

شادوبن اینستاگرام چیست؟

راهنمای کامل تشخیص، تست و رفع Shadowban

از تعریف علمی تا چک‌لیست ۷ روزه ریکاوری – بر اساس تجربه عملی تیم تولید محتوا پلاسینگ

منابع رسمی متا

آپدیت ۲۰۲۶

+۱۰ بخش کلیدی

شادوبن اینستاگرام چیست؟

شادوبن نوعی محدودیت پنهان در اینستاگرام است که در آن محتوای شما همچنان برای فالوورهای فعلی نمایش داده می‌شود، اما از دسترس کاربران جدید در اکسپلور، جستجوی هشتگ و پیشنهادات خارج می‌شود.

این محدودیت توسط الگوریتم اینستاگرام اعمال می‌شود، نه نیروی انسانی، و هیچ اعلان رسمی یا پیام خطایی دریافت نمی‌کنید – به همین دلیل ممکن است ساعت‌ها یا روزها طول بکشد تا متوجه آن شوید.

ETYMOLOGY • نکته کلیدی

واژه Shadowban از ترکیب Shadow (سایه) و Ban (ممنوعیت) ساخته شده و در فارسی با عناوین «سایه بان»، «جریمه پنهان» یا «محدودیت نامحسوس» شناخته می‌شود.



الگوریتم در سایه • بدون اعلان

نمایش به فالوور فعلی ✓

مخفی در اکسپلور و هشتگ ✗

بدون اعلان رسمی ✗

از انکار تا اعتراف ضمنی — ۲۰۱۸ تا ۲۰۲۶

تحول موضع اینستاگرام و آدام موسری درباره Shadowban در ۷ سال

۲۰۲۵ — ۲۰۲۳



اعتراف ضمنی

آزمایش اعلان‌های جدید درباره محدودیت واترمارک و تأکید موسری: «دسترسی را محدود نمی‌کنیم، اما اشتباه می‌کنیم.»

۲۰۲۱



ویژگی وضعیت حساب

معرفی Account Status تا کاربران ببینند آیا محتوایشان حذف شده یا واجد شرایط ظاهر شدن در جستجو هستند.

۲۰۲۰



بررسی سوگیری

پرداختن به شادوبن شدن سازندگان سیاه‌پوست و به‌روزرسانی سیاست برهنگی پس از کمپین #IWantToSeeNyome.

۲۰۱۹



شفاف‌سازی اکسپلور

تأیید شد پست‌های «نامناسب برای جامعه» در اکسپلور نمایش داده نمی‌شوند، حتی اگر در چارچوب قوانین باشند.

۲۰۱۸



انکار رسمی

اینستاگرام اعلام کرد شادوبن واقعی نیست و آدام موسری آن را تصور اشتباه کاربران دانست. نتیجه: افزایش سردرگمی.

شادوبن ≠ اکشن بلاک ≠ بلاک

درک تفاوت این سه نوع محدودیت، اولین قدم برای انتخاب استراتژی درست رفع است

ویژگی	شادوبن (Shadowban)	اکشن بلاک (Action Block)	بلاک کامل
۰۱ نوع محدودیت	محدودیت پنهان روی دسترسی به مخاطبان جدید	محدودیت موقت روی یک اقدام خاص (لایک/کامنت/فالو)	غیرفعال‌سازی کامل حساب
۰۲ علائم قابل مشاهده	بدون پیام خطا؛ افت ناگهانی ریج	پیام خطای صریح: Action Blocked	پیام: Your account has been disabled
۰۳ تأثیر روی محتوا	محتوا در اکسپلور و هشتگ مخفی می‌شود	محتوا برای همه قابل مشاهده است	هیچ محتوایی قابل مشاهده نیست
۰۴ مدت زمان	۷ تا ۱۴ روز (شدید تا ۳۰+ روز)	۲۴ تا ۷۲ ساعت	دائمی تا زمان درخواست بازگردانی
۰۵ نحوه تشخیص	تست با هشتگ اختصاصی	اعلان خودکار در اپ	صفحه ورود به اکانت
۰۶ امکان رفع	بله ، با توقف رفتار مشکوک و پاکسازی	بله ، با توقف فعالیت و انتظار	فقط با درخواست رسمی بازگشت

نکته کلیدی: در شادوبن اکانت سالم به نظر می‌رسد، اما دسترسی ارگانیک قطع می‌شود – این همان ویژگی متمایزکننده است.

