

# ChatGPT چیست؟

یک دستیار هوش مصنوعی است که با زبان طبیعی جواب می‌دهد.

## شروع سریع در وب (۳ قدم)

1. به [chatgpt.com](https://chatgpt.com) برو و روی Log in / Sign up بزن. می‌توانی نخست بدون ثبت‌نام هم امتحان کنی. اگر خواستی ذخیره شود، با ایمیل/Google/Apple حساب بساز.
2. **وارد چت شو؛** کادر پایین صفحه همان‌جاست که می‌نویسی.
3. **اولین پیام را بفرست:**
4. «سلام! من تازه‌کارم؛ لطفاً در **۳ مرحله** ساده کمک کن امروز کارهام رو برنامه‌ریزی کنم.»

# پرامپت (Prompt) چیست؟

همان دستوری است که به ChatGPT می‌دهی تا جواب بگیری.

روشن و مشخص بنویس و اگر لازم شد، در چند پیام مرحله به مرحله جلو برو (Iterate).

مثال کاربردی:

«برای منِ مادر/پدر **پرمشغله**، یک برنامه شام ساده برای ۳ شب آینده بده؛ مواد اولیه کم، زمان پخت زیر ۳۰ دقیقه.»

# یک پرامپت خوب چگونه است؟

یک پرامپت خوب باید واضح، مشخص و همراه با جزئیات لازم (مانند **نقش**، **مخاطب**، **سبک و ساختار**) باشد تا هوش مصنوعی دقیقاً بداند شما چه انتظاری دارید.

## مثال کاربردی:

«در نقش یک **متخصص بازاریابی**، یک پست وبلاگ ۵۰۰ کلمه‌ای برای صاحبان کسب‌وکارهای کوچک بنویس که **۳ استراتژی کم‌هزینه** برای بازاریابی در شبکه‌های اجتماعی را آموزش می‌دهد. متن باید غیررسمی و کاربردی باشد و هر استراتژی را با یک مثال واقعی توضیح دهد.»

# پرامپت ضعیف VS پرامپت قوی

پرامپت ضعیف **مبهم** است و جواب‌های سطحی می‌دهد. پرامپت قوی **شفاف**، مشخص و همراه با جزئیات است.

## مثال کاربردی:

- پرامپت ضعیف: «یک متن درباره **اینترنت** بنویس.»
- پرامپت قوی: «یک **متن 150 کلمه‌ای** درباره تاریخچه اینترنت بنویس که شامل سال شروع، نام مخترعان اصلی و تأثیر اینترنت بر زندگی روزمره باشد. متن ساده و برای نوجوان قابل فهم باشد.»

## ساختار پرامپت استاندارد (Instruction + Context + Example + Output)

این روش، پرامپت را **مرحله‌مند** می‌کند: اول دستور بده (Instruction)، بعد زمینه بده (Context)، نمونه نشان بده (Example)، و در آخر خروجی مطلوب (Output) را مشخص کن.

### مثال کاربردی:

- **Instruction:** یک متن آموزشی ساده بنویس.
  - **Context:** موضوع درباره تغذیه سالم برای دانش‌آموزان ابتدایی است.
  - **Example:** مثلاً بگو «خوردن میوه‌ها مثل سیب و موز برای **انرژی** روزانه مفید است.»
  - **Output:** متن نهایی 5 جمله کوتاه باشد.
- 👉 پرامپت کامل:
- «یک متن آموزشی 5 جمله‌ای درباره **تغذیه سالم** برای دانش‌آموزان ابتدایی بنویس. متن باید ساده باشد و شامل مثال‌هایی مثل سیب و موز باشد.»

## نوشتن پرامپت مرحله‌ای (Step by Step Prompting)

به جای یک پرامپت **طولانی**، مراحل را یکی‌یکی بده تا مدل پاسخ **دقیق‌تر** و منظم‌تر تولید کند.

### مثال کاربردی:

**مرحله 1:** «5 ماده غذایی سالم برای بدن نام ببر.»

**مرحله 2:** «برای هر ماده، یک جمله توضیح بده چرا مفید است.»

**مرحله 3:** «خلاصه‌ای 3 جمله‌ای از همه موارد بالا بنویس.»

👉 خروجی منظم، بهتر و کاربردی خواهد شد.

## استفاده از نقش‌ها در پرامپت

با نسبت دادن یک **نقش** (مثلاً یک متخصص، یک معلم، یک قصه‌گو) به هوش مصنوعی، پاسخ آن را بسیار دقیق‌تر و مرتبط‌تر می‌کنید.

