

پرونده بررسی حریم شخصی در فضاهای مجازی

امنیت‌مان به موبند است

در دنیای امروز فضاهای اجتماعی، اینترنت و انواع گجت‌ها ما را همراه خود می‌کند و فاصله گرفتن از آنها کم‌کم برایمان غیر ممکن می‌شود. بسیاری از این فضاها به دوستان صمیمی ما تبدیل می‌شوند که بی‌محابا تمام در دلدل‌ها و رازهایمان را به دستشان می‌سپاریم. با این اوضاع شنیدن درز اطلاعات شخصی برایمان استرس‌زا می‌شود و هر بار به خودمان می‌گوییم نکنند، ما نیز در خطر تعرض حریم قرار بگیریم. در ادامه ۳ حوزه مهم شامل خانواده و طرز برخورد با همسر کنترل‌گر، کنترل استرس در سطح جامعه و در نهایت چند و چون امنیت و فضای اجتماعی را با گفت‌وگو با کارشناس امنیت شبکه در اختیاران گذاشته‌ام که خواندن آن به طور حتم مورد نیاز قشر بزرگی از افراد جامعه است.

نیلوفر
جامه‌بزرگی

همسر محترم، گوشه شخصی است!

می‌گوید: «درست است که زن و مرد باید صداقت داشته باشند اما شاید در این گوشه چند گرمی اطلاعاتی باشد که دلم نخواهد همه کس بدانند، آیا حق دارم تا شاک می‌شوم و بگویم: «همسر محترم دست به گوشه من نزن؟» اصلاً آدمم و دیدم مدام در گوشه من سرک می‌کشد و بالا و پایین می‌رود، چه کنم، چگونه به او بگویم: «آقا جان من هم آدمم، استقلال و حریم شخصی می‌خوام.»
دکتر سمیرا سادات رسولی، دکتری روان‌شناسی سلامت، روان‌درمانگر هیجان‌مدار این موضوع را موشکافانه بررسی می‌کند.

حریم شخصی کیجاست؟

محتوای شخصی با عنوان حریم خصوصی شناخته می‌شوند که این مفهوم در فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. «ماز لو»، روان‌شناس انسان‌گرا معتقد است، هر فرد نیازمند است تا حریم شخصی او درک و استقلال‌اش توسط دیگران محترم شمرده شود؛ استقلال به عنوان یکی از شاخه‌های مهم خودشکوفایی فردی نیز قلمداد می‌شود. حریم شخصی انواع مختلفی دارد که می‌توان به حریم شخصی جسمانی، اطلاعاتی، مالی و در کل هر محدوده‌ای متعلق به فردیت اشاره کرد. اگر کسی به حریم جسمی یا حریم روانی با انجام اعمالی مانند بیان حرف‌های خصوصی یا افشای اطلاعات بدون رضایت شخص تعدی کند، نوعی سوءاستفاده محسوب می‌شود؛ نقض حریم شخصی داده‌ها، به معنی میزانی از خودافشایی است که می‌تواند ناخودآگاه احساس ترس، اضطراب و ناامنی شدید ایجاد کند. آسیب‌های این رویداد برای افرادی که تجربه بستر دلستکی ناامین یا تروما، داشته‌اند، چند برابر بیشتر می‌شود. یادآوری اینکه امنیت دوباره از بین می‌رود می‌تواند فشار زیادی به این افراد تحمیل کند.

مرز فرهنگی این اتفاق کیجاست؟

در فضاهایی که صمیمیت بالاتری در روابط حاکم است، معمولاً افراد به حکم صمیمیت به خود اجازه می‌دهند امنیت طرف مقابل را خدشه‌دار کنند. در جوامع جمع‌گرا که مناسبت‌های اجتماعی در هم تنیده و بسیار است، حریم شخصی قوت زیادی ندارد؛ روابط عاطفی تنگاتنگ بستری است که گاهی اوقات افراد را راغب می‌کند به حریم‌های شخصی یکدیگر وارد شوند و ارزش‌هایی

مانند استقلال فردی و احترام به شخص را نادیده بگیرند، در حالی که اگر ما شرایط احساسی، عاطفی و روانی رابطه یکدیگر را به درستی پوشش دهیم، قادر خواهیم بود از ایجاد فضای ناامن پیشگیری کنیم. هر کنترلی ممکن است منجر به انفعال ارتباط شود.