۵ علامت قطعی شادوبن اینستاگرام

بدون اعلان رسمی، اما قابل شناسایی با بررسی دقیق اینسایت و رفتار اکسپلور

🕒 ۲۴-۴۸ ساعت پس از اعمال



افت ناگهانی ورودی از هشتگ و اکسپلور

مهم‌ترین علامت قابل اندازه‌گیری. ریج غیرفالوور به‌طور ناگهانی سقوط می‌کند و ایمپرشن هشتگ تقریباً به صفر می‌رسد. این افت معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از اعمال محدودیت رخ می‌دهد و برخلاف نوسانات طبیعی الگوریتم، پایدار می‌ماند.

▼ پایدار

الگوی افت ریج غیرفالوور



دیده نشدن در جستجوی هشتگ

حتی با اکانت غیرفالوور یا مرورگر ناشناس، پست شما در نتایج هشتگ اختصاصی پیدا نمی‌شود.



کاهش شدید انگیجمنت

نرخ تعامل نسبت به پست‌های قبلی به‌شکل محسوسی افت می‌کند – حتی برای فالوورهای فعلی.



حذف از اکسپلور

محتوای شما در صفحه اکسپلور و پیشنهادات کاربران جدید ظاهر نمی‌شود، حتی با هشتگ‌های پرطرفدار.



توقف رشد فالوور

رشد فالوور متوقف یا حتی منفی می‌شود – بدون دلیل مشخص و بدون تغییر در استراتژی محتوا.

۵ روش قطعی و بهروز تست شادوبن

ترکیب چند روش با هم، دقیق‌ترین نتیجه را می‌دهد – به‌تنهایی کافی نیستند

بررسی Account Status در تنظیمات

ابزار رسمی اینستاگرام در مسیر Account Status → Removed Content و Settings → Features. اگر هشدار وجود داشت، نوع محدودیت مشخص می‌شود.



۰۱

تست با هشتگ اختصاصی و اکانت غیرفالوور

یک هشتگ منحصر به فرد بسازید، زیر پست جدید بگذارید، ۳ تا ۶ ساعت صبر کنید و از اکانت دیگر آن را جستجو کنید. اگر پست پیدا نشد، احتمال شادوبن بالا است.



۰۲

بررسی اینسایت و مقایسه پست‌ها

شاخص‌های Reach، Impressions، From Explore و From Hashtags را برای ۵ تا ۱۰ پست اخیر با پست‌های قدیمی‌تر مقایسه کنید. افت پایدار نشانه شادوبن است.



۰۳

ابزارهای آنلاین Triberr و ShadowScan

نام کاربری را وارد کنید و گزارش دریافت کنید. دقت ۱۰۰٪ نیست – حتماً با تست‌های دستی اعتبارسنجی کنید.



۰۴

جستجوی نام پیج از اکانت دیگر

با اکانتی که شما را فالو نمی‌کند، نام برندگان را جستجو کنید. اگر پیج در نتایج پایین بود یا ظاهر نشد، نشانه محدودیت است. تست را چند بار تکرار کنید.



۰۵

چرا پیج شما شادوبن می‌شود؟

هفت عامل اصلی که الگوریتم اینستاگرام را حساس می‌کنند – معمولاً ترکیبی از چند عامل



ریپورت مکرر

گزارش انبوه حتی از سوی رقبا

۳ تا ۳۰ روز



رفتار ربات‌گونه

فالو/آنفالو، لایک انبوه، کامنت تکراری

۷ تا ۲۱ روز



هشتگ‌های ممنوعه

followforlike، #like4like، #instagood#

۲ تا ۱۴ روز



خرید فالوور فیک و ربات

رشد غیرطبیعی پیج شناسایی می‌شود

۷ تا ۳۰ روز



توصیه کلیدی

از ۵ تا ۱۰ هشتگ مرتبط استفاده کنید، از VPN با IP ثابت، و هرگز فالوور فیک نخرید.



