

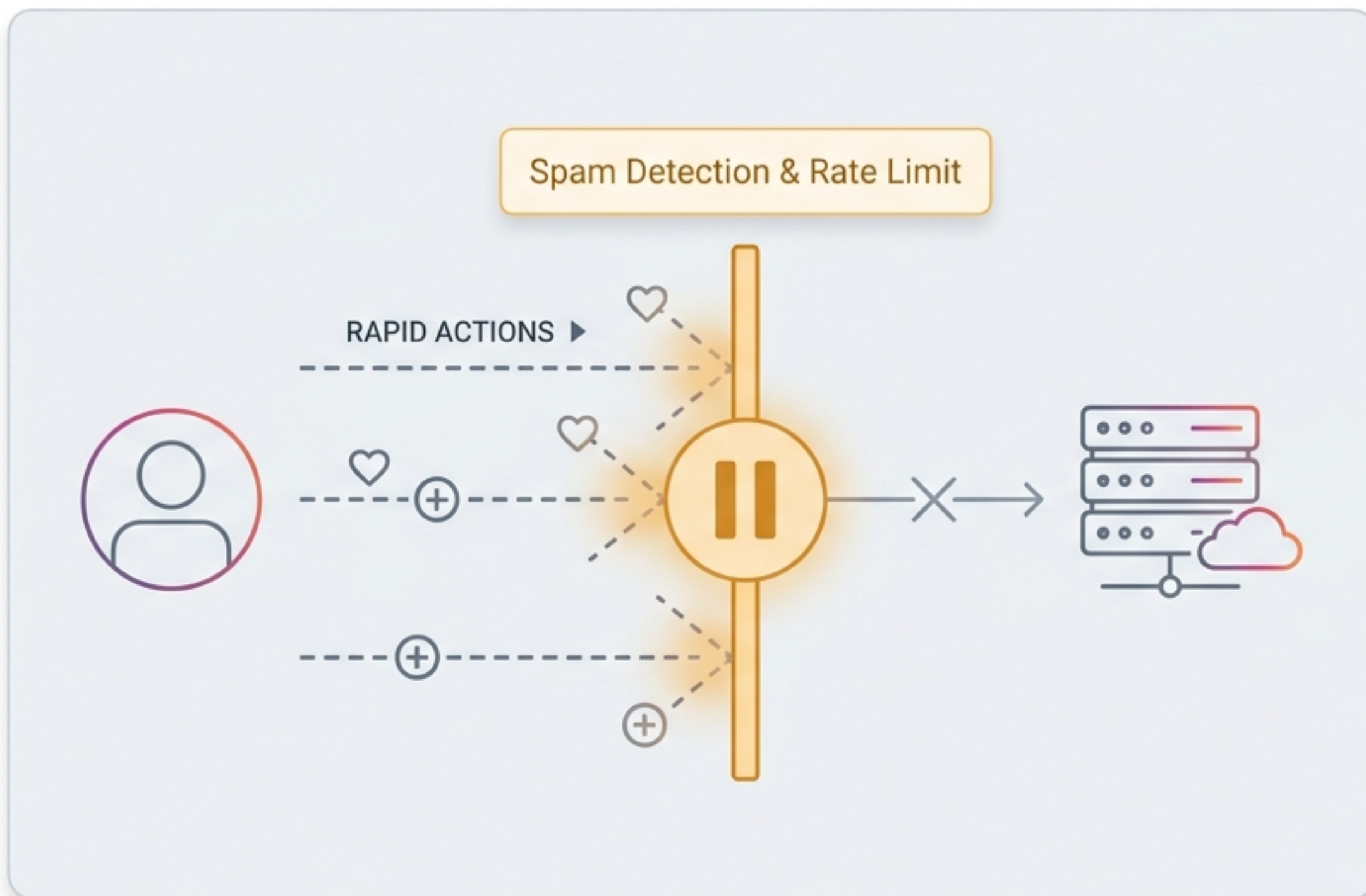


راهنمای جامع اکشن بلاک اینستاگرام

ترفندهای اصولی برای تشخیص، درمان و ایمنی کامل حساب

داشبورد تشخیصی و راهنمای عملیاتی

اکشن بلاک چیست؟



تعریف سیستم:

یک محدودیت موقت خودکار برای کنترل رفتارهای شبیه ربات یا اسپم.

