

التدوين في عصر الذكاء الاصطناعي: كيف نوازن بين إدارة التوتر وحماية الخصوصية؟



الخميس 3 سبتمبر 2026 05:00 م

تقول لورانس ستايل، الكاتبة في مجلة سايكولوجي توداي، إن كتابة اليوميات بانتظام تحمل فوائد نفسية وعاطفية، إذ تساعد الإنسان على التعبير عن مشاعره وتمنحه، عند العودة إلى ما كتبه بعد أيام أو أسابيع، منظورًا ذهنيًا ربما لم يكن قادرًا على الوصول إليه في لحظة التوتر. لكن عصر الذكاء الاصطناعي يضيف بُعدًا جديدًا إلى ممارسة التدوين، إذ قد تتحول اليوميات الرقمية المحفوظة على أجهزة العمل إلى معلومات متاحة للآخرين في القضايا القانونية، ما يهدد خصوصية أصحابها.

قد يتخيل البعض اليوميات باعتبارها دفاتر تكتب فيها الفتيات المراهقات مشاعرهن دفعة واحدة، لكن عملية الكتابة نفسها تساعد على تخفيف التوتر. وعندما يقرأ الإنسان الكلمات التي كتبها بعد مرور أيام أو أسابيع، يستطيع النظر إلى مشاعره ومواقفه من زاوية أكثر موضوعية، وهو ما قد يصعب تحقيقه في لحظة الانفعال.

ولا تقتصر كتابة اليوميات على المراهقين، فقد عُرف عدد من الشخصيات الشهيرة بتدوين يومياتهم، من بينهم جون كوينسي آدمز، وماري كوري، وبوب ديLAN، وهاري ترومان، ورونالد ريجان.

اليوميات وسيلة لتخفيف التوتر

أجرى سبيرا وزملاؤه عام 1994 دراسة شملت 63 موظفًا في قطاع التكنولوجيا المتقدمة، فقدوا وظائفهم في اليوم نفسه. كتب 21 منهم يوميات يومية عبروا فيها عن أعماق مشاعرهم، بينما استخدم 21 آخرون جدولًا يوميًا لتسجيل أنشطتهم من دون التعبير عن مشاعرهم، في حين لم يتخذ الـ 21 الباقون أي إجراء.

وبعد ثلاثة أشهر، وجد 68% من المشاركين الذين كتبوا يوميات وظائف جديدة، مقابل 48% ممن استخدموا الجداول اليومية، و27% فقط من أفراد المجموعة التي لم تتخذ أي إجراء.

ولم يظهر اختلاف ملحوظ بين المجموعات الثلاث من حيث عدد اجتماعات التواصل المهني، أو المكالمات الهاتفية، أو الرسائل التي أرسلوها بحثًا عن عمل. ورأى الباحثون أن البحث عن وظيفة عملية مرهقة، وأن كبت المشاعر الناتجة عن التوتر يخلق بدوره توترًا إضافيًا بشأن التوتر نفسه، وهو ما أطلقوا عليه «التوتر فوق التوتر»، وقد يعوق هذا النوع من الضغط النفسي فرص النجاح، بحسب سبيرا وزملائه.

كتابة اليوميات تتحول إلى قضية لإدارة المخاطر

رغم الفوائد التي قد توفرها كتابة اليوميات يوميًا، فإن مكان حفظ هذه الكتابات يمثل قضية مهمة تتعلق بإدارة المخاطر. ومن أبرز الأمثلة على ذلك جريج بروكمان، الشريك المؤسس ورئيس شركة OpenAI، الذي بدأ كتابة يوميات وحفظ ملفاتها على حاسوبه المحمول الخاص بالعمل.

وعندما رفع إيلون ماسك، المستثمر السابق في OpenAI، دعوى قضائية ضد الشركة، خضع حاسوب بروكمان المحمول لأمر قضائي بتقديمه كدليل في القضية.

وأصبحت إحدى مذكرات بروكمان «المستند رقم 161» في محاكمة علنية، كما نشرت صحيفة «وول ستريت جورنال» بعض محتوياتها الشخصية. وساعدت القدرات الحاسوبية والذكاء الاصطناعي محامي ماسك على البحث في المعلومات واستخراج تفاصيل من الملفات، من بينها تدوينة كاشفة ذات أهمية في القضية.

ويُعد أنتوني فوسي، المدير السابق للمعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية، شخصية بارزة أخرى عُرفت بكتابة اليوميات. وخلال جائحة كوفيد-19، شغل فوسي منصبًا قياديًا في فريق العمل المعني بفيروس كورونا، ثم أصبح كبير المستشارين الطبيين للرئيس الأمريكي جو بايدن.

وكتب فوسي أكثر من 1100 صفحة في يومياته، وحفظها على جهاز حاسوب تابع لجهة عمله.

وبعد سنوات من مغادرته العمل الحكومي، ظلت نسخ من ملفاته محفوظة لدى المعاهد الوطنية للصحة ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية. وقام قسم تكنولوجيا المعلومات بتنزيل ملفات فوسي وتسليمها إلى وزير الصحة والخدمات الإنسانية روبرت كينيدي الابن، الذي نقلها بدوره إلى السيناتور الأمريكي راند بول، وهو أحد أبرز خصوم فوسي منذ سنوات. ولاحقًا، تسربت تفاصيل من يومياته إلى وسائل الإعلام.

الكتابة الورقية القديمة تصبح الخيار الأكثر أمانًا

في عالم يعتمد بصورة متزايدة على الذكاء الاصطناعي، قد يكون الخيار الأقل مخاطرة هو العودة إلى الطريقة التقليدية وكتابة اليوميات في دفتر ورقي عادي يمكن شراؤه من أي مكان مقابل بضعة دولارات، مع الاحتفاظ به في مكان آمن داخل المنزل.

ولا توفر هذه الطريقة قدرًا أكبر من الخصوصية فحسب، بل إن إبطاء وتيرة الكتابة والجلوس عمدًا لتدوين الأفكار والمشاعر قد يحمل فائدة عاطفية ونفسية في حد ذاته.

أما إذا اضطر الشخص إلى كتابة يومياته على جهاز كمبيوتر، فمن الأفضل استخدام جهاز شخصي لا يرتبط بجهة العمل. كما يُنصح بحفظ الملفات الشخصية على حساب سحابي شخصي لدى شركات مثل أبل أو جوجل أو مايكروسوفت أو أمازون، وهي شركات تستثمر موارد كبيرة في حماية أنظمتها من الاختراقات.

إن تفريغ مشاعر التوتر على ورقة أو شاشة حاسوب قد يكون ممارسة صحية ومفيدة، لكن في عالم أخذ في الاعتماد على الذكاء الاصطناعي، تحمل أي معلومات رقمية خطر اطلال الآخرين عليها.

ويؤكد الكاتبان أهمية اليوميات من الناحية النفسية، إلى جانب ضرورة التعامل معها باعتبارها مسألة تتطلب قدرًا من إدارة المخاطر وحماية الخصوصية.

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/platform-for-success/202609/journaling-in-the-ai-era>