

با پشتیبان‌گیری از داده‌ها با استفاده  
از File History ویندوز آشنا شوید

## به خاطر روز مبادا



مهندس سید کاظم بحرینی  
رئیس اداره فناوری اطلاعات و ارتباطات معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

### اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

اهمیت پشتیبان‌گیری از داده را بیان کنند.

از قابلیت File History در پشتیبان‌گیری از داده‌ها استفاده کنند.

### مقدمه

از پیش کسب‌وکارها به فناوری اطلاعات، اهمیت حفاظت از این داده‌ها به وضوح بیشتر می‌شود. پشتیبان‌گیری منظم از داده‌ها مانع از دست رفتن اطلاعات حیاتی در اثر حوادث غیرمترقبه، خطاهای

پشتیبان‌گیری از داده‌ها یکی از جنبه‌های حیاتی مدیریت اطلاعات در هر سیستم عاملی است. با توجه به افزایش حجم داده‌ها و وابستگی بیش

انسانی، خرابی سخت‌افزار یا حملات سایبری می‌شود. این فرآیند با ایجاد نسخه‌های کپی از داده‌ها، امکان بازیابی آن‌ها را در صورت بروز مشکل فراهم می‌کند و به اشخاص و سازمان‌ها اطمینان می‌دهد که می‌توانند به فعالیت‌های خود ادامه دهند. علاوه بر این، پشتیبان‌گیری به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه، به کاهش هزینه‌های ناشی از ایجاد وقفه در عملیات یا از دست رفتن داده‌ها کمک می‌کند. در دنیای امروزی که اطلاعات به عنوان یکی از باارزش‌ترین دارایی‌ها شناخته می‌شود، فقدان یک برنامه جامع پشتیبان‌گیری می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای افراد و سازمان‌ها به دنبال داشته باشد. به همین دلیل، توجه به شیوه‌های بهینه پشتیبان‌گیری و همچنین انتخاب ابزارهای مناسب برای این کار از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

**کلمات کلیدی:** پشتیبان Backup، پشتیبان کامل Full Backup، بازیابی Restore، میزکار Desktop

### برنامه پشتیبان‌گیری

برای تهیه نسخه پشتیبان از اطلاعات و داده‌ها در سیستم عامل ویندوز ۱۰ و ۱۱ می‌توانید از File History استفاده کنید. این برنامه به صورت خودکار پوشه‌ها و فایل‌ها را در یک فضای پشتیبان ذخیره می‌کند، بنابراین به شما این امکان را می‌دهد تا نسخه قبلی یک فایل را در صورت حذف شدن یا خراب بودن، بازیابی کنید. مقاله را بر اساس بخش‌ها و پنجره‌های سیستم عامل ویندوز ۱۰ ادامه می‌دهیم. گفتنی است، مخاطب ما در این مقاله به‌طور اعم کاربران سیستم (شخصی و اداری) و به‌طور اخص کارکنان نظام سلامت و نه متخصصان و مدیران فناوری اطلاعات هستند.

قابلیت File History برای اولین بار در ویندوز ۸ معرفی شد و هم اکنون جزء راهکارهای پشتیبان‌گیری تعبیه شده در ویندوز ۱۰ است. این روش، پشتیبان کامل از کل سیستم شما ایجاد نمی‌کند اما تمرکز آن روی فایل‌های مرتبط با

شماست تا حتماً از آن‌ها پشتیبان داشته باشید. با تنظیم File History و انجام پشتیبان‌گیری مستمر و منظم و ذخیره آن‌ها روی هارد اکسترنال یا هر رسانه دیگر، همواره مطمئن هستید که نسخه قبلی فایل‌ها را دارید و براحتی می‌توانید بازیابی کنید.