مکانیسم:

فعال شدن سیستم‌های Rate Limit و الگوریتم‌های Spam Detection متا.

وضعیت حساب:

حساب شما حذف یا مسدود دائم نشده است؛ این تنها یک هشدار و محدودیت موقت (چند ساعت تا چند روز) است.

ماتریس تشخیص: در کدام سطح از محدودیت قرار دارید؟

مدت زمان	تأثیر روی حساب	پیام خطا	نوع محدودیت
چند ساعت تا چند روز	مسدودی لایک، کامنت، فالو	پیام صریح دارد	Action Block
متغیر (تا اصلاح رفتار)	کاهش شدید ریچ و مخفی شدن در اکسپلور	پیام ندارد	Shadow Ban
۲۴ ساعت تا چند هفته	محدودیت کامل ورود به حساب	پیام دارد	Temporary Block
همیشگی	حذف دائمی حساب	پیام دارد	Permanent Disable

رمزگشایی از پیام‌های خطای سیستم



چرا الگوریتم ماشه را کشید؟ (علل اصلی اکشن بلاک)

فعالیت مشکوک

کامنت‌های کپی/پیست: ارسال متن ثابت و تکراری زیر پست‌ها به شکل اسپم.

فالو/آنفالوی رگباری: دنبال کردن و حذف سریع تعداد زیادی کاربر (۲۴-۷۲ ساعت بلاک).

الگوی طبیعی

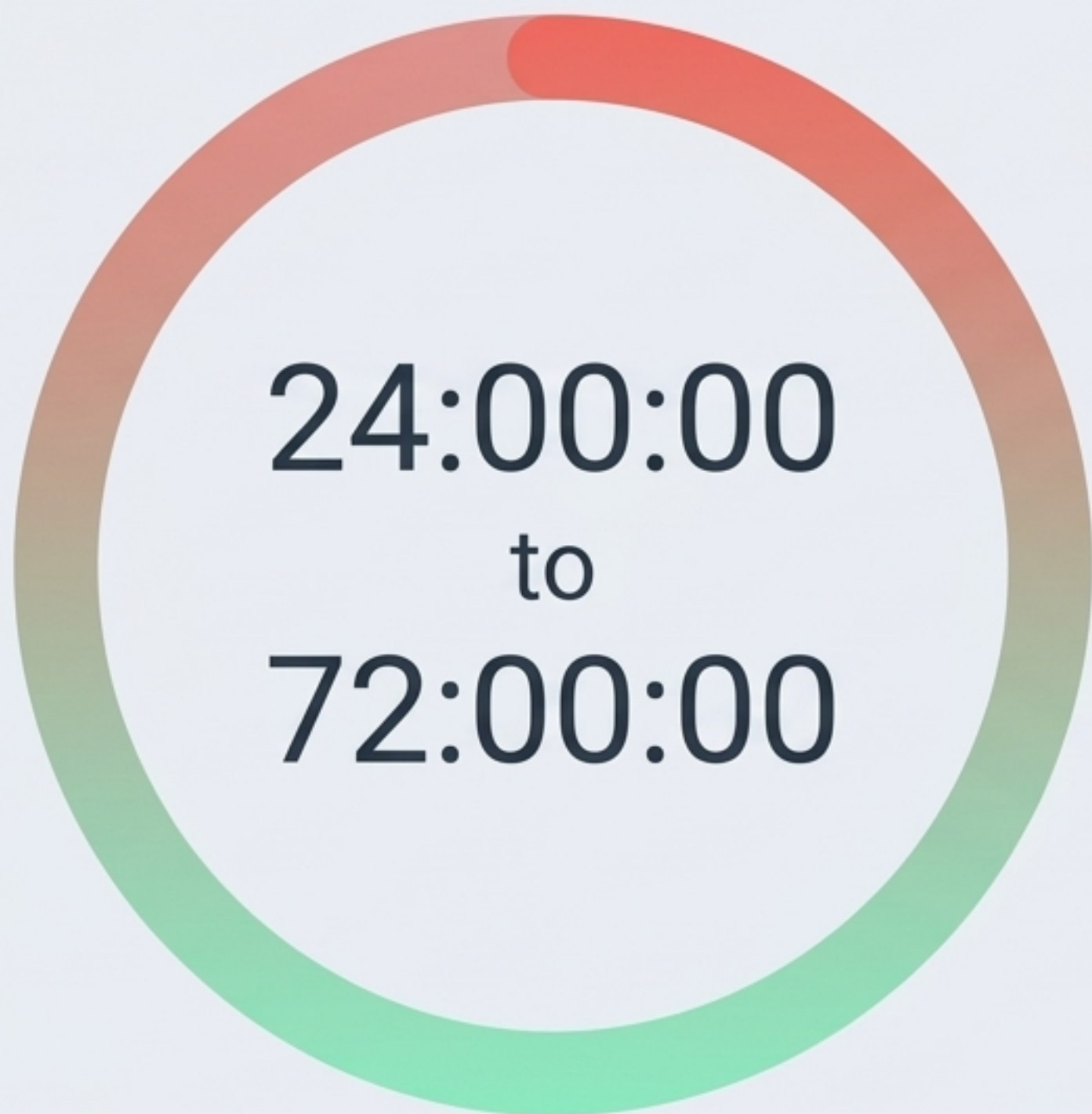
تغییر مداوم IP: ورود از VPN‌های مختلف و IP‌های مشکوک.

