



به نام خدا

# آموزش کاربردی اینستاگرام

مؤلفان:

سپیده افتخاری دوست

امین محرمی



هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است. متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

## ◀ عنوان کتاب: آموزش کاربردی اینستاگرام

◀ مولفان: سپیده افتخاری دوست-امین محرمی

◀ ناشر: موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران

◀ ویراستار: نرگس مهربد

◀ صفحه آرای: نازنین نصیری

◀ طراح جلد: داریوش فرسایی

◀ نوبت چاپ: اول

◀ تاریخ نشر: ۱۴۰۲

◀ چاپ و صحافی: صدف

◀ تیراژ: ۱۰۰ جلد

◀ قیمت: ۱۴۵۰۰۰۰ ریال

◀ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۶۶۲-۳

◀ نشانی واحد فروش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه

◀ تقاطع شهدای ژاندارمری-پلاک ۱۵۸ ساختمان دانشگاه-

◀ طبقه دوم-واحد ۴ تلفن ها: ۶۶۹۶۵۷۴۹-۲۲۰۸۵۱۱۱

◀ فروشگاههای اینترنتی دیباگران تهران :

**WWW.MFTBOOK.IR**

**www.dibagaran-tehran.com**

سرشناسه: افتخاری دوست، سپیده، ۱۳۶۴-  
عنوان و نام پدیدآور: آموزش کاربردی اینستاگرام/مولفان:  
سپیده افتخاری دوست، امین محرمی؛  
ویراستار: نرگس مهربد.  
مشخصات نشر: تهران: دیباگران تهران: ۱۴۰۲  
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: مصور،  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۸-۶۶۲-۳  
وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
موضوع: اینستاگرام (منبع الکترونیکی)  
موضوع: Instagram (electronic resource)  
موضوع: شبکه های اجتماعی پیوسته  
موضوع: Online social networks  
موضوع: نصب و راه اندازی (برنامه های کامپیوتری)  
موضوع: Install programs (computer programs)  
شناسه افزوده: محرمی، امین، ۱۳۸۰-  
رده بندی کنگره: ۷۴۳ HM  
رده بندی دیویی: ۳۰۲/۳۰۲۸۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۱۵۱۰۱

نشانی تلگرام: @mftbook      نشانی اینستاگرام دیبا: dibagaran\_publishing

هر کتاب دیباگران، یک فرصت جدید علمی و شغلی.

هر گوشی همراه، یک فروشگاه کتاب دیباگران تهران.

از طریق سایتهای دیباگران، در هر جای ایران به کتابهای ما دسترسی دارید.

## فهرست مطالب

### فصل اول

#### آشنایی با اینستاگرام و اصطلاحات کلی در آن ..... ۹

- اینستاگرام و شرکت‌های رقیب اینستاگرام ..... ۹
- اینستاگرام چیست؟ ..... ۹
- پیج اینستاگرام چیست؟ ..... ۱۰
- تاریخچه اینستاگرام ..... ۱۱
- اینستاگرام در ایران ..... ۱۲
- اینستاگرام فارسی ..... ۱۲
- امکانات اینستاگرام ..... ۱۲
- متصل شدن اینستاگرام به سایر شبکه‌های اجتماعی ..... ۱۳
- اصطلاحات اینستاگرام ..... ۱۳
- خانه و یا فید ..... ۱۳
- اکسپلور ..... ۱۴
- بخش بارگذاری پست ..... ۱۴
- قسمت پسند ..... ۱۴
- قسمت پروفایل ..... ۱۴
- قسمت اسم صفحه یا نام کاربری ..... ۱۵
- فالوورها و یا دنبال‌کنندگان ..... ۱۵
- قسمت فالوینگ‌ها و یا دنبال‌شوندگان ..... ۱۶
- تگ کردن در اینستاگرام ..... ۱۷
- لایک کردن و یا پسندیدن تصاویر و ویدئوها در اینستاگرام ..... ۱۷
- نظر دادن یا کامنت گذاشتن ..... ۱۷
- ارسال یک پست ..... ۱۷
- چگونه اینستاگرام به غول رسانه تبدیل شد؟ ..... ۱۸
- ۱) تمرکز بر روی موبایل ..... ۱۸
- ۲) قابلیت‌های جذاب و کاربرپسند ..... ۱۸
- ۳) پیدا کردن راحت‌تر محتوای مد نظر در اینستاگرام ..... ۱۸
- ۴) مناسب بودن اینستاگرام برای تجارت و خرید و فروش ..... ۱۹
- ۵) فضای مثبت و روان‌شناسی‌شده اینستاگرام ..... ۱۹