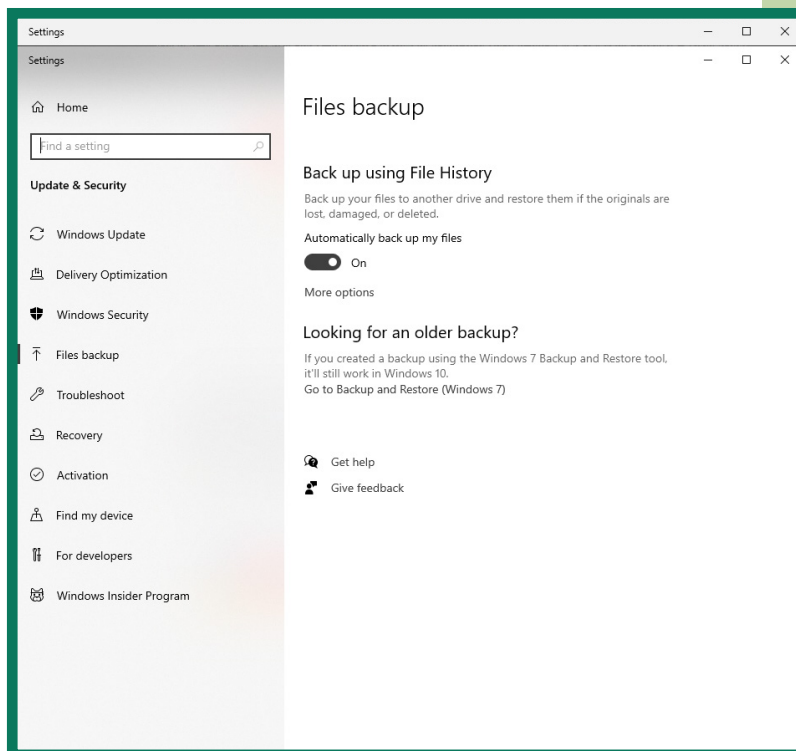
File History به طور خودکار از فایل‌هایی که در کتابخانه‌ها (libraries)، مخاطبان (contacts)، علائق (favorites)، (Microsoft SkyDrive) و آنچه روی میزکار (دسکتاپ) شماست، نسخه پشتیبان تهیه می‌کند. یا به‌قولی File History اغلب از پوشه‌های میزکار، موسیقی، تصاویر، اسناد، بارگیری‌ها (Downloads) و ویدئوها پشتیبان‌گیری می‌کند. با این حال، می‌توانید از File History برای اضافه کردن شاخه‌ها و مسیرهای دیگری که باید پشتیبان‌گیری شود نیز استفاده کنید.

پس، پشتیبان‌گیری از طریق File History در انتخاب پوشه‌های مبدأ، بازه‌های زمانی پشتیبان‌گیری، مدیریت زمانی حفظ نسخه‌های ایجاد شده از فایل‌ها و همچنین تعیین مکان ذخیره سازی فایل‌ها (مقصد) قابل سفارشی شدن مطابق نظر کاربران است. اگر نسخه‌های اصلی گم شدند، آسیب دیدند یا حذف شدند، می‌توانید همه آن‌ها را بازیابی کنید. همچنین می‌توانید نسخه‌های مختلف فایل‌های خود را از یک نقطه زمانی خاص پیدا کنید. با گذشت زمان، شما یک تاریخچه کامل از فایل‌های خود خواهید داشت. در این مقاله، ما شما را با مراحل فعال کردن و استفاده از File History در ویندوز و پشتیبان‌گیری از این طریق، آشنا می‌کنیم و به شما کمک می‌کنیم از اسناد مهم، عکس‌ها و موارد دیگر محافظت کنید.

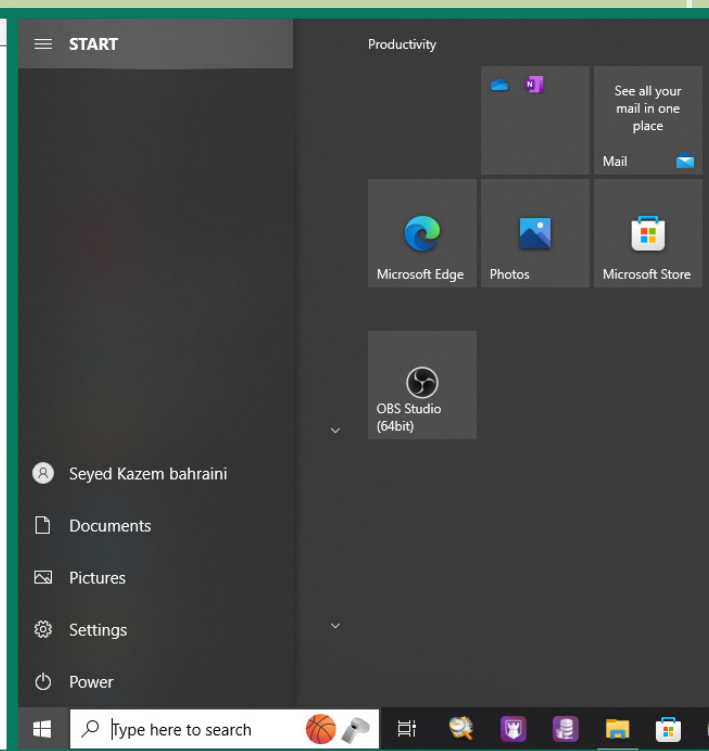
### نحوه به‌کارگیری File History در ویندوز