کنجکاوی در اطلاعات شخصی در خانواده چه مشکلی ایجاد می‌کند؟

بیباید با هم بررسی کنیم، نقض استقلال چه احساسی در فرد کنترل‌گر ایجاد می‌کند، چرخه‌ای این گونه شکل می‌گیرد که فرد کنترل‌گر احساس ناامنی می‌کند، اضطراب‌اش بالا می‌رود و با انجام کارهایی از قبیل بررسی تلفن همراه، هک کردن و گوش دادن به پیام‌های صوتی شروع به کنکاش می‌کند. در ادامه خودش احساس امنیت و اعتماد را از دست می‌دهد و راحتی را از خود سلب می‌کند. در این بستر دلستکی ناامین او تشدید می‌شود. در واقع نه تنها فرد مورد سوءظن، بلکه فرد کنترل‌گر نیز خود تنظیمی خود را از دست می‌دهد.

منظورتان این است که هر دو طرف در این چرخه معیوب گیر می‌افتند؟

بله، در این چرخه معیوب یکی از همسران تعقیب‌کننده و دیگری گریزان می‌شود؛ یکی مدام دنبال کسب اطلاعات بیشتر و طرف دیگر مرتب در حال فرار است و به تبع آن پاسخی به احساس ناامنی طرف مقابل خود نمی‌دهد. هرچه قدر تاریخ رشدی افراد آسیب‌پذیری بیشتری داشته باشند، در ساختار برخورد با دیگران انعطاف‌ناپذیرتر رفتار خواهند کرد و ارزش‌ها، نیازها و خواسته‌های خود را در یک رابطه عنوان نمی‌کنند.

با همسر کنترل‌گر و ناقض حقوق حریم شخصی چه کنیم؟

راه‌حل این است که در یک بستر گفت‌وگویی سالم، ارزش‌ها، نیازها و خواسته‌های خود را بیان کنید. به طور طبیعی با فهمیدن این موضوع که مرزها مورد خطر قرار گرفته، ناخودآگاه دچار ترس می‌شوید که هیجان خشم را بالا می‌آورد و حتی ممکن است منجر به پرخاشگری شود. اولین گام این است که با تجربه کردن خشم درون خودتان و درک و آگاهی هرچه بیشتر آن، از پرخاشگری و متشنج شدن جو پیشگیری کنید. در عوض از احساس تهدید شدن با همسران سخن بگویید و آسیب‌پذیری خودتان را برای او قابل درک کنید؛ یعنی با خشم جرات‌مندان به او بگویید کارش باعث بروز چه احساسی در شما شده است؛ «من احساس خشم دارم، ترسیده‌ام و احساس می‌کنم کسی حریم امن من را مورد تجاوز قرار داده و حال خوبی ندارم.» احساس می‌کنم، بی‌اعتبار شده‌ام،

تو استقلال من را گرفته‌ای.» چه بهتر که شرایط را با مثال یا استعاره برای طرف مقابل تشریح کنیم؛ «احساس می‌کنم بچه سال‌های هستم که همچنان بزرگ‌تری او را کنترل می‌کند و این کار تو حال من را هر روز بدتر می‌کند و در رابطه احساس خوبی ندارم.»

آیا با بیان احساس او رفتار همسر تغییر خواهد داد؟

تاکنون دو مرحله کنترل و درک شرایط خود و بیان احساس را بیان کرده‌ایم، در ادامه باید خیلی شفاف دوباره مرزها را بیچینیم تا از گفت‌وگویی قبلی به نتیجه برسیم؛ یعنی باید خواسته خود و ارزش‌های رابطه را مطرح کنیم؛ «من دیگر دلم نمی‌خواهد اینقدر این قضیه تکرار شود، با تکرار پیامدهای بدی ایجاد خواهد شد و ممکن است رابطه دچار اشکال شود.» گفت‌وگو راه‌حلی است که کمک می‌کند ترمیم رابطه عاطفی بهتر انجام بگیرد. وقتی از حس درونی خود صحبت می‌کنید، به همسرتان می‌گویید که این رفتار ممکن است چه لطمه‌هایی به شما و شخصیت‌تان بزند.

