

الجلسة 5 • ملخص

شاطر... بس مين بيعرف؟

سوّق لنفسك بالذكاء الاصطناعي

AI لا يستبدل صوتك، بل يكبّره.

في هذا الملخص

1. لماذا الآن؟

3. التقط: المقابلة

5. Autopilot: نظام يسوّق لك

2. الحلقة: خريطة الجلسة

4. شكّل: لكل منصة لغتها

6. كلمات تحتاجها والواجب

السبت 17 تشرين الأول 2026 • مركز مجرّة، غازي عنتاب • برنامج نواة

قد تكون من أمهر الناس في مجالك، ولا يسمع بك أحد.

المهارة وحدها لا تكفي. إن لم يرَ أحدُ عملك، فكأنه لم يحدث. وحتى من يعلم الذكاء الاصطناعي قد لا يجد وقتًا ليعرض عمله. لذلك لا نبحث في هذه الجلسة عن وقت إضافي، بل نبني نظامًا لا يحتاج إلى وقت.

71%

يشكّون في توصية صاحب المحتوى إذا عرفوا أن AI صنعها.

86%

رأوا محتوى صنعه AI على مواقع التواصل.

المصدر: استطلاع Clutch، الولايات المتحدة، أيلول 2026.

ماذا يعني هذا لك؟

الإنترنت مليء بمحتوى مزيف، والناس صاروا يميزونه بسرعة. الفرق بين منشور كتبه AI ومنشور كتبه أنت بمساعدة AI: في الثاني، القصة حقيقية والصوت صوتك. AI يساعدك على قول ما هو صحيح بشكل أوضح، ولا يخترع عنك ما لم تفعله.

تسويق نفسك ليس منشورات فقط

تسويق نفسك هو كيف يرى الناس عملك:

- أستاذك: كيف تقدّم مشروعك أو واجبك.
- أصدقائك: ما تشاركه في مجموعات الواتساب.
- أناس لا تعرفهم: ما يظهر لهم في Feed.



الحلقة: أربع محطات

كل ما فعلناه في الجلسة هو محطة من هذه الحلقة. تبنيها مرة واحدة، ثم تدور وحدها.

1

التقط

اكتشف إنجازاتك. AIJ يجري معك مقابلة ويُخرج ما تنساه.

2

شكّل

حوّل الإنجاز إلى منشور بلغة كل منصة: نص، Carousel، فيديو.

3

انشر

انشره. أول تفاعل يأتي من الناس القريبين منك.

4

Autopilot

نظام يذكرك ويقترح عليك أفكار منشورات كل أسبوع.

ما أنجزناه معًا في القاعة

- عبّأنا أسئلة صفحة الـ Prompts فخرجت لكل شخص بطاقات خاصة به.
- أجرى AIJ مقابلة مع كل شخص، فخرجت قائمة إنجازات حقيقية.
- حوّلنا إنجازًا واحدًا إلى منشورات لعدة منصات.
- صنعنا Carousel لإنستغرام من 7 شرائح.
- رأينا كيف يعمل نظام المدرب نفسه، ثم بنى كل شخص نظامه: الـ Autopilot.

① **البطاقات محفوظة.** كل الـ Prompts التي استعملناها على qrs.qbslabs.com/market-yourself.
افتحها من الهاتف نفسه الذي عبّأت منه الأسئلة لتجد بطاقاتك كما هي.



التقط: «ليس عندي شيء أعرضه»... متأكد؟

أغلب الناس يظنون أنهم لم يفعلوا شيئاً يستحق. المشكلة ليست في الإنجاز، بل في أننا لا ننتبه له. لذلك نجعل AI يسألنا، بدل أن نحاول التذكّر وحدنا.

كيف تعيد المقابلة في أي وقت

- 1 انسخ بطاقة «المقابلة» والصقها في ChatGPT.
- 2 شغل الـ Voice وأجب بصراحة. لا يوجد جواب «تافه».
- 3 عندما تظهر القائمة، قل له: «احفظ قائمة إنجازاتي في الذاكرة».
- 4 انسخ القائمة إلى تطبيق الملاحظات أيضاً.

أسئلة تفتح الذاكرة

- من آخر شخص ساعدته في شيء؟
- ما الشيء الذي يسألك عنه الناس دائماً؟
- ما مشكلة حللتها هذا الشهر، في الدراسة أو البيت أو العمل؟
- ما الذي تعلّمته وحدك؟

✓ **النتيجة.** قائمة من 5 إلى 10 إنجازات حقيقية. هذه القائمة هي الوقود لكل ما بعدها. أضف إليها كلما فعلت شيئاً جديداً.



