دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سپرجند

حراست

روش های انتخاب رمز عبور مطمئن

تنظیم کننده :

حراست فناوری اطلاعات دانشگاه

رمزعبور در تعریف به کلمات، عبارات یا جملاتی محرمانه گفته می شود که نقش یک دیوار بین اطلاعات ما و کسانی که می خواهند این اطلاعات را بدون اجازه بخوانند، کپی کنند، تغییر دهند و یا نابود کنند قرار می گیرد.

عموما، زمانی که شما می خواهید از چیزی محافظت کنید آن را با یک کلید، قفل می کنید. نگه داری خانه، ماشین و دوچرخه به وسیله کلید های فیزیکی و محافظت از فایل ها با کلید های دیجیتالی انجام می شود. در کارت بانک ها رمزهای عددی و در ایمیل نیز کلمات رمز داریم. همه این کلید ها چه فیزیکی و چه الکترونیکی در یک نکته مشترک هستند: اگر به دست کسی بیفتند، او به راحتی می تواند قفل را باز کند. برای مثال شما یک دیوار آتش (FireWall) پیشرفته دارید، هارد و ایمیل تان هم رمز گذاری شده و مطمئن هستند. حال اگر رمزعبور شما ضعیف باشد یا به دست کسی بیافتد تمام موانع قبلی کارایی خود را از دست می دهند.

اجزای یک رمزعبور قوی

یک رمزعبور باید به قدر کافی مشکل باشد تا یک برنامه کامپیوتری رمزشکن نتواند آن را به راحتی حدس بزند.

• **رمز باید طولانی باشد:** رمزعبور هرچه طولانی تر باشد، احتمال اینکه یک برنامه کامپیوتری بتواند آن را حدس بزند کمتر می شود. سعی کنید رمزعبورتان حداقل ده حرف داشته باشد. البته بعضی افراد از رمزهایی شامل چند کلمه که بدون فاصله پشت سر هم آورده می شوند، استفاده می کنند که اغلب به آنها عبارت رمز گفته می شود. ما نیز توصیه می کنیم تا آنجایی که برنامه یا سرویس مورد استفاده به شما اجازه می دهد، رمزعبور خود را طولانی کنید.

• **رمز باید پیچیده باشد:** علاوه بر طول، پیچیده بودن نیز از کشف رمز توسط نرم افزارهای رمزشکن -که ترکیبی از حروف را کنار یکدیگر قرار می دهند- جلوگیری می کند. پس در صورت امکان سعی کنید رمزعبور شما شامل حروف بزرگ انگلیسی، حروف

کوچک انگلیسی، اعداد و علامت هایی مثل نقطه باشد.

یک رمز می بایست به قدر کافی مشکل باشد تا افراد نتوانند آن را حدس بزنند.

• **رمز را باید بتوان به خاطر سپرد:** اگر شما نتوانید رمزعبور خود را حفظ کنید و آن را جایی بنویسید، احتمالا آن را دو دستی به کسی که به خانه، کیف پول و یا حتی سطل آشغال دفتر شما دسترسی دارد، تقدیم کرده اید. پس رمز عبوری را انتخاب کنید که در عین پیچیدگی بتوانید آنرا به خاطر بسپارید و نیاز به یادداشت آن در مکان دیگر نباشید .

رمز عبور نباید شخصی باشد: رمزعبور نباید هیچ ارتباطی با شخصیت شما داشته باشد. بنابراین از انتخاب کلمات یا عباراتی که قسمتی از اطلاعات شخصی شما هستند (مثل نام، شماره کارت ملی، شماره تلفن ها، اسم فرزندان، روز تولد، یا هر چیزی که ممکن است افراد دیگر درباره شما بدانند) بپرهیزید.

رمزعبورتان را مخفی نگه دارید: همیشه هنگام وارد کردن رمزعبور به افرادی که ممکن است آن را از روی دست شما بخوانند توجه کنید. همچنین به جز در موارد کاملا ضروری رمزعبور خود را به هیچ کس نگویید. اگر هم مجبور بودید که آن را به دوست، هم کلاسی یا یکی از اعضای خانواده بگویید، ابتدا آن را به یک رمزعبور موقتی تغییر دهید و به شخص مورد نظر بدهید. پس از اتمام کار، آن را به حالت قبل بازگردانید. البته، اغلب اوقات راه های دیگری مثل ایجاد یک رمزعبور جداگانه در حساب خود، وجود دارد که در صورت امکان بهتر است از این روش ها استفاده کنید.

• **رمزهای عبور نباید یکسان باشند:** از یک رمزعبور برای بیش از یک حساب استفاده نکنید، زیرا اگر کسی آن را بفهمد به تمام اطلاعات شما دسترسی پیدا خواهد کرد. فرض کنید رمزعبور کامپیوتر و ایمیل شما یکسان است، حال اگر کسی بتواند کامپیوتر شما را "هک" کند یا به طریقی رمز آن را بدست آورد، به ایمیل شما نیز دسترسی خواهد داشت.