### مثال کاربردی:

«تو در نقش یک **مشاور مالی** باتجربه هستی. به یک تازه‌کار که می‌خواهد برای **بازنشستگی** **پس‌انداز** کند، سه راهکار ساده و کم‌ریسک پیشنهاد بده.»

## بهبود پاسخ با ری‌پرومپت (Re-prompting)

اگر **پاسخ اولیه** کامل یا دقیق نبود، به جای شروع جدید، همان گفتگو را ادامه داده و با دادن جزئیات بیشتر یا درخواست اصلاح، پاسخ را **بهبود** ببخشید.

### مثال کاربردی:

شما: «برای **مهمانی** یک **دسر** ساده پیشنهاد بده.»

هوش مصنوعی: «دسر **تیرامیسو**.»

شما (ری‌پرومپت): «خوب است، اما بدون قهوه و الکل. همچنین زمان آماده‌سازی آن کمتر از ۲۰ دقیقه باشد.»

# پرامپت برای تولید ایده

از هوش مصنوعی می‌خواهید تا در مورد یک موضوع خاص، لیستی از ایده‌های نو و خلاقانه تولید کند.

## مثال کاربردی:

«برای یک کانال **یوتیوب** در زمینه **آشپزی** برای **دانشجویان**، ۱۰ ایده ویدیوی خلاقانه پیشنهاد بده.»

# پرامپت برای یادگیری

از هوش مصنوعی می‌خواهید یک مفهوم **پیچیده** را به زبان ساده و مرحله به مرحله توضیح دهد.

## مثال کاربردی:

«نسبیت عام» **انیشتین** را طوری برای یک **نوجوان ۱۵ ساله** توضیح بده که آن را بفهمد.»

# پرامپت برای نوشتن متن حرفه‌ای

با دادن جزئیات و نقش مورد نظر، از هوش مصنوعی می‌خواهید متنی حرفه‌ای (مانند ایمیل، گزارش یا محتوای وب) بنویسد.

## مثال کاربردی:

«در نقش یک **مدیر بازاریابی**، یک ایمیل حرفه‌ای برای معرفی محصول جدیدمان به مشتریان قدیمی بنویس.»

# پرامپت برای ترجمه و بازنویسی

از هوش مصنوعی می‌خواهید متنی را  
ترجمه کند یا آن را با حفظ معنا، ساده‌تر  
یا حرفه‌ای‌تر بازنویسی کند.

## مثال کاربردی:

«این متن را به **فارسی روان** ترجمه کن و سپس  
آن را برای یک پست اینستاگرامی جذاب‌تر و  
کوتاه‌تر کن: [متن اصلی]»

# پرامپت برای خلاصه‌سازی متن

از هوش مصنوعی می‌خواهید متن طولانی را **خلاصه** کند و فقط نکات کلیدی و اصلی را استخراج کند.

## مثال کاربردی:

«این مقاله خبری را به حداکثر ۵۰ کلمه خلاصه کن و نکات اصلی آن را بگو: [متن مقاله]»

# پرامپت برای برنامه‌ریزی و مدیریت کارها

از هوش مصنوعی می‌خواهید برای  
رسیدن به یک هدف، یک برنامه‌ریزی  
**قدم به قدم** و زمان‌بندی شده ایجاد کند.

## مثال کاربردی:

«یک برنامه مطالعاتی **۳۰ روزه** برای آمادگی در  
آزمون **آیلتس** با نمره ۷ طراحی کن.»

# گفت‌وگوی تعاملی به جای یک پرسش ساده

به جای یک سوال کلی، مانند یک همکار با هوش مصنوعی گفت‌وگو کنید. پاسخ‌هایش را نقد کنید و برای دقیق‌تر شدن، اطلاعات بیشتری به آن بدهید.

## مثال کاربردی:

شما: «یک ایده برای **کسب‌وکار** بگو.»  
چت‌جی‌پی‌تی: «فروش محصولات دست‌ساز آنلاین.»

شما (تعامل): «خوبه، اما من به ورزش هم علاقه دارم. می‌تونی ایده‌ای **ترکیبی** از این دو ارائه بدی؟»

چت‌جی‌پی‌تی: «ساخت و فروش لباس‌های ورزشی شخصی‌سازی‌شده یا تجهیزات یوگا با **طراحی منحصر به فرد**.»