



حساب‌های منفی و حساس را محدود کنید: اگر کاربرانی وجود داشته باشند که

مدام نظرات منفی یا حساسیت برانگیز می‌دهند ولی شما نمی‌خواهید آنها را مسدود (بلاک) کنید، کافی است با ویژگی جدید اینستاگرام آن کاربر را محدود کنید. با این کار تمامی نظرات این کاربر قبل از مشاهده باید به تایید شما برسد.

چطور؟ برای این کار کافی است به بخش تنظیمات اینستاگرام خود بروید. سپس گزینه Privacy یا حریم خصوصی را لمس کنید. حالا گزینه Restrict Accounts را انتخاب کنید. اکنون به شما این فرصت داده می‌شود تا تمامی کاربران را جست‌وجو کرده و هر کدام را که می‌خواهید محدود کنید.



مخفی کردن تعداد لایک‌ها

رقابت بر سر تعداد لایک‌ها سال‌هاست بین کاربران شبکه‌های اجتماعی به ویژه اینستاگرام ایجاد شده به طوری که ربات‌ها و اپلیکیشن‌های زیادی ساخته شده که کاربر صرفاً با پرداخت مبلغ ناچیزی می‌تواند هزاران لایک برای پست‌های خود خریداری کند. اما رفته رفته و با گسترش این شبکه‌های اجتماعی کارشناسان به این نتیجه رسیدند که این رقابت تا چه اندازه ناسالم است و می‌تواند برای سلامت روان کاربران آسیب‌زننده باشد. اولین بار سال ۲۰۱۷ بود که انجمن بهداشت بریتانیا به به این نتیجه رسید که این اعداد در شبکه‌های اجتماعی برای گروه‌های سنی جوان و نوجوان مخرب و آسیب‌زا است. بالاخره پس از مدت‌ها شرکت اینستاگرام قابلیتی روی پلتفرم آن فعال کرد که طی آن کاربران می‌توانند تعداد لایک‌ها و بازدیدهای خود را مخفی کنند و فقط صاحب صفحه می‌تواند برای دیدن لایک‌ها و بازدیدها دسترسی داشته باشد. اگر شما هم جزو آن دسته از کاربران هستید که دوست ندارند تعداد لایک یا تعداد بازدید پست‌ها برای سایر کاربران نمایش داده شود، اینستاگرام با این امکان جدید، نیاز شما را برآورده کرده است و حالا به کمک این امکان جدید می‌توانید خواسته خود را برآورده کنید. شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید این ویژگی جدید در آینده قرار است به فیسبوک هم اضافه شود. البته فیسبوک اولین بار امکان مخفی کردن تعداد لایک‌ها را در سال ۲۰۱۹ مورد بررسی قرار داد. اگر پستی را پیش از این منتشر کرده‌اید؛ اکنون می‌توانید به راحتی تعداد لایک‌ها یا بازدیدهای آن را مخفی کنید. برای این کار کافی است روی دکمه سه نقطه بالای پست ضربه بزنید و گزینه Hide Like Count را انتخاب کنید. و اما اگر می‌خواهید که پست‌های جدیدتان هم بدون نمایش تعداد لایک و بازدیدکننده منتشر شود کافی است در مرحله ویرایش تصویر قبل از انتشار؛ وارد بخش Advanced Settings شوید و گزینه Hide Like and View Counts of This Post را فعال کنید.



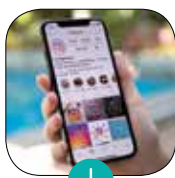
اگر ادمین شبکه‌های اجتماعی یا صاحب کسب و کار اینترنتی هستید، این مطلب را بخوانید

۷ خوان سلامت روان در اینستاگرام

اگر مدیر یا ادمین شبکه‌های اجتماعی، نویسنده تولید محتوا یا صاحب کسب و کاری هستید احتمالاً در طول روز با اینستاگرام زیاد سر و کار دارید. این پلتفرم جدیداً ویژگی‌هایی به اپلیکیشن خود اضافه کرده که باعث می‌شود راحت‌تر بتوانید سلامت روان خود را تضمین و مدیریت کنید. این ویژگی‌ها می‌تواند در محل کار به شما کمک کند.



عارف چراغی
روزنامه‌نگار فناوری



اولین بار سال ۲۰۱۷ بود که انجمن بهداشت بریتانیا به این نتیجه رسید که تعداد لایک‌ها در شبکه‌های اجتماعی برای گروه‌های سنی جوان و نوجوان مخرب و آسیب‌زا است. بالاخره پس از مدت‌ها شرکت اینستاگرام قابلیتی روی پلتفرم آن فعال کرد که طی آن کاربران می‌توانند تعداد لایک‌ها و بازدیدهای خود را مخفی کنند و فقط صاحب صفحه می‌تواند برای دیدن لایک‌ها و بازدیدها دسترسی داشته باشد. اگر شما هم جزو آن دسته از کاربران هستید که دوست ندارند تعداد لایک یا تعداد بازدید پست‌ها برای سایر کاربران نمایش داده شود، اینستاگرام با این امکان جدید، نیاز شما را برآورده کرده است و حالا به کمک این امکان جدید می‌توانید خواسته خود را برآورده کنید. شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید این ویژگی جدید در آینده قرار است به فیسبوک هم اضافه شود. البته فیسبوک اولین بار امکان مخفی کردن تعداد لایک‌ها را در سال ۲۰۱۹ مورد بررسی قرار داد. اگر پستی را پیش از این منتشر کرده‌اید؛ اکنون می‌توانید به راحتی تعداد لایک‌ها یا بازدیدهای آن را مخفی کنید. برای این کار کافی است روی دکمه سه نقطه بالای پست ضربه بزنید و گزینه Hide Like Count را انتخاب کنید. و اما اگر می‌خواهید که پست‌های جدیدتان هم بدون نمایش تعداد لایک و بازدیدکننده منتشر شود کافی است در مرحله ویرایش تصویر قبل از انتشار؛ وارد بخش Advanced Settings شوید و گزینه Hide Like and View Counts of This Post را فعال کنید.

با نصب آنها می‌توانید میزان حضورتان در شبکه‌های اجتماعی را محدود کنید.

چطور؟ در اینستاگرام خود به بخش your activity بروید. سپس با استفاده از گزینه set daily reminder می‌توانید این کار را انجام دهید.

نظرات توهین‌آمیز را مسدود کنید: نظرات توهین‌آمیز و فحاشی‌های مجازی می‌تواند آسیب جدی روی شما بگذارد و تا ساعت‌ها فکرتان را مشغول کند. پلتفرم اینستاگرام تلاش دارد تا از افزایش آزارهای کلامی جلوگیری کند، در همین راستا یک ویژگی طراحی شده که با آن می‌توانید کلمات مورد نظرتان را وارد کنید تا پس از آن هرگونه نظری که در آن از این کلمات استفاده شده باشد به طور خودکار مسدود شود.

چطور؟ برای این کار ابتدا به بخش تنظیمات اینستاگرام خود بروید. سپس گزینه Privacy را لمس کنید. حالا در این بخش گزینه Comments را انتخاب کنید. در این قسمت می‌توانید کلماتی که نمی‌خواهید هرگز در نظرات دیده شود را وارد کنید تا برای همیشه مسدود شود.

نظرات منفی را با یک حرکت حذف کنید: شما به عنوان یک مدیر شبکه اجتماعی، بخشی از وظیفه‌تان محافظت از جامعه در برابر تعاملات منفی است. خیلی‌ها برای این کار ساعات زیادی را صرف حذف تک تک کامنت‌های منفی و فحاشی‌ها می‌کنند. ویژگی جدید اینستاگرام به شما این امکان را می‌دهد تا نظرات را مارک دار و یکجا حذف کنید.

چطور؟ برای این کار کافی است به بخش نظرات مربوط به هر پست بروید. در اینجا می‌توانید نظرات منفی را انتخاب کرده و در آخر به صورت یکجا همه نظرات انتخاب شده را پاک کنید.

انتخاب کنید چه افرادی می‌توانند شما را تگ و منشن کنند: اینستاگرام این ویژگی را به عنوان تلاشی برای مقابله با آزار و اذیت آنلاین به این پلتفرم اضافه کرد زیرا بسیاری از ترول‌ها و لشکرهای سایبری از برجسب‌ها و تگ‌ها برای آزار کاربری خاص استفاده می‌کردند.

چطور؟ برای این کار می‌توانید به بخش تنظیمات اینستاگرام خود بروید. گزینه Privacy یا همان حریم خصوصی را انتخاب کنید. سپس گزینه منشن‌ها را انتخاب کنید. در اینجا می‌توانید انتخاب کنید: (همه، فقط کسانی که دنبال می‌کنید یا هیچ‌کس) شما را تگ یا منشن کنند.

اعلان‌های صفحه را بی صدا کنید: شما می‌توانید لایک‌ها، فالوها، نظرات، تگ‌ها و دایرکت‌های صفحه‌تان را در تنظیمات از ۱۵ دقیقه تا ۸ ساعت کاملاً بی صدا کنید.

چطور؟ در اینستاگرام خود به قسمت تنظیمات بروید. بخش notification را باز کنید. گزینه pause all را لمس کنید. با لمس این گزینه به شما زمان‌هایی از ۱۵ دقیقه تا ۸ ساعت پیشنهاد داده می‌شود که می‌توانید یک کدام را انتخاب کنید.

محتوای اینستاگرام خود را به صورت حرفه‌ای برنامه ریزی کنید: ساده سازی تولید محتوا و زمان انتشار آن در اینستاگرام هنگام کار می‌تواند یک صرفه جویی بزرگ در وقتتان به شمار بیاید.

چطور؟ برای این کار می‌توانید از برنامه‌های مدیریت شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید. چند مورد از بهترین‌های آنها عبارتند از: Hootsuite، MeetEdgar، Sprout Social، IFTTT، Mention؛ Buffer.

زمان صرف شده در اینستاگرام‌تان را مدیریت کنید: چه در حال نوشتن پست باشید چه پاسخ به نظرات، فرقی نمی‌کند باید زمان حضورتان در شبکه‌های اجتماعی را مدیریت کنید. خوشبختانه اپلیکیشن‌های زیادی ساخته شده که

