

احذف بصمتك الرقمية باستخدام Claude

دليل عملي للعثور على المواقع التي تعرض بياناتك الشخصية، كتابة طلبات الحذف، ثم إرسالها تلقائيًا عبر Chrome Connector.

4

مراحل واضحة

5 دقائق

إعداد أولي

أسبوعيًا

متابعة تلقائية

ماذا ستتعلم؟

- ✓ كيف تبحث عن اسمك ورقمك وإيميلك في مواقع Data Brokers.
- ✓ كيف تطلب من Claude استخراج روابط opt-out لكل موقع.
- ✓ كيف تكتب طلبات حذف مخصصة لكل منصة.
- ✓ كيف تربط Chrome Connector حتى يعي Claude النماذج بدلاً منك.
- ✓ كيف تجهز متابعة أسبوعية حتى لا تعود بياناتك للظهور.

إذا كنت تريد بناء موقع إلكتروني أو تطبيق احترافي، أو تطبيق الذكاء الاصطناعي داخل عملك،
تواصل معي:

info@taha-ai.com

كيف تعمل الفكرة؟

بياناتك الشخصية قد تكون منشورة في عشرات أو مئات المواقع: مواقع بحث عن الأشخاص، وسطاء بيانات، قواعد سجلات عامة، ومواقع تسويق. هذه المواقع قد تعرض اسمك، عنوانك، رقم هاتفك، بريدك الإلكتروني، أسماء أقاربك، وأحياناً معلومات أعمق.

بدل أن تبحث يدوياً في كل موقع وتملاً نماذج الحذف واحدًا واحدًا، تجعل Claude يعمل كمنسق إزالة بيانات: يبحث، يجمع الروابط، يكتب الطلبات، ثم يستخدم المتصفح لإرسالها.

1 Search

Claude يبحث عن ظهور بياناتك في مواقع Data People Search و Brokers.

2 Opt-out Links

يجمع روابط الحذف أو نماذج الإزالة لكل موقع.

3 Removal Requests

يكتب طلب حذف مناسب لكل موقع حسب طريقته.

4 Chrome Automation

يزور المواقع ويرسل النماذج، مع توقف عند CAPTCHA أو تحقق يدوي.

الفائدة الأساسية: Claude لا يملك سلطة حذف بياناتك بنفسه، لكنه يختصر الوقت والجهد: يحدد أين ظهرت بياناتك، يجهز الطلبات، ويرشدك أو ينفذ الخطوات المتكررة عبر المتصفح.

الأدوات المطلوبة

- حساب Claude.
- خطة تدعم Connectors / Cowork إذا كنت تريد الإرسال التلقائي عبر المتصفح.
- Chrome Connector أو Claude in Chrome إذا كان متاحًا في حسابك.
- اسمك الكامل، المدينة أو الدولة، البريد الإلكتروني، ورقم الهاتف إذا أردت بحثًا أعمق.

مهم: لا ترفع صورة جوازك أو هويتك لأي موقع لا تعرفه. بعض المواقع تستغل طلب الحذف لجمع بيانات أكثر. إذا طلب موقع غير موثوق صورة هوية، اطلب من Claude بديلًا مثل طلب رسمي عبر البريد الإلكتروني أو شكوى للجهة المختصة.

متى لا تستخدم الأتمتة؟

- عندما يطلب الموقع CAPTCHA أو تحققًا حساسًا.
- عندما يطلب الموقع نسخة هوية حكومية.
- عندما تكون البيانات على منصة رسمية تحتاج إجراء قانوني دقيق.

الخطوة 1: ابحث عن بياناتك المكشوفة

افتح محادثة جديدة في Claude واستخدم هذا البرومبت. استبدل الحقول بين الأقواس بمعلوماتك.

PASTE THIS INTO CLAUDE

Search the internet for everything you can find about me.

My name is [YOUR FULL NAME] and I live in [YOUR CITY, STATE].

List every data broker and people-search site that is exposing my personal information. Include:

- The site name
- What info they have on me
- The exact opt-out or removal link

Check sites like Spokeo, WhitePages, BeenVerified, Intelius, PeopleFinder, MyLife, Radaris, FastPeopleSearch, TruePeopleSearch, and any others you can find.

نصيحة: للحصول على نتائج أدق، أضف بريدك الإلكتروني ورقم هاتفك. كثير من مواقع الوسطاء لا تظهر فقط بالاسم، بل تظهر عند البحث برقم الهاتف أو الإيميل.

ماذا تتوقع من الناتج؟

اطلب من Claude أن يعطيك جدولاً يحتوي على: اسم الموقع، الرابط، نوع البيانات الموجودة، رابط الحذف، وهل يحتاج Email Verification أو ID أو مكالمة هاتفية.

الخطوة 2: اكتب طلبات الحذف

ابقي في نفس المحادثة. لا تبدأ محادثة جديدة، لأن Claude يحتاج القائمة التي وجدتها في الخطوة الأولى.