شكّل: نفس الإنجاز، ولكل منصة لغتها

لا تنسخ المنشور نفسه في كل مكان. ضع إنجازك في بطاقة «Remix» واطلب نسخة لكل منصة تستعملها.

TikTok	كل شيء في أول ثانية، وقل الكلمة بصوتك.
Instagram	شيء يرسله الناس لأصدقائهم.
X	الرابط في الرد، لا في المنشور.
Threads	اسأل سؤالاً حقيقياً.
Reddit	الدرس، لا الدعاية.
Snapchat	عفوي وكل يوم.
LinkedIn	الدرس، لا الكأس.

أول جملة تقرّر كل شيء

Hook هو أول جملة أو أول ثانية. يقرّر القارئ خلالها: يتوقف أم يكمل التمرير. أقوى البدايات فيها رقم، أو مفاجأة، أو سؤال، أو تفصيل محدد. إن لم تعجبك بدايتك، اطلب من AI خمسة بدائل واختر أفضلها.

الCarousel: أجمل لحظة في الجلسة

أخذتم نسخة إنستغرام وحولتموها إلى Carousel من 7 شرائح. هيكل يمكنك تكراره:

الشريحة 1	جملة تُوقف التمرير.
الشرائح 2-5	القصة: المشكلة، ما فعلته، النتيجة.
الشريحة 6	ما تعلّمته.
الشريحة 7	سؤال أو دعوة: «ماذا كنت ستفعل أنت؟»



10 دقائق إعداد، ويبقى يسوّق لك

الحل ليس أن تجد وقتًا للتسويق، بل ألا تحتاج إلى وقت. ثلاثة أجزاء تبنيها مرة واحدة في ChatGPT:

1 فريق التسويق الخاص بك

1

أنشئ Project باسم «فريقي»، ضع بطاقته في الـ Instructions، والصق قائمة إنجازاتك. أي محادثة داخله تعرفك وتعرف صوتك.

2 «هل نكتب منشورًا عنه؟»

2

Settings ← Personalization ← Custom instructions، الصق البطاقة واحفظ. **جزيه:** أنه مهمة صغيرة معه، ويجب أن يسألك إن كنت تريد منشورًا عنها.

3 كل أحد: ماذا أنشر؟

3

محادثة جديدة، الصق البطاقة، وتأكد أنها ظهرت في قائمة Scheduled. إن لم يسمح الحساب المجاني بالتكرار الأسبوعي: اجعلها يومية، أو ضع منبّهًا يوم الأحد يفتح ملاحظة فيها البطاقة.

 **النسخة المتقدمة التي رأيتموها.** المدرب يستعمل Claude Code مع ثلاث «مهارات»: واحدة تقاطعه أثناء العمل لتقترح منشورًا وتسلمه لـ Agent آخر يصمّمه، وواحدة تراجع أسبوعه وتستخرج أفكار منشورات، وواحدة تبحث في الإنترنت يوميًا عن أفكار تهمة. ما بنيتموه هو الفكرة نفسها، على الهاتف ومجانًا.



كلمات سترها في كل مكان

Prompt	التعليمات أو السؤال الذي تكتبه للذكاء الاصطناعي.
Hook	أول جملة أو أول ثانية في المنشور، وهي التي تقرر إن كان الشخص سيتوقف.
Feed	الصفحة التي تمرّ فيها المنشورات أمامك في التطبيق.
Carousel	منشور من عدة صور أو شرائح يمرّها القارئ واحدة بعد الأخرى.
Reel / Short	فيديو عمودي قصير.
Project	مساحة تحفظ تعليمات وملفات ثابتة، فيعرفك الـ AI في كل محادثة داخلها.
Custom Instructions	تعليمات دائمة تكتبها مرة واحدة، فيلتزم بها في كل محادثة.
Scheduled Task	مهمة ينفّذها الـ AI تلقائيًا في وقت محدد.
Agent	ذكاء اصطناعي ينفّذ مهمة من عدة خطوات بنفسه.

الواجب: حتى السبت 24 تشرين الأول

فيديو متحرك عن إنجازك: بطاقة «فيديو متحرك» ← Claude ← ملف MP4 تنزّله على هاتفك.

أرسل الفيديو إلى مجموعة الواتساب. التفاصيل خطوة بخطوة على learn.qbslabs.com/5.