## فصل دوم

### نحوه ایجاد حساب اینستاگرام در ANDROID و IOS ..... ۲۰

- ۲۰ ..... نحوه دانلود اینستاگرام و ساخت حساب در آن
- ۲۰ ..... طریقه نصب اینستاگرام در اندروید
- ۲۷ ..... نحوه ایجاد حساب اینستاگرام در IOS

## فصل سوم

### آشنایی با انواع حساب‌ها در اینستاگرام و نحوه ساخت آن‌ها ..... ۲۹

- ۲۹ ..... انواع حساب‌های اینستاگرام
- ۲۹ ..... (۱) حساب شخصی
- ۳۰ ..... (۲) حساب تجاری یا کسب‌وکار
- ۳۱ ..... حساب سازندگان
- ۳۲ ..... نحوه ساخت حساب تجاری در اینستاگرام
- ۳۸ ..... برگرداندن حساب حرفه‌ای به حساب شخصی
- ۴۱ ..... آشنایی کلی با محیط اینستاگرام شخصی
- ۴۱ ..... صفحه Home
- ۴۳ ..... صفحه Explore
- ۴۴ ..... صفحه اشتراک‌گذاری
- ۴۵ ..... صفحه اعلانات
- ۴۵ ..... صفحه حساب یا پروفایل

## فصل چهارم

### آشنایی کامل با صفحه خانه، صفحه مرور، صفحه اعلانات و اکانت ..... ۴۷

- ۴۷ ..... صفحه خانه و تمام قابلیت‌های آن
- ۵۰ ..... پسندیدن
- ۵۰ ..... نظر دادن
- ۵۰ ..... اشتراک‌گذاری
- ۵۱ ..... آشنایی با صفحه جستجو
- ۵۴ ..... بایدها و نبایدها در مورد کادر جستجو
- ۵۵ ..... برترین‌ها
- ۵۵ ..... حساب‌ها
- ۵۵ ..... صدا
- ۵۵ ..... تگ‌ها و هشتگ‌ها
- ۵۵ ..... مکان‌ها

۵۵	صفحه‌های اشتراک‌گذاری و اعلان‌ها
۵۷	صفحه حساب
۶۰	تنظیمات مربوط به ویرایش پروفایل

## فصل پنجم

### ۶۳ .....آشنایی با تنظیمات و قابلیت‌های بیشتر در PROFILE

۶۴	FOLLOW AND INVITE FRIENDS
۶۵	NOTIFICATIONS
۶۸	PRIVACY
۶۸	Private account
۶۹	Limits
۶۹	Hidden words
۶۹	Comments
۶۹	Posts
۶۹	Mentions
۶۹	Story
۶۹	Guides
۶۹	Activity status
۷۰	Messages controls
۷۰	Restricted accounts
۷۰	Blocked accounts
۷۰	Muted accounts
۷۰	Accounts you follow
۷۰	Supervision
۷۰	Security
۷۱	Password
۷۱	Log in activity
۷۱	Saved login info
۷۲	Two-factor authentication
۷۲	Emails from Instagram
۷۲	Security checkup
۷۲	Apps and websites
۷۲	Ads
۷۳	Account
۷۵	Help

۷۶	.....	About
۷۶	.....	Theme
۷۷	.....	Account center
۷۸	.....	Log out
۷۸	.....	آشنایی با YOUR ACTIVITY
۸۰	.....	آشنایی با ARCHIVE
۸۲	.....	آشنایی با QR CODE
۸۴	.....	آشنایی با SAVE
۸۶	.....	آشنایی با CLOSE FRIENDS
۸۷	.....	آشنایی با FAVORITES

### فصل ششم

#### آشنایی با POST، هشتک، STORY، LIVE، REELS و تنظیمات آن‌ها ..... ۹۰

۹۰	.....	انواع حالات اشتراک‌گذاری محتوا
۹۰	.....	پست
۹۴	.....	نکات مهم در رابطه با انتشار پست
۹۴	.....	هشتک چیست و چه کاربردهایی دارد؟
۹۵	.....	داستان
۹۷	.....	تنظیمات داستان
۱۰۲	.....	مزایای پست و داستان نسبت به یکدیگر
۱۰۲	.....	بخش زنده
۱۰۶	.....	ریلز
۱۰۸	.....	برخی از قوانین اینستاگرام در خصوص اشتراک‌گذاری محتوا