("هک" به معنی سود بردن از یک روش سریع و هوشمندانه برای حل یک مشکل است. اما در گفتگوهای امروزی "هک" به معنی نفوذ به یک سیستم کامپیوتری است و "هکر" کسی است که با دانش بالا در زمینه‌هایی مانند برنامه نویسی و نرم افزار می‌تواند بدون داشتن ملزومات لازم به یک سیستم نفوذ کند و از منابع آن برای خود بهره برداری کند. - ویکی پدیا)

رمزهای عبور را بطور دوره ای عوض کنید: توصیه می شود رمزعبور خود را به طور منظم حداقل هر ۳ ماه یک بار عوض کنید. زیرا به مرور زمان احتمال اینکه دیگران رمزعبور شما را بفهمند، افزایش می یابد

یک سوال مهم

اگر به کسی اعتماد داشته باشیم، می توانیم رمزعبور خود را به او بدهیم؟

پاسخ : اولا، اینکه اگر به کسی اعتماد دارید دلیل نمی شود که آن شخص بتواند به خوبی از رمزعبورتان محافظت کند. حتی اگر قصد سواستفاده نداشته باشد، ممکن است آن را روی کاغذی بنویسد که افراد دیگری هم آن را می بینند. دوما، اگر رمزعبور خود را به کسی نداده باشید ، زمانی که کسی وارد حسابتان می شود، لازم نیست از همه کسانی که این رمزعبور را دارند در این باره سوال کنید

به خاطر سپردن و نگهداری رمزهای عبور

استفاده از رمزعبورهای متفاوت برای حساب های مختلف هرچند که امری سخت و طاقت فرسا به نظر می‌رسد، اما از اهمیت بالایی برخوردار است. شاید تعجب کنید اما شخصی با یک حافظه متوسط به راحتی می تواند چندین رمز طولانی، پیچیده و به ظاهر بی معنی را بدون اینکه آنها را جایی بنویسد، حفظ کند. به شرطی که چند نکته مهم در ساختن و حفظ کردن رمزها را که در پایین توضیح می دهیم رعایت کند. با این کار می توانید رمزهای عبوری بسازید که حتی افراد نابغه با پیشرفته ترین نرم افزارهای رمزشکن نتوانند آنها را کشف کنند.

برای ساختن رمزعبور، بهتر است از کاراکترهای متنوع و روش های مختلف استفاده کنید. برای مثال:

حروف بزرگ و کوچک:

“My naME is Not MR. MahMudi”

حروف و اعداد:

“a11 w0Rk 4nD N0 p14Y”

مخلوط کردن بعضی علامت ها:

“c@t(heR1nthery3”

استفاده از چند زبان:

“Let Them Eat 1e gateaU au ch()colaT”

(انگلیسی و فرانسه)

استفاده از این روش ها پیچیدگی و امنیت رمزعبور را بالا می برد، اما آن را کاملا بی معنی و غیر قابل حفظ کردن نمی کند. حتی استفاده از بعضی از راه های شایع (مثل بکار بردن ۰(صفر) به جای o(اُ) یا علامت @ به جای حرف a) هم ایده خوبی است، زیرا این کار حداقل، زمان پیدا شدن رمزعبور توسط نرم افزار رمزشکن را افزایش می دهد یا آن را برای افراد معمولی غیر قابل حدس زدن می کند.

برای ما راحت تر است که ابتدا جملات خود را به صورت فینگلیش بنویسیم و بعد روی آن تغییراتی را انجام بدهیم. کار بسیار ساده‌ای است:

"من کتاب را خیلی دوست دارم" را می توان به صورت فینگلیش نوشت:

“man ketab ra kheili dust daram”

در این حالت می توان آن را هر جور که دوست دارید تغییر دهید برای مثال:

“Mkrk2D@@r@m”

کار یک نرم افزار رمزشکن این است که حروف مختلف را با هم ترکیب کرده و آنها را در محل رمزعبور قرار می دهد تا به طریقه آزمون و خطا، رمزعبور را بیابد. نویسندگان این برنامه ها می دانند که اکثر افراد از یک کلمه معنی دار برای رمزعبور خود استفاده می کنند، به همین دلیل برنامه خود را به گونه ای آماده می کنند تا ابتدا کلماتی را که در لغت نامه قرار دارد را امتحان کند. خب، نکته مثبت برای ما فارسی زبانان این است که اکثر این نرم افزارها برای زبان انگلیسی و لغات آن طراحی می شوند، پس توصیه می شود برای رمزعبور خود را به جای انگلیسی از فینگلیش استفاده کنید.

البته راه عالی دیگری نیز وجود دارد. فرض کنید در حین وارد کردن رمز کسی مخفیانه به کیبورد(صفحه کلید) شما نگاه می کند. اگر کلمه ای که شما می زنید یک کلمه انگلیسی یا فینگلیش باشد او به راحتی آن را متوجه می شود، چون معمولا افراد به حروف انگلیسی کیبورد توجه می کنند. اما انتخاب دیگری نیز پیش روی شماست، کلمه خود را فارسی تایپ کنید! احتمالا برای همه ما پیش آمده که می خواهیم در محلی یک کلمه فارسی بنویسم و بعد از اینکه آن را می نویسیم متوجه می شویم که زبان نوشته انگلیسی بوده و ما انگلیسی تایپ کرده ایم. مثلا ما در سایتی کلمه "بیرجند" !!! را می نویسیم اما چون حواس مان نبوده و زبان ویندوز را به فارسی تغییر نداده ایم این عبارت تایپ می شود: " fdv[kn‘". به نظر شما این یک رمزعبور پیچیده نیست؟

در زیر مثال هایی از این روش را می آورم:

دانشگاه علوم پزشکی = nhka'hi ug,l `ca;d

کوه باقران = ;,l fhrvhk

در اینجا ما با توجه به حروف فارسی روی کلید های کیبورد کلمه فارسی مورد نظرمان را تایپ می کنیم اما چون زبان سیستم عامل روی انگلیسی است، حروفی که در محل وارد کردن رمزعبور تایپ می شوند نیز انگلیسی خواهند بود. البته هنگامی که قرار بر استفاده از یک صفحه‌کلید بدون برچسب فارسی باشد! مسأله بسیار سخت می شود.

این ها فقط چند راه ساده برای پیچیده کردن و در عین حال قابل حفظ ماندن رمزهای عبور هستند، بدیهی است که شما می توانید از روش های ابداعی خود برای این کار استفاده کنید.