادی مجبور شدم دروغ بگویم ولی راستش این است، باشد.

۱۳- از تهدیداتی که علیه شما و یا اطرافیان، دوستان و به ویژه خانواده، طرح می شود زیاد توجه نکنید. بیشتر تهدیدات بی اساس است و بازجوها در بیشتر موارد قدرت برخورد با خانواده و... را ندارند ولی در ظاهر سعی کنید به بازجوها بقبولانید که از تهدیدات تاثیر می پذیرید ولی تاثیر نپذیرید.

۱۴- همانگونه که گفته شد بازجوها با شما صادقانه برخورد نمی کنند و کار آن ها بازجویی و... است پس به وعده ها و قول های آنها و خبرهای آنها توجه نکنید.

۱۵- در طول بازداشت گاه بازجو خبرهایی را از بیرون برای شما نقل می کند. ممکن است پرینت خبر از خبرگزاری یا وب سیتی را به شما ارائه دهند یا روزنامه ای به شما بدهند. علاوه بر اینکه ممکن است این موارد جعلی و ساختگی باشد در موارد درست هم روزنامه های طیف مقابل به سفارش اطلاعاتی ها مطلبی را نوشته اند یا اینکه دست کاری در خبر صورت گرفته. اساساً باید در نظر داشت که هر خبری که بازجو به شما می دهد باید برعکس خوانده شود و دقیقاً برداشتی در نقطه مقابل خواست بازجو از آن شود. زیرا در این موارد بازجو با غرض خاصی خبر را به شما داده است.

۱۶- در تمام طول بازداشت و بازجویی بر حقوق شهروندی، درخواست ملاقات، تماس با خانواده و تماس تلفنی، داشتن وکیل، داشتن کتاب و روزنامه و استفاده از هواخوری و... تاکید داشته باشید. به اموری چون استفاده از چشم بند و نگهداری در سلول انفرادی و... معترض بوده و مکاتبه کنید ولی هرگز درگیر نشوید.

۱۷- وارد معامله با بازجوها شده و برای هر کلمه پاسخ که گفتنش را مضر نمی دانید چیزی بخواهید ولی در مورد خواسته ها، عقلانی عمل کنید. وارد مجادله نشوید و فقط مباحثه کنید. در عین حال بدانید لزومی ندارد که از آرمان هایتان کوتاه بیایید در صورت لزوم از بیان آرمان ها و عقایدتان خودداری کنید. هر سند و مدرکی که به شما داده می شود را با دقت و آرامش مطالعه کنید. در زمان دیدن مدارک و اسناد یا شنیدن مطالبی در مورد آنها، حالت عادی داشته باشید. با دقت ببینید و بشنوید و مطالعه کنید و وانمود کنید قبلاً ندیده اید.



۱۸- شما در طول بازجویی دائماً نمی توانید به انکار و فرار از پاسخ متوسل شوید. بهترین کار در این شرایط اینست که به برخی از سوالات بازجو پاسخ دهید ولی نکته اساسی اینست که در طول بازجویی اطلاعاتی که شما به بازجو می دهید باید عقب تر از اطلاعاتی باشد که خود بازجوها دارند و در مواردی که فکر می کنید که بازجوها اطلاعات مناسبی دارند در صورت امکان باید مسئله را با دادن اطلاعاتی غلط به انحراف ببرید تا بازجوها به خواسته اشان نرسند. در مسئله اول شما در طول اعترافاتتان و پاسخ به سوالات با مقاومت اولیه و اظهار بی اطلاعی می توانید از میزان اطلاعات بازجوها مطلع شوید و بعد از آنکه آنها حرف هایی را زدند ، شما اعترافاتتان را تنظیم کنید.

