

شاید برای خیلی از افراد پیش بیاید که اینستاگرام آنها به هر برای دلیلی از روی موبایلشان پاک شود و به خود میگویند که دیگر پیج آنها به صورت کل کلا حذف شده است، اما این اشتباه رایجی است که بین تمام این افراد اتفاق می افتد اما زمانی که اینستاگرام از روی موبایل شما پاک می شود به این معنی نیست که کلاً پیج شما از شبکه اجتماعی اینستاگرام پاک شوید شما فقط آن را از روی موبایل خود پاک کردید و می توانید با وارد کردن نام کاربری و رمز عبور خود مجدداً وارد پیج خود شویم اما برخی افراد نیز پیش آمده است که نام کاربری و رمز عبور خود را فراموش کردند به خاطر ما در این مقاله راهکارهایی را به شما آموزش خواهیم داد که بتوانید به راحتی پیج خود را در اینستاگرام برگردانیم در ادامه با ما همراه ما باشید.

## بازگردانی پیج اینستاگرام بدون رمز

فراموشی رمز عبور اینستاگرام برای خیلی از کاربران این شبکه اجتماعی رخ می دهد که شما پیج خود را مجدداً به آن وارد شوید ممکن است هم دور خود را به هر دلیلی فراموش کرده باشید شما چند راه دارد که بتواند پیج خود را برگردانیم که یکی از آنها این است که شما نام کاربری خود را به یاد داشته باشید و وارد کردن آن لینکی به شماره موبایل شما ارسال میشود که میتوانید از آن لینک به سادگی رمز عبور جدید را برای پیج خود بسازید و وارد اینستاگرام شوید.

همچنین می توانید با استفاده از ایمیل هم نوع کاربری و رمز عبور خود را برگردانیم و آن را تغییر دهید شما باید حتماً ایمیلی را بر روی پیج خود ثبت کند که در مواقعی که رمز عبور و یا نام کاربری خود را فراموش کرده اید از این ایمیل جهت بازگرداندن آن استفاده کنید.

## بازگردانی پیج اینستاگرام با ایمیل

یکی از مهمترین روش هایی که خیلی از افراد برای ورود به اینستاگرام از آن استفاده می کنند ، بازگردانی پیج اینستاگرام با استفاده از ایمیل است که در ادامه گام به گام و تصویری به به این موضوع می پردازیم.

۱ – در ابتدا شما باید وارد صفحه لاگین اینستاگرام در سایت و یا در اپلیکیشن شوید و بر روی گزینه **Forgot your Password** کلیک کنید

۲ – سپس وارد صفحه جدید می شوید که در این صورت شما باید بر روی گزینه **Send an Email** بزنید.

۳ – پس از انتخاب گزینه **send an email** لینکی برای بازیابی رمز عبور شما برای ایمیلی که بر روی اکانت شما فعال است ارسال میشود

۴ – با کلیک بر روی لینک که برای ایمیل شما ارسال شده است از سوی اینستاگرام وارد صفحه جدید می شوید که می توانید به راحتی رمز عبور جدید را برای پیج خود تعیین کنید و پس از سیو سپس به صفحه لاگین برگردید و نام کاربری به همراه رمز جدید که ویرایش کرده اید را وارد کنید تا بتوانید به پیج خود در اینستاگرام وارد شوید.

[نحوه حذف کردن اکانت اینستاگرام](#)

## بازگردانی پیج اینستاگرام با شماره تلفن

یکی دیگر از راه هایی که می توانید به راحتی پیج اینستاگرام خود شوید و یا رمز عبور خود را تغییر دهید استفاده از شماره موبایل ثبت شده برای اکانت شما است که در ادامه با این روش آشنا خواهیم شد.

۱ – در مرحله اول وارد صفحه لاگین اینستاگرام شوید و بر روی گزینه **get help signing in** کلیک کنید.

۲ – سپس پس از مشاهده صفوی جدید برای شما پاک میشود بر روی گزینه **send an sms** کلیک کنید

۳ – با کلیک بر روی گزینه **send an sms** لینکی برای بازیابی رمز عبور اکانت شما برای شماره همراه که بر روی آن ثبت کرده اید ارسال می شود کافی است بر روی لینک برای شما را کلیک کنید تا به صفحه تغییر رمز عبور اینستاگرام خود بروید و می توانید در این صفحه دلخواه خود را انتخاب و ثبت کنید و سپس به صفحه لاگین اینستاگرام خود بازگشته و اطلاعات مربوطه و همراه رمز جدید را وارد کنید تا بتوانیم راحتی اکانت خود را مجدداً بازگردانی کنید

### آموزش فعال کردن تایید دو مرحله ای اینستاگرام

## بازگردانی پیج اینستاگرام با گوگل

یکی از امکاناتی که میتوانید خیلی راحت رمز های ورود اینستاگرام خود را پیدا کنیم و خیلی از افراد از آن بی خبر هستند استفاده از اکانت گوگل در موبایل شما که در ادامه با آن آشنا خواهیم شد

۱ – وارد تنظیمات موبایل خود به بخش **google** بروید.

۲ – سپس به بخش مدیریت حساب گوگل بروید.

۳ – پس از اینکه به بخش مدیریت حساب گوگل بر روی نقطه راست کلیک کنید و به صفحه **Security** بروید.

- ۴ – سپس در پایین صفحه بر روی گزینه **Password Manager** کلیک کنید.
- ۵ – در این قسمت برای مشاهده رمز عبور خود در اپلیکیشن اینستاگرام باید در قسمت جستجو عبارت **Instagram** را جستجو کنید.
- ۶ – سپس از مشاهده آیکون **Instagram** بر روی آن ضربه بزنیم که در ابتدا باید هویت خود را برای گوگل مشخص کنیم که این کار با اثر انگشت و اطلاعات دیگر انجام میشود.
- ۷ – وارد شدن به آیکون اینستاگرام در تنظیمات گوگل شما می توانید با زدن بر روی چشمک بزنید تا تمامی رمز های خود در اینستاگرام را مشاهده کنید که این راه یکی از بهترین روش ها برای مشاهده رمز عبور و بازگردانی حساب کاربری شما در شبکه اجتماعی اینستاگرام است