

ماذا يعرف ChatGPT عنك من محادثاتك؟

أربعة بروبمبات تحوّل سجل محادثاتك إلى مرآة: الأنماط التي يلاحظها عنك، النقطة العمياء المحتملة، مساران مختلفان لخمس سنوات قادمة، وفقرة صباحية شخصية.

للتواصل

info@taha-ai.com

خمس سنوات قادمة

الأنماط والقرارات

Memory

تابعني للمزيد من البرومبتات والأدلة

TAHSHR.AI

فعل الذاكرة أولاً

قبل أن تبدأ

هذه الخطوة هي التي تحدد إن كانت التجربة عميقة أم سطحية.

1

افتح الإعدادات

داخل ChatGPT اذهب إلى Settings ثم Personalization.

2

فعل Memory

وتأكد أيضًا من تفعيل Reference chat history إذا ظهر لك هذا الخيار.

3

استخدم نفس المحادثة

نقذ البرومبتات الأربعة بالترتيب داخل نفس الشات حتى يبنى كل سؤال على السابق.

كلما استخدمت ChatGPT أكثر، كانت النتيجة أغنى

إذا كان حسابك جديدًا أو لم تكن تستخدم ChatGPT في محادثات شخصية أو قرارات أو أفكار على مدى الوقت، فلن يكون لديه سياق كافٍ. ارجع للتجربة بعد فترة من الاستخدام.

المقصود بـ "يعرف عنك"

هو لا يقرأ أفكارك. هو يلاحظ أنماطًا من الأشياء التي كتبتها فعلًا، لذلك قد تكون بعض الاستنتاجات دقيقة جدًا وقد تكون أخرى خاطئة. تعامل معها كمرآة للتفكير، وليس كحكم نهائي.

ما الذي استنتجته عنك؟

Prompt 1

ابدأ بهذا البرومبت. الهدف هو استخراج استنتاجات غير مباشرة من طريقة أسئلتك وقراراتك السابقة.

البرومبت الجاهز للنسخ

Based on every conversation we've ever had, tell me the five things you've figured out about me that I've never directly told you. Don't hold back to make me feel good, be honest.

ماذا تتوقع بعده؟

سيحاول ChatGPT قراءة الأنماط بين السطور ويسمي أشياء لم تقلها له بشكل مباشر، لكنها ظهرت من طريقة تفكيرك أو تكرار أسئلتك أو نوع القرارات التي تناقشها.

إذا كانت الإجابة عامة

أرسل له هذا المتابعة: **Go deeper. Be more specific and use actual examples from our conversations.**

لا تبحث عن المجاملة

اطلب الدقة والأمثلة، وليس كلامًا جميلًا فقط.

دوّن ما فاجأك

احتفظ فقط بالنقاط التي تشعر أنها مدعومة فعليًا بما قلته سابقًا.

أنماط تفكيرك ونقطتك العمياء

Prompt 2

ابقَ في نفس الشات وانتقل من "ماذا لاحظ؟" إلى "كيف تعمل فعليًا؟"

البرومبت الجاهز للنسخ

Tell me the patterns you see in how I think and make decisions, and the one thing I'm most in denial about.

ماذا يفعل هذا البرومبت؟

يحاول تلخيص الطريقة التي تتخذ بها القرارات، كيف تتعامل مع المخاطرة، متى تتردد، ما الذي تكرره، وأين قد تكون هناك نقطة لا تريد مواجهتها.

حوّل النتيجة إلى شيء عملي

بعد الإجابة، اطلب منه أن يحدد لكل نمط: مثالاً من محادثتك، الفائدة منه، الضرر المحتمل منه، وما السلوك البديل الذي يمكن تجربته.

لا تتعامل مع "النقطة العمياء" كحقيقة

قد تكون مفيدة، وقد تكون مجرد تخمين. قيمها بناءً على الأدلة والأمثلة التي يقدمها لك.

نسختان من مستقبلك

Prompt 3

الفكرة ليست التنبؤ الدقيق، بل رؤية الفرق بين استمرار نفس النمط وبين تغييره.

البرومبت الجاهز للنسخ

Predict my next five years if nothing changes. Then predict them again if I fix the one pattern that's holding me back the most. Show me both side by side.

المسار الأول

إذا استمر كل شيء كما هو: نفس العادات، نفس القرارات، ونفس النمط.

المسار الثاني

إذا أصلحت النمط الذي يعتبره الأكثر تعطيلًا لك.

أفضل Follow-up

What are the first three things I'd do in the next 30 days to head toward the better version?

استخدمه كـ Scenario Planning

تعامل مع المسارين كسيناريوهين للتفكير وليس كتنبؤات مؤكدة. اسأل: ما الفرضيات التي بنيت عليها كل نتيجة؟ وما الذي يمكنني تغييره خلال 30 يومًا؟

فقرتك الصباحية

Prompt 4

حوّل كل ما سبق إلى تذكير شخصي قصير يمكنك الرجوع له كل يوم.

البرومبت الجاهز للنسخ

Now write the one paragraph I should read every single morning, based on everything you know about me.

كيف تستخدمها؟

احفظ الفقرة في Notes، ضعها كـ widget أو wallpaper، أو اطلب من ChatGPT عمل نسخة أقصر من 3 أسطر إذا كانت الفقرة طويلة.

برومبتات إضافية تستحق التجربة

Bonus

Your undervalued strengths

What are the strengths I clearly have but consistently underestimate about myself?

The honest friend

If a friend who loved me but refused to lie sat me down, what would they tell me I need to hear?

The 30-day shift

Give me a simple 30-day plan to start changing the one pattern that's holding me back the most.

استخدمها للنمو، لا للدوران في رأسك

الاستخدام الصحيح

هذه التجربة مفيدة عندما تتحول من استنتاجات إلى خطوات عملية.

مرآة وليست حكمًا

ChatGPT يطابق أنماطًا في نصوصك. قد يصيب وقد يبالغ في الثقة. خذ ما تشعر أنه مدعوم بالأمثلة واترك ما لا يطابقك.

1. اطلب دليلًا

قل له: ما الأمثلة الفعلية من محادثاتنا التي جعلتك تصل لهذا الاستنتاج؟

2. افصل بين الوصف والحكم

وجود نمط لا يعني أنه سيئ. اسأل متى يفيدك ومتى يضر.

3. اختر نمطًا واحدًا فقط

لا تحاول تغيير حياتك كلها دفعة واحدة. اختر السلوك الأعلى أثرًا.

4. حوِّله لتجربة 30 يومًا

اجعل التغيير قابلاً للقياس والمراجعة أسبوعيًا.

إذا كانت إجابة ما قوية أو مزعجة

تذكر أنها ليست تشخيصًا ولا تقييمًا مهنيًا. هي انعكاس مبني على ما كتبته أنت. إذا لم تجد أمثلة واضحة تدعمها، لا تعطيها وزنًا أكبر مما تستحق.

برومبت تدقيق ممتاز

For every conclusion you made about me, separate what is directly supported by our chats from what is inference, and tell me your confidence in each.

الأربع برومبتات في صفحة واحدة

Cheat Sheet

شغل Memory أولاً، ثم نفذها بالترتيب داخل نفس المحادثة.

WHAT IT'S FIGURED OUT - 1

Based on every conversation we've had, tell me the 5 things you've figured out about me that I never directly told you. Be honest, don't soften it.

PATTERNS + BLIND SPOT - 2

Tell me the patterns in how I think and make decisions, and the one thing I'm most in denial about.

TWO FUTURES - 3

Predict my next 5 years if nothing changes, then again if I fix my biggest pattern. Show both side by side.

MORNING PARAGRAPH - 4

Write the one paragraph I should read every morning, based on everything you know about me.

خطة التنفيذ

(1) فَعِّل 2. Memory) شغل الأربعة بالترتيب. (3 اطلب أول 3 خطوات خلال 30 يومًا. (4 احفظ الفقرة الصباحية. (5 احتفظ بما تدعمه الأمثلة، واترك الباقي.

الذكاء الاصطناعي يمسك المرأة فقط

القيمة الحقيقية ليست في أن يخبرك ChatGPT بشيء مثير عن نفسك. القيمة في أن تختار نمطًا واحدًا، تختبره بصدق، وتحوله إلى تغيير عملي.

- شغل البرومبتات في نفس المحادثة.
- اطلب أمثلة فعلية بدل الاستنتاجات العامة.
- لا تعتبر أي تنبؤ أو استنتاج حقيقة مؤكدة.

• حوّل أفضل ملاحظة إلى خطة 30 يومًا.
تابعني للمزيد من البرومبتات والأدلة

للتواصل

info@taha-ai.com

TAHSHR.AI@