همدلی در این چرخه جایی دارد؟

بله، حتماً؛ از همسرتان سوال کنید چه چیزی باعث شده بی‌اعتمادی در او ایجاد شود، ممکن است فضای اعتماد شما خدشه‌دار شده‌باشد و دوباره باید کم‌کم اعتمادسازی شود. به جای ایجاد فشار و تاکید مداوم اینکه باید هرچه سریع‌تر شرایط تغییر کند، آرامش و صبوری، اعتباربخشی به احساس‌های همسر کنترل‌گر و نه رفتارهایی نامناسب او می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ مانند «من نگرانی‌های تو را درک می‌کنم اما رفتارهای تو مناسب نیست.» اگر همسر احساس کنترل‌گری شدید داشته باشد، نیاز است تا بررسی دقیق‌تری توسط روان‌درمانگر انجام بگیرد تا آسیب‌ها به صورت خاص بررسی و درمان شوند.

در نگاه وسیع‌تر هریک از ما چه کنیم تا جامعه‌ای سالم‌تر داشته باشیم؟

وقتی در جمعی قرار می‌گیریم که شاهد نقض حریم شخصی فرد هستیم کافی است، خودمان را جای فردی که اطلاعات روانی او افشا می‌شود یا به طرز نامناسبی فضوات می‌شود، قرار دهیم. در ادامه خیلی راحت درباره احساسات خود نسبت به این واقعه صحبت کنیم و اگر اطلاعاتی در مقابل ما افشا می‌شود از آن روگردان شویم؛ «من خودم را جای طرف مقابل می‌گذارم، از این کار ناراحت می‌شوم و دلم نمی‌خواهد این حرف‌ها را بشنوم.» هرچقدر یاد بگیریم که در جامعه بیشتر از احساس خود حرف بزنیم، جامعه ما سالم‌تر خواهد شد. در نهایت شاهد جامعه‌ای با سلامت روانی بیشتر خواهیم شد. ■



از همسران سوال کنید چه چیزی باعث شده بی‌اعتمادی در او ایجاد شود، ممکن است فضای اعتماد شما خدشه‌دار شده‌باشد و دوباره باید کم‌کم اعتمادسازی شود

از شر جامعه بیمار چه کنیم؟

می‌گوید: «از دست این جامعه چه کنیم؟ هر کسی که در اینستاگرام با فضاهای اجتماعی‌ام درخواست ورود می‌دهد، استرس می‌گیرم که نکنند، قصد سرقت اطلاعات داشته باشد. مدام نگران‌ام که می‌شود، اطمینان کرد یا نه!»
دکتر امیر محمود حریرچی، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه علامه طباطبائی، آسیب‌شناس اجتماعی درباره فاش شدن اطلاعات در جامعه توضیح می‌دهد.

نظر شما درباره فاش شدن اطلاعات در فضای مجازی چیست؟

ناامنی اجتماعی در جامعه ما بسیار است و حالا هم نوع مجازی به آن اضافه شده است که از قضا خطرناک هم هست. فردی در برنامه‌ای ثبت نام کرده و حالا شاهد است اطلاعات‌اش یکباره به بنما برده شده‌اند. آنچه که ما امروز در جامعه نسبت به آن نگران هستیم، بحث حریم شخصی است که به انواع مختلفی مورد تعدی قرار می‌گیرد. در فضای مجازی که به فضای تفریحی تبدیل شده و خیلی از ما در این دنیا زندگی می‌کنیم و از فضای واقعی دور شده‌ایم، باید نگران نقض حریم شخصی خود نیز باشیم. اگر بی‌حوصله یا آفسره هستید، یکی از دلایل بروز استرس‌تان این است که توسط این فضاها مورد هجوم قرار می‌گیرید.

راه حل چیست؟

باید آگاهی‌ها را هرچه بیشتر کنیم، در رسانه‌های ملی آگاهی‌سازی به خوبی انجام نمی‌گیرد و هنوز بخش‌های زیادی از فضای مجازی خط قرمز است. باید از افراد گزارش تهیه شود تا بگویند چگونه درگیر مشکلات شدند. از نظر من در برنامه‌های پرمخاطب مانند خندوانه یا هر برنامه دیگر جای این گونه بحث‌ها خالی است. برخورد قانونی راه حل دیگر است که باعث بازسازی افراد می‌شود. با اقدام‌های مناسب منابع قدرت این باور که هرکس می‌تواند هر کاری بکند و در نهایت هم فرار کند، از بین می‌رود و افراد باید آگاه باشند که می‌توانند شکایت کنند و حق خود را بگیرند تا فرد مورد تعرض احساس امنیت بیشتری کند.