VPN و IP مشکوک

تغییر مکرر موقعیت جغرافیایی

۳ تا ۱۴ روز



بیش از ۳۰ هشتگ

سقف مجاز اینستاگرام

۲ تا ۷ روز



محتوای مغایر قوانین

نقض Community Guidelines

۱۴ تا ۳۰+ روز

شادوبین چقدر طول می‌کشد؟

بسته به نوع تخلف، سابقه پیج و سرعت واکنش کاربر – از ۲ روز تا چند ماه

شدت	نوع تخلف	مدت تقریبی	نیاز به اقدام
● خفیف	هشتگ نامرتب، رفتار جزئی	۲ تا ۷ روز	پاکسازی هشتگ
● متوسط	رفتار ربات‌گونه، رپورت مکرر	۱ تا ۳ هفته	توقف فعالیت + گزارش به پشتیبانی
● شدید	تخلفات متعدد و تکرارشونده	۳۰ روز یا بیشتر	چک‌لیست کامل ریکاوری

نکته: شدت محدودیت با سابقه تخلفات قبلی پیج رابطه مستقیم دارد – حساب‌های تکرارکننده مدت بیشتری در شادوبین می‌مانند.

خودکار رفع می‌شود؟



در موارد خفیف بله، اگر رفتار مشکوک متوقف شود. در موارد شدید نیاز به اقدام فعال دارید.

قابل کاهش است؟



بله، با توقف کامل فعالیت، حذف محتوای پرخطر، پاکسازی هشتگ و گزارش به پشتیبانی.

بازگشت مجدد؟



اگر رفتار مشکوک تکرار شود، شادوبین برمی‌گردد. رعایت اصول پیشگیرانه ضروری است.

رفع شادوبن در ۷ روز – چک لیست عملی

بر اساس تجربه تیم پلاسینگ – رویکرد سیستماتیک و صبورانه، نه یک اقدام واحد

روز ۷



بازگشت تدریجی

- ✓ یک پست ساده و امن منتشر کنید
- ✓ از هشتگ مرتبط و محدود استفاده کنید
- ✓ وضعیت پست را در اینسایت بررسی کنید
- ✓ اگر محدودیت باقی بود، چند روز دیگر صبر کنید

🚩 تست وضعیت و شروع ریکاوری

روز ۵-۶



گزارش به اینستاگرام

- ✓ Help → Report a Problem → Something isn't working
- ✓ توضیح دهید محتوا در اکسپلور و هشتگ نمایش داده نمی‌شود
- ✗ از کلمه Shadowban استفاده نکنید – غیررسمی است
- ✓ اسکرین‌شات اینسایت را ضمیمه کنید

🚩 درخواست رسمی بازبینی

روز ۳-۴



پاکسازی هشتگ و اپ‌های ثالث

- ✓ وارد Apps and Websites شوید و همه اپ‌های ثالث را لغو کنید
- ✓ کپشن پست‌های اخیر را بازبینی کنید
- ✓ هشتگ‌های ممنوعه، نامرتب و تکراری را حذف کنید
- ✓ تعداد هشتگ را به ۵ تا ۱۰ مرتبط محدود کنید

🚩 حذف عوامل محرک

روز ۱-۲



توقف کامل فعالیت

- ✓ هیچ پست، استوری، لایک، کامنت و فالو/آنفالو نکنید
- ✓ محتوای مشکوک و هشتگ‌های پرخطر را حذف یا ویرایش کنید
- ✓ وضعیت Account Status را بررسی کنید

🚩 قطع سیگنال منفی به الگوریتم

خلاصه راهنمای شادوبن اینستاگرام

۴ درس کلیدی این راهنما

۱ شادوبن واقعی است، اما پنهان

هیچ اعلان رسمی دریافت نمی‌کنید. فقط با بررسی اینسایت و تست هشتگ اختصاصی قابل تشخیص است.

۲ ۷ عامل اصلی را بشناسید

خرید فالوور فیک، هشتگ ممنوعه، رفتار ربات‌گونه، ریپورت مکرر، محتوای مغایر، هشتگ بیش از ۳۰، VPN مشکوک.

۳ ریکاوری ۷ روزه کار می‌کند

توقف فعالیت، پاکسازی هشتگ، گزارش به پشتیبانی (بدون کلمه Shadowban)، بازگشت تدریجی.

۴ پیشگیری بهتر از درمان

از ۵ تا ۱۰ هشتگ مرتبط، IP ثابت، و هرگز فالوور فیک نخرید.

«ما اشتباه می‌کنیم، اما نهایت تلاش خود را می‌کنیم.»

— آدام موسری، فوریه ۲۰۲۵

منابع رسمی

- وبلاگ رسمی اینستاگرام — Instagram Ranking Explained (۲۰۲۳)
- صفحه راهنمای وضعیت حساب اینستاگرام
- کمپین #IWantToSeeNyome و سیاست برهنگی (۲۰۲۰)
- تجربه میدانی تیم تولید محتوا پلاسینگ