

تحقیقات نشان می دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.



## چینی‌ها جایزه‌ها را درو کردند

انجمن صوت و تصویر اروپا (EISA) برندگان جوایز بهترین گوشی سال را در ده‌های مختلف اعلام کرد و در نهایت عنوان بهترین گوشی برای دومین سال متوالی به هواوی رسید. انجمن EISA از مجلات تخصصی فعال در حوزه‌های مالی، مخابراتی و فناوری است که به بررسی کج‌ت‌های مختلف از قبیل دوربین، موبایل، تجهیزات صوتی و غیره می‌پردازند.

بهترین گوشی سال ۲۰۱۹: پی ۳۰ هواوی/مناسب‌ترین گوشی برای زندگی: آئر ۲۰ هواوی/مقرون‌بهره‌ترین گوشی: شیائومی ردمی نوت ۷

منتظر بود و دید که با پنهان کردن لایک، الگوریتم اینستاگرام برای شیوه نشان دادن پست‌ها چه خواهد بود. این کار قدرت ارزش عمومی افراد را کاهش می‌دهد، اما با نشان دادن تعداد لایک‌ها به خود فرد، هنوز ارزش و پاداش خصوصی را برای آدم‌ها حفظ می‌کند.»

این آزمایش ابتداء در کانادا انجام شد و بعد از آن در استرالیا، برزیل، ایرلند، ژاپن، ایتالیا و نیوزلند گسترش یافت. اما اینستاگرام اعلام کرده که هنوز قصد ندارد این موضوع را برای یک میلیارد کاربر فعال ماهانه خود گسترش دهد.

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.

آدام آلتز، استادیار بازاریابی و روانشناسی دانشگاه نیویورک، با اشاره به این که همان‌طور که ظهور دکمه لایک، مناسبات جهانی و انسانی را تغییر داد، پنهان کردن آن هم اثراتی خواهد داشت، می‌گوید: «این دکمه باعث شده بود عده‌ای با لایک بیشتر خود را در بالای نردبان وضع اجتماعی ببینند. حالا باید

## چرا لایک‌ها را پنهان کردند؟

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.

آدام آلتز، استادیار بازاریابی و روانشناسی دانشگاه نیویورک، با اشاره به این که همان‌طور که ظهور دکمه لایک، مناسبات جهانی و انسانی را تغییر داد، پنهان کردن آن هم اثراتی خواهد داشت، می‌گوید: «این دکمه باعث شده بود عده‌ای با لایک بیشتر خود را در بالای نردبان وضع اجتماعی ببینند. حالا باید

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.

آدام آلتز، استادیار بازاریابی و روانشناسی دانشگاه نیویورک، با اشاره به این که همان‌طور که ظهور دکمه لایک، مناسبات جهانی و انسانی را تغییر داد، پنهان کردن آن هم اثراتی خواهد داشت، می‌گوید: «این دکمه باعث شده بود عده‌ای با لایک بیشتر خود را در بالای نردبان وضع اجتماعی ببینند. حالا باید

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.

آدام آلتز، استادیار بازاریابی و روانشناسی دانشگاه نیویورک، با اشاره به این که همان‌طور که ظهور دکمه لایک، مناسبات جهانی و انسانی را تغییر داد، پنهان کردن آن هم اثراتی خواهد داشت، می‌گوید: «این دکمه باعث شده بود عده‌ای با لایک بیشتر خود را در بالای نردبان وضع اجتماعی ببینند. حالا باید

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.

آدام آلتز، استادیار بازاریابی و روانشناسی دانشگاه نیویورک، با اشاره به این که همان‌طور که ظهور دکمه لایک، مناسبات جهانی و انسانی را تغییر داد، پنهان کردن آن هم اثراتی خواهد داشت، می‌گوید: «این دکمه باعث شده بود عده‌ای با لایک بیشتر خود را در بالای نردبان وضع اجتماعی ببینند. حالا باید

در واقع تلاش برای کاهش استرس ناشی از زندگی آنلاین، علاوه بر کمک به سلامت روان کاربران، به کسب و کار شرکت‌های شبکه‌های اجتماعی هم کمک خواهد کرد. اگر کاربران در درازمدت شبکه‌های آنها را محیطی مثبت و خوب ببینند، آن را ترک خواهند کرد و این برای صاحبان شرکت‌های بزرگ مرگبار است.

اما مردم درباره این حرکت اینستاگرام چه فکر می‌کنند؟ مصاحبه‌هایی که فیس‌بوک انجام داده، دو نتیجه داشته است. عده‌ای خوشحال بودند و اعلام کردند که فشار و استرس کمتری دارند. عده‌ای دیگر اما نگران ریزش تعداد پیگیر کنندگانشان و به وجود آمدن مشکل برای محصولاتش که در اینستاگرام عرضه می‌کنند، بودند.



# تخم مرغی که لایک‌ها را پنهان کرد

شاید با این کار همه شادتر شوند

اینستاگرام با این کار روش‌های مختلف بهبود سلامت روانی را آزمایش خواهد کرد

به وضوح بیشتر روی کیفیت واقعی محتوایی که می‌خواهم ارسال کنم، تمرکز می‌کنم.» افراد گروه آزمایش هنوز هم می‌توانند تعداد لایک‌های پست‌های ارسالی خود را مشاهده کنند، اما هر کس دیگری نمی‌تواند. اینستاگرام می‌گوید: «هدف این است که افراد توجه خود را روی عکس‌ها و فیلم‌هایی که به اشتراک می‌گذارند، متمرکز کنند، نه تعداد لایکی که از آنها دریافت می‌کنند.» در حال حاضر غیر از افرادی که برای آزمایش انتخاب شدند، اینستاگرام این امکان را در اختیار کاربران قرار داده که فعلاً کسانی که می‌خواهند در این آزمون شرکت کنند و اگر نمی‌خواهند می‌توانند از ورود به این آزمایش امتناع کنند. اما اینستاگرام هنوز هیچ اطلاعاتی در مورد اثرگذاری پنهان کردن لایک‌ها به اشتراک گذاشته است. اینستاگرام آزمایش خود را در هفته آخر تیر به ۶ کشور دیگر هم ارسال و کاربران آنها را نیز به این آزمایش دعوت کرد.

مهرنوش گرکانی | چند ماه پیش برخی کاربران اینستاگرام از انجام آزمایش‌هایی که اینستاگرام انجام می‌داد، خبر می‌دادند. با این مضمون که اینستاگرام قرار است لایک‌ها را مخفی کند، اما اینستاگرام غیرمستقیم این موضوع را بارها و بارها تکذیب کرد. حال اما خبر جدی شده و گویا از اردیبهشت‌ماه (آوریل ۲۰۱۹) امسال اینستاگرام واقعا آزمایش‌هایی با این منظور انجام داده است.

اینستاگرام از ماه آوریل این آزمایش جدیدش را روی کاربران کانادایی انجام داد و تعداد لایک‌های دریافتی آنها را پنهان کرد که در ابتدا با عدم اطمینان از چگونگی تغییر نحوه استفاده کاربران در اینستاگرام روبه‌رو شد. اما بعد از دو ماه آزمایش به نظر می‌رسد کاربران کانادایی اینستاگرام این تغییر را دوست دارند. یکی از کاربران کانادایی فعال اینستاگرام، مت دوزنبری می‌گوید: «حالا بدون این که به حضور لایک‌ها روی پست‌هایم توجه کنم،

پیگیر کنندگان، دیگر قادر به دیدن پست‌ها نیستند و ۱۸ درصد از کاربران کاهش رشد پیگیر کننده و کاهش محسوس تعداد نظرات را داشته‌اند و مشاغل کوچک و متوسط افت محسوس را تجربه کرده‌اند. کلید ماجرا اما شاید این‌جا باشد: تعدادی از فعالان این ماجرا را در راستای درآمدزایی بیشتر برای اینستاگرام می‌دانند؛ چون این موضوع در نهایت به این‌جا ختم خواهد شد که فعالان تجاری و فروشندگان خرید و کلان در اینستاگرام، برای این که بیشتر دیده شوند، هزینه بیشتری را برای انجام تبلیغ و دیده شدن پست‌هایشان به اینستاگرام بپردازند.

لیندی کوهن، همان متخصص تغذیه اول داستان اما این قدرها هم بدبین نیست. او از این ماجرا خوشحال است و اعلام کرده که افت محسوس را شاهد نبوده است و حالا راحت‌تر، با خلاقیت بیشتر و با فشار کمتر پست‌هایش را منتشر می‌کند. او نوشته است: «خداحافظ لایک‌ها، سلام سلامت روان!»

امیلی هال، کاربر دیگری، قبل از این که آزمایش پنهان کردن لایک انجام شود، اینستاگرام را برای مدتی کنار گذاشته بود؛ او حالا می‌گوید: «با توجه به تعداد لایک‌هایی که دریافت می‌کردم، کیفیت عکس‌هایم به نظر پایین‌تر بود و فکر می‌کنم افرادی که عکس‌های من را می‌دیدند، قادر به شناختن لایک‌ها را لایک می‌کردند.»

هال و دوزنبری (کاربران اینستاگرام) نگران این بودند که کاربران بیشتر از این‌که عکس‌ها و ویدیوهای آنها را ببینند و خوششان بیاید، به تعداد توجه می‌کردند و به آن اهمیت می‌دادند و حالا آنها معتقدند که با مخفی شدن لایک‌ها مردم اجازه پیدا می‌کنند تا روی پست‌ها و عکس‌ها متمرکز شوند.



## کاربران اینستاگرام چه می‌گویند؟

با کاربران مختلف تماس گرفتیم و نظر آنها را در این مورد پرسیدیم. یک فروشنده کیف‌های دست‌دوز در کانادا اعلام کرده که این حرکت مشتریان او را کاهش داده و تعداد لایک پست‌هایش از ده‌ها لایک در نیم‌ساعت اول، به ۸ لایک در سه ساعت اول رسیده است.

یک شرکت بازاریابی در تورنتو هم با تحقیق بر روی ۲۰۰ کاربر فعال به این نتیجه رسیده که ۵۱ درصد از

## کاربران کانادایی لایک‌های پنهان را دوست دارند

این حرکت اینستاگرام در ادامه حرکتی است که مجموعه شرکت‌های بزرگ در راستای توجه به سلامت روان کاربرانشان آغاز کرده‌اند. فیس‌بوک، اپل و گوگل ابزارهایی را برای کنترل کردن زمان استفاده از صفحه نمایش ارائه داده‌اند. پینترست، اعلانات و اقداماتی مانند تنفس عمیق، تمرین قدرتی و مواردی از این دست را در راستای زیست بهتر به مخاطبانش ارائه داد و توییتز به فکر راهکارهایی برای انجام گفت‌وگوهایی بهتر میان کاربران است. افرادی که با آنها صحبت شده است، می‌گویند برای آن‌چه می‌خواهند ارسال کنند، آزادتر هستند و به این دلیل است که دیگر فکر نمی‌کنند چند نفر قرار است آنها را لایک کنند. نیکولا لوپورا می‌گوید که قبلاً از ارسال عکس از خودش خجالت می‌کشید، اما اکنون مطمئن‌تر است و نگران این نیست که مردم زیادی قرار است او را ببینند، گرچه ممکن است این تعداد کم نشود، اما بار روانی برای او کمتر است.

البته برای مشاغل و سازندگان و صنعتگران (حساب‌های بیزنس) این تغییر تفاوت زیادی ایجاد نکرده است. حساب‌های آنها هنوز معیارهای مفصلی را برایشان نشان می‌دهد و مشخص می‌کند که چه تعداد از افراد در روز خاص آنها را دیده‌اند، همچنین آنها هنوز هم می‌توانند تعداد لایک‌ها را در محتوای خود مشاهده کنند.

لیندی کوهن یک متخصص تغذیه استرالیایی مجرب است که با ارائه بسته‌های غذایی رژیمی و نمایش حرکات یوگا در اینستاگرام قدرت زندگی سالم را به دنبال کنندگانش نمایش می‌دهد. این متخصص ۲۹ ساله با یک چالش و عادت ناسالم بزرگ روبه‌رو است: وسواس این‌که هر کدام از عکس‌هایش چقدر لایک می‌خورد!

توجه به تعداد لایک‌ها باعث شده که کوهن مدام از خود سوال کند که کدام عکس را به اشتراک بگذارم و از خیر کدامشان بگذرم؟ او تمام مدت به این فکر می‌کند که چه مدل عکسی در بین ده هزار دنبال‌کننده‌اش طرفدار بیشتری دارد. او با این‌که یک متخصص است، همیشه خودش را با کاربران پروفیل اینستاگرام مقایسه می‌کند. او می‌گوید: «این وضع باعث شده که همه ما به جای پیگیری مطالب عالی، دنبال مطالبی که لایک بیشتری دارند، باشیم.»

حالا اما اینستاگرام به کوهن و کاربران دیگر این امکان را داده تا این وسواس نسبت به تعداد لایک‌ها را کم کنند. در مرحله آزمایشی که در تیرماه ۹۸ در کشورهای بیشتر انجام شد، اینستاگرام تعداد لایک‌ها و بازدیدهای ویدیویی را از چشم مخاطبان مخفی کرد؛ البته خود صاحب حساب کاربری کماکان قادر است این اعداد را ببیند.

Activity در سمت چپ تب Following قرار دارد.

### ۴- تصاویری که در گذشته لایک کردید

متأسفانه جست‌وجو میان عکس‌ها کار سختی است، مخصوصاً اگر ندانیم عکس را کدام کاربر به اشتراک گذاشته است. اما اگر بدانیم تصاویری که لایک می‌کنیم توسط خودمان قابل ردیابی است، لایک کردن می‌تواند راه‌حل این جریان باشد. «Photo You've Liked» گزینه‌ای است در بخش Setting که امکان دسترسی به تمام تصاویرهایی که لایک کرده‌اید را به شما می‌دهد (برای دسترسی به Setting روی سه نقطه در صفحه پروفایل تپ کنید).

### ۵- پست‌های جدید کسانی که می‌پسندید

این‌که خواهیم مدام صفحه دیگران را چک کنیم تا مبدا مطلبی را از دست ندهیم، خودش کار مشقت‌باری است. اینستا یک راه‌حل آسان برای ما در نظر گرفته است، صفحه شخص مورد علاقه خودتان را باز کنید، روی سه نقطه در قسمت بالا سمت راست تپ کنید و حالا گزینه «Turn on Post Notification» را فعال کنید. با این روش آسان شما از هر پست شخص مورد نظر بلافاصله بعد از ارسال مطلع خواهید شد.

### ۶- دایرکت‌ها را از قلم‌بیندازید

پیام‌های مستقیم در اینستاگرام درست مثل همان PV یا Private Message در شبکه‌های اجتماعی دیگر کار می‌کند. تنها ۸۵ میلیون نفر از کاربران فعال ۴۰۰ میلیونی در ماه از این امکان برای ارتباط با هم استفاده می‌کنند. Direct Message به شما امکان استفاده از تمامی امکانات و فیلترها را می‌دهد، اما تنها برای ارسال به یک نفر از لیست دوستانتان. برای دسترسی به این بخش تنها کافی است روی جعبه بالای صفحه اصلی سمت راست یک بار تپ کنید.



## ۶ ویژگی مخفی در اینستاگرام

مشهور کردند. اما بسیاری از این فیلترها در مواردی حتی به کار نمی‌آیند، از ورژن‌های ابتدایی شاهد افزایش تعداد فیلترهای اینستاگرام بوده‌ایم و می‌توان گفت بعد از هر روز رسانی تعدادی فیلتر به لیست فیلترها افزوده می‌شود. شما با رفتن به انتهای لیست فیلترها و تپ روی گزینه Manage می‌توانید فیلترهایی که قصد دیدن آنها را ندارید، با برداشتن تیک از لیست مشاهده حذف کنید.

### ۲- حذف تگ نام‌تان

هر کسی که شما را در لیست فالوورهایش داشته باشد، می‌تواند شما را در تصاویر به اشتراک گذاشته خودش تگ کند و همین تگ شدن تصاویر در پروفایل شما در قسمت Photo of You قابل

برنامه اینستاگرام راهی شده برای موبایل‌های هوشمند بسیار ساده به‌عنوان یک ابزار آسان برای ارتباط اجتماعی آنلاین طراحی شده که در نگاه اول آخرین پست‌های افرادی که شما آنها را دنبال می‌کنید را به ترتیب آخرین در اول به نمایش می‌گذارد.

علی‌رغم ساده بودن استفاده از اپ اینستاگرام نکات و مواردی هست که شاید از ویژگی‌های این شبکه اجتماعی به حساب بیاید، اما از دید کاربران پنهان می‌ماند، دانستن این ویژگی‌ها می‌تواند استفاده از اینستاگرام را برای شما لذت‌بخش‌تر کند.

### ۱- پنهان کردن فیلترهای تصویری

همین فیلترهای تصاویر هستند که اینستاگرام را میان کاربران