چهار روش برای کار با گزینه File History وجود دارد که ما فقط درباره روش اول صحبت می‌کنیم.

- روش اول: استفاده از File History در ویندوز با استفاده از Windows Settings



تصویر «ب»



تصویر «الف»

دکمه Start ویندوز ۱۰ (سمت چپ پایین میزکار) و سپس انتخاب سه خط افقی روی هم و انتخاب گزینه Settings است. (تصویر الف) **تذکر:** در سیستم عامل برای رسیدن به یک قابلیت یا باز کردن یک پنجره یا انجام یک کار می‌توانیم از روش‌های مختلف به خواسته خودمان استفاده کنیم. **نکته:**

ویژگی Backup and Restore (Windows7) tool در ویندوز ۷ و ویندوز ۸ بوده است و از ویندوز ۸٫۱ حذف شد اما دوباره به ویندوز ۱۰ بازگشته است. با این قابلیت می‌توانید تمام پشتیبان‌های ویندوز ۷ را به رایانه با ویندوز ۱۰ منتقل کنید. علاوه بر راهکار پشتیبان‌گیری File History که جدیدتر است، می‌توانید از Backup and Restore استفاده کنید تا پشتیبان‌های هارد دیسکتان را براحتی ایجاد کنید اما این روش مانند File History امکان نگهداری نسخه‌های قدیمی فایل‌هایتان را ندارد. (تصویر ب)

**تذکر:** در صورتی که در پنجره Files backup


- روش دوم: استفاده از File History در ویندوز با استفاده از Control Panel
- روش سوم: استفاده از File History در ویندوز با استفاده از Group Policy Editor
- روش چهارم: استفاده از File History در ویندوز با استفاده از Registry Editor

### شرحی بر روش اول

برای شروع به پشتیبان‌گیری بد نیست بدانید که به طور پیش فرض، File History از پوشه‌های مهم موجود در شاخه کاربر شما پشتیبان می‌گیرد. در ابتدا با نوشتن کلمه Settings در نوار جستجوی سیستم عامل (یا با فشردن کلیدهای Windows+I) پنجره Setting نمایان می‌شود. حالا می‌توانیم با انتخاب گزینه Update & Security (پایین صفحه) و سپس انتخاب گزینه Files backup (سمت چپ) وارد پنجره مربوطه شویم. (تصویر ب) ضمناً راه دیگر فراخوانی پنجره Settings انتخاب

## Back up these folders

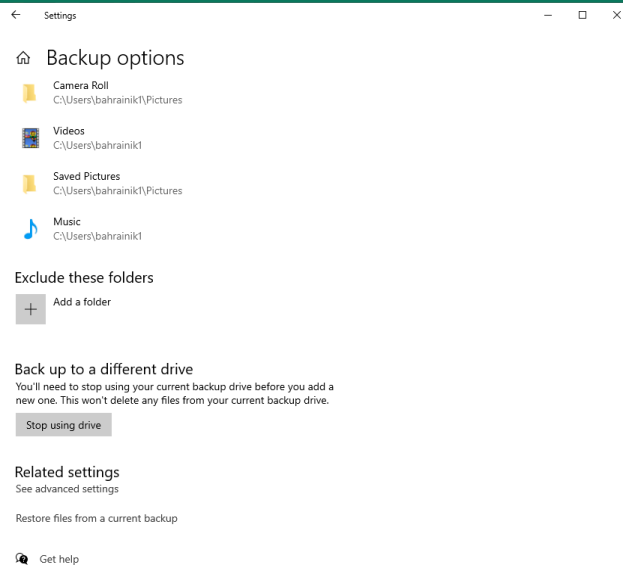
+ Add a folder

 Saved Games  
C:\Users\bahrainik1

Remove

 Links  
C:\Users\bahrainik1

 Downloads  
C:\Users\bahrainik1



تصویر «ه»