PASTE THIS INTO THE SAME CHAT

Write me the exact removal request to send to each one of these sites.

Customize each request based on that site's specific opt-out process.
Some need a formal email. Others need a form submission. Some just need me to visit a URL and confirm.

For each site, tell me exactly what format they need and give me the ready-to-send request.

مواقع تحتاج نموذج

Claude يعطيك رابط نموذج opt-out، والحقول التي يجب تعبئتها، وما الذي تتوقعه بعد الإرسال.

مواقع تحتاج بريد

Claude يكتب لك Email جاهزاً بصياغة قانونية مهذبة، مع طلب تأكيد الحذف خلال مدة محددة.

لماذا الطلب المخصص أفضل؟ كل موقع لديه طريقة مختلفة. الطلب العام قد يضيع أو يتم تجاهله، بينما الطلب الذي يذكر اسم الموقع والبيانات والربط والحق القانوني يكون أقوى.

Digital Footprint Eraser

TAHSHR.AI

الخطوة 3: اربط Chrome Connector

هذه هي الخطوة التي تجعل Claude لا يكتفي بالشرح، بل يفتح المواقع ويملأ النماذج داخل المتصفح.

طريقة الربط

1. افتح Claude.
2. من الشريط الجانبي اضغط **Customize**.
3. افتح **Connectors**.
4. اضغط علامة **+**.
5. اختر **Browse connectors**.
6. ابحث عن **Google Chrome**.
7. اضغط **Install** أو **Connect**.

المسار المختصر:

Customize > Connectors > + > Browse connectors > Google Chrome > Install

ماذا يستطيع Chrome Connector أن يفعل؟

- فتح مواقع الحذف.
- تعبئة نماذج opt-out.
- الضغط على الأزرار.
- جمع أرقام التأكيد.
- إخبارك بما فشل ولماذا.

الخطوة 4: إرسال الطلبات تلقائيًا

بعد الربط، ارجع لنفس المحادثة واطلب من Claude تنفيذ الإرسال.

AUTO-SUBMIT PROMPT

Now use Chrome to go to every single one of those sites and submit my removal request customized to each one.

For sites that need a form, fill it out and submit it.

For sites that need an email, draft it and show me before sending.

For sites that just need a URL visit, go there and complete the opt-out process.

Keep a log with:

- Site name
- Submission date
- Confirmation number if available
- Whether email verification is needed
- Any sites that could not be completed and why

تنبيه: بعض المواقع سترسل لك رابط تأكيد على الإيميل. يجب أن تضغط عليه بنفسك. إذا ظهر CAPTCHA، حله يدويًا ثم قل لـ Claude: Continue.

المتابعة الأسبوعية

حذف بياناتك مرة واحدة لا يكفي. بعض الوسطاء يعيدون جمع البيانات بعد أسابيع أو أشهر. لذلك تحتاج متابعة دورية.

WEEKLY RECHECK PROMPT

Now recheck every site every week and resubmit any that get ignored until I'm completely gone.

Create a scheduled task that:

1. Visits each site from my list
2. Checks if my info is still there
3. Resubmits removal requests for any that haven't complied
4. Sends me a summary of what was found and what was resubmitted

ماذا يعطيك التقرير؟

- المواقع التي أزلت بياناتك.
- المواقع التي لا تزال تعرضها.
- المواقع التي تحتاج تأكيد بريد.
- المواقع التي تحتاج تصعيدًا قانونيًا.

Digital Footprint Eraser

أفضل جدول متابعة

ابدأ بمتابعة أسبوعية لمدة شهر. بعدها اجعلها شهرية، خاصة إذا كان اسمك أو رقمك يظهران كثيرًا في نتائج Google.

TAHSHR.AI

أكبر مواقع بيع البيانات

Claude غالبًا سيجد هذه المواقع تلقائيًا، لكن وجود هذه القائمة يساعدك على التأكد أن البحث شامل.

الموقع	البيانات الشائعة	صعوبة الحذف
Spokeo	اسم، عنوان، هاتف، إيميل، صور	سهلة - نموذج إلكتروني
WhitePages	اسم، عنوان، هاتف، عمر، أقارب	سهلة - نموذج إلكتروني
BeenVerified	تقارير خلفية وسجلات	متوسطة - بريد أو تحقق
Intelius	عنوان، هاتف، سجلات جنائية/عامة	متوسطة
MyLife	تقييم سمعة وسجلات عامة	صعبة - قد تحتاج اتصال
FastPeopleSearch	اسم، عنوان، هاتف، إيميل	سهلة غالبًا
TruePeopleSearch	اسم، هاتف، أقارب، عناوين سابقة	سهلة - أداة حذف
Radaris	عناوين، أرقام، شبكات اجتماعية	سهلة إلى متوسطة

ملاحظة: إذا سبق لك امتلاك عقار أو تسجيل شركة، قد تظهر نتائج أكثر لأن بعض السجلات العامة يتم جمعها من قواعد بيانات مفتوحة.