اپلیکیشن‌های ثالث (Third-Party Apps): استفاده از برنامه‌های لایک و فالوور خودکار.

پروتکل ۷ مرحله‌ای درمان (از ساده‌ترین تا نهایی‌ترین راهکار)



گام اول: استراحت مطلق اکانت (The Cooldown Period)



0% Pressure / Safe

مهم‌ترین و مؤثرترین راهکار: توقف کامل تمام فعالیت‌ها برای بازنشانی الگوی رفتاری در سیستم اسپمیاب.

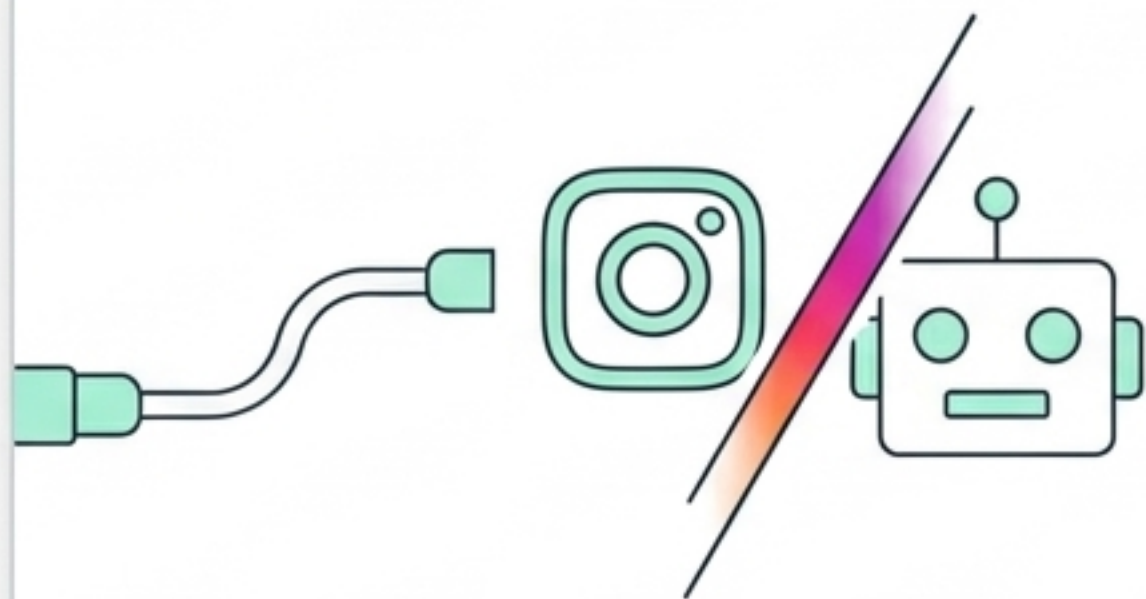
قانون ۲۴ تا ۷۲ ساعت: هیچ لایک، کامنت، فالو، آنفالو، دایرکت یا پستی ارسال نکنید.