Restore files from a current backup اقدام

کنیم. (تصویر د)

- بخش Back up my files بازه زمانی پشتیبان‌گیری را از ۱۰ دقیقه تا روزانه مشخص می‌کند. (تصویر ج)
  - بخش Keep my backups بازه زمانی نگهداری فایل‌های پشتیبان را مشخص می‌کند که به صورت پیش فرض روی گزینه Forever (برای همیشه) قرار دارد. (تصویر ج)
  - اگر نیازی به افزودن مسیرهای بیشتری برای پشتیبان‌گیری دارید از گزینه Add a folder از بخش Back up these folders اقدام کنید. (تصویر ج) و در صورت نیاز به حذف از بخش Exclude these folders اقدام به حذف آن شاخه‌ها کنید. (تصویر د)
  - در صورتی که تمایل به تغییر مکان پیش فرض ذخیره داده‌های پشتیبان‌گیری شده دارید گزینه Stop using drive را انتخاب کنید. اگر این گزینه را انتخاب کنید دوباره مجبور به انتخاب درایو محل ذخیره داده‌های پشتیبان‌گیری شده و ادامه مسیر مطابق مطالب و مراحل گفته شده در بالا خواهد بود. (تصویر د)
- در صورت انتخاب گزینه Back up now عملیات

تصویر «د»

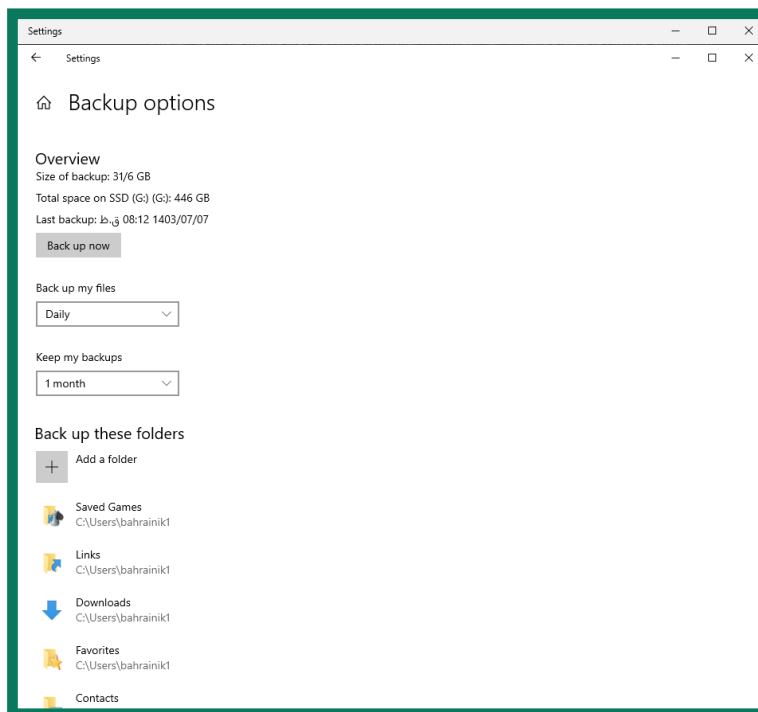
به‌جای گزینه Automatically back up my files گزینه Add drive دیده شود، به این معناست که ما باید محلی را برای ذخیره محتواهای پشتیبان‌گیری شده تعیین کنیم. (تصویر و)

محل‌های مورد نمایش و همچنین توصیه شده در گزینه Add drive شامل هارد دیسک شماره ۲ و... (در صورت وجود) یا هارد (های) اکسترنال متصل به سیستم است.

حالا فرض کنید پس از ورود به صفحه Files backup گزینه Automatically back up my files More options را انتخاب کنید؛ شما باید با انتخاب گزینه More options وارد زیرصفحه backup options شوید. در بخش پایینی این پنجره با مواردی روبرو خواهید شد که با انتخاب Back up now می‌توان دستور آغاز فرآیند پشتیبان‌گیری را صادر کرد. در این زمان کار پشتیبان‌گیری آغاز خواهد شد. اگر به هر دلیل منصرف شدید Cancel کنید که در این صورت دوباره Back up now فعال می‌شود.

