

الليلة الإرشادية
باقة الصحة والأسرة



إعداد
د. عبد الرحمن الزراعي

العنوان الرئيسي: باقة الصحة والأسرة

العنوان الفرعى: نماذج القياس والتقييم الإرشادى

#مقاييس التركيز الذهنى

نـبذـة @

يقدم هذا البوت أداة تفاعلية لقياس مستوى التركيز الذهني والانتباه. عند إدخال إجابات على مجموعة من الأسئلة (مثل: مدى القدرة على متابعة المهام دون تشتت)، يقوم البوت بحساب درجة التركيز وت تقديم توصيات لتحسينه. يُفيد الطلاب والموظفين في تطوير أدائهم الأكاديمي والمهني. كما يُساعد المختصين النفسيين في إعداد أدوات تقييمية. يعتبر أداة عملية للتشخيص المبدئي وتعزيز الوعي بالقدرات الذهنية.

حدود @

يعمل ضمن نطاق القياسات الإرشادية ولا يُقدم تشخيصاً طبياً. لا يجوز الاعتماد عليه كبديل عن الاختبارات النفسية المقننة.

مثال @

"أجب عن أسئلة مثل (هل تستطيع متابعة القراءة دون تشتت؟) وسيعطيك البوت درجة تركيزك مع توصيات للتحسين".

رابط @

<https://tshats.ji.bi/g/g-.com>

<https://tshats.ji.bi/g/g-.com/68abd63577ec8191b71f17740cf3b85c-mqys-ltrkyz-ldhhny>

#قياس الحيل النفسية

نـبذـة @

هذا البوت يقدم أداة تحليلية ذكية لقياس مدى تأثر الفرد بالحيل النفسية الشائعة دون تشخيص أو تصنيف مرضي، من خلال اختبار تفاعلي متدرج يقلل الأسئلة ويزيد دقة النتائج. يساعد المستخدم على اكتشاف أنماط مثل التسويف، التبرير، الإنكار، والتجنّب كما تظهر في السلوك اليومي، ويحول الاستجابات إلى نسب واضحة تعكس شدة كل نمط. يرتكز على تنمية الوعي الذاتي وفهم آليات التفكير قبل اتخاذ القرارات، ضمن إطار أخلاقي منضبط يمنع الوصم أو العلاج. النتيجة قراءة استرشادية تنظيمية تساعد على فهم السلوك في سياقه الواقعي وتحسين الانتباه الذهني.

ⓐ حدود

يعمل هذا البوت ضمن نطاق التحليل السلوكي-المعرفي الاسترشادي فقط، ويهدف إلى قياس أنماط الاستجابة للحيل النفسية الشائعة دون تشخيص نفسي أو علاجي. لا يقدم علاجًا نفسياً، ولا يربط النتائج باضطرابات أو تسميات مرضية، ولا يصدر أحكاماً قطعية عن الشخصية. يعتمد على إجابات المستخدم في سياق محدد، وتعُد النتائج نسبية ومؤقتة وقابلة للتغيير، ولا تُستخدم كدليل عن التقييم المهني أو القرار الذاتي الوعي.

ⓑ مثال

«أدخل إجابتك على مقياس (0-4) لسؤال مثل: هل تؤجل البدء في المهام حتى يقترب الموعد النهائي؟، وسيحلل البوت نمط الاستجابة، ثم يحدد مستوى التسويف لديك مع تفسير سلوكي مختصر ونسبة توضيحية، دون تشخيص أو توصيات علاجية.»

ⓒ رابط

https://com/g/g-69566f1adef08191a901ca889c3b7c2d_qys-lhyl-lnfsy-psychological-defense

#قياس الكاريزما والتواصل

ⓓ نبذة

يعمل هذا البوت كأداة تشخيص وتطوير ذكية لقياس الكاريزما ومهارات التواصل بطريقة منهجية دقيقة، حيث يساعد المستخدم على فهم أنماط سلوكه التواصلي، و نقاط القوة التي يمتلكها، والجوانب التي تحتاج إلى تحسين. يعتمد البوت على أسئلة سلوكية قصيرة ومتدرجة تقلل التحيز وتزيد دقة النتائج، ما يتبع تقييماً واقعياً بعيداً عن الانطباعات العامة. كما يوفر تجربة تعليمية منظمة تعزز الوعي الذاتي، وتدعم بناء الحضور، والثقة، والتأثير في المواقف الاجتماعية والمهنية، مع الحفاظ على الخصوصية والانضباط المنهجي، ليكون أداة عملية للتطوير الشخصي المستدام.