۱۹- هر مسئله ای را می توانید تکذیب کنید و یا نوع آنرا تکذیب کنید. مثلاً بودن در مکانی را تکذیب کنید یا نوع بودن که رهگذر بوده اید و یا در زمانی دیگر در آنجا بوده اید را عنوان کنید. البته توصیه اینست که با زمان به بهترین شکل بازی کنید در زمان هایی که مطمئن هستید شواهدی از نبودن شما در آنجا و یا بودن شما در مکانی دیگر است نام ببرید و بعداً با اشاره به اینکه تحت فشار مجبور به دروغ بوده اید از آن استفاده کنید. اصرار بر بیان زمانی متفاوت از زمان اعلام شده در اعترافات دوستانتان (در بازداشت های چند نفره) می تواند صحت اعترافات شما و دوستان را همزمان از بین ببرد.

۲۰- در طول بازجویی ممکن است شما را با هم پرونده ای ها یا دوستانتان در اتاق بازجویی روبرو کرده و یا مخفیانه شما را به دیدار او برده تا بدون اینکه او بفهمد به صحبت ها و اعترافات تحت فشار او گوش دهید ، به این اعترافات توجهی نکنید و تحت تاثیر قرار نگیرید حتی می توانید به او بفهمانید که شما آنجا هستید و نترسد و اعتراف کذب نکند. اطلاعاتی که او در خلال اعترافاتش در حضور شما می گوید تا زمانیکه بر زبان شما نیاید در پرونده شما وارد نمی شود. شما در این شرایط فقط شنونده باشید و خودتان را متأثر از وضعیت دوستان نشان دهید که نمی دانید چرا این دروغ ها را سر هم می کند. اما باز بر اظهارات خود تاکید کنید. شما می توانید در این ارتباطات با کلمه ای خاص پیام هایی را برسانید. یا طرح انحرافی خود را به دوستانتان منتقل کنید تا آنها نیز به کمک شما بیایند و بازجوها را از اصل ماجرا دورتر دورتر کنند.

نکته مهم در این مواجهه ها فهمیدن آن است. یعنی شما از حضور دوستان مطلع شوید. چون معمولاً فقط کسی که قرار است بشنود متوجه حضور فرد دیگر می شود و کسی که در حال اعتراف است چیزی متوجه نمی شود. جدای از توصیه ای که بالاتر گفته شد و آن اعتراض به اعترافات فرد گوینده از طرف شنونده بود. راهکار مناسب تر که به دور از اطلاع بازجوها صورت می گیرد اینست که گوینده دست به ابتکاری بزند. یعنی گوینده اگر متوجه حضور دوستش شد باید حرف هایش را تغییر دهد و پیام هایی را برساند. یا تحت فشار مجبور به اعترافات شده و باز هم می خواهد همان ها را تکرار کند برای کمک به دوستش با ایراد زیاد و با پراکنده گویی اعترافاتش را برای یک بار خراب کند و حرف هایی دیگر بزند تا بازجوها مجبور شوند صحبت های او را اصلاح کنند و در این میان شنونده به حقیقت هم پی ببرد.

دادن اطلاعات غلط و انتقال پیام برای بازی دادن بازجوها هم در این موقع باید شکل بگیرد. همه این موارد

در گرو شناخت زمان حضور فرد بازداشت شده دوم در اتاق بازجویی است.

از علامت های این زمان ها، حضور همزمان چند بازجو که صدای ورود آنها از در شنیده می شود و اینکه بازجو سوال کننده مدام از شما یک مسئله را می پرسد و با ورود دوستان با جمله مشابه "خب، می خوام که یه بار دیگه کل جریان را بگی. گفتی که...، گفتی که بود و..." است.

یا اینکه گفته می شود که مسئول پرونده یا فردی از فلان جا آمده است و تو برای او هم یک بار کل ماجرا را بگو و بعدش با حاجی حاجی و همین گفتی گفتی و همراه شدن عبارت هایی از سوی بازجوهای دیگه در مورد اینکه "از اون ارتباط با فلان هم بگو و بچه هاتون را هم سر کار گذاشته بودی و همه را دور زدی و به فکر دیگران نبودی و...." نیز برای تاثیر بر شما همراه می شود.