### فصل هفتم

#### بررسی سایر گزینه‌های حساب اینستاگرام ..... ۱۰۹

۱۱۰	.....	آشنایی با بخش دسته‌بندی محتوای حساب
۱۱۰	.....	آشنایی با بخش زنگوله یا اعلانات
۱۱۱	.....	آشنایی با آیکون سه‌نقطه
۱۱۲	.....	راه‌های افزایش دنبال‌کننده
۱۱۲	.....	دنبال‌کننده واقعی
۱۱۳	.....	دنبال‌کننده تقلبی
۱۱۴	.....	مزایا و معایب دنبال‌کننده واقعی و تقلبی نسبت به یکدیگر
۱۱۴	.....	بررسی پیشرفت یک حساب از طریق گزینه INSIGHTS
۱۱۶	.....	نرم‌افزارهایی که می‌توانند به پیشرفت حساب شما کمک کنند

- ۱۱۶..... نرم افزار Layout
- ۱۱۶..... نرم افزار VSCO
- ۱۱۷..... نرم افزار Hootsuite
- ۱۱۸..... نرم افزار Snapseed

### فصل هشتم

#### ۱۱۹..... آشنایی با غیرفعال کردن حساب، REPORT و حالت سایه

- ۱۱۹..... نحوه غیرفعال کردن حساب اینستاگرام
- ۱۲۲..... گزارش دادن یک حساب
- ۱۲۵..... نحوه خروج از REPORT حساب
- ۱۲۵..... حالت سایه اینستاگرام چیست؟
- ۱۲۵..... چه عواملی باعث می شود که حسابمان در حالت سایه قرار بگیرد؟
- ۱۲۶..... برای خروج از حالت سایه باید چه اقداماتی انجام دهیم؟

### فصل نهم

#### ۱۲۷..... ترندهای اینستاگرام

- ۱۲۷..... ترندهای اینستاگرام
- ۱۲۷..... چگونه یک حساب را بدون اینکه محتوای آن (پست ها و داستان ها) برای ما به نمایش گذاشته شود، دنبال کنیم؟
- ۱۲۹..... چگونه از اینستاگرام در کامپیوتر استفاده کنیم؟
- ۱۲۹..... چگونه حساب واتساپ خود را به اینستاگرام خود متصل کنیم؟
- ۱۳۱..... نحوه به دست آوردن تیک آبی

خط‌مشی انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران در عرصه کتاب‌هایی با کیفیت عالی است که بتواند  
خواسته‌های به روز جامعه فرهنگی و علمی کشور را تا حد امکان پوشش دهد.  
هر کتاب دیباگران تهران، یک فرصت جدید شغلی و علمی

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بی‌کران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگی این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی و آموزشی گام‌هایی هرچند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم.

گسترده‌گی علوم و سرعت توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. این گسترش و توسعه، نیاز به منابع مختلف از جمله کتاب را به عنوان قدیمی‌ترین و راحت‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع‌رسانی، بیش از پیش برجسته نموده است.

در این راستا، واحد انتشارات مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران با همکاری اساتید، مؤلفان، مترجمان، متخصصان، پژوهشگران و محققان در زمینه‌های گوناگون و مورد نیاز جامعه تلاش نموده برای رفع کمبودها و نیازهای موجود، منابعی پُر بار، معتبر و با کیفیت مناسب در اختیار علاقمندان قرار دهد.

کتابی که در دست دارید تألیف "سرکارخانم سپیده افتخاری دوست و جناب آقای امین محرمی" است که با تلاش همکاران ما در نشر دیباگران تهران منتشر گشته و شایسته است از یکایک این گرامیان تشکر و قدردانی کنیم.

**با نظرات خود مشوق و راهنمای ما باشید**

با ارائه نظرات و پیشنهادات و خواسته‌های خود، به ما کمک کنید تا بهتر و دقیق‌تر در جهت رفع نیازهای علمی و آموزشی کشورمان قدم برداریم. برای رساندن پیام‌هایتان به ما از رسانه‌های دیباگران تهران شامل سایتهای فروشگاهی و صفحه اینستاگرام و شماره‌های تماس که در صفحه شناسنامه کتاب آمده استفاده نمایید.

مدیر انتشارات

مؤسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران  
dibagaran@mftplus.com