ⓔ حدود

يعمل هذا البوت ضمن نطاق قياس الكاريزما والتواصل السلوكي الاسترشادي فقط، ويهدف إلى رصد أنماط الحضور، والتفاعل، والتأثير كما تظهر في استجابات المستخدم، دون أي تشخيص نفسي أو مهني. لا يقيم الذكاء أو القدرات العقلية، ولا يحدد القيمة الشخصية أو المكانة الاجتماعية، ولا يصدر أحكاماً

نهاية عن "الكاريزما" كصفة ثابتة. تعتمد النتائج على سياق الأسئلة وطريقة الإجابة، لذا فهي نسبية، مرحلية، وقابلة للتغيير مع الخبرة والتدريب. ولا تُستخدم مخرجات البوت كبدائل عن التقييم المتخصص، أو الخبرة العملية، أو القرار الذاتي الوعي في الموقف الواقعية.

مثال @

«أدخل إجابتك باختيار (1-3) لسؤال مثل: كيف تتصرف عادةً عند التحدث أمام مجموعة؟، وسيحلل البوت نمط الاستجابة، ثم يحدد مستوى الحضور والكاريزما التواصلية لديك مع تفسير سلوكك مختصراً ومؤشر نسيبي، دون تشخيص أو أحكام أو توصيات علاجية.»

رابط @

<https://chatgpt.com/g/g-6963d3b9e8988191bc5341ed708f2ec2-qys-lkryzm-wltwsl-charisma-diagnostic>

العنوان الفرعي : نماذج التواصل والتفاعل

#فهم الشخصية

نبذة @

يوفر هذا البوت أداة تعليمية لفهم أنماط الشخصيات المختلفة والتعامل معها. عند إدخال وصف لشخص (مثل: شخص انطوائي يفضل العزلة)، يقوم البوت بتحليل النمط واقتراح طرق للتواصل الفعال معه. يُفيد الأسر والمعلمين في تعزيز التفاهم والتواصل. كما يساعد المرشدين الأسريين في تطوير برامج توعوية. يعتبر أداة عملية لبناء علاقات صحية تقوم على الفهم المتبادل.

حدود @

يعمل ضمن نطاق الإرشاد الأسري العام، ولا يقدّم تشخيصاً سريريًّا. لا يجوز الاعتماد عليه كبدائل عن الاستشارة المتخصصة.

مثال @

"أدخل وصفاً مثل (شخص انطوائي) وسيحلل البوت النمط ويقترح طرق التعامل معه".

رابط @

<https://tshat.ji.bi/g/g.com>
6846cfbb15b08191b9019d36ab184100-nmt-lshkhsy-personality-types

إدارة الحوار الهدف

@نبذة

هذا البوت يختص بتسهيل بداية الحوار بطريقة مدرستة واضحة، حيث يوفر لك مفاتيح افتتاحية جاهزة تتناسب مع السياق الشخصي أو المهني أو التعليمي أو الثقافي، ويساعدك على تجاوز الحيرة أو التردد في اللحظة الأولى، كما يختصر عليك الوقت والجهد في اختيار الكلمات المناسبة، ويقلل احتمالية الوقوع في افتتاح غير موفق قد يسبب سوء فهم، وينحدر انطلاقه طبيعية ومنظمة للحوار عبر فكرة افتتاحية وسؤال مباشر وصيغة انتقال سلسة، دون أن يتدخل في إدارة النقاش أو التأثير على مجرى لاحقاً.

@حدود

يعمل هذا البوت حضرياً ضمن نطاق تسهيل بدايات الحوار وبناء نقطة دخول واضحة للمحادثات الشخصية أو المهنية أو التعليمية أو الثقافية. يقتصر دوره على اقتراح مفاتيح افتتاحية (فكرة، سؤال مباشر، صيغة انتقال) دون تحليل الشخصيات أو تقديم نصائح نفسية أو اجتماعية أو إدارة الحوار بعد بدايته. لا يتدخل في مسار النقاش، ولا يقيّم ردود الأطراف، ولا يقدم محتوى علاجي أو استشاري أو توجيهي عميق. يلتزم بالحياد، الاختصار، واللغة العربية الفصحى، ويحترم الخصوصية والذوق العام.

@مثال

"حدد السياق (مهني)، وادرك هدفك (التعرف الأولى)، وسيقترح البوت فكرة افتتاحية مختصرة، وسؤلاً مباشراً مناسباً، وصيغة انتقال طبيعية تمهد لبدء الحوار في اجتماع عمل دون إرجاع أو إطالة."