۲۱- ممکن است شما را در طول بازجویی به دیدن صحنه شکنجه دوستان ببرند اعتراض کنید ولی تحت تاثیر قرار نگیرید چون این یک شگرد است و ربطی به اعتراف و همکاری شما ندارد و در صورت لزوم با آن فرد برخورد و شکنجه صورت می پذیرد همانگونه که در مورد شما نیز این امکان وجود دارد.

۲۲- مسئول نوشتن پاسخ ها شما هستید و مسئولیت پاسخ ها علاوه بر شما گریبان دوستانتان را هم خواهد گرفت. تحت تاثیر بازجو قرار نگیرید. به دیکته کردن بازجو اعتراض کنید که در برگه پاسخ می نویسم که شما گفته اید من این جمله را بنویسم و بگذار خودتان بنویسید. تاکید کنید که خودتان با ادبیات و جملات خود پاسخها را می نویسید.

۲۳- بازجو قبل از نوشتن پاسخ جواب را با شما چک می کند. دقت کنید ولی بدون بروز درگیری و جدل نهایتاً پاسخ مورد نظر را بر روی برگه بازجویی بنویسید. او دوست دارد علاوه بر پاسخ مورد نظر ادبیات پاسخ مورد نظر هم منطبق بر خواسته اش باشد. در این مورد بسیار دقت کنید. هرگز اجازه دیکته مطلبی را به او ندهید.

۲۴- بازجوها در طول بازجویی به صورت تلقینی در پی القای برخی مسائل به شما هستند. در این مورد بسیار دقت کنید. سوالاتی که از شما پرسیده می شود معمولاً در برگیرنده اتهام یا برخی مسائل دیگر هم هست. یعنی از زمان جلسه مجموعه شما با عنوان گروهک غیرقانونی یا بیان قصد خاصی در آن جلسه اشاره می برند. شما در این موارد مسائل دیگر را به صراحت رد کنید و فقط سوال اصلی را پاسخ دهید.

این مسئله در مورد ارتباط شما با افراد هم صورت می گیرد. یعنی فردی را بعنوانی در سوال می خواند و از شما در رابطه با ارتباط شما با آن فرد سوال می شود که شما باید آن عنوان و اتهام طرح شده به فرد را رد کنید. به طور مثال سوال می شود که شما با نشریه غیرقانونی فلان که بارها به مقدسات یا رهبری توهین کرده همکاری داشته اید و اگر شما می خواهید بنویسید همکاری داشته اید باید حتماً بگویید که این نشریه غیرقانونی نیست و توهینی هم به کسی نداشته. یا از شما سوال می شود شما در جلسه برنامه ریزی برای براندازی گروهک ضد انقلاب فلان (حزب یا جریانی دانشجویی مثل تحکیم و مشارکت و...) در تاریخ فلان حضور داشته اید، دلیل حضور خودتان را بنویسید که شما اگر دلیل حضورتان را نوشتید باید حتماً به این

موارد که مجموعه مورد نظر ضد انقلاب و غیرقانونی نیست اشاره کرده و بگویید جلسه براندازی و از این دست نبوده و جلسه ای عادی بوده.

یا از شما از ارتباط با دوستی می پرسند که در سوال او از اعضاء یا سرشاخه های گروهی چون مجاهدین و پژاک و جندالله و... نام برده شده است ، شما در صورت توضیح نحوه ارتباط به عدم عضویت دوستان یا عدم اطلاعاتان حتما اشاره کنید. اگر حاضر به نوشتن بر قسمت هایی از سوال بازجو نیستید حداقل اظهار بی اطلاعی از دلایل موضوع (جلسه، هدف نشر، متن منتشره و...) را بیان کنید.