دسترسی مجاز: فقط می‌توانید به صورت منفعل (Passive) محتوای دیگران را مشاهده کنید.

بازگشت تدریجی: پس از پایان محدودیت، تعاملات را با سرعت بسیار پایین (مثلاً چند لایک در ساعت اول) آغاز کنید.

گام دوم و چهارم: پاکسازی دسترسی‌ها و حافظه پنهان

API Purge



حذف اپ‌های ثالث

اپلیکیشن‌های فالوورگیر و لایک خودکار دلیل اصلی بلاک هستند.

Settings > Security > Apps and Websites
> Revoke Access

Cache Purge



پاک کردن کش

حذف داده‌های ذخیره‌شده قدیمی که باعث خطای نرم‌افزاری می‌شوند.

Apps > Instagram > Storage > Clear Cache

گام سوم و پنجم: تأیید هویت و ایمن سازی ارتباط

Security Dashboard

IP: 192.168.1.1

!

→

✓

IP Status: **Securing**



✓

2FA Active

Connection:

Encrypted

Last Check:

Now

Threat Level:

None

تغییر IP (با احتیاط):

اگر IP شما توسط اینستاگرام به عنوان پرخطر شناسایی شده، از یک VPN معتبر با IP ثابت استفاده کنید. از تغییر مداوم لوکیشن پرهیزید!

تغییر رمز عبور

:(Password Reset)

این کار اتصال مهاجمان یا برنامه های مخفی را فوراً قطع می کند.

تأیید دو مرحله ای (2FA):

فعال سازی این قابلیت به الگوریتم اثبات می کند که شما مالک حقیقی و انسانی حساب هستید.

Gemini Notebook

گام ششم و هفتم: گزارش به پشتیبانی و رفع بلاک هشتگ

بررسی هشتگ‌های ممنوعه (Hashtag Block)

از هشتگ‌های رپورت شده پرهیز کنید. اگر پست‌ها پست‌ها در هشتگی پنهان است، استفاده از آن را متوقف کنید.

مسیر تیکت پشتیبانی:

Settings > Help > Report a Problem



Copy to Clipboard 

EN: Hello, my account has been mistakenly restricted with an Action Block. I follow Instagram's Community Guidelines and kindly request a manual review. Please remove the restriction. Thank you.

سلام، حساب من به اشتباه دچار محدودیت Action Block شده است. من قوانین را رعایت می‌کنم و درخواست بررسی مجدد دارم...

داشبورد ایمنی: محدودیت‌های روزانه (Safe Daily Limits)