### نکات مهم و کاربردی

- در صورتی که بخواهیم پشتیبان گرفته شده قبلی را بازگردانیم در همین صفحه می‌بایست از بخش



تصویر «ج»

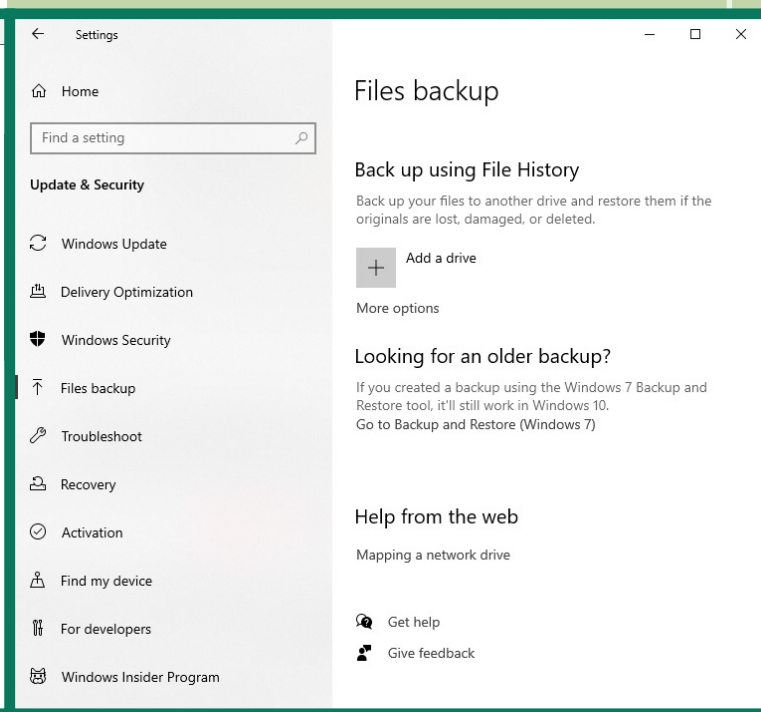
سیستم عامل برای پشتیبان‌گیری افزودید در صورت انصراف می‌توانید از پایین همین صفحه بخش Exclude these folders اقدام کنید. (تصویر د)

### نتیجه‌گیری

File History ویندوز یک ابزار مؤثر و کاربرپسند برای پشتیبان‌گیری از فایل‌ها و تلاش برای جلوگیری از دست رفتن داده‌ها است. توصیه می‌شود که کاربران نظام سلامت نسبت به نگهداری و سرنوشت داده‌ها و اطلاعات شخصی و سازمانی بیش از گذشته احساس مسؤلیت کرده و پشتیبان‌گیری با ابزارهای مطمئن را به‌عنوان بخشی از عادات مدیریت داده‌ها در نظر داشته باشند.

#### مرجع

- سایت میکروسافت <http://hs.windows.microsoft.com>
- سایت <https://www.geekforgeeks.org>
- سایت فالنیک <https://falnic.com>



تصویر «و»

پشتیبان‌گیری سیستم عامل ویندوز ۱۰ از پیش فرض‌ها و مسیرهای این صفحه آغاز می‌شود. در ادامه، از بخش راست صفحه پس از روشن کردن گزینه Automatically back up my files می‌بایست گزینه More options (تصویر ب) را انتخاب کنیم تا به مرحله بعد که همان دیدن فاکتورهای انتخابی در پشتیبان‌گیری و همچنین انتخاب مسیر پشتیبان‌گیری و در صورت نیاز افزودن شاخه‌هایی از اطلاعات به فاکتورهای پیش‌فرض است، وارد شویم. (تصویر ج و د) همان‌طور که در «تصویر ج» دیده می‌شود انتخاب‌های پیش‌فرض زیاد بوده که برای دیدن تمامی شاخه‌ها و قابلیت‌های برنامه می‌توان با کلید وسط ماوس صفحه را به سمت پایین و بالا حرکت داد. (تصویر ج و د)

**نکته ۱:** در صورت نیاز به حذف هر شاخه می‌توانید آن را انتخاب و گزینه Remove را کلیک کنید. (تصویر ه)

**نکته ۲:** اگر از بخش Add a folder شاخه یا شاخه‌های جدیدی به انتخاب‌های پیش‌فرض