۲۵- از برخی عبارت ها چون دقیقا یادم نمی آید ، احتمالا، شاید، ممکنه ، به نظرم و... استفاده کنید و مطلبی را به قطعیت بیان نکنید. در صورت تکرار موضوع با همین قیدها مطلب را با تفاوت هایی بنویسید و اگر بازجو علت تفاوت را پرسید بر اینکه دقیقا یادتان نیست تاکید کنید.

۲۶- از مسئله فراموشی و بی اطلاعی مکررا در طول بازجویی استفاده کنید. بگویید فلان چیز را فراموش کرده ام یا یادم نمی آید که چه جمله ای گفته شد و... و یا اصلا نبوده ام ، خبر ندارم و... در ادامه بازجویی با بیانی دیگر از همین مسئله و تاکید بر فراموشی و احتمال وجود مسئله ای دیگر و اینکه حقیقت چیز دیگری باشد صحت اعترافات خود را زیر سوال ببرید.

۲۷- در مرحله بازپرسی کلیه اتهامات را رد کرده و تمامی اظهارات خود را تحت فشار و شکنجه و در شرایط غیرعادی بنامید. ممکن است برای جلوگیری از رد کردن تمامی اعترافها شما در اتاق بازجویی و اینکه شما اعترافات را رد نکنید بازجویی و بازپرسی را ادغام کنند. یعنی در فضای اتاق بازجویی و در حالی که بازجو در پشت سر شما که او را نبینید ایستاده. بازپرس مقابل شما قرار بگیرد و سوالاتی پرسیده و حتی دفاع آخر را از شما اخذ کند. باید توجه داشته باشید این موقعیت برای شما تکرار نخواهد شد. در مقابل بازجو سعی کنید مسائلی را که قصد داشته اید به بازپرس بگویید را تکرار کنید. اگر بازجو شاکی شد و حرف شما را قطع کرد شما اعتراض کنید. گرچه احتمالا بازجو موفق خواهد شد مانع رد اظهارات شما شود ولی نتوانسته پرونده را آنگونه که می خواسته پیش ببرد و شکستی برای او محسوب می شود. در این مواقع ممکن است که حتی بازجو به جای شما به بازپرس پاسخ سوالات را دهد که شما اعتراض کنید که من باید بگویم یا ایشان و با دقت و بدون اینکه تمرکزتان را به دلیل رفتارهای بازجو از دست بدهید مطالب را بگویید و بعد پس از مطالعه امضا کنید و در صورت لزوم قسمت هایی را حذف یا اضافه کنید. این حق شما خواهد بود.

۲۸- از هرگونه مصاحبه تلویزیونی بپرهیزید و در صورت اجبار به بیانات متضاد و متناقض و درهم و مبهم گویی پیردازید. مسئله ای که در طول دوران بازداشت و به خصوص به دلیل حضور طولانی در انفرادی وجود دارد اینست که شما بعد از مدتی تحت تاثیر بازجوهایتان قرار می گیرید. به دلیل عدم دسترسی به اخبار و نبود امکان تحلیل از شرایط و همچنین ضعیف شدن حافظه و تحریک روحیه این مسئله تشدید می شود. بنابراین شما باید با در نظر گرفتن وابستگی به بازجو و نگهبان ها بعنوان تنها افرادی که می بینید و با شما از دنیای بیرون صحبت می کنند مراقب تاثیرپذیری از خبرها و حرف های آنها باشید. شما برای اینکه در طول

بازجویی و پس از آن به ویژه در مورد وعده های بازجو پیرامون آزادی و کمک به شما و دوستانان دچار مشکل نشوید بارها و بارها در طول بازداشت وضعیت خود و گذشته و اعتقادات خود را مرور کنید و این را ملکه ذهن داشته باشید که بازجو با شما صادق نیست. اما این یک حقیقت انکار ناپذیر است که فرد بازداشت شده در روزهای سخت انفرادی و اتاق های بازجویی (بخوانید شکنجه) در صدی به بازجوها وابسته می شود.