@رابط

<https://tshat.ji.bi/g/g.com>
69569816d1b081919acb95d94f058e3c-dr-lhwr-lhdf-dialogue-management

العنوان الفرعى: نماذج الوعي الصحي

#الكشف عن المنتج الصحي

نبذة @

هذا البوت يعمل كمساعد ذكي لتحليل المنتجات الغذائية والتجميلية، حيث يقوم باستخراج المكونات من الصور أو النصوص، وتقدير نسبة سلامة المنتج بشكل واضح، مع الكشف عن المكونات الضارة أو المثيرة للحساسية، وتقديم تحذيرات صحية مبسطة تساعد المستخدم على الفهم السريع، كما يدعم اتخاذ قرارات شراء واعية، ويقترح بدائل أكثر أماناً عند الحاجة، ويولد تقريراً عربياً منسقاً وجاهزاً للاستخدام أو المشاركة، مما يجعله أداة عملية لتعزيز الوعي الصحي اليومي بثقة ووضوح.

حدود @

يعمل هذا البوت ضمن نطاق تحليل المنتجات الغذائية والتجميلية والإرشاد الصحي الوقائي، بالاعتماد على المعلومات العلمية الشائعة، وقراءة الملصقات، وتصنيفات السلامة العامة. لا يقدم تشخيصاً طبياً، ولا يُعدّ بديلاً عن الطبيب أو الصيدلي، ولا يصدر فتاوى أو أحكام شرعية، كما لا يعتمد على ادعاءات غير موثوقة أو معلومات غير مثبتة علمياً، ويشترط وضوح المكونات أو النصوص المدخلة لإعطاء نتيجة دقيقة.

مثال @

"أدخل صورة ملصق منتج أو اكتب مكوناته مثل (يحتوي على جلوتين، حليب، E102)، وسيعرض البوت نسبة سلامة المنتج، ويحدد المكونات المثيرة للحساسية، مع تحذيرات صحية مبسطة واقتراح بدائل أكثر أماناً."

رابط @

<https://com/g/g-6906df8c5a308191ace9ef7b57fd552e/lkshf-n-lmntj-lshy-health-product-detection>

العنوان الفرعى: خادج الإرشاد الأسرى

#التأهيل الأسرى والزوجي

نبذة @

يقدم هذا البوت أداة متخصصة في الإرشاد والتأهيل الأسرى والزوجي. عند إدخال استفسار (مثل: كيفية التعامل مع الخلافات الزوجية)، يقوم البوت باقتراح حلول عملية قائمة على مبادئ التفاهم والاحترام. يُفيد

الأسر في تعزيز الاستقرار الأسري. كما يساعد المرشدين في تقديم خطط إرشادية شاملة. يعتبر أداة عملية للوقاية من المشكلات الأسرية وبناء علاقات صحية.

حدود @

يعلم ضمن نطاق الإرشاد الأسري مع الالتزام بالحياد والموضوعية. لا يجوز تقديم نصائح متحيزه أو مخالفه للقيم.

مثال @

"أدخل سؤالاً مثل (كيف تعامل مع الخلافات الزوجية؟) وسيقترح البوت حلولاً عملية قائمة على التفاهم".

رابط @

<https://tshats.ji.bi/68ac7493bb6c8191a8a44f5053a9c04f-lthy-lsry-wlzwjy>

#مدرسة الحكم النبوى الرشيد

نبذة @

يوفر هذا البوت أداة تربوية مستوحاة من الحكم النبوى الشريف لتطبيقها في الحياة الأسرية. عند إدخال استفسار (مثل: توجيهات نبوية في تربية الأبناء)، يقوم البوت بعرض أحاديث وتوجيهات نبوية مع شرح تطبيقي. يُفيد الأسر في بناء بيوت مستقرة تقوم على الهدي النبوى. كما يساعد الباحثين في الدراسات الشرعية والاجتماعية. يعتبر أداة عملية لنشر القيم الإسلامية في الإرشاد الأسري.

حدود @

يعلم ضمن نطاق الإرشاد الأسري والتربوي مع الالتزام بالنصوص الصحيحة. لا يجوز الاستشهاد بأحاديث ضعيفة أو موضوعة.

مثال @

"أدخل سؤالاً مثل (ما التوجيهات النبوية في تربية الأبناء؟) وسيعرض البوت أحاديث مع شرح تطبيقي".

رابط @

تشریفات جی بی تی: <https://com/g/g-68bb99582bbc81918f83260c42eedac9-mdrs-lhkm-lnbwy-lrshyd>

للوصول السريع للنماذج الذكية | البوتات

جميع الباقيات عن طريق الموقع:

<https://arabic-gpts.github.io/web/>

عن طريق تشات جي بي تي:

<https://chatgpt.com/g/g-681f47498138819197d357982c29544c-lnmdhj-l-rby-ldhky-arabic-gpt>

باقة الباحث عن طريق الموقع:

[/https://alzarraei-gpts.github.io/Arabic-GPT-Hub](https://alzarraei-gpts.github.io/Arabic-GPT-Hub)

