

## 5 نصائح للتعامل بذكاء مع التكنولوجيا



الاثنين 20 يناير 2025 11:30 م

هل أصبحت التكنولوجيا تتحكم بحياتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فإليك خمس طرق يقدمها الخبراء لاستعادة السيطرة، بدءًا من استخدام الذكاء الاصطناعي بذكاء حتى حماية بياناتك وممتلكاتك التقنية

### 1 - اجعل الذكاء الاصطناعي أكثر ذكاءً

كتابة رسائل البريد الإلكتروني باستخدام "شات جي بي تي" أصبحت أمرًا قديمًا. الأدوات الحديثة للذكاء الاصطناعي تطورت بشكل مذهل. مثال على ذلك هو أداة NotebookLM التجريبية من "جوجل"، والتي تعد بمثابة "مساعد بحث بالذكاء الاصطناعي". يمكن لهذه الأداة التعامل مع النصوص، مقاطع الفيديو، الروابط، وملفات PDF، بحيث تقدم ملخصات للمحتوى، تجيب على الأسئلة المتعلقة به، بل يمكنها إنشاء "نظرة عامة صوتية" تشبه البودكاست. كل ذلك مع تنظيم المصادر والملاحظات الأصلية. مع تطور الأدوات، توقع مزيد من الميزات المشابهة التي ستدمج في برامج الحياة اليومية. لكن، تذكر بأن المسؤولية عن التحقق من المعلومات تبقى على عاتقك.

### 2 - كسر حلقة الخوارزميات المغلقة

إذا شعرت أنك عالق في دوامة التوصيات المكررة أو البرامج التلفزيونية، فقد حان وقت التغيير. اختر قوائم تشغيل تركز على برامجك الجديدة، أو استعن بنصائح الأصدقاء وللحفاظ على خصوصيتك، استخدم وضع "الجلسة الخاصة" أو خيار "استبعاد من ملف تعريف الذوق" لمنع تأثير بعض البرامج على توصياتك المستقبلية.

### 3 - تعلم اكتشاف مقاطع الفيديو المزيفة بالذكاء الاصطناعي

قد تبدو مقاطع الفيديو المزيفة أو "التزييف العميق" مألوفة، لكن ظهور أدوات النص إلى فيديو يجعل المشهد أكثر تعقيدًا. أدوات مثل "سورا Sora" من "أوبن إيه آي" و "Movie Gen" من "ميتا" تشهد تطورات مذهلة، مما قد يثير القلق أو الإعجاب. للتعرف على الفيديوهات المزيفة، ابحث عن علامات مائية تشير إلى أنها مولدة بالذكاء الاصطناعي، وتنبه إلى الأخطاء في التشريح البشري أو الفيزياء الغريبة. الأهم من ذلك، استخدم السياق: إذا بدا الفيديو صادمًا أو غير معقول، فكن حذرًا.

### 4 - احمِ هاتفك وبياناتك

تشهد سرقات الهواتف المحمولة، أو ما يُعرف بـ"سرفقات الخطف"، ارتفاعًا ملحوظًا، إذ يسجل أكثر من 200 حادثة يوميًا في إنجلترا وويلز. يتم بيع الهواتف المسروقة غالبًا في الأسواق الخارجية، ولا يُنصح بمواجهة اللصوص. لتقليل الخسائر، تأكد من وجود نسخ احتياطية لجميع ملفاتك المهمة. تقدم معظم الشركات المصنعة خدمات النسخ التلقائي إلى السحابة أو يمكنك استخدام إعدادات التطبيقات والهواتف لحفظ بياناتك المهمة بشكل آمن.

### 5 - تخلص من فوضى الأجهزة المهملة

تخلص من الأجهزة القديمة والنفايات الإلكترونية بطريقة مسؤولة عبر مراكز إعادة التدوير أو المتاجر الكبرى. إذا كانت بحالة جيدة، فيمكنك بيعها أو التبرع بها بعد التأكد من مسح بياناتك الشخصية. في عالم يزداد فيه تأثير التكنولوجيا على حياتنا اليومية، يصبح من الضروري اتخاذ خطوات ذكية لاستعادة السيطرة. من تحسين استخدام الذكاء الاصطناعي إلى حماية بياناتنا وإعادة تدوير أجهزتنا، يمكننا جميعًا استغلال التكنولوجيا لمصلحتنا بدلًا من أن تكون عبئًا علينا.