۲۹- در مورد دوستانان و دیگران هرگز به دادن اطلاعات نپردازید و تک نویسی نکنید. در صورتیکه برگه تک نویسی به شما دادند به چرت و پرت نویسی بپردازید که هیچ اطلاعات خاصی در مورد فرد در آن داده نشود. مثلاً یا به ذکر بیوگرافی کودکانه ای چون ایشان پسری ۲۰ ساله، مجرد، خوش تیپ، دارای قد متوسط، درسهایش خوب است و... پرداخته یا به هذیان گویی در مورد وی بپردازید.

۳۰- اگر در مورد خاصی اعتراف خاصی کردید یا نام از کسی بردید و یا در تک نویسی علیه کسی به هر دلیلی اعم از دست دادن تمرکز و اشتباه و القای بازجو و... مطلبی را بیان کردید که از آن رضایت ندارید، زیاد خودتان را سرزنش نکنید. در ادامه سعی کنید تمرکزتان را به دست آورید و اگر امکانش فراهم شد آنرا جبران کنید ولی اگر شرایطش فراهم نشد با سرزنش خود فقط به بازجوها کمک خواهید کرد.

### **زندان جای سرزنش کردن و باختن به خود نیست**

- ۳۱- در صورت لزوم به بحث در مواردی که تخصص دارید بپردازید و در مسائلی که تسلط ندارید به اظهار نظر خاصی نپردازید و توصیه می شود به جای بحث در مورد افراد به بحث های پرت بپردازید مثلاً درباره اوضاع کشور آنگونه که ملت در تاکسی و اتوبوس با هم بحث می کنند.
- ۳۲- اگر از دستگاه دروغ سنج و... در اتاق بازجویی استفاده شد نتایج آن را نپذیرید ولی با بازجوها در این زمینه وارد بازی شوید.
- ۳۳- از شگرد تکذیب و انکار به جا و به تعداد استفاده کنید به شکلی که لوث نشده و قابل استناد باشد. از ایستادن طولانی مدت و یا خواسته های تحقیر آمیز و غیرعقلانی بازجوها سرباز بزنید و توجهی نکنید تا آنها ادامه ندهند. از ایستادن طولانی مدت با نشستن اعتراضی جلوگیری کنید و در ساعات طولانی و یا در حال خستگی به سوالات پاسخ ندهید و خواهان استراحت شوید که احتمال اشتباه زیاد می شود.
- ۳۴- در صورت شکنجه مقاومت نکنید و خود را سریع به زمین انداخته و از حال بروید که بیشتر کتک نخورید. از عباراتی چون بازجویی فنی و... تصور ویژه ای نداشته باشید و با همه سختی آنها را بپذیرید به این امید که شرایط شما بهتر شود. از جابه جایی و یا همبند کردن شما با افراد مجهول و ناشناخته هراسی نداشته باشید و تمام حواس خود را جمع کنید که مشکلی پیش نیاید.
- ۳۵- بازجوها در شرایط عادی که حکمی از بالا نگرفته باشند تا مرزی که آثار شکنجه پس از چند روز از بین برود به شکنجه و ضرب و شتم شما می پردازند. آنها در قبال جان شما مسئول مقامات بالاترشان هستند از این مسئله استفاده کنید. کوچکترین شکنجه ها را به بهداری اطلاع دهید.

۳۶- زیاد و بدون اطلاع از قرص و داروهایی که به شما داده می شود استفاده نکنید. به ویژه در مورد مسکن ها بیشتر احتیاط کنید.

۳۷- علاوه بر بازجوها در زندان به هیچ کس اعتماد نکنید. به نگهبان ها ، افراد ناشناسی که ممکن است با آنها برخورد کنید و مسئولین زندان و حتی هم بندی هایی که می دانید در رابطه با مسئله ای سیاسی بازداشت شده اند.