چرا به دست آوردن اطلاعات دیگران در برخی جوامع جذاب است؟

این نوعی بیماری است، در دنیای واقعی هم این انسان‌ها وجود داشته و دارند و امروزه نیز نوع دیگری از آنها وارد فضای مجازی شده‌اند. اغلب این افراد انسان‌های باهوشی هستند که قصد دارند توانایی‌ها و قدرتشان را محک بزنند. در یک کلام بیماران و در شبکه‌های مجازی بیماران به انواع مختلف خود را بروز می‌دهند. انواع کلاهبرداری و کسب اطلاعات دیگران در شبکه‌ها دیده می‌شود اما مساله این است که به دلیل عدم برخورد قضایی مناسب فرصت مناسبی برای این گروه وجود دارد، تا توانایی خود را این گونه نشان بدهند.

کلام آخر؟

بدانید نمی‌توان به شبکه‌های مجازی اطمینان کرد و به چه دلیل باید همه اطلاعات خود را در معرض تعدی دیگران قرار بدهید که مدام نگران باشید، نکند دیگران به آنها دست یابند. عکس‌ها و اطلاعات مهم خود را در جای ایمنی ذخیره کنید و دور از دسترس قرار دهید. ■

ما که کارشناس امنیت نیستیم، اطلاعات‌مان کم است!

هر کسی نیست.

تکلیف چیست؟ پیام‌هایی که در واتس‌آپ پاک می‌شوند، قابلیت بازخوانی دارند؟

در واتس‌آپ، فقط ظاهر آنها پاک می‌شوند و با برنامه مناسب می‌توان آنها را بازخوانی کرد. البته بهتر است کسانی که در این کار سررشته ندارند به هیچ عنوان از آپ‌ها استفاده نکنند. بسیاری از آپ‌های هک به شدت حاوی ویروس هستند و اطلاعات کسی که از آن استفاده کرده را هم هک می‌کنند اما در تلگرام پیام‌ها از ریشه کنده می‌شود.

تکلیف رسیدگی به جرم افراد خاطی برعهده کیست؟ در کشور فرانسه پلیس این جرم‌ها را پیگیری می‌کند و با اینترنت‌پل ارتباط می‌گیرند و در نهایت هم نام فردی خاطی در کل اروپا وارد فهرست سیاه می‌شود.

در ایران رسیدگی به جرایم اینترنتی برعهده پلیس فتاست که هر فردی می‌تواند با شکایت مراحل قانونی برای پیگیری و دستگیری مجرم را دنبال کند.

هکرها آزار دارند، یا واقعا اطلاعات دیگران اینقدر طلایی و مفید است؟

می‌تواند دلیل فردی، شخصی یا اجتماعی داشته باشد، یا فردی با مجموعه رقیب باشد و هک کردن راهی است تا مجموعه را بی‌اعتبار کند. گاهی مجموعه‌های قربانی می‌شود تا هکرها نشانه‌ای از قدرت خود به افراد مدنظرشان به نمایش بگذارند تا بتوانند افراد دیگر را تهدید کنند یا پروژه‌های جدید بگیرند.

توصیه‌های امنیتی در این راستا کدامند؟

- ♦ بهتر است برای اطلاعات در هارد دیسک پسورد بگذارید.
- ♦ کلمات عبوری مناسب و سخت شامل حروف و نماد و اعداد انتخاب کنید.
- ♦ در خرید اینترنتی پول زیادی در کارت نداشته باشید و با حساب اصلی خرید نکنید.
- ♦ اطلاعات خود را گروه‌بندی کنید و مهم‌ها را دور از دسترس بگذارید.
- ♦ در شرکت‌ها ورود و خروج اطلاعات را به درستی بررسی کنید. اطلاعات دادن به افراد در مجموعه خطرناک است. کارکنان باید از ایمیل‌های سازمان استفاده کنند. مدیریت کردن اطلاعات با فلش‌های مخصوص مجموعه انجام بگیرد.
- ♦ ما می‌توانیم شرایطی ایجاد کنیم که راه‌های هک شدن را سخت‌تر کنیم. برای این کار نیز مدام باید دنبال به‌روز کردن راه‌حل‌ها باشیم و اطلاعات را رها نکنیم. ■



در فضای مجازی که به فضای تفریحی تبدیل شده و خیلی از ما در این دنیا زندگی می‌کنیم و از فضای واقعی دور شده‌ایم، باید نگران نقض حریم شخصی خود نیز باشیم



ما می‌توانیم شرایطی ایجاد کنیم که راه‌های هک شدن را سخت‌تر کنیم. برای این کار نیز مدام باید دنبال به‌روز کردن راه‌حل‌ها باشیم و اطلاعات را رها نکنیم