Follows / Unfollows



Likes



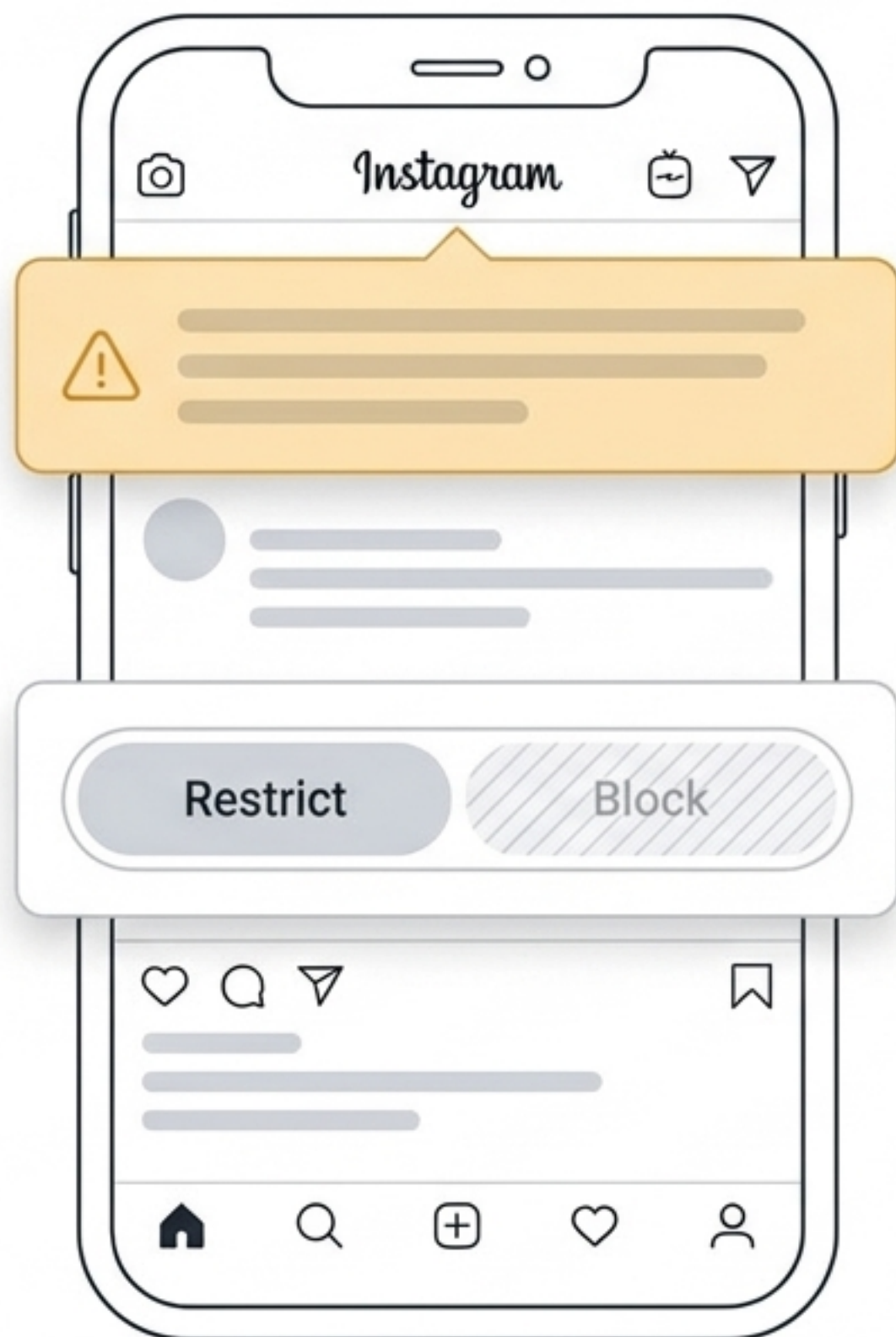
Comments / DMs



نکات طلایی ایمنی

- برای حساب‌های نوساز، سقف فعالیت بسیار کمتر است (حداکثر ۵۰ فالو در روز).
- الگوی زمانی مهم‌تر از عدد است؛ ۱۵۰ فالو در ۱۰ دقیقه مساوی است با بلاک قطعی. تعاملات را در طول روز پخش کنید.

قابلیت‌های جدید اینستاگرام در مدیریت بلاک (2025-2026)



سیستم هشدار زودهنگام (New Block Feature)
نمایش هشدارهای پیشگیرانه پیش از اعمال محدودیت شدید،
جهت دادن فرصت اصلاح رفتار به کاربر.

شفافیت بیشتر
نمایش اطلاعات دقیق‌تر درباره نوع و مدت زمان محدودیت.

قابلیت Restrict
امکان محدودسازی تعاملات یک فرد بدون نیاز به بلاک کامل، که منجر
به کاهش رپورت‌های ناخواسته و اکشن بلاک‌های بی‌دلیل می‌شود.

چک لیست نهایی: دستورالعمل‌های بقا (Digital First-Aid Checklist)



Terminal Readout

سبز - انجام دهید	قرمز - هرگز انجام ندهید
✓ استراحت دادن به اکانت (۲۴ تا ۷۲ ساعت) هنگام دریافت اولین خطا.	✗ استفاده از ربات‌ها و اپلیکیشن‌های لایک/فالو خودکار.
✓ رعایت سقف ایمن (فالو زیر ۱۵۰، لایک زیر ۵۰۰ در روز).	✗ نادیده گرفتن اخطارها و ادامه فعالیت پرخطر.
✓ پخش کردن تعاملات به صورت نامنظم در طول روز.	✗ تغییر مداوم IP یا استفاده از VPN‌های نامعتبر.
✓ فعال‌سازی تأیید دو مرحله‌ای (2FA).	✗ ارسال کامنت‌های کپی پیست شده و تکراری به صورت انبوه.