### **هرگز به هیچ خطایی اعتراف نکن**

#### **صداقت را فراموش کن**

- ۱- جواب بازجو را خیلی خلاصه بده، بهترین جواب ، بله یا خیر است ، بهمین کوتاهی
- ۲- سؤال بازجو را تیغ تیز زیر چانه خود فرض کن، اگر سرت را به معنی جواب منفی بالابری، از گزند چاقو خلاص می شوی ولی اگر سرت را بعنوان جواب مثبت پائین بیاوری، چاقو در گلویت فرومی رود.
- ۳- بمحض آنکه برای اولین بار به سلول انفرادی واردت می کنند ، تصور کن مرده ای و در قبر وارد شده ای، با این تلقین وابستگی هایت کمتر به شما آسیب میرساند
- ۴- هیچگاه حتی برای لحظه ای، حرف بازجو را باور نکن، اگر در روز روشن گفت حالا روز است، باز هم باور نکن، هر چند بازجو النجاة فی الصدق به تو می گوید، اما خودش از دروغگوترین افرادست
- ۵- به این باور برس که همه حرفهای بازجو بلوف است ، در میان حرفهایش یک کلمه راست هم یافت نمی شود.
- ۶- مطمئن باش که اگر حداکثر ۹۰ روز در مقابل فشار بازجو دوام بیاوری، فشار از شما برداشته می شود.
- ۷- به ترفندهای روانی بازجو پاتک بزن، هر اتفاق خارج زندان را که بازگو کرد، وانمود کن انتظار بدترش را داشته ای.
- ۸- حتی المقدور با بازجو شوخی کن تا از احساس سوار بودن پیاده شود
- ۹- در کلیه اوقات قطر سلول را قدم زده و ذهنت را به تخیلی درگیر و چنان بخود تلقین کن که گویا تخیل انتخابی ات بسیار جدی است، وقتی باید راه رفتن را قطع کنی که کار موظفی مثل خواندن نماز، غذا خوردن و خوابیدن را انجام دهی.
- ۱۰- طول روز را بشکن، از صبح تا ظهر، از ظهر تا غروب و از غروب تا موقع خوابیدن را دوره های جدا دانسته و در انتهای هر دوره ، ساختگی هم که شده ابراز شغف و خوشحالی کن.
- ۱۱- گذشت روزها را روی دیوار سلول علامتگذاری کن، یک دیوار را به گذشتن ظهر روز و دیوار دوم را به گذشتن غروب همان روز و دیوار سوم را به لحظه خوابیدن اختصاص و بدین ترتیب، هر روز در سه نوبت روی دیوار علامتگذاری کن.
- ۱۲- بدان که بازجوها وانمود می کنند دو نوعند: خشن و ملایم. هر دو دروغ می گویند، ولی شما وانمود کن بازجوی ملایم را باور کرده ای و از این طریق سعی کن او را وادار کنی تا برای اثبات ملایم بودنش به شما امتیازات بیشتری بدهد. امتیازاتی مانند حمام کردن ، رفتن به بهداری ، تغذیه بهتر و...

۱۳- در هیچ مورد، حتی خیلی جزئی هم اقرار به انجام اشتباه در کل دوره عمرت نکن، اگر به یک مورد اشتباه کردن عادی هم اقرار کنی، از آن پس بازجو دائماً از شما خواهد خواست که در موارد اتهامی هم بپذیری که اشتباه کرده ای.

۱۴- حتی اگر در مقابل چشمه‌های آدم کشتند، سیاه بازی است، باور نکن، مگر در فیلم‌ها اینقدر آدم نمی‌کشتند؟

۱۵- چون گوش زندانی در انفرادی خیلی تیز می‌شود و صداهای با فاصله را نیز می‌شنود، بازجو یک سری صحنه سازی نظیر صدای شکنجه، گریه و ضجه، وانمود کردن بازداشت افراد خانواده یا دوستان شما و... در راهروها و حتی دورتر انجام می‌دهد که زندانی باور کند، شما باور نکن ولی نگذار که بازجو بفهمد که باور نکرده ای. کتک زدن را فقط وقتی که خودت را می‌زنند، باور کن.

۱۶- روی قاضی‌ها اصلاح حساب نکن چون آنها اولاً: نوکر بازجوها هستند ثانیاً: به نحوی انتخاب شده اند که از اول شما را گناهکار بدانند.

۱۷- قوی و سینه ستبر باش، اما در مقابل بازجو وانمود کن فرسوده شده ای.

۱۸- کاملاً متوجه آینده موجود در اتاق بازجویی باش، آن طرفش شیشه است و شما را در اتاق بازجویی تنها می‌گذارند تا از شیشه زیر نظرت بگیرند.

۱۹- کل قول‌های بازجو و قاضی دروغ است، به این در باغ سبز نشان دادن‌ها دلخوش نکن، درد و عذاب و فشار و ناملایمات مبتلا به شما برای آنها پیشیزی ارزش ندارد. آنها فقط به دنبال کام‌گیری هستند و وقتی که شما اعتراف به اشتباه می‌کنید، لذتی را می‌چشند که شب زفاف هم نچشیده‌اند.

۲۰- لحظه‌ای امید خود را از دست نده، هر خبر بدی که بازجو از بیرون زندان می‌گوید را عکس تلقی و با خوش بینی از دل آن خبر امید بخش استخراج کن.

۲۱- وقتی قطر سلول را می‌پیمایی، در انتهای یکطرف لحظه‌ای به ایست و دعا کن، به سر دیگر قطر که میرسی لحظه‌ای توقف و به بانیان و عاملان زندانی شدنت نفرین کن.

۲۲- شاید برای یکی دو روز و در چند نوبت، زندانی دیگری که قرار است آزاد شود را به سلول شما بیاورند و او را از کنارت آزاد کنند تا بدین طریق هم کار روانی کرده باشند.

۲۳- اگر با کسی هم سلول شدی، دو احتمال را قطعی بدان، یا آدم فروشی مطرح است و یا در سلول شنود گذاشته‌اند.

۲۴- وقتی با وکیل تنها میمانی، مطمئن باش حرفه‌ای‌تان شنود میشود، با نوشتن با یکدیگر حرف بزنید.

۲۵- به نگهبانان اعتماد نکن و فریب دلسوزی‌هایشان را نخور، در اغلب موارد پادوهای بازجوها هستند.

۲۶- برای آنکه پول برای خانواده تامین کنی، امضا نکن، کاملاً در وجه شخص مورد نظرت (حامل) چک صادر و آورنده آنرا حتماً خط بزن.

۲۷- اگر در روز دستگیری دسته چک همراهت بوده و جزو وسائلت از شما گرفتند، در اولین فرصت مقدور ته چکها را کنترل کن که از استفاده نشدن برگ چک هایت و از برداشت نشدن پول باجعل امضا ازحسابت، مطمئن شوی.

۲۸- عناوینی نظیر دکتر و استاد دانشگاه و... که بازجوها بخود می بندند را حتی اگر کارت شناسائی و مدرک دانشگاهی هم نشان دهند باور نکن و مطمئن باش که سیاه بازی است، چنین وانمود می کنند تا زندانی خود را پائین تر از آنها دانسته و اعتماد به نفسش را از دست بدهد. چطور که در بازجویی های اوایل انقلاب، محمود احمدی نژاد با عنوان " دکتر میرزایی " به بازجویی و زدن تیر خلاص اقدام می کرده است.

۲۹- هیچ نقطه ضعفی بروز نده که در غیر اینصورت، از همان ناحیه توسط بازجو بمباران عملیات روانی می شوی و ممکن است دیگر تاب مقاومت نداشته باشی.

۳۰- در مقابل اصرار بازجو به پوشاندن لباس مندرس، دمپائی پاره، از ته زدن موی سر، دستبند زدن و... حساسیت نشان ندادن برای بازجو عذاب آور است.

۳۱- باید زندانی بداند و قویاً به خود یادآوری کند که بالاخره هر دوره سخت و طاقت فرسائی روزی به پایان میرسد و لذاست که باید چنان کرد که بعدها انسان به خود افتخار کند و پایداریش، هر چند سخت است، به زندانبانش تفهیم کند که دریغ از کام گیریشان.

### **زندان جای خود باختن نیست**

### **زندان جایی برای ضعیف شدن نیست**

### **زندان جایی برای قوی شدن است**

پ.ن - من: تمام موارد ذکر شده در بالا تنها در بازداشتگاه های قانونی امکان پذیر است و شما می توانید بر فرض مثال از مسئول بودن بازجوها در برابر جان خودتان استفاده کنید.

ولی متأسفانه، در بسیاری از بازداشتگاه ها (بویژه بازداشتگاه های سپاه - که جزء مخوف ترین بازداشتگاه ها به حساب می آیند) نمیتوان از این حربه یا سایر حربه ها استفاده آنچنانی کرد. ولی دانستن این موارد به شما کمک بسیاری خواهد نمود.

مراقب خودتان هم باشید.

چون جنبش سبز نیاز به افرادی فعال در بیرون از زندان دارد. شما در زندان نمی توانید کمکی به جنبش سبز و آزادی ایرانتان بکنید. پس تا می توانید دستگیر و یا خودکشی نشوید...!

شاد، موفق و **سبز** باشید .... همیشه.

## لینک سایر مقاله ها در فرمت PDF که میتواند مفید واقع شوند:

۱- ضد تجسس های امنیتی (روشهای ضد جاسوسی و ضد تفتیش در زندگی خصوصی)

<http://uploadingit.com/d/XGPAIYWIX1BJEPXU>

Size: 520 KB , Pages: 28

۲- راهکارهایی برای مقابله با پارازیت های ماهواره ای (مصور)

<http://uploadingit.com/d/RONJNMDVBZDJXVSV>

Size: 1.5 MB , Pages: 8

۳- خواهران اجاره ای یا کرایه ای کیستند؟ (مصور)

<http://uploadingit.com/d/XXUC1AYHDMR6SLXN>

Size: 1.9 MB , Pages: 19

۴- اسکناس نویسی ..... چرا؟ (مصور)

<http://uploadingit.com/d/DD1SHCVUSGOWGGP4>

Size: 901 KB , Pages: 22

۵- رازهای زندگی خامنه ای - به قلم محسن مخملباف (مصور)

<http://uploadingit.com/d/SSRXTY7GWGPGO945>

Size: 1.3 MB , Pages: 31

۶- پیوندهای فامیلی برخی مقامات و اشخاص سیاسی در جمهوری اسلامی

<http://uploadingit.com/d/BUEVBDBU1G7SVFK>

Size: 105 KB , Pages: 13

۷- تحریفات عاشورا (سخنرانی های شهید مطهری)

<http://uploadingit.com/d/09QUXKHGRNNKL3FM>

Size: 354 KB , Pages: 47

۸- هتک حرمت در روز عاشورا ، واقعا چه بود؟ (مصور)

<http://uploadingit.com/d/IGR523JPSX4VXQ72>

Size: 328 KB , Pages: 8

۹- وضعیت مسجد سلیمان ، ۱۰۰ سال بعد از اکتشاف نفت (مصور)

<http://uploadingit.com/d/3TQNGZCMWP9EKK3N>

Size: 2.5 MB , Pages: 18

۱۰- تبلیغات در سالهای قبل از انقلاب ( مصور - تفریحی)

<http://uploadingit.com/d/GQX9ZYA3RLV90KRB>

Size: 1.7 MB , Pages: 26