برومبتات متقدمة

حذف حسابات قديمة

Search for any old social media accounts associated with my name and email: [YOUR EMAIL].

Check MySpace, Tumblr, old forums, dating sites, and any other platforms I might have signed up for years ago.

For each one, give me the exact steps to delete or deactivate the account.

تنظيف نتائج Google

Search Google for my full name and list every result on the first 5 pages.

For each result, tell me:

- Can it be removed? (yes/no)
- How to remove it (direct link or process)
- If it can't be removed, how to push it down in search rankings

طلبات قانونية جاهزة

عندما يتجاهل الموقع طلبك، استخدم صياغة أقوى تستند إلى قوانين الخصوصية.

طلب حذف رسمي

Write a formal data deletion request I can send to any company under CCPA and GDPR. Include:

- A request to delete all personal data they hold on me
- A request to stop selling my data
- A request for confirmation of deletion within 30 days
- Reference to the specific legal provisions that require compliance

متابعة ظهور جديد

Set up a monitoring task that checks once a month for any new appearances of my personal information online.

Search for my name, phone number, and email across data broker sites, Google results, and social media platforms.

If anything new appears, write and submit removal requests automatically. Send me a summary of findings.

مهم: القوانين تختلف حسب الدولة. استخدم Claude لتجهيز الطلب، لكن لا تعتبره استشارة قانونية. في الحالات الحساسة، استشر مختصًا.

مشاكل شائعة وحلولها

المشكلة	السبب	الحل
الموقع تجاهل الطلب	بعض الوسطاء يماطلون	أعد الإرسال مع ذكر CCPA/GDPR وموعد الامتثال
ظهرت البيانات مرة أخرى	إعادة جمع من سجلات عامة	استخدم متابعة أسبوعية أو شهرية
CAPTCHA يمنع Claude	حماية ضد البوتات	حل CAPTCHA يدويًا ثم اطلب من Claude المتابعة
الموقع يطلب هاتف	تحقق هوية	قم بالتحقق يدويًا أو استخدم رقمًا مخصصًا إن أمكن
الموقع يطلب هوية	تحقق قانوني أو جمع بيانات	لا ترفع الهوية إلا لموقع موثوق ومعروف
لا يوجد رابط opt-out	الموقع يخفي صفحة الحذف	اطلب من Claude كتابة بريد رسمي لقسم الخصوصية

قاعدة عملية: لا تتوقف بعد أول محاولة. الحذف الحقيقي يحتاج متابعة، توثيق، وتصعيد عند الضرورة.

حقوقك القانونية باختصار

القانون	من يغطي؟	ماذا يمنحك؟
CCPA	سكان كاليفورنيا	حق حذف البيانات ورفض بيعها
GDPR	سكان الاتحاد الأوروبي والمنطقة الاقتصادية الأوروبية	حق المحو والاعتراض على المعالجة
CPA	كولورادو	حق حذف البيانات ورفض البيع والاستهداف
VCDPA	فرجينيا	حق حذف البيانات ورفض البيع والتنميط
CTDPA	كونيتيكت	حق حذف البيانات ورفض الإعلانات المستهدفة

حتى لو لم تكن ضمن هذه المناطق

كثير من الشركات تطبق نفس حقوق الحذف على معظم المستخدمين لتسهيل العمليات الداخلية. لذلك ذكر CCPA أو GDPR قد يساعد حتى لو كنت خارج هذه المناطق، خاصة مع الشركات الكبيرة التي تعمل عالميًا.

Quick Reference

الخطوة	ماذا تفعل؟
1	اطلب من Claude البحث عن بياناتك الشخصية على الإنترنت.
2	راجع قائمة المواقع وتأكد أنها تشمل أشهر Data Brokers.
3	اطلب طلبات حذف مخصصة لكل موقع.
4	اربط Chrome Connector من Customize > Connectors.
5	اطلب من Claude إرسال النماذج عبر Chrome.
6	افتح بريدك واضغط روابط التحقق إذا وصلت.
7	أنشئ مهمة متابعة أسبوعية حتى تختفي البيانات.

عبارات تزيد جدية الطلب

Under CCPA Section 1798.105 •

Right to erasure under GDPR Article 17 •

Opt out of sale of personal information •

Within the legal compliance window •

ابدأ الآن

افتح Claude، الصق برومبت البحث الأول، وأدخل اسمك وموقعك. بعد ذلك اتبع الخطوات: جمع الروابط، كتابة الطلبات، إرسالها، ثم المتابعة الأسبوعية.

أفضل طريقة لاستخدام هذا الدليل

1. ابدأ باسمك فقط.
2. أعد البحث بإضافة رقم الهاتف والإيميل.
3. احفظ كل نتائج Claude في ملف أو جدول.
4. لا ترسل أي هوية لموقع غير موثوق.
5. تابع أسبوعيًا حتى تختفي النتائج.

للمزيد من أدوات الذكاء الاصطناعي، الأدلة، وال workflows العملية:

info@